

一般講座



電子申請は
コチラから!

●語学【電子申請グループ A】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA01	初めての中国語 [☆]	富士駅北	6回	9:30～11:30	10人	吉川 淑子	1,200円	3,700円	中国語の基礎、発音記号（ピンイン）から学びます。テキストに沿って漢字を読みながら簡単な日常会話まで学びます。
			開催日	11/5(木),11/19(木),12/3(木),12/17(木),1/7(木),1/21(木)					
YA02	中高年のための はじめよう ゆっくり英会話	富士北	5回	10:00～11:30	12人	佐野 祥子	1,000円	1,500円	中高年の皆さん、海外へ出かけてみたい、日本を訪れる外国人と親しく話してみたい。今からでも大丈夫！一緒に楽しく、英語を始めましょう。 対象:おおむね50歳以上の方
			開催日	11/12(木),11/19(木),11/26(木),12/3(木),12/10(木)					
YA03	ペラペラ風English [🌙]	田子浦	6回	10:00～11:30	20人	淵上 めぐみ	1,200円	180円	英語でかっこよく言ってみたい！を叶えるための講座。憧れのフレーズを英語でペラペラ言える自分になるための発音やリズムのコツを教えます！
			開催日	11/16(月),12/7(月),12/21(月),1/18(月),2/1(月),2/15(月)					

●パソコン【電子申請グループ A】

※申込時に備考欄へパソコンのバージョン（例:Windows11、Word・Excel2021 など）を記入してください。

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA04	パソコン初心者講座 [☆]	吉永北	6回	9:30～11:30	10人	内田 和幸	1,200円	1,500円	パソコン操作の基礎について学びましょう。 持ち物：Windows11のパソコン
			開催日	11/2(月),11/16(月),12/7(月),12/21(月),1/4(月),1/18(月)					
YA05	パソコン初級講座 [☆]	富士駅北	6回	9:30～11:30	10人	小林 満代	1,200円	2,000円	(ワード) 文書作成・グラフィック機能・表のある文書作成(エクセル) データ入力・表作成・グラフ作成・データ分析、アプリ間でデータ共有を教えます。 持ち物：Windows11のパソコン
			開催日	11/10(火),11/24(火),12/8(火),12/22(火),1/12(火),1/26(火)					
YA06	もっと便利に、もっと楽しく！ GoogleサービスとAIで 広がる世界 [☆]	富士北	6回	9:30～11:30	10人	仁藤 政孝	1,200円	1,000円	進化し続け私たちの生活を豊かにする Google AIの活用と超便利になった翻訳、カレンダーなどをパソコンとスマホを連携して学習します。 持ち物：Windows11のパソコンとスマホ
			開催日	11/10(火),11/24(火),12/8(火),12/22(火),1/12(火),1/26(火)					
YA07	AIで誰でも簡単 エクセル自動化入門講座 [🌙]	教育 プラザ	3回	18:00～21:00	10人	八木橋 清則	600円	1,000円	AIで誰でもマクロ作成が簡単に。毎日の仕事が驚くほど楽になるエクセル自動化の基礎を学べます。 対象：エクセル操作ができる方 持ち物：Windows11のパソコン
			開催日	11/11(水),11/16(月),11/20(金)					

●スマートフォン【電子申請グループ A】 ※申込時にお持ちの機種（例: iPhone、Android など）を記入してください。

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA08	Instagramを始め てみませんか？	須津	6回	13:30～15:00	15人	遠藤 陽子	1,200円	500円	Instagramを使ってスマートフォンをより便利に活用する方法を学びましょう。 持ち物：スマホ
			開催日	11/9(月),11/16(月),11/30(月),12/7(月),12/14(月),12/21(月)					
YA09	スマホによる最新AI の便利な活用方法 [☆]	富士見台	6回	13:30～15:30	12人	立田 洋	1,200円	1,800円	スマホで魔法体験！話題の生成AIで写真加工や旅程等も一瞬で完成。初心者でも楽しく、対話するように使いこなせます。あなたの日常を最新技術で彩りませんか。 持ち物：スマホ
			開催日	11/10(火),11/24(火),12/8(火),12/22(火),1/12(火),1/26(火)					

※講座名に[☆]がある講座はみんな講座、[🌙]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🌙]がある講座は

市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）

一般講座



電子申請は
こちらから!

●スマートフォン【電子申請グループ A】 ※申込時にお持ちの機種（例：iPhone、Android など）を記入してください。

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA10	スマホを安全に利用 するために [☆]	神戸	3回	13:30～15:30	10人	出海 修二	600円	1,300円	スマホは便利な半面、通販詐欺、サポート詐欺、架空請求などに巻き込まれる危険も。詐欺被害にあわない為に、どのような対策が必要か、事例を交え説明します。 持ち物：スマホ
			開催日	1/18(月),2/1(月),2/15(月)					
YA11	スマホの便利な使い方	松野	5回	13:30～15:30	15人	鈴木 美保	1,000円	2,000円	LINEなど便利なアプリを使って、スマートフォンをより便利に活用する方法を習得しましょう。 持ち物：スマホ
			開催日	11/9(月),11/16(月),11/30(月),12/7(月),12/14(月)					

●絵画【電子申請グループ A】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA12	初めての方でも描ける ゼンタングルアート [☆]	吉永	4回	10:00～11:30	10人	後藤 敏江	800円	2,500円	絵心がなくても大丈夫。アツと驚くような 自分が発見できる。想像力と集中力が養わ れます。初心者向け絵画道具と用紙は用意 します。
			開催日	11/17(火),12/15(火),1/19(火),2/16(火)					

●書道【電子申請グループ A】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA13	「文字は人なり」 ボールペンで 文字を美しく書こう [🖋]	富士駅南	4回	9:30～11:00	10人	阿部 輝雪	800円	0 円	スマホ・タブレットが主流となりつつある 現代、文字を書くことが減りましたが、文 字の基本を学んで美しい字を書きまし ょう。
			開催日	11/6(金),11/20(金),12/4(金),12/18(金)					

●工芸【電子申請グループ A】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA14	縁起物3点セットで幸福 な1年に～正月飾り・ 門松・だるまづくり～	元吉原	3回	①13:30～16:00 ②13:30～15:30 ③13:30～16:30	15人	川口 悦治 小澤 緑 他	600円	1,500円	元吉原地区では日本三大だるま市の一つである毘沙門天大祭が行われます。だるまを含む縁起物を作って、気持ちよく新年を迎えましょう！ 教材費は①1,000円、②500円
			開催日	①12/17(木),②12/24(木),③1/8(金)					
YA15	自然まるごと体験！ エコラフト講座	原田	4回	9:30～11:30	15人	小澤 緑	800円	500円	原田地区の湧水を使ったゼリーづくりから始まる講座。自然素材に触れながらエコラフトづくりを楽しみ、自然の恵みを感じながら地域の魅力を発見してみませんか。
			開催日	11/10(火),11/24(火),12/8(火),12/22(火)					
YA16	竹工芸 [🎋]	神戸	6回	19:00～21:00	15人	菊池 繁美	1,200円	1,000円	スズタケからヒゴを作り、竹かごなどをすべて自分で手作りします。自然素材の竹の持つ温もりを楽しんで体感しませんか？ 2回目：11/15は竹採取のフィールドワーク(9：00～12：00 集合場所は初回に案内)
			開催日	11/12(木),11/15(日),11/19(木),12/10(木),1/14(木),1/28(木)					
YA17	重ねて楽しむ 「切り絵」の世界 [☆]	岩松北	5回	13:30～15:30	10人	諏訪 友紀子	1,000円	3,500円	背景色によって雰囲気をはがりと変える切り絵。カッターで切った作品をアレンジしオリジナルの切り絵作品を作っていきます。
			開催日	11/2(月),12/7(月),1/4(月),2/1(月),3/1(月)					

※講座名に[☆]がある講座はみんな講座、[🎨]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🎋]がある講座は市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）

一般講座



電子申請は
こちらから!

●工芸【電子申請グループ A】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA18	ステンドグラスの キャンドルホルダーを つくろう [☆]	広見	2回	9:30～11:30	8人	稲葉 寿美江	400円	4,500円	ガラスを組み上げてキャンドルホルダー を作ります。クリスマスを手作りのキャン ドルホルダーで迎えてみませんか？
			開催日	11/10(火),11/24(火)					
YA19	ガラスアート [🌙]	広見	6回	9:30～11:30	10人	仁藤 道子	1,200円	4,300円	特殊フィルムと糊付きの鉛線を使って、ガ ラスやアクリルなど様々な物をステンドク ラスの雰囲気たっぷりの作品を作ります。
			開催日	11/9(月),11/30(月),12/14(月),1/18(月),2/8(月),2/22(月)					

●音楽【電子申請グループ A】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA20	ソーシャルミュージック (歌声ストリート♪吉原♪) [☆]	吉原	6回	13:30～15:30	20人	後藤 静代	1,200円	980円	プロの生演奏で日本の歌を聴きながら午後のひと時を過ごしませんか？
			開催日	11/17(火),12/1(火),12/15(火),1/5(火),1/19(火),2/2(火)					
YA21	ハッピー！ ゴスペル体験 [☆]	岩松	6回	10:00～11:30	30人	山口 和香	1,200円	1,500円	リズムカルで力強いゴスペルをみんなで楽しく歌いましょう。ハモる気持ち良さ仲間と一緒に一つの曲を創り上げていく楽しさを味わえます。
			開催日	11/13(金),11/20(金),12/4(金),12/18(金),1/15(金),1/29(金)					

●演奏【電子申請グループ A】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA22	初心者ギター講座 [☆]	富士川	6回	13:30～15:00	10人	橋本 真也	1,200円	2,200円	ギターを弾きながらギターに必要な音楽理論を学べます。 持ち物：ギター（アコースティックギター、フォークギター、エレキギターいずれも可）
			開催日	11/7(土),11/21(土),12/5(土),12/19(土),1/16(土),1/30(土)					

●華道・茶道【電子申請グループ A】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA23	生活に潤いを！ 華道教室（池坊） [☆]	富士駅南	5回	9:30～11:30	15人	木内 浩代	1,000円	6,600円	暮らしの中で四季折々の草花に触れ、その美しさを見い出して生けるその時間を楽しんでください。
			開催日	11/13(金),12/11(金),1/8(金),2/12(金),3/5(金)					
YA24	心豊かに茶道教室 [☆]	富士駅南	6回	9:30～11:30	10人	木内 浩代	1,200円	3,600円	一服のお抹茶をいただきながら、人との和を大切に、茶の湯の心を学び、仲間作りをしましょう。 正座ができない方も椅子で参加可
			開催日	11/11(水),11/25(水),12/9(水),12/23(水),1/13(水),1/27(水)					

※講座名に[☆]がある講座はみんな講座、[🌀]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🌀]がある講座は
市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ (TEL: 30-6820)

一般講座



電子申請は
こちらから！

●料理（料理全般）【電子申請グループA】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA25	発酵講座～味噌・麹を つくってみよう～	吉永	3回	14:00～16:00	16人	本多醸造所	600円	3,500円	味噌や麹の作り方を通じて発酵食品の身体 に与える影響等を学ぶことで、自身の健康 促進について考えていきましょう。
			開催日	11/12(木),12/10(木),1/14(木)					
YA26	そば打ちのい・ろ・は [🍜]	須津	5回	9:00～12:00	8人	影山 由己	1,000円	6,000円	初心者向けに親切・丁寧に説明します。そ ば打ちの技術を楽しみ学びましょう。
			開催日	11/6(金),11/13(金),11/20(金),12/4(金),12/11(金)					
YA27	土鍋ごはんとかからだ想いの 免疫サポート料理 [🍜]	須津	3回	9:00～12:00	10人	藤吉 佳代子	600円	3,000円	家族の健康は、ご家庭のお台所から始まり ます。食育の視点を取り入れた、体にやさ しい家庭料理を丁寧にをご紹介します。
			開催日	12/9(水),1/20(水),2/10(水)					
YA28	大人のキャンプ料理 [☆]	吉永北	4回	10:00～13:00	12人	高村 賢一	800円	4,000円	初回は野外料理の基本と竹の食器づくり。 2回目以降は丸火公園で、多彩な焚火料理 に挑戦します。アウトドアの達人がやさ しく指導します。 2回目以降は焚火料理のため火織の服は 避けてください。
			開催日	11/7(土),11/21(土),11/28(土),12/12(土)					
YA29	おいしい！地域料理	大淵	3回	9:30～11:30	16人	佐野 初恵	600円	3,300円	季節の新鮮な食材を使って、簡単で美味しい 地域料理を作りましょう！
			開催日	11/10(火),12/8(火),1/12(火)					
YA30	初心者対象 おうちでピザ職人 [☆]	大淵	3回	13:30～16:00	8人	田口 八千代	600円	3,600円	焼きたてを試食し、持ち帰りもできる嬉しい ピザ講座！ミラノ風・ナポリ風・アウトド ア風の3種を体験しながら、生地作りやソ ース作りのコツも楽しく学べます。 初回のみ持ち帰り用の箱を講師が用意
			開催日	11/19(木),1/21(木),2/18(木)					
YA31	楽しくそば打ち [☆]	田子浦	4回	13:30～16:30	6人	佐野 竹久	800円	4,000円	二八蕎麦を5人前打ちます。水回しからゆで 方までの行程を学びます。 蕎麦打ち道具をお持ちの方は持参
			開催日	11/13(木),11/20(金),12/4(金),12/18(金)					
YA32	家庭で作る 本格派中華料理 [☆]	富士南	4回	13:00～16:00	8人	吉川 淑子	800円	6,000円	中国北部の家庭料理を主に、毎回旬の野菜 の他、様々な食材を使って作ります。中国 北部の伝統的な料理を楽しんでください。
			開催日	11/7(土),11/21(土),12/5(土),12/19(土)					
YA33	腸内環境を整える！ 野菜パウダー料理教室 [☆]	富士川	3回	9:30～11:30	10人	永田 和史	600円	6,000円	食物繊維豊富なオーガニック野菜パウダー を使い健康を意識した調味料や料理を作り ます。「カレーパウダー」や「野菜チャ イ」などテーマは毎回変わります。
			開催日	11/4(水),12/2(水),1/6(水)					

※講座名に[☆]がある講座はみんカル講座、[🍜]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🍜]がある講座は
市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）

一般講座



電子申請は
こちらから!

●料理（料理全般）【電子申請グループA】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA34	スパイス料理教室 [☆]	鷹岡	3回	9:30～11:30	6人	竹田 裕子	600円	6,000円	スパイスを楽しむ講座です。カレー、チャイやお菓子里にスパイスを使うちょっぴりおしゃれな料理にチャレンジしましょう。
			開催日	11/5(木),11/26(木),12/3(木)					
YA35	カラダよろこぶ 大豆のチカラ ～豆腐・味噌づくり～	丘	3回	13:30～15:30	12人	望月 恵里 他	600円	4,000円	大豆のチカラを実感しましょう。実際に大豆から豆腐を作り、おからから味噌を作ってみましょう！
			開催日	11/7(土),12/12(土),1/9(土)					
YA36	男の料理 [🌙]	岩松北	5回	13:30～15:30	12人	望月 由紀子	1,000円	5,000円	食は健康になる大切な要素。地場産の食材を使って簡単に栄養のある料理作りに挑戦しましょう！！ 対象：男性の方
			開催日	11/5(木),11/19(木),12/3(木),12/17(木),1/14(木)					

●料理（お菓子づくり）【電子申請グループA】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YA37	季節を彩る和菓子を 作ろう [☆]	岩松北	5回	13:30～15:30	15人	高木 智弘	1,000円	5,000円	和菓子職人の指導の下、冬の練り切りや、きんとんなど季節の和菓子を作ります。プロが選んだ材料を使えるのもこの講座の魅力です。
			開催日	11/4(水),12/2(水),1/6(水),2/3(水),3/3(水)					

●園芸【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB01	実践！庭木の剪定講座 [☆]	田子浦	5回	9:00～12:00	15人	秋元 直 司	1,000円	2,090円	実際の植木を使って剪定作業を学びます 2回目以降は実技を田子浦幼稚園で実施
			開催日	11/14(土),11/28(土),12/12(土),1/9(土),1/23(土)					
YB02	多肉植物の寄せ植え アレンジメント [☆]	丘	2回	10:00～12:00	15人	米山 祥子	400円	4,000円	ふっくらとしたかわいい多肉植物を立体的 に鉢に配置していきます。クリスマスやお 正月の寄せ植えとしても楽しめます。
			開催日	11/10(火),11/24(火)					

●体験【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB03	かりがね堤で野草観察 食べられる野草を 探そう	岩松	4回	10:00～11:30	20人	小澤 緑	800円	500円	かりがね堤には、食べられる野草がたくさん！この機会にぜひ観察してみましょう♪ 3回目にかりがね堤に出掛け、4回目に野草を使った料理のレシピを学びます。
			開催日	2/2(火),2/16(火),3/2(火),3/16(火)					
YB04	ポッドキャストを やってみよう！ [🎧]	丘	5回	19:00～20:30	10人	山村 達也	1,000円	0円	ポッドキャスト番組を始めて、ラジオパーソナリティになってみましょう！ 持ち物：スマホ
			開催日	11/5(木),11/19(木),12/3(木),12/17(木),1/7(木)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなカル講座、[🍴]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🎧]がある講座は市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）

一般講座



電子申請は
コチラから！

●スポーツ【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB05	創始者ブルース・リーの ジークンドー&フィリピン 武術KALIを学ぼう！ [🐼]	青葉台	6回	19:00～21:00	20人	長田 雅貴	1,200円	0円	ブルース・リーの遺産であるジークンドーを多くの人に知って頂きたいと思い、開講します。ジークンドーは静岡県で唯一富士にしかないのが、是非この機会にチャレンジしませんか！ 対象：60歳までの方
			開催日	11/6(金),11/13(金),11/20(金),11/27(金),12/4(金),12/11(金)					
YB06	エンジョイボッチャ [☆]	元吉原	4回	9:30～11:00	12人	F-SPO	800円	0円	障がいがあってもなくても、みんなでボッチャを楽しみましょう。障がい者とそのご家族にもおすすめです。
			開催日	11/1(日),1/31(日),2/7(日),3/7(日)					
YB07	健康ばんざい 吹矢教室 [☆]	浮島	4回	9:30～11:30	8人	F-SPO	800円	200円	吹矢呼吸法により、健康の向上と的に当たったときの爽快感を味わってほしいです。
			開催日	11/16(月),12/21(月),1/18(月),2/15(月)					

●気功・太極拳【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB08	気功理論と実技を学び、 健康寿命を延ばそう [☆]	天間	6回	13:30～15:30	20人	石川 雅美	1,200円	300円	「気」、「気功」、「東洋医学」などの気功の本質を学びます。また、練功により自らの力で健康増進を目指します。
			開催日	11/4(水),11/18(水),12/2(水),12/16(水),1/6(水),1/20(水)					

●体操【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB09	がん経験者の 心身リスタート講座 [🌙]	吉原	4回	10:00～12:00	10人	森田 由美子	800円	0円	軽い体操を通じて、治療後の不安や体力低下に寄り添い、男女とも参加できる交流と健康づくりを支援します。 対象：がん経験者
			開催日	11/1(日),11/22(日),11/29(日),12/13(日)					
YB10	ストレッチ＆ ウォーキング [☆]	今泉	6回	9:30～11:00	20人	鈴木 啓司	1,200円	0円	ストレッチ体操・リズムウォーキング等身体を動かすことで、健康づくりに役立てましょう。
			開催日	11/17(火),12/1(火),12/15(火),1/5(火),1/19(火),2/2(火)					
YB11	動いて実感！ 体力チェック＆ やさしい体操	浮島	5回	13:30～14:30	15人	船津北村接骨院	1,000円	100円	身体の仕組みを理解しながら、楽しく体操をして、日々の健康に役立てましょう。
			開催日	11/19(木),12/17(木),1/21(木),2/18(木),3/11(木)					
YB12	気力・体力・ 筋力アップで美しく 生きよう！ [🐼]	原田	5回	9:30～11:00	15人	金沢 敬子	1,000円	0円	足元から身体を緩め動きやすく整えます。延ばしたり、ひねったり、力を入れたり。最後は有酸素運動で汗をかいて疲れを流します。
			開催日	11/12(木),11/26(木),12/10(木),12/24(木),1/7(木)					

※講座名に[☆]がある講座はみんな講座、[🐼]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🐼]がある講座は市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）

一般講座



電子申請は
こちらから!

●体操【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB13	はじめよう健康体操 [☆]	原田	6回	9:30～11:00	15人	鈴木 啓司	1,200円	0円	暮らしの中で、運動不足解消、フレイル予防、仲間づくり等 健康寿命の延伸をテーマにゆったりとした、エクササイズを行います。
			開催日	11/13(金),11/27(金),12/11(金),12/25(金),1/8(金),1/22(金)					
YB14	リズムに合わせて 筋力UP [☆]	原田	6回	10:00～11:30	15人	小川 和美	1,200円	0円	ベル・ベルダー・ポールを使って筋力UPを目指します。
			開催日	11/2(月),11/16(月),12/7(月),12/21(月),1/18(月),2/1(月)					
YB15	昭和歌謡で フィットネス	神戸	5回	10:00～11:30	20人	細川 秋鹿	1,000円	0円	懐かしの歌謡曲に合わせて楽しく踊りながら、心も体も元気になるダンスフィットネス講座です。
			開催日	11/19(木),12/3(木),12/17(木),1/7(木),1/21(木)					
YB16	いきいきチェア体操 [🌙]	富士川	6回	13:30～15:00	25人	藏本 直美	1,200円	0円	いすに座って行う、膝や腰に優しい運動です。数年後の自分を支えてくれる、無理のない運動習慣を、一緒に見つけていきましょう。 対象：60歳以上の方
			開催日	12/1(火),12/15(火),1/12(火),1/26(火),2/2(火),2/16(火)					
YB17	メンテナンス ストレッチ [☆]	松野	2回	10:00～11:30	30人	小林 愛望	400円	0円	ストレッチで骨盤調整、疲労回復をします。意味や効果を学びながら使ってない体のあちこちをストレッチしましょう。ヨガではありません。
			開催日	11/8(日),11/22(日)					
YB18	笑う健康体操 「笑いヨガ」 [☆]	鷹岡	3回	10:00～11:30	15人	ほりえかおり	600円	0円	ハハハと声を出しながら体を動かす簡単な体操です。笑うための筋肉を鍛え身体と心をメンテナンスし、心身の健康づくりをしていきましょう。
			開催日	11/9(月),11/30(月),12/14(月)					
YB19	3B体操 心とからだ の健康体操 [🌙]	天間	6回	19:30～21:00	10人	志村 美智恵	1,200円	0円	3種類の用具（ボール・ベル・ベルター）を使って、音楽に合わせて、楽しく体を動かします。心もからだも元気になりますように。
			開催日	11/6(金),11/13(金),11/20(金),11/27(金),12/4(金),12/11(金)					

●ヨガ・ピラティス【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB20	やさしいヨガ [☆]	伝法	6回	9:30～11:00	16人	齋藤 円	1,200円	0 円	初心者向けのヨガ講座です。基礎的なポーズと呼吸法を行います。
			開催日	11/17(火),12/1(火),12/15(火),1/5(火),1/19(火),2/2(火)					
YB21	きほんのヨガ [☆]	吉永	6回	10:00～11:30	15人	杉山 由希子	1,200円	0 円	呼吸に意識を向けながらヨガの基本のポーズを行います。自分の身体の状態に気づき、受け入れていくことで、内面の安定にも繋げていきましょう。
			開催日	11/10(火),11/24(火),12/8(火),12/22(火),1/12(火),1/26(火)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなカル講座、[👉]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[👉]がある講座は市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）

一般講座



電子申請は
こちらから!

●ヨガ・ピラティス【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB22	リフレッシュヨガ [☆]	元吉原	6回	10:00～11:30	15人	杉山 由希子	1,200円	0円	身体、呼吸に意識を向け、無理なくゆっくりと身体を動かします。ヨガの基本的なポーズを通して、心もリフレッシュしましょう。
			開催日	11/4(水),11/18(水),12/2(水),12/16(水),1/20(水),2/3(水)					
YB23	そうだピラティスやってみよう!体幹強化で姿勢改善 [🌙]	岩松	6回	13:00～15:00	10人	早川 恵美	1,200円	0円	はじめてのピラティスでも安心。呼吸法から丁寧に学ぶマットピラティス。体幹を強化しお腹周りスッキリ◎カラダが内側から変わります。 対象：女性の方
			開催日	11/13(金),11/20(金),11/27(金),12/4(金),12/11(金),12/18(金)					

●ウォーキング・エクササイズ【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB24	健康づくりウォーキング グエクササイズ [☆]	岩松	6回	9:30～11:00	15人	鈴木 啓司	1,200円	0 円	ウォーキングの動きを取り入れた有酸素運動をします。運動初心者にも取り組みやすい健康づくり講座です。
			開催日	11/5(木),11/19(木),12/3(木),12/17(木),1/7(木),1/21(木)					
YB25	初心者向けのんびり ノルディック ウォーキング	広見	3回	9:00～11:30	15人	大嶽 和彦	600円	900円	ノルディック用ポールを使い、より快適な歩き方を学びます。広見・丘地区周辺で、小さな発見を楽しみながら、のんびりウォーキングしましょう！ ポール持参の方は、教材費不要
			開催日	11/19(木),12/10(木),1/21(木)					

●ダンス【電子申請グループB】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YB26	大人チアダンス [☆]	伝法	5回	9:30～11:00	14人	C-STAR インストラクター	1,000円	1,650円	大人向けにストレッチ体操とリズムに合わせたチアダンスを踊ってリフレッシュしていきます。
			開催日	11/6(金),11/20(金),12/18(金),1/15(金),1/29(金)					
YB27	やさしく楽しく フラメンコ [☆]	青葉台	6回	19:00～20:30	15人	フェリセス (松浦 広美 他)	1,200円	0円	フラメンコの音楽に乗せて楽しく体を動かしてみよう。
			開催日	11/2(月),11/16(月),12/7(月),12/21(月),1/18(月),2/1(月)					

●一般教養【電子申請グループC】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YC01	吉原のまちの歴史	吉原	3回	9:30～11:30	20人	内田 昌宏	600円	自己負担有	吉原宿の江戸から明治以降の変遷、老舗商店などに残る史跡の再発見など資料やフィールドワークを基に巡ります。 最終回にフィールドワークを予定（天候等により変更の場合あり）
			開催日	11/16(月),12/21(月),1/18(月)					
YC02	今どきの ペット事情から学ぶ、 新しい共生スタイル 【🐾】	伝法	6回	18:30～20:30	20人	井泉 はなん	1,200円	250円	ペットも大事な家族！と考える人に向けた講座です。時代を踏まえた考え方を身につけて、より楽しいペットライフを学びましょう。
			開催日	11/5(木),11/19(木),12/3(木),1/7(木),1/21(木),2/4(木)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなカル講座、[👉]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[👉]がある講座は市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ(TEL: 30-6820)

一般講座



電子申請は
こちらから!

●一般教養【電子申請グループC】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YC03	歩いてめぐる 今泉の歴史	今泉	3回	9:30～11:30	15人	随時	600円	0円	歴史あふれる今泉地区の史跡を歩いてめぐります。様々な視点から魅力を再発見してみましよう。 初回と雨天の場合は座学（状況等により日程変更の場合あり）
			開催日	11/12(木),12/10(木),1/7(木)					
YC04	怒りをコントロールする (アンガーマネジメント) [☆]	今泉	5回	19:00～20:30	14人	本多 安子	1,000円	200円	怒りと上手に付き合うための心理トレーニング。怒りにくい体質づくり。
			開催日	11/24(火),12/8(火),12/22(火),1/12(火),1/26(火)					
YC05	作る！聞く！体験する 防災・減災講座 [🌙]	今泉	3回	19:00～20:30	15人	富士女性災害 支援ネット	600円	500円	いつ起きるかわからない災害について、身の回りのもので防災グッズ工作や講話を通して学びましょう。
			開催日	1/15(金),1/29(金),2/5(金)					
YC06	健康生活を意識して お達者年齢を 県下一にする講座 [🌙]	元吉原	6回	13:30～15:30	15人	NPO法人 いただきからの健康	1,200円	600円	動く・食べる・休むの生活習慣を見直しましょう！動くは吹矢の呼吸・食べるは発酵食品、そしてストレスが毛細血管観察でわかる健康講座です。
			開催日	11/13(金),11/27(金),12/11(金),1/15(金),2/12(金),2/26(金)					
YC07	富士の考古学！ ～はじめの1歩～	富士見台	3回	10:00～11:30	15人	文化財課	600円	0円	富士市の歴史を考古学で学び、最終回には古墳へのフィールドワークを実施。富士の新たな魅力を発見しましょう。
			開催日	11/27(金),12/4(金),12/11(金)					
YC08	ウォーキングレッスンと 史跡巡り	吉永北	3回	9:30～11:30	20人	兼子 優子 文化財課	600円	0円	疲れにくいウォーキング方法を学びながら、吉永北地区の史跡を巡って、地域の魅力を再発見しましょう。 3回目に史跡巡りを実施。雨天の場合は室内でのウォーキングと歴史講座
			開催日	11/5(木),11/26(木),12/3(木)					
YC09	歴史グルメ～東海道・ 間宿本市場のネギ雑炊～	富士駅北	3回	10:00～11:30	15人	木ノ内 義昭	600円	100円	間宿本市場の名物ネギ雑炊を切り口に、当時の暮らしや旅事情に迫ります。最終回には実際にネギ雑炊を作って食べ、当時の旅人気分を味わいます。
			開催日	11/17(火),12/1(火),12/15(火)					
YC10	心でつながる 手話入門講座	富士駅南	5回	19:00～21:00	10人	富士ろうあ協会	1,000円	0円	手話をはじめたいと思っている方へ。ろう者とのふれあい方を知り、心でつながるやさしい世界にふれてみませんか。
			開催日	1/20(水),1/27(水),2/3(水),2/17(水),2/24(水)					
YC11	田子浦海岸の風景 ～自然・歴史めぐり～	田子浦	3回	9:30～11:30	15人	小澤 緑 石川 美智子 加藤 昭夫	600円	自己負担有	田子浦海岸を歩きながら、浜辺の自然を観察します。また、田子浦にまつわるディアナ号の歴史も学びます。 現地集合・現地解散。ふじのくに田子の浦みなと公園で実施
			開催日	11/20(金),12/18(金),1/15(金)					

※講座名に[☆]がある講座はみんな講座、[👉]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[👉]がある講座は市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）

一般講座



電子申請は
コチラから!

●一般教養【電子申請グループC】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YC12	やさしいタロット入門 ～カードから見える 西洋文化～ [🐾]	田子浦	6回	19:15～20:15	10人	嶋田 めぐみ	1,200円	2,200円	カードに描かれた神話・宗教・哲学などに触れながら、西洋文化を眺めてみませんか？もちろん、タロットカード占いの指導も行います。 対象：カードを持っていない初心者
			開催日	11/13(金),11/27(金),12/11(金),12/25(金),1/8(金),1/22(金)					
YC13	加島五千石の歴史 ～富士川下流域の開発と 人々の暮らし～	富士南	3回	13:30～15:00	15人	加藤 好久	600円	150円	加島五千石の歩みを、「当時の人々の暮らし」を切り口に学びます。昔の人はどんな暮らしをしていたか？きっと新たな発見があるはずです。
			開催日	11/2(月),12/7(月),1/18(月)					
YC14	自力整形 自分の顔は 自分で作る講座 [🐾]	岩松	6回	10:00～12:00	20人	しだゆうかり	1,200円	0円	顔の表情筋を動かし血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進し、お顔の悩みを改善していきましょう！年齢問わず誰にでもできます。
			開催日	11/11(水),11/25(水),12/9(水),12/23(水),1/13(水),1/27(水)					
YC15	大人の為の愉快的 算数・数学教室 [🐾]	松野	6回	13:30～15:00	20人	工藤 信	1,200円	0円	小4から中2程度の算数・数学の学びなおしをしませんか。学んだ内容を持ち帰り、お子さんやお孫さんとの宿題時間にお役立てください♪ 対象：18歳以上の方
			開催日	11/1(日),11/8(日),11/22(日),11/29(日),12/6(日),12/13(日)					
YC16	大人のおもしろ科学	天間	3回	9:30～11:30	15人	中澤 進	600円	1,000円	身の回りの不思議を科学で解明していく大人のための講座です。実験も交えて学び、「そういうことか！」と感動的に納得すること間違いなし。
			開催日	11/18(水),12/2(水),12/16(水)					
YC17	盛り上がるトークを体験！ ラジオ脳トレ教室 [☆]	丘	6回	10:00～12:00	10人	伊藤 慶	1,200円	500円	ラジオエフのナビゲーターの伊藤慶さんと一緒に発声・活舌練習、原稿読み、フリートークなどに挑戦しましょう。講座最終日には自信を持って自己紹介できるようになります！
			開催日	11/7(土),11/21(土),12/5(土),12/19(土),1/16(土),1/30(土)					
YC18	知ろう！幸期高齢者で 生き抜くために！ [🐾]	教育 プラザ	4回	13:30～15:30	20人	ふじ・ちょボラ隊	800円	0円	幸期高齢者として生き抜くために、さまざまな情報を知ることが必要です。知識を増やし、自分の人生を生き抜きましょう！
			開催日	12/3(木),12/17(木),1/14(木),1/28(木)					
YC19	地球が教室 平和にピント！ 世界の子ども [🐾]	教育 プラザ	5回	10:15～11:45	30人	庄司 博彦	1,000円	0円	「君たちが考える平和を撮ってきて！」生徒が『写ルンです』を手に教室を飛び出した。米国・イラン・イスラエル・シリア…映像を交えて取材当時の情勢を講師が語ります。
			開催日	11/6(金),11/13(金),11/20(金),12/4(金),12/11(金)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなカル講座、[🐾]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🐾]がある講座は市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ(TEL: 30-6820)

一般講座



電子申請は
こちらから！

●高齢者教養（65歳以上の方対象）【電子申請グループC】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YC20	脳がよろこぶ (認知症予防講座) [☆]	須津	5回 開催日	9:30～11:00	12人	F-SPO	500円	0円	軽い運動と脳を刺激することで脳を活性化 させ認知機能を改善しませんか？
YC21	中部教養講座 ～伝法大イチョウ学級～	伝法	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	体操や作品づくり、音楽会など、毎月1回 講話や体験を通して、楽しく学びましょう！ ①家庭のできる応急手当 ②代謝アップのためのストレッチ ③知っているようで知らないお隣の国 ④はぎれとボタンで思い出メイク ⑤癒しの音楽会
YC22	中部教養講座 ～青葉台茶助大学～	青葉台	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①脳いきいき講座 ②動いてスッキリ！楽しく体操 ③水環境を調べよう！ ④かわいい小物！スイーツデコ♡ ⑤歌ってリフレッシュ！
YC23	東部教養講座 ～大榎倶楽部～	須津	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	明るく楽しく元気よく！体操や音楽 など仲間と一緒に学びましょう！ ①脳いきいき教室 ②元気アップ体操 ③お坊さんから学ぶ仏教のいろは ④植物の力を借りてセルフケア ⑤歌ってリフレッシュ
YC24	東部教養講座 ～ほたるの郷大学～	原田	5回 開催日	13:30～15:00	17人	随時	500円	自己負担有	お仲間と一緒にいろいろな事にチャレンジ！ 楽しい時間を過ごしましょう♪ ①転ばぬ先の杖 ～元気なうちに始める終活～ ②素敵なレジックアクセサリーに挑戦 ③災害支援の話 ④楽しく筋トレ ⑤マリンバとピアノで癒しの時間を♪
YC25	北部教養講座 ～ゆめ千代学級～	神戸	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	脳いきいき！元気で楽しい生活の再発見！ ①先祖と霊とこわい話 ②脳トレ紙工作 ③脳いきいき教室 ④ココロとカラダの元気体操 ⑤オーボエとピアノによる ～こころ躍るメロディー～
YC26	北部教養講座 ～あすなろ大学～	大淵	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	明るく楽しく元気よく！歌や身体を動かし ながら、みんなで一緒に学びましょう！ ①契約トラブルや詐欺の被害に遭わないために ②家庭(うち)で続けたい軽体操 ③今日から貴方もマジシャン！ 楽しいマジックを体験しよう ④楽しいぬりえ ⑤ミニコンサート♪&脳トレで若返り！
YC27	南部教養講座 ～かじま大学～	富士駅北	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①先祖と霊とこわい話 ②脳トレ紙工作 ③脳いきいき教室 ④ココロとカラダの元気体操 ⑤オーボエとピアノによる ～こころ躍るメロディー～
YC28	南部教養講座 ～小木の里大学～	富士駅南	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①先祖と霊とこわい話 ②脳トレ紙工作 ③脳いきいき教室 ④ココロとカラダの元気体操 ⑤オーボエとピアノによる ～こころ躍るメロディー～
YC29	西部教養講座 ～かりがね大学～	岩松	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①先祖と霊とこわい話 ②脳トレ紙工作 ③脳いきいき教室 ④ココロとカラダの元気体操 ⑤オーボエとピアノによる ～こころ躍るメロディー～
YC30	西部教養講座 ～ふじかわ大学～	富士川	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①先祖と霊とこわい話 ②脳トレ紙工作 ③脳いきいき教室 ④ココロとカラダの元気体操 ⑤オーボエとピアノによる ～こころ躍るメロディー～
YC31	北西部教養講座 ～松風大学～	鷹岡	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①先祖と霊とこわい話 ②脳トレ紙工作 ③脳いきいき教室 ④ココロとカラダの元気体操 ⑤オーボエとピアノによる ～こころ躍るメロディー～
YC32	北西部教養講座 ～さくら学級～	広見	5回 開催日	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①先祖と霊とこわい話 ②脳トレ紙工作 ③脳いきいき教室 ④ココロとカラダの元気体操 ⑤オーボエとピアノによる ～こころ躍るメロディー～

※講座名に[☆]がある講座はみんな講座、[👤]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🎵]がある講座は
市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）

子ども・親子講座



電子申請は
コチラから！

●乳幼児コース アラカルト型【電子申請グループH】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YH01	今泉かんがるークラブ	今泉	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	親子で楽しみながら、年齢に合わせた遊び方や関わり方を、各講師がお伝えします！ 【内容】 ①ふれあいあそび ～はじめてまして、よろしくね～ みんなで手あそび・歌あそび ②動いて、あそぼう かんたん運動あそび ③絵本の世界へLet's Go！ 親子で楽しむ絵本の紹介 ④音あそび♪ 親子リトミック・リズムあそび ⑤つくってあそぼう！ ～おもいでづくり～ かんたん工作 対象：2022.4.2～2025.9.30生まれの子と保護者
			開催日	11/5(木),11/19(木),12/3(木),1/14(木),1/28(木)					
YH02	メリーさんのひつじ 元吉原	元吉原	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	11/11(水),11/25(水),12/9(水),1/13(水),1/27(水)					
YH03	富士見台すくすく★ エンジェル	富士見台	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	11/11(水),11/25(水),12/9(水),1/13(水),1/27(水)					
YH04	キッズHUG富士南	富士南	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	11/12(木),11/26(木),12/8(火),1/14(木),1/28(木)					
YH05	ぷくぷくパンダ岩松	岩松	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	11/4(水),11/18(水),12/2(水),1/6(水),1/20(水)					
YH06	丘びよびよクラブ	丘	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	11/17(火),12/1(火),12/15(火),1/12(火),1/26(火)					

●乳幼児コース【電子申請グループH】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YH07	ひらがなとなかよし [🌙]	吉永	6回	10:30～11:30	10組	鈴木 晴美	0円	600円	読み聞かせは好きなのに、自分で読もうとはしない!?入学の前に読み書きに不安がありませんか。親子でひらがなとなかよしになる。 対象：年長さんと保護者
			開催日	11/21(土),12/5(土),12/19(土),1/16(土),1/30(土),2/13(土)					
YH08	親子でセンサリープレイを 楽しもう！ [🌙]	富士見台	5回	10:00～12:00	7組	迫川 文香	0円	500円	様々な感触とカラフルな色合いで五感を刺激するセンサリープレイ。おうちでやるのはちょっとハードルが高くても、一緒に親子で楽しんでみませんか？ 対象：生後半年頃～2歳未満の子と保護者
			開催日	11/4(水),11/11(水),11/18(水),11/25(水),12/2(水)					
YH09	乳幼児と過ごすママの パワーチャージ [🌙]	富士南	4回	13:30～14:45	5人	Ann	0円	0円	子育てで日頃大変なママたちに向けて身体を動かして、肩凝りなどを取り除いてより元氣になっていただく講座です。 対象：乳幼児を子育て中の母親（親子での参加可）
			開催日	11/6(金),11/13(金),11/20(金),11/27(金)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなカル講座、[🐼]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🐼]がある講座は市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ(TEL：30-6820)

子ども・親子講座



電子申請は
コチラから!

●乳幼児コース【電子申請グループH】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YH10	ママせんせいに学ぶ 【FUJIみなみ子育て 相談室】	富士南	3回	10:00～11:30	10人	佐藤 清可ほか	0 円	自己負担有	はじめての子育てで知りたい『食事・歯科 ケア・子育て支援』を先輩ママ達が教えます。 ママと赤ちゃんの素敵な絆が深まります ように♪ 対象：プレママもしくは2歳までの子がいる 保護者（親子での参加可）
			開催日	11/5(木),11/19(木),12/3(木)					
YH11	わくわく！ 親子チャレンジ ～エコ×体験遊び～	富士川	3回	10:00～11:30	10組	①小澤 緑 ②後藤 太一 ③柴原 有美絵	0 円	100円	親子で体験遊びを楽しみましょう♪ ①公園で自然遊び②身近なもので運動遊び ③思い出の服でお正月飾りづくり 対象：2020.4.2～2023.4.1生まれの子と保 護者
			開催日	①11/7(土),②11/21(土),③12/5(土)					

●小学生コース【電子申請グループH】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YH12	キッズおもしろ 科学ラボ [🐸]	鷹岡	4回	9:30～11:30	12人	松下 明弘	0円	1,000円	わくわく楽しい科学実験に挑戦！生き物に ついて楽しく学びます。 対象：小学3～6年生
			開催日	11/21(土),12/12(土),1/9(土),2/13(土)					

●小学生コース 親子参加型【電子申請グループH】

講座番号	講座名	会場 センター	回数	時間	定員	講師	受講料	教材費等	内容等
YH13	親子スポーツ教室 [☆]	吉原	4回	9:30～11:00	5組	F-SPO	0 円	0 円	楽しく運動遊び（ACP：アクティブチャイルドプログラム）を行います。eスポーツの体験をします。 対象：年長～小学生低学年の子と保護者
			開催日	12/13(日),1/10(日),1/24(日),2/14(日)					
YH14	親子茶道教室 [☆]	富士南	4回	9:30～11:30	5組	市川 真弓 山田 南奈子	0 円	4800円	茶道を通じて親子で日本文化を学び、一服のお茶とお菓子で楽しいひと時を過ごしてみませんか。 対象：小学校1～6年生の子と保護者 教材費は親と子の2人分で4800円
			開催日	11/14(土),12/12(土),1/9(土),2/13(土)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなカル講座、[🐸]がある講座は生涯学習人材バンク講座、[🐸]がある講座は
市民プロデュース講座です。詳細は39ページをご覧ください。各講座のお問い合わせは社会教育課へ（TEL：30-6820）