

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 【☆】	富士駅南	7回	9:30～11:30	10人	吉川 淑子	1,400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の読みから簡単な日常会話まで。 初心者大歓迎！教材費はテキスト代
			開催日	11/5(水)、11/19(水)、12/3(水)、12/17(水)、 1/7(水)、1/21(水)、2/4(水)					

●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
YA02	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【☆】	富士見台	7 回	9:50～11:50	10人	仁藤 政孝	1,400円	1,500円	Google フォト、マップ、検索、カレンダー、翻訳に加え進化する AI Gemini の活用法までパソコンやスマホに連携させ生活を豊かにする術を学びます。 Windows11 のパソコンまたはタブレット端末及びスマホ
			開催日	11/11(水)、11/25(水)、12/9(水)、12/23(水)、1/13(水)、1/27(水)、2/10(水)					
YA03	パソコンIT学習講座【☆】	吉永北	6 回	9:30～11:30	10人	内田 和幸	1,200円	1,500円	ネットの接続、ネットサーフィン、文字入力、メール、ブログ立ち上げ、ホームページの仕組みについて説明します。 (初心者向けです。) パソコンは Windows10 以降を持参 教材費はテキスト代
			開催日	11/17(月)、12/1(月)、12/15(月)、1/5(月)、1/19(月)、2/2(月)					
YA04	Word & Excel 基本と応用【☆】	富士駅北	7 回	9:30～11:30	10人	小林 満代	1,400円	2,000円	ワードで文書作成、イラスト・写真の挿入。エクセルで作作成。計算やグラフの作成・挿入。インターネットを活用しカレンダー作成など 初心者大歓迎！パソコンは Windows8 以降と USB を持参。教材費はテキスト代
			開催日	11/11(水)、11/25(水)、12/9(水)、12/23(水)、1/13(水)、1/27(水)、2/10(水)					
YA05	デジ活！～ AI・申請・PCの活用基礎から応用まで～【♪】	富士南	5 回	14:00～16:00	10人	渡邊 健吾	1,000円	1,200円	Chat GTP をはじめとした AI 活用からネットショッピング、電子申請まで、デジタル生活へ探求心のあるシニアも大歓迎！ PC 必須、Windows11 以降
			開催日	11/1(土)、11/15(土)、11/29(土)、12/6(土)、12/20(土)					

●スマートフォン【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
YA06	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習得しましょう。 スマートフォンは各自持参
			開催日	11/10(月)、11/17(月)、12/ 1 (月)、12/ 8 (月)、12/15(月)、12/22(月)					
YA07	スマホアプリの 便利な使い方 【☆】	富士見台	6 回	13:00～15:00	12人	出海 修二	1,200円	1,300円	せっかくのスマホ、活用していますか？スマホには生活を豊かにするアプリがたくさん。その中から地図アプリ・SNSアプリなどを中心に人気のアプリの紹介と使い方を説明します。 スマホは、Android・らくらくスマホ・iPhone いずれもOK！教材費はテキスト代
			開催日	11/18(水)、12/ 2 (水)、12/16(水)、 1/ 6 (水)、1/20(水)、 2/ 3 (水)					
YA08	スマホの 安全な利用法 【☆】	神戸	3 回	13:30～15:30	10人	出海 修二	600円	1,000円	ネット通販詐欺、サポート詐欺、架空請求など、スマホを使った詐欺事件が多発しています。詐欺被害にあわないため、また災害時の対応についてスマホで出来る対策を学びます。 スマホは、Android・らくらくスマホ・iPhone いずれもOK！教材費はテキスト代
			開催日	1/19(月)、2/ 2 (月)、2/16(月)					
YA09	生活に役立つ スマホの便利な 使用法 【☆】	富士北	7 回	13:30～15:30	10人	関根 裕	1,400円	1,300円	スマホをもっと身近に！LINEを始め、旅行、趣味、健康や脳トレ。いろいろなアプリを毎日の生活に楽しく役立てましょう。 Android スマホを使います。教材費はテキスト代＋プリント代です。
			開催日	11/ 6 (木)、11/14(金)、11/20(木)、11/28(金)、 12/ 4 (木)、12/12(金)、12/18(木)					
YA10	初心者のための Android スマホ講座 【☆】	富士駅南	6 回	13:30～15:30	10人	高井 まり子	1,200円	1,200円	基礎が分からないのでなんとなく不安というシニアの方向け、電話、カメラ、インターネット、LINE、地図など基本的な使い方を丁寧に教えます。 Android スマホを使用します。教材費はテキスト代＋プリント代です。
			開催日	11/12(水)、11/26(水)、12/10(水)、12/24(水)、 1/14(水)、 1/28(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37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！

●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
YA11	初めての方でも描ける ゼンタングルアート 【☆】	元吉原	5回	10:00～11:30	10人	後藤 敏江	1,000円	2,500円	「絵心がなくても楽しめる！心ほどける アート体験」絵に自信がない方、息抜き がほしい方、心を整える時間を持ちたい 方、どなたでも大歓迎。基本の模様から 始めるので、初心者でも安心です。
			開催日	11/21(金)、12/19(金)、 1/16(金)、 1/30(金)、 2/20(金)					
YA12	水彩画・スケッチ講座 【♪】	丘	5回	9:30～12:00	10人	加藤 かおり	1,000円	4,000円	モチーフを観察して描くコツや、絵の具 の様々な技法等を学びます。自分らしい 表現方法を見つけ、楽しんで描くことを めざします。 教材費は固形絵の具セット・画用具・画 用紙等を含みます。
			開催日	11/14(金)、11/28(金)、12/12(金)、 1/16(金)、 2/13(金)					

●写真【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	絶景へ挑む ～ウォーキング＆ フォト～	吉永北	3回	9:30～11:30	15人	青木 洋一 兼子 優子	600円	0円	正しいウォーキングや素敵な写真撮影の方法を学びます。 1・2回目は座学を行い、最終回にはフィールドワークを予定しています。 スマホ・デジカメなどを各自持参。 予備日：12/18(木)
			開催日	11/27(木)、12/4(木)、12/11(木)					

●手芸・裁縫【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	浮き指改善！ 足半草履作り講座 【☆】	大淵	4回	9:30～11:30	12人	滝沢 勉	800円	600円	室内履きで気持ち良く、しかも足、膝、腰の痛みの改善・予防に効果があると言われる半分サイズの草履です。講師が親切丁寧に指導します。初心者大歓迎！ 持ち物：はさみ、定規、輪ゴム、洗濯ばさみ（2ヶ）、針と糸、不要になったTシャツ
			開催日	11/8(土)、11/22(土)、12/6(土)、12/20(土)					

●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
YA15	初めての押し花 【🌸】	吉原	6回	13:30～15:30	10人	仁藤 道子	1,200円	6,400円	身のまわりの草花やプレゼントの花束を押し花にして、思い出の作品を作ります。花を通じて楽しい仲間づくりをしましょう。
			開催日	11/11(木)、11/25(木)、12/9(木)、12/23(木)、1/13(木)、1/27(木)					
YA16	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	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、① 1,000円、②500円、③ 0円です。
			開催日	①12/18(木)、②12/25(木)、③ 1/15(木)					
YA17	手作りをあげよう！ かんたんおもちゃ	神戸	5回	13:30～15:30	10人	影山 早苗	1,000円	600円	身近な材料で、簡単に作れる子どものおもちゃを作ります。お子さんやお孫さん、子どもたちにプレゼントしてみましょ。神戸小児童クラブとの交流回があります。
			開催日	11/5(木)、12/3(木)、1/7(木)、2/4(木)、3/4(木)					
YA18	竹工芸 【🎋】	神戸	6回	19:00～21:00	15人	菊池 繁美	1,200円	1,000円	竹を使って竹かごなどをひごからすべて自分で作ります。SDGsの叫ばれる現在、竹の持つ本当の温もりを体感してみませんか？ 11/22(土)は、9:00～12:00 です
			開催日	11/13(木)、11/22(土)、12/11(木)、1/15(木)、1/29(木)、2/12(木)					
YA19	良い新年を迎えるための 正月飾りづくり 【🎍】	吉永北	3回	14:00～16:00	10人	川口 悦治	600円	1,200円	新年を迎えた元旦は心晴れ晴れ、希望に満ちているものです。新しい年神様をお迎えするにあたり、心を込めて正月のしめ飾りをつくり、良い年を迎えましょう。
			開催日	12/22(月)、12/23(火)、12/24(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37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
YA20	基礎からの刃物研ぎ 【☆】	田子浦	3回	9:30～11:30	8人	佐野 竹久	600円	200円	切れない刃物は怪我、仕事の効率・出来栄も変わります。刃物の特徴や研ぎ方を学習します。
			開催日	11/13(木)、11/27(木)、12/11(木)					
YA21	ステンドグラスで創る 冬色モチーフの おやすみランプ 【☆】	岩松北	2回	9:30～11:30	6人	稲葉 寿美江	400円	4,500円	ステンドグラスを使って、枕元などにぴったりのランプを作ります。 冬をイメージした、おやすみランプです。
			開催日	11/13(木)、11/27(木)					
YA22	陶芸手びねり講座 【☆】	富士川	5回	9:30～11:30	10人	春木 昭子	1,000円	7,500円	世界に一つだけのオリジナルの陶器を手作りしてみませんか？作品は講師が焼成し後日お渡します。
			開催日	11/4(火)、11/18(火)、12/2(火)、1/6(火)、1/20(火)					
YA23	重ねて楽しむ 「切り絵」の世界 【☆】	広見	5回	13:30～15:30	10人	諏訪 友紀子	1,000円	3,000円	背景色によって雰囲気をはりりと変える切り絵。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。教材費は切り絵専用カッターとボード、各種用紙代です。
			開催日	11/10(月)、12/1(月)、1/5(月)、2/2(月)、3/2(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
YA24	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？ 美しき日本の歌の教本（880円）がある方はプリント代（100円）のみです。
			開催日	11/18(火)、12/9(火)、1/20(火)、2/10(火)、2/24(火)、3/10(火)					
YA25	日本民謡を歌おう講座 【☆】	大淵	5回	10:00～11:30	10人	望月 芳子	1,000円	300円	発声と呼吸法を覚えたら、みんなで三味線太鼓と尺八の生伴奏で歌います。また、三味線、尺八などを鳴らしてみるのも良い体験だと思います。楽しいひと時を過ごしましょう。大きな声を出すことで、ストレス解消、声帯の強化、誤飲の予防に繋がります。
			開催日	11/15(土)、11/29(土)、12/13(土)、1/10(土)、1/24(土)					
YA26	シニアのための 音楽療法 【♪】	富士駅南	4回	10:00～11:30	20人	望月 恵美	800円	0円	懐メロや季節の歌を歌ったり、楽器を鳴らしたり、体を動かすことで脳を活性化。楽しみながら認知症予防、介護予防しましょう。 60歳以上
			開催日	11/10(月)、12/15(月)、2/2(月)、3/9(月)					
YA27	ゴスペルを楽しもう 【☆】	天間	6回	14:00～15:30	20人	山口 和香	1,200円	1,000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	11/5(木)、11/19(木)、12/3(木)、12/17(木)、1/7(木)、1/21(木)					

●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
YA28	初心者ギター講座 【☆】	鷹岡	6回	19:00～20:30	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。ギターをご持参ください。(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です) 教材費は教本代です
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)、12/18(木)、1/15(木)、1/29(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37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！

●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
YA29	心豊かに！茶道講座 【☆】	富士駅北	6回	9:30～11:30	10人	木内 浩代	1,200円	3,600円	茶道には日本人の心を感じ取れる様々な要素が込められています。楽しんで作法を習い、一服のお茶から日々忘れがちな心を思い出してみませんか。 初心者大歓迎！道具類は講師が用意します。教材費は茶葉代 白い靴下を持参
			開催日	11/12(水)、11/26(水)、12/10(水)、12/24(水)、1/14(水)、1/28(水)					
YA30	季節を楽しむ フラワーアレンジメント 【☆】	丘	2回	13:30～15:30	10人	山本 奈央子	400円	3,000円	プリザーブドフラワーを使ってアレンジメントを作ります。年末年始を彩る華やかなアレンジにチャレンジしましょう。
			開催日	11/26(水)、12/10(水)					

●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
YA31	果実の恵みを 瓶に詰めて 【♪】	伝法	3回	10:00～12:00	12人	木本 恵子	600円	3,750円	季節のフルーツを使って、日常生活で楽しめるジャムを作りましょう。ジャムの基本の作り方とコツを紹介します。
			開催日	11/11(火)、12/23(火)、1/13(火)					
YA32	発酵講座 ～味噌・麹を 作ってみよう～	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が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	11/13(木)、12/11(木)、1/8(木)					
YA33	大人の キャンプ料理講座 【☆】	吉永北	4回	10:00～13:00	12人	高村 賢一	800円	3,500円	初回は野外料理と道具の説明。2回目以降は必要な道具を作って使って料理体験。煮る、焼く、燻製、ダッチオーブン料理まで！とにかく楽しんでください。 野外活動に適した靴と服装（焚火をするので化繊の服は避けてください。） 教材費は食材燃料代
			開催日	11/15(土)、11/29(土)、12/13(土)、1/10(土)					
YA34	家庭で作る 本格派中華料理 【☆】	富士南	4回	13:30～16:30	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、旬の野菜ほか様々な食材を使って作ります。 餃子、春巻きなど中国の伝統的な料理を楽しんでください。 初心者大歓迎！教材費は材料代
			開催日	11/8(土)、11/22(土)、12/6(土)、12/20(土)					
YA35	美味しく腸活 ～地元食材で健康増進～	松野	2回	9:30～11:30	12人	遠藤 香苗	400円	2,000円	松野地区の名産品である「小林農園のキウイ」と「神戸醤油店の味噌」。この2つの食材は「腸」にとっても良いんです！美味しく効果的にいただく方法を学びます。
			開催日	11/14(金)、11/28(金)					
YA36	カラダよろこぶ 大豆のチカラ ～豆腐・味噌づくり～	天間	3回	13:30～15:30	10人	望月 恵里 ほか	600円	3,500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	11/22(土)、12/20(土)、1/24(土)					
YA37	映える！！デコ料理を 作ろう 【☆】	丘	5回	9:30～11:30	8人	竹田 裕子	1,000円	7,000円	年末年始やクリスマスなどのパーティー料理を中心に、ちょっとした工夫で華やかになるおもてなし料理のコツを学びましょう。
			開催日	11/18(火)、12/2(火)、12/16(火)、1/20(火)、2/10(火)					
YA38	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	食が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！！ 男性限定
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)、12/18(木)、1/15(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
YA39	ガトーショコラを 作ってみよう♪ 簡単お菓子作り 【☆】	富士北	3回	13:30～16:30	8人	田口 八千代	600円	3,000円	手作りのシフォンケーキ、ガトーショコラ、バスク風チーズケーキに楽しみながら挑戦 初心者向け講座です。教材費は材料代
			開催日	1/8(木)、1/29(木)、2/19(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37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！

●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
YA40	季節を彩る 和菓子を作ろう 【☆】	鷹岡	5回	13:30～15:30	15人	高木 智弘	1,000円	3,500円	和菓子職人の指導の下、冬の練り切りや、きんなど季節の和菓子をつくります。 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	11/5(木)、12/3(木)、1/7(木)、2/4(木)、3/4(木)					

●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	はじめての剪定 ～プロの感覚に 触れてみましょう～	青葉台	3 回	13:30～15:30	15人	うえきや unique 清水 崇志	600円	0 円	現役の庭師から、初めての人でもわかりやすい内容で剪定について学びます。庭についての「よろず相談」も受け付けます。 剪定ばさみ・刈込ばさみを各自持参。
			開催日	11/ 7 (金)、11/21(金)、12/ 5 (金)					
YB02	実践・庭木の剪定講座 【☆】	田子浦	6 回	9 :00～12:00	15人	秋元 直司	1,200円	2,090円	実際の植木を使って剪定方法を学びます。初回は田子浦まちセンで座学。第 2 回から第 6 回は田子浦幼稚園を会場として実技講習になります。 教材費はテキスト代「庭木の自然風剪定」です。 ヘルメット・脚立は貸し出します。
			開催日	11/15(土)、11/29(土)、12/13(土)、 1 /10(土)、 1 /24(土)、 2 / 7 (土)					
YB03	多肉植物の寄せ植え アレンジメント 【☆】	岩松	3 回	10:00～12:00	12人	米山 祥子	600円	6,000円	ふっくらとした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、バレンタインの寄せ植えとしても楽しめます。
			開催日	11/19(水)、12/17(水)、 1 /21(水)					

●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
YB04	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	300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	2/24(木)、3/3(木)、3/10(木)、3/17(木)					

●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	健康ばんざい 吹矢教室 【☆】	浮島	6回	9:30～11:00	8人	F-SPO	1,200円	200円	誰でも気軽にできる吹矢で楽しく健康習慣を始めませんか？
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)、12/18(木)、1/15(木)、2/5(木)					
YB06	ブルース・リーの 大いなる遺産 ジークンドー&カリ 【♪】	大淵	6回	19:00～21:00	20人	長田 雅貴	1,200円	0円	私達は、ブルース・リーの創り上げた遺産であるJKD（ジークンドー）を継承していく団体であります。この機会に、是非ブルース・リーの築き上げた武術JKDを体験してみたいかですか！ 対象：16～55歳、運動強度は強めです。
			開催日	1/19(月)、1/26(月)、2/2(月)、2/9(月)、3/2(月)、3/9(月)					
YB07	みんなでモルック	富士南	3回	13:30～15:00	16人	モルックFUJI	600円	0円	モルックは北欧発祥のボウリングやカーリングを合体させたような最近話題の競技です。集まった仲間と協力し、作戦を相談しながら楽しい時間を過ごしませんか？
			開催日	11/8(土)、11/22(土)、12/13(土)					

*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37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！

●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	歌声道場 「腹式呼吸健康法」 【☆】	神戸	6 回	9:30～11:30	20人	内田 和幸	1,200円	1,200円	体の中心は臍（丹田）です。お腹を意識した腹式呼吸で歌いながら息を整える健康体操です。 気持ちが落ち着き体もスッキリ
			開催日	11/12(水)、11/26(水)、12/10(水)、12/24(水)、 1/14(水)、 1/28(水)					
YB09	気功理論と実技を学び、 健康寿命を延ばそう 【☆】	松野	7 回	14:00～16:00	20人	石川 雅美	1,400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と病氣回復を目指します。
			開催日	11/5 (水)、11/19(水)、12/ 3 (水)、12/17(水)、 1/ 7 (水)、1/21(水)、2/ 4 (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
YB10	バランスボールで 体力づくり！ 心と体を健やかに！ 【♪】	吉原	4回	10:30～12:00	8人	えり	800円	500円	リズムに合わせて楽しく体力づくり！バ ランスボールで簡単に弾んで、おしゃべ りしながら脳トレも！健康寿命を延ば しましょう!! 対象：60歳以上の女性
			開催日	11/20(木)、12/4(木)、12/18(木)、1/8(木)					
YB11	ストレッチ＆ ウォーキング 【☆】	元吉原	7回	13:30～15:00	26人	鈴木 啓司	1,400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。 ヨガマットは各自持参
			開催日	11/13(木)、11/27(木)、12/11(木)、12/25(木)、 1/8(木)、1/22(木)、2/12(木)					
YB12	はじめよう健康体操 【☆】	須津	7回	9:30～11:00	15人	鈴木 啓司	1,400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 をおこないます。 ヨガマットは各自持参
			開催日	11/14(金)、11/28(金)、12/12(金)、12/26(金)、 1/9(金)、1/23(金)、2/13(金)					
YB13	リズムに合わせて 筋力up 【☆】	須津	7回	10:00～11:30	10人	大森 美代子	1,400円	0円	ベル・ベルター・ボールを使って筋力 UPを目指します ヨガマットは各自持参
			開催日	11/17(月)、12/1(月)、12/15(月)、 1/5(月)、1/19(月)、2/2(月)、2/16(月)					
YB14	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	北村 光孝	1,000円	100円	からだの仕組みを理解しながら、楽しく 体操をして、日々の健康づくりを培って いきましょう。
			開催日	11/20(木)、12/18(木)、1/15(木)、2/19(木)、3/12(木)					
YB15	歌って笑える！ 体力アップ体操 【♪】	大淵	4回	13:30～14:30	20人	細川 秋鹿	800円	0円	おなじみの昭和歌謡を口ずさみながら、 筋トレ・エアロビクス、ピラティス等の 運動を行い、楽しく体力アップをはかり ます 対象：30歳以上の女性
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)、12/18(木)					
YB16	用具を使い音楽に 合わせて健康体操 【♪】	富士北	6回	9:30～11:00	20人	小川 和美	1,200円	0円	3種類の用具（ボール、ベル、ベルター） を使い、音楽に合わせて楽しく体を動か す健康体操です。筋力UPを目指し、健 康寿命を延ばしましょう。
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)、12/18(木)、1/8(木)、1/29(木)					
YB17	心もからだも 筋トレしよう！ 3B体操 【♪】	富士南	6回	10:00～11:30	20人	矢崎 博子	1,200円	0円	3種類の用具（ボール・ベル・ベルター） を使い、音楽に合わせて行う体操です。 全身運動、筋力運動、ストレッチ等、仲 間と楽しく体を動かします。 ヨガマット（バスタオルでも可）・室内 シューズ
			開催日	11/5(木)、11/19(木)、12/3(木)、12/17(木)、1/7(木)、1/21(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37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！

●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
YB18	さわやか体操 【☺】	岩松	6回	10:00～11:30	20人	藏本 直美	1,200円	0円	ストレッチ・脳トレ・筋トレ・リズム体操など。「来た時より元気になって帰る！」をモットーに、楽しく効率よく体を動かします。
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/11(木)、1/15(木)、1/22(木)、1/29(木)					

●ヨガ【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
YB19	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。 初心者から経験者まですべての方が対象。
			開催日	11/4(火)、11/18(火)、12/2(火)、12/16(火)、1/20(火)、2/3(火)					
YB20	きほんのヨガ 【☆】	吉永	7 回	10:00～11:30	15人	杉山 由希子	1,400円	0 円	呼吸に意識を向けながらヨガの基本的なポーズを行います。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。 ヨガマットは各自持参
			開催日	11/11(火)、11/25(火)、12/9(火)、12/23(火)、1/13(火)、1/27(火)、2/10(火)					
YB21	リフレッシュヨガ 【☆】	浮島	7 回	13:30～15:00	15人	杉山 由希子	1,400円	0 円	目の前の身体、呼吸に意識を向け、無理なくゆっくりと身体を動かしていきます。呼吸法や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。 ヨガマットは各自持参
			開催日	11/5(火)、11/19(火)、12/3(火)、12/17(火)、1/21(火)、2/4(火)、2/18(火)					
YB22	☆初めてのリンパヨガ☆ 自律神経を整えて 不調改善 【☺】	岩松北	6 回	9:30～11:30	15人	早川 恵美	1,200円	0 円	「いきいきと心豊かに歳を重ねる」心もカラダも整い始める♪自分と向き合いながらリンパケア、体を丁寧にほぐしたあと、ヨガを行います。女性の更年期に役立つセルフケア多数！女性限定 ヨガマット、飲料水、ウェットティッシュ
			開催日	11/7(金)、11/14(金)、11/21(金)、11/28(金)、12/5(金)、12/12(金)					
YB23	笑う健康体操 「笑いヨガ」 【☆】	岩松北	3 回	10:00～11:30	15人	ほりえかおり	600円	0 円	笑う動作で行う健康体操です。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	11/11(火)、12/9(火)、1/13(火)					

●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	ウォーキングレッスンと 史跡巡り	大淵	3 回	9:30～11:30	20人	兼子 優子 文化財課職員	600円	0 円	疲れにくく効果的なウォーキングで楽しく歩きながら、大淵地区の史跡めぐり、地区の魅力を再発見しましょう。 (※3回目に史跡巡りを行います。雨天の場合、室内でのウォーキングと歴史講座となります。)
			開催日	11/6(木)、11/13(木)、11/20(木)					
YB25	初心者向けのんびり ノルディック ウォーキング	鷹岡	3 回	9:30～11:30	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。鷹岡・天間地区周辺で、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、教材費はかかりません。
			開催日	12/16(火)、1/20(火)、2/17(火)					
YB26	健康ストレッチ エクササイズ 【☆】	広見	6 回	9:30～11:00	20人	角田 明日香	1,200円	700円	リズムに合わせて体操します。ポールを使いストレッチすることで普段なかなか使わない体のあちこちを使うことができます。フレイル予防にも。 教材費はスモールボール代です
			開催日	11/14(金)、11/28(金)、12/5(金)、12/26(金)、1/9(金)、1/23(金)					
YB27	健康づくり ウォーキング エクササイズ 【☆】	天間	7 回	13:30～15:00	23人	鈴木 啓司	1,400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	11/11(火)、11/25(火)、12/9(火)、12/23(火)、 1/13(火)、1/27(火)、2/17(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37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！

●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
YB28	大人チアダンス 【☆】	伝法	6回	9:30～11:00	14人	C-STAR インストラクター	1,200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。 教材費あり。
			開催日	11/7(金)、11/21(金)、12/5(金)、12/19(金)、1/9(金)、1/23(金)					
YB29	やさしく楽しく フラメンコ 【☆】	青葉台	7回	19:00～20:30	15人	フェリセス (松浦 広美 他)	1,400円	0円	フラメンコの音楽にのせて楽しくからだを動かしてみよう。 初心者対象。
			開催日	11/17(月)、12/1(月)、12/15(月)、 1/5(月)、1/19(月)、2/2(月)、2/16(月)					
YB30	ママのための 脂肪燃焼 エクサダンス 【☆】	松野	5回	10:00～11:30	15人	佐野 朱梨	1,000円	0円	未就学児のお子さんと参加できるママのためのエクササイズです。ピラティスとダンスを組み合わせたオリジナルのエクサダンスでストレス解消しましょう。
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)、12/18(木)、1/8(木)					

●ボードゲーム【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
YB31	初めての囲碁～趣味を 広げてもっと豊かで 楽しい毎日を 【♪】	丘	6回	13:30～15:00	10人	中村 恒夫	1,200円	0円	囲碁のルールから知りたい初めての人、 学び直したいあなた、伸び悩みを感じて いる方に高段者が丁寧に指導します。女 性も大歓迎。
			開催日	11/10(月)、11/17(月)、12/ 1 (月)、12/ 8 (月)、12/15(月)、12/22(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 (駿河郷土史研究会)	600円	自己負担有	吉原宿の江戸から明治以降の変遷、老舗商店や「まちの駅」などに残されている、吉原の歴史を物語る史跡の再発見などを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しています。(天候等により変更の場合あり)
			開催日	11/17(月)、12/15(月)、 1 /19(月)					
YC02	怒りをコントロールする (アンガーマネジメント) 【☆】	吉原	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	11/11(火)、11/25(火)、12/ 9(火)、12/23(火)、 1 /13(火)					
YC03	知ろう！学ぼう！ 富士の歴史 ～今泉編～	今泉	3 回	9:30～11:30	10人	随時	600円	0 円	今泉2000年の歴史を学びます。歴史あふれる今泉の魅力を再発見してください。
			開催日	11/13(木)、12/11(木)、 1 / 8(木)					
YC04	郷土史でまちづくり ～姫名の里の歴史と 文化財を素材に～	吉永	5 回	14:00～16:00	20人	木ノ内 義昭	1,000円	0 円	地域に残された歴史や文化財を活用したまちづくりについて、先進地域である姫名の里（吉永地区他）の事例等を素材に、様々な視点から探していきます。 最終回に屋外での活動を予定しています。
			開催日	11/19(水)、12/ 3(水)、12/17(水)、 1 /14(水)、 1 /28(水)					
YC05	富士の考古学！ ～はじめの 1 歩～	富士見台	3 回	10:00～11:30	15人	随時	600円	0 円	はるか昔の富士市はどんな感じでしょうか。富士の考古学を学び、新たな視点から魅力を再発見しましょう！ 1・2 回目座学、3 回目フィールドワーク 予備日：12/16(火)
			開催日	11/11(火)、11/25(火)、12/ 9(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37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
YC06	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	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)					
YC07	富士市の地形から 洪水と巨大地震に 備えるまちづくり 【㊦】	富士北	3 回	13:30～15:00	20人	時田 和廣	600円	0 円	1. 過去の災害を知り気候変動による豪雨 災害 2. 想定南海トラフ地震と避難体制の見直 しに備える 3. 次世代への防災まちづくり
			開催日	11/1(土)、11/8(土)、11/15(土)					
YC08	心でつながる 手話入門講座	富士駅南	5 回	19:00～21:00	15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	1/21(木)、1/28(木)、2/4(木)、2/18(木)、2/25(木)					
YC09	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 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。 ふじのくに田子の浦みなと公園で実施し ます。
			開催日	11/21(金)、12/19(金)、1/16(金)					
YC10	はじめての西洋占星術。 風の時代ってなあに？ 【㊦】	田子浦	6 回	19:15～20:15	12人	嶋田 めぐみ	1,200円	0 円	自分の星座を知っていますか？古代ギリ シャに思いを馳せ、今を見つめましょう。 星占いも行います。 初めての方優先
			開催日	11/21(金)、12/5(金)、12/19(金)、1/9(金)、1/23(金)、2/6(金)					
YC11	やさしい四柱推命 ～自分ってどんな人？～ 【㊦】	富士南	6 回	19:00～20:00	20人	青沼 友美	1,200円	0 円	四柱推命は高い中率で「占いの帝王」 と呼ばれています。誕生日から導き出 した命式を読み解き、自己理解を深めましょ う！
			開催日	11/5(木)、11/19(木)、12/3(木)、12/17(木)、1/7(木)、1/21(木)					
YC12	日本近代史： 戦争と平和 ～未来へのメッセージ 【㊦】	岩松	6 回	13:30～15:30	10人	畑佐 桂輔	1,200円	500円	第二次世界大戦に至った歴史的条件を研 究して、戦争を二度と起こさない社会を 皆さんと一緒に考えましょう。
			開催日	11/22(土)、12/6(土)、12/20(土)、1/10(土)、1/24(土)、2/7(土)					
YC13	自力整形 自分の顔は 自分で作る講座 【㊦】	岩松	6 回	10:00～12:00	12人	志田 友香理	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！年齢問わず誰でもでき ます。
			開催日	11/12(木)、11/26(木)、12/3(木)、12/10(木)、1/7(木)、1/14(木)					
YC14	視点を変えて 楽しむ歴史	岩松北	3 回	10:00～11:30 11/20は9:30～11:30	15人	影山 正直	600円	100円	歴史好きの方、考察が好きな方、実相寺 や瑞林寺を見ながら、岩本山（愛宕さん） や、過去を想像して楽しみませんか？ 富士市の見方が変わるかもしれません。
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)					
YC15	ラジオで脳トレ！? アナウンス講座 【☆】	富士川	3 回	10:00～12:00	10人	伊藤 慶	600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よう。ラジオエフへ の投稿体験も。
			開催日	11/8(土)、11/22(土)、12/13(土)					
YC16	大人のおもしろ科学	広見	3 回	19:00～21:00	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	11/26(木)、12/10(木)、12/24(木)					
YC17	カラダの歪みと 不調の改善法 【㊦】	教育 プラザ	4 回	13:00～15:00	40人	臼井 五郎	800円	0 円	病気知らずの高齢者に共通の背筋ピン！ 左奥歯との関係とは？1996～2006年に行 われた厚生省（当時）プロジェクト「咬 合状態に起因する他臓器異常の科学的解 明」は未解明で終了。それから30年の時 を経て具体的な因果関係と発症メカニ ズムが判明。「左奥歯で姿勢を起こす新しい 予防治療」が誕生しました。
			開催日	11/13(木)、12/25(木)、1/15(木)、2/12(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37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
YC18	あなたの体の不調は、 もしかして姿勢が 原因かも？ 【👉】	教育 プラザ	3 回	10:00～11:30	40人	田中 玉恵	600円	200円	正しい姿勢を続けていられない！ねこ背を直したい！膝が痛い！腰が痛い！という方の楽な姿勢維持のコツをお伝えします。
			開催日	11/5(木)、12/3(木)、1/7(木)					
YC19	知ろう！ 幸期高齢者で 生き抜くために！ 【👉】	教育 プラザ	3 回	10:00～11:30	20人	随時	600円	0 円	介護の主役は介護される私。自分の意志をはっきり示すことが大事。良いチームを作り、最後まで自分の人生を生き抜こう！
			開催日	11/27(木)、12/25(木)、2/26(木)					
YC20	人生80年時代、 健康・生きがいづくり を考える 【👉】	教育 プラザ	5 回	18:30～19:30	10人	渡辺 篤	1,000円	1,000円	人生80年時代 生きがいづくり、人生ノートを家族で考えてみませんか!!健康・生きがいアドバイザーが取り組みの一例をご案内します。 35歳以上
			開催日	12/4(木)、12/11(木)、1/8(木)、1/22(木)、2/5(木)					
YC21	片づけたい貴方 vs 散らかす家族 無限の戦いに終止符を 【👉】	教育 プラザ	5 回	14:00～16:00	15人	永沢ますみ	1,000円	1,000円	片づけても片づけても散らかるうんざりな毎日にサヨウナラ!!目からウロコのマジカル&ミラクルな片づけ秘訣をお伝えします。 35歳以上
			開催日	11/7(金)、11/21(金)、12/12(金)、1/16(金)、1/30(金)					
YC22	葛飾北斎と富士市／ 画狂老人北斎にふれる 【👉】	教育 プラザ	2 回	13:30～16:00	40人	奥野 晃士 渡辺 栄一	400円	0 円	舞台俳優「あきひと」さんが演説という形で伝える画狂老人北斎。 富士市の魅力をまた一つ見つけることができます。
			開催日	11/4(木)、11/10(月)					
YC23	作る！聞く！体験する 防災・減災講座 【👉】	教育 プラザ	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、防災グッズ工作や講話を通して一緒に考え、一緒に防災のはじめの一歩を踏み出しましょう。
			開催日	11/7(金)、11/21(金)、12/5(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37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
YC24	脳がよるこぶ (認知症予防講座) 【☆】	吉永	6回	10:00～11:30	12人	F-SPO	600円	200円	軽い運動と脳を刺激することで活性化して認知機能を改善しませんか？
			開催日	11/13(木)、11/27(木)、12/11(木)、12/25(木)、1/8(木)、1/22(木)					
YC25	中部教養講座 ～伝法大イチョウ学級～	伝法	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	みんなで一緒に、楽しく学びましょう！ ①防犯対策を学ぼう (詐欺にあわない知識) ②楽しく身体を動かそう！ ③歌と映像で、脳活性化 ④かわいい小物！スイーツデコ♡ ⑤楽しいマジックに挑戦！
			開催日	11/14(金)、12/12(金)、1/9(金)、2/13(金)、3/13(金)					
YC26	中部教養講座 ～青葉台茶助大学～	青葉台	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	
			開催日	11/20(木)、12/18(木)、1/15(木)、2/19(木)、3/12(木)					
YC27	東部教養講座 ～しおかぜ大学～	元吉原	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	楽しく健康で過ごす生活のヒントをみんなで見つけましょう！ ①家庭でできる応急手当 ②ココロとカラダの元気体操 ③歌と映像で脳活性化 ④はぎれとボタンで思いやりメイク ⑤懐メロで歌と体操！ ～楽しくアンチエイジング～
			開催日	11/18(木)、12/16(木)、1/20(木)、2/17(木)、3/10(木)					
YC28	東部教養講座 ～大瀬倶楽部～	須津	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	
			開催日	11/13(木)、12/11(木)、1/8(木)、2/12(木)、3/12(木)					
YC29	北部教養講座 ～ゆめ千代学級～	神戸	5回	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災害支援の話 ②ココロとカラダの元気体操 ③落語で笑おう！ ④かんたん色鉛筆画 ⑤癒しの音楽会♪
			開催日	11/19(木)、12/17(木)、1/21(木)、2/18(木)、3/11(木)					
YC30	北部教養講座 ～あすなろ大学～	大淵	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	
			開催日	11/21(金)、12/19(金)、1/16(金)、2/20(金)、3/13(金)					
YC31	南部教養講座 ～かじま大学～	富士駅北	5回	13:30～15:00	20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先祖と霊とこわい話 ②かんたん色鉛筆画 ③防犯対策を学ぼう (詐欺にあわない知識) ④代謝UPのためのストレッチ ⑤心に残るメロディー
			開催日	11/6(木)、12/4(木)、1/15(木)、2/5(木)、3/5(木)					
YC32	南部教養講座 ～小木の里大学～	富士駅南	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	
			開催日	11/11(木)、12/9(木)、1/13(木)、2/10(木)、3/10(木)					
YC33	西部教養講座 ～かりがね大学～	岩松	5回	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転ばぬ先のつえ ～元気なうちにはじめる終活～ ②かわいい小物！スイーツデコ♡ ③災害支援の話 ④楽しく筋トレ ⑤音楽鑑賞♪ マリンパってこんな楽器です♪
			開催日	11/13(木)、12/11(木)、1/8(木)、2/12(木)、3/5(木)					
YC34	西部教養講座 ～ふじかわ大学～	富士川	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	
			開催日	11/12(木)、12/10(木)、1/14(木)、2/10(木)、3/4(木)					
YC35	北西部教養講座 ～松風大学～	鷹岡	5回	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脳いきいき教室 ②代謝UPのためのストレッチ ③先祖と霊とこわい話 ④アロマの不思議な力で癒し時間 ⑤うたをうたってリフレッシュ
			開催日	11/6(木)、12/4(木)、1/8(木)、2/5(木)、3/5(木)					
YC36	北西部教養講座 ～高陵大学～	丘	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	
			開催日	11/11(木)、12/9(木)、1/13(木)、2/10(木)、3/10(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37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	メリーさんのひつじ 吉永	吉永	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	親子で楽しみながら、子育てのヒントと仲間を見つけましょう。 【内容】 ①ふれあいあそび ～はじめまして、よろしくね～ ②動いて、あそぼう ③絵本の世界へ Let's Go ! ④音あそび♪ ⑤つくってあそぼう！ 対象：2021.4.2～2024.9.30 生まれまでの子と保護者
			開催日	11/12(水)、11/26(水)、12/10(水)、1/14(水)、1/28(水)					
YH02	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	11/12(水)、11/26(水)、12/10(水)、1/14(水)、1/28(水)					
YH03	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	11/13(木)、11/27(木)、12/11(木)、1/13(火)、1/22(木)					
YH04	ぶくぶくパンダ岩松	岩松	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	11/5(水)、11/19(水)、12/3(水)、1/7(水)、1/20(水)					
YH05	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	11/4(水)、11/18(水)、12/2(水)、1/13(水)、1/27(水)					
YH06	かんがるークラブ	教育 プラザ	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	11/6(木)、11/20(木)、12/4(木)、1/16(金)、1/29(木)					

●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	Mama のゆび ～モンテッソーリ 小さな子どもの家～ 【♪】	青葉台	4 回	10:00～11:30	10組	澁谷 明見	0 円	0 円	子育て奮闘中の悩めるママ達に小さなエッセンスを…。毎日を楽しむヒントのおすそわけ!!親子で一緒にあそびに来てください♡ 対象：1 歳半～3 歳までの子どもと保護者
			開催日	11/2(日)、12/14(日)、1/11(日)、2/8(日)					
YH08	親子でチアダンス 【☆】	青葉台	5 回	15:30～17:00	10組	C-STAR インストラクター	0 円	1,650円	しっかり身体をストレッチし、基本的動作をリズムに合わせて踊ります。親子でリフレッシュしませんか。 教材費は1人あたりの金額です(参加人数分必要)。 対象：満3歳～未就学児と保護者。
			開催日	11/13(木)、11/27(木)、12/11(木)、12/25(木)、1/22(木)					
YH09	親子でセンサリープレイ を楽しもう！ 【♪】	富士見台	4 回	10:00～12:00	10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。汚れても大丈夫。親子で思いっきり楽しんでみませんか？ 対象：4ヶ月から1歳半までの子どもとその保護者
			開催日	1/15(木)、1/22(木)、1/29(木)、2/5(木)					
YH10	赤ちゃん和妈妈の ヨガ教室 【☆】	岩松	5 回	10:00～11:30	8組	菅原 京子	0 円	0 円	親子でヨガのポーズや手遊び歌で触れ合いながら、ママの産後の体ケアや赤ちゃんの体や脳の成長・発達を促します。 対象：産後2か月以上のお母さんと、首が座った1歳未満の子
			開催日	11/10(月)、12/8(月)、12/22(月)、1/26(月)、2/9(月)					
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	随時	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：小澤緑先生／②身近なもので運動遊び：後藤太一先生／③思い出の服でお正月飾りづくり：柴原有美絵先生 対象：2019.4.2～2022.4.1 生まれの子と保護者
			開催日	11/1(土)、11/22(土)、12/6(土)					

*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37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！

●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	はじめての ミュージックベル 【♪】	青葉台	6 回	13:00～14:30	15人	大野 由貴子	0 円	500円	楽譜が読めなくても大丈夫！みんなでステキな音楽を奏でよう♪ 対象：小学3年生～6年生
			開催日	11/15(土)、11/22(土)、11/29(土)、12/13(土)、 1/17(土)、 1/31(土)					
YH13	思考力UP！ フォイヤーシュタイン式 教室 【♪】	富士北	6 回	10:00～11:30	12人	中村 正子	0 円	2,000円	フォイヤーシュタイン式脳トレと会話やゲームで「考えるって楽しい！」を体験し、思考力UPを目指します。 対象：小学3年生～4年生
			開催日	11/1(土)、11/8(土)、11/22(土)、11/29(土)、12/6(土)、 1/10(土)					
YH14	ことわざ英語かるた 道場 【♪】	岩松	6 回	13:30～15:30	15人	匂坂 桂子	0 円	1,000円	『ことわざ英語かるた』で楽しく遊びながら英語のことわざに親しみましょう！ 対象：4歳～小学6年生
			開催日	1/17(土)、 1/24(土)、 1/31(土)、 2/7(土)、 2/21(土)、 2/28(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
YH15	親子で ゆる～く薬膳 【☺】	吉原	3回	9:00～12:00	5組	渡邊 由加	0円	5,000円	お家の冷蔵庫にある食材や旬の食材を使って、親子で食についての知識やちょっとした薬膳と栄養を料理を通して学びましょう。 年少から小学生までの子とその保護者 2人1組で5,000円、お子さんや保護者の追加は1人につき別途2,500円がかかります。
			開催日	11/1(土)、11/15(土)、11/29(土)					
YH16	デジタル時代 手書きで漢字練習して 国語力アップ 【☺】	富士駅南	3回	9:30～11:00	15組	阿部 輝雪	0円	0円	手書きの漢字練習は大切！デジタル時代に手書きで漢字練習をするメリットあり。 読解力、語彙力を高め国語、他の強化の学力アップ。 小学1～6年生の親子
			開催日	11/1(土)、1/10(土)、2/7(土)					
YH17	親子でわくわく・ 脳みそストレッチ 【☺】	田子浦	4回	13:00～15:00	10組	菅谷 陽子	0円	600円	子どもたちのオリジナル脳を開花できるきっかけ作りに、ゲーム感覚で親子脳トレはいかがですか？ 小学1～4年生の親子10組
			開催日	11/22(土)、11/29(土)、12/20(土)、1/24(土)					
YH18	親子茶道講座 【☆】	富士南	4回	9:30～11:30	5組	市川 真弓	0円	3,200円	親子で茶道を通して日本文化を学び、一服のお茶とお菓子で楽しいひとときを。 小学1～6年生の親子。 教材費は茶菓代 1人1回400円、親子で800円×4回分 白い靴下を持参
			開催日	11/8(土)、12/13(土)、1/10(土)、2/14(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37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）