

一般講座



電子申請は
こちらから！

●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
XA01	聞いて話せる 英語発音講座 【☆】	吉原	6回	19:00~21:00	15人	小塚 孝則	1,200円	1,500円	英語を話す第一歩は音を聞き取ることです。英語の音はカタカナでは置き換えられません。アルファベット音を身につけ聞き取れる英語を目指しましょう。 発音しながら身につける実践的な訓練です。
			開催日	6/10(水)、6/24(水)、7/8(水)、7/15(水)、7/29(水)、8/12(水)					

●パソコン【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
XA02	【脱初心者】仕事や地域 活動に役立つIT講座 【☆】	富士駅南	3回	19:00~21:00	5人	渡邊 健吾	600円	500円	Zoomの使い方やGoogleFormでのアンケートの作り方・分析、AIツールの上手な使い方などをレクチャー、目からうろこのIT技術を学びます。 ノートPCの貸し出し有。1回550円
			開催日	6/12(金)、6/26(金)、7/10(金)					

●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
XA03	1から始める Instagram講座	伝法	4回	13:30~15:00	10人	遠藤 陽子	800円	300円	アプリの登録から、写真の撮影や加工方法を学びSNSを活用しましょう。 対象：アプリをインストールできる方（パスワード持参）文字入力などスマホの基本操作ができる方 持ち物：スマホ
			開催日	6/1(月)、6/15(月)、6/29(月)、7/13(月)					
XA04	初心者のための Androidスマホ講座 【☆】	伝法	6回	13:30~15:30	10人	高井 まり子	1,200円	1,300円	基礎が分かっていないのでなんとなく不安、というシニアの方向け。スマホの基本的な使い方から丁寧に教えます。楽しく役に立つアプリも紹介します。 持ち物：Androidスマホ
			開催日	6/3(水)、6/17(水)、7/1(水)、7/15(水)、8/5(水)、8/19(水)					
XA05	生活に役立つスマホの 便利な使用法 【☆】	吉永	6回	13:30~15:30	10人	大島 品子	1,200円	1,400円	スマホをもっと身近に！LINE、旅行計画、写真編集などいろいろなアプリを使ってスマホを毎日の生活に楽しく役立てましょう。 持ち物：Androidスマホ（簡単スマホは不可）
			開催日	6/4(水)、6/10(水)、6/18(水)、6/24(水)、7/2(水)、7/8(水)					
XA06	iPhoneで画像を 撮影し動画編集を 楽しみましょう 【☆】	吉永	6回	9:30~11:30	10人	仁藤 政孝	1,200円	800円	iPhoneの搭載機能を使って写真や画像の撮影方法。簡単なマジックムービーと本格的なムービー機能を使っての動画編集を行いYouTubeにアップします。 対象：文字入力ができる方 持ち物：iPhoneスマホ（iPhone8以降）またはiPad（第7世代以降）
			開催日	6/13(土)、6/27(土)、7/11(土)、7/25(土)、8/8(土)、8/22(土)					
XA07	スマホLINE講座 【☆】	吉永北	6回	13:30~15:00	18人	山口 和香	1,200円	500円	メールより簡単に利用料無料のため、普及率が94%に到達したLINEアプリ。様々な機能を使いこなせるようになってコミュニケーションの幅を広げましょう。 持ち物：LINEがダウンロードされたスマホ
			開催日	6/4(水)、6/18(水)、7/2(水)、7/16(水)、8/6(水)、8/20(水)					
XA08	インスタグラム 初めて講座	広見	6回	13:30~15:30	15人	鈴木 美保	1,200円	1,100円	写真の撮り方、アプリの登録から、インスタグラムでの投稿や気に入った投稿の保存など、初心者の方でも習得できる内容となります。オリジナルテキストで説明を行い、家でも復習できます！ 対象：文字入力ができる方 持ち物：スマホ
			開催日	7/13(月)、7/27(月)、8/10(月)、8/24(月)、9/14(月)、9/28(月)					

※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です。
詳細は29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
XA09	初めての方でも描ける ゼンタングルアート 【☆】	天間	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。アッと驚くような自分が発見できる。こんな素敵な絵が描ける。想像力と集中力が養われる。邪念や雑念が取り払われて幸福感を感じる。 絵画道具と用紙は講師が用意
			開催日	6/16(火)、7/21(火)、8/18(火)、9/15(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
XA10	筆ペンを使った 実用書道 【☆】	伝法	6回	9:30~11:30	20人	河内 裕子	1,200円	1,500円	日本文化の書道を継承しつつ、「筆ペン」で生活に密着した、のし袋、添え文等、ひらがな・カタカナ・漢字の楷書・行書の書き方を学びます。 持ち物:筆ペン(ぺんてる XFL 2U 推奨)、文鎮、書道用下敷き
			開催日	6/5(金)、6/19(金)、7/3(金)、7/17(金)、8/7(金)、8/21(金)					
XA11	かな書道(初級編) いろはを書こう	富士北	7回	9:30~11:30	10人	眞鍋 淳子	1,400円	2,500円	かな書の基本から楽しみ方までを、いろは歌を書きながら全7回で学びます。紫式部や清少納言の時代に思いを馳せてみましょう。 持ち物:書道用具一式または筆ペン
			開催日	6/9(火)、6/23(火)、6/30(火)、7/14(火)、7/28(火)、8/25(火)、9/8(火)					
XA12	生活に役立つ毛筆の 基本を学ぶ 【♣】	岩松北	5回	9:30~11:30	15人	宮本 暉筆	1,000円	1,500円	墨の香りは心が落ちつきます。毛筆は集中力がつきます。楷書、行書の書き方のポイントを押さえて自信を持って書けるようにしましょう。 持ち物:書道用具一式
			開催日	6/19(金)、7/3(金)、7/17(金)、7/31(金)、8/14(金)					

●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
XA13	浮き指改善! 足半草履作り講座 【☆】	元吉原	4回	9:30~11:30	12人	滝沢 勉	800円	600円	室内履きで、足、膝、腰の痛み改善・予防に効果があると言われる半分サイズの草履を作りましょう。
			開催日	6/13(土)、7/11(土)、8/8(土)、9/12(土)					
XA14	パッチワークで富士山の ミニタペストリーづくり 【♣】	大淵	4回	13:30~15:30	10人	渡邊 尚子	800円	2,000円	富士山のミニタペストリー(約20cm角)を作り、部屋に飾りませんか?
			開催日	6/15(月)、6/29(月)、7/13(月)、7/27(月)					
XA15	初めてのパッチワーク 【☆】	丘	6回	9:30~11:30	10人	渡邊 尚子	1,200円	3,800円	パッチワークの基本を学びながら、ヨーヨーキルトを用いて作品を作ります。
			開催日	6/4(木)、6/18(木)、7/2(木)、7/16(木)、8/6(木)、8/20(木)					

●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
XA16	刃物研ぎ 【☆】	吉原	3回	13:30~15:30	8人	佐野 竹久	600円	200円	刃物の特徴や成り立ちを踏まえ研ぎ方を学びます。ご自分が研ぎたい包丁や剪定ばさみ、鎌などをお持ちください。 持ち物:荒砥石#200か240、砥<刃物
			開催日	6/12(金)、6/26(金)、7/3(金)					
XA17	夏色のスタンドグラス講座 【☆】	富士駅北	2回	9:30~11:30	8人	稲葉 寿美江	400円	4,500円	スタンドグラスをくみ上げて、夏にぴったりのインテリアグッズを作ります。
			開催日	6/15(月)、6/29(月)					

*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です。
詳細は29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
XA18	押花アート 【♣】	富士北	5回	9:30~11:30	10人	仁藤 道子	1,000円	5,000円	庭で育てた花、散歩道で見つけた草花を押花にして思い出の作品を作りましょう。
			開催日	6/22(月)、7/27(月)、8/24(月)、9/14(月)、10/26(月)					
XA19	スケルトンリーフ アレンジメント ~おしゃれな自然工作塾~	富士駅南	3回	9:30~11:30	10人	小泉 隆嗣	600円	500円	スケルトンリーフ(葉脈標本)でおしゃれな作品(寒椿の花)を楽しみながら、私たち富士市の自然環境についても学んでいきましょう。
			開催日	6/19(金)、7/3(金)、7/17(金)					
XA20	ポーセラーツを 始めてみよう 【♣】	田子浦	5回	19:00~21:00	15人	内倉 良会	1,000円	6,000円	簡単絵付けのポーセラーツを始めたい方向け初級者講座。基本を学びながら世界に1つだけの食器を作りましょう。作る楽しみ、使う楽しみを一緒に体験しましょう！ 各回1作品を仕上げます。
			開催日	6/10(水)、6/24(水)、7/8(水)、7/22(水)、8/12(水)					
XA21	初めての土びねり 陶芸講座 【☆】	田子浦	5回	14:00~16:00	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します。
			開催日	6/2(水)、6/16(水)、6/30(水)、7/7(水)、7/21(水)					
XA22	大人の切り絵講座 【♣】	富士南	5回	9:30~11:30	15人	常田 遥	1,000円	3,000円	身近な材料を使って作れる切り絵の魅力を体験してみませんか？シンプルな図案から細かい図案まで用意しています。ぜひ、挑戦してみてください。
			開催日	9/3(水)、9/17(水)、10/1(水)、10/15(水)、10/29(水)					
XA23	日々を彩る ペーパークラフト講座	岩松	4回	10:00~11:30	12人	影山 早苗	800円	1,200円	身近な“紙”を楽しむ講座です。日常で使える便利技や、贈り物の際に使える小技のご紹介、また紙の風合いを活かした和モダンアクセサリー作りにも挑戦します。
			開催日	6/17(水)、7/15(水)、8/19(水)、9/16(水)					
XA24	ステンドグラス調アート ~ディンプルアート講座~ 【♣】	丘	3回	9:30~11:30	10人	渡辺 妥枝	600円	3,000円	車のフロントガラスの中間膜のリサイクルから生まれた絵具を使ってステンドグラス調のアートを楽しみましょう。 各回1作品を仕上げます。
			開催日	6/18(水)、7/2(水)、7/16(水)					

●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
XA25	歌声道場 【☆】	青葉台	5回	9:30~11:30	10人	内田 和幸	1,000円	1,500円	講座前半は準備運動(腹式呼吸法及び発声法含む)後半は全員で歌声喫茶風に思い出の歌を合唱します。
			開催日	6/1(月)、6/15(月)、7/6(月)、7/27(月)、8/3(月)					
XA26	初心者限定 ~歌が上手くなる ボーカルスクール~ 【♣】	吉永	4回	19:00~21:00	10人	畔柳 誠	800円	0円	歌が上手になりたい方向けの初心者講座。基礎から最後は歌声を録音し、楽しみながら一緒にボーカルトレーニングをしましょう。
			開催日	6/10(水)、6/24(水)、7/8(水)、7/22(水)					
XA27	日本の民謡を歌おう 【☆】	浮島	5回	10:00~11:30	10人	望月 優芳	1,000円	300円	茶つきり節・ソーラン節と聞きなれた民謡を三味線・尺八・太鼓の伴奏で歌います。ストレス解消、声帯強化、誤嚥予防につながります。
			開催日	6/27(水)、7/11(水)、7/25(水)、8/8(水)、8/22(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です。
詳細は29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！

●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
XA28	みんなで歌おう！ 歌謡歌声喫茶 【☆】	富士見台	6回	13:30~15:30	30人	河部 翔	1,200円	1,000円	ラジオエフでおなじみ、クールファイブのボーカル河部翔さんと歌謡曲を歌います。昭和平成の出来事や流行歌のエピソードを交えながら楽しく歌いましょう。
			開催日	6/12(金)、6/26(金)、7/10(金)、7/24(金)、8/28(金)、9/11(金)					
XA29	ソーシャルミュージック (歌声ストリート♪ 広見♪) 【☆】	広見	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がある方はプリント代 100円のみ
			開催日	6/9(水)、6/23(水)、7/7(水)、7/21(水)、9/29(水)、10/6(水)					

●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
XA30	はじめての二胡 【♬】	富士見台	3回	9:30~11:30	10人	深澤 香里	600円	1,500円	中国の伝統的な楽器「二胡」の弾き方を学びます。 奏でる楽しさ、感じましょう！
			開催日	9/2(水)、9/16(水)、9/30(水)					
XA31	初日から弾ける 「よなおしギター」 【☆】	大淵	6回	13:30~15:00	10人	橋本 真也	1,200円	500円	誰にでも簡単に弾ける「よなおしギター」という楽器を使います。音楽知識を身に付けながら演奏と合奏の楽しさを満喫しましょう。 楽器は無料で貸し出します。
			開催日	6/14(日)、6/28(日)、7/12(日)、7/26(日)、8/9(日)、8/23(日)					
XA32	楽譜が読めなくてもOK！ 初歩からの大正琴 【♬】	岩松	5回	9:30~11:30	8人	入澤 寿美子	1,000円	200円	簡単な曲で楽譜の読み方、弾き方を学び、二部演奏にも挑戦しましょう。 大正琴をお持ちでない場合は無料で貸し出し可。台数に限りがあるため、できるだけご自身のものを持参してください。
			開催日	6/10(水)、6/24(水)、7/8(水)、7/22(水)、8/5(水)					

●華道【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
XA33	はじめてからの フラワー アレンジメント講座	吉永	5回	9:30~11:30	15人	後閑 玲子	1,000円	5,000円	はじめてでも難しく考えなくて大丈夫！静岡県を中心に様々なお花に触れ、お花が人に与える影響や効果を学びながら手ぶらで気軽に楽しんでみましょう。
			開催日	6/22(月)、7/27(月)、8/31(月)、9/28(月)、10/26(月)					
XA34	華道講座 【☆】	須津	6回	9:30~11:30	15人	山口 早苗	1,200円	7,920円	生け花で季節を感じ、心豊かに月1度の講座を楽しんでください。一人ひとりのレベルに合わせて指導します。 持ち物：花器、剣山、花ばさみ
			開催日	6/17(水)、7/15(水)、9/16(水)、10/21(水)、11/18(水)、12/16(水)					
XA35	初夏にときめく プリザーブドフラワー アレンジメント 【☆】	富士南	2回	13:30~15:30	15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。初夏から夏にかけて楽しめる華やかなアレンジにチャレンジしましょう。
			開催日	6/13(土)、6/27(土)					

●料理【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
XA36	中国の定番料理を 楽しく作ろう！ 【♬】	須津	3回	9:00~12:00	10人	金澤 笑偉	600円	4,500円	中国料理で中国を知りましょう！特色ある料理を作ってみましょう。
			開催日	6/6(土)、6/20(土)、7/4(土)					

*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です。
詳細は 29 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【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
XA37	自然素材の アニマルパン講座 【☆】	神戸	3回	9:30~11:30	12人	斉藤 佑介	600円	3,500円	プロのパン屋さんが発酵まで仕上げたパン生地を、かわいい動物に成形し焼き上げます。1回あたり2個~4個作ります。
			開催日	6/8(月)、6/22(月)、7/13(月)					
XA38	旬を漬ける 季節の保存食 【♣】	天間	5回	13:30~16:00	8人	高蒲 瑞恵	1,000円	5,000円	いつも買っている漬物が「あらっ！意外と簡単！」保存料・着色料なしだから安心で美味しい！1人ずつお持ち帰りできるようにしますので、家族でお楽しみください。
			開催日	6/17(水)、7/15(水)、8/19(水)、9/16(水)、10/21(水)					
XA39	男の料理 【♣】	青葉台	4回	13:30~15:30	12人	望月 由紀子	800円	4,000円	元気になる源は食生活！地場産の食材を使った簡単な料理、簡単レシピを考えています。自分で作った料理が家族を幸福にしますよ！ 対象：男性限定
			開催日	6/11(水)、6/25(水)、7/9(水)、7/23(水)					

●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
XA40	やさしい米粉の おやつ時間 【☆】	青葉台	3回	13:30~16:00	8人	田口 八千代	600円	3,600円	米粉の選び方と扱い方を解説！卵・乳・小麦不使用の3種のお菓子を楽しく手作りします。初心者対象です。 調理室の設備に応じて一部内容を調整する場合あり。
			開催日	9/30(水)、10/28(水)、11/25(水)					
XA41	世界にひとつだけの 和菓子を作ろう 【♣】	松野	3回	13:30~15:30	12人	高木 佐代子	600円	3,500円	和菓子が好きな方、何か新しいことを始めたい方におすすめの講座です。練り切りを自宅で作る基本が学べます。日本の文化に触れながら楽しみましょう。 餡は講座内では作りません
			開催日	10/13(水)、11/10(水)、12/8(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
XB01	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。 持ち物：剪定ばさみ・刈込ばさみ
			開催日	9/25(金)、10/9(金)、10/23(金)					
XB02	花咲く地域に！ 寄せ植え講座	神戸	3回	9:30~11:30	16人	ぐりーんはうす	600円	6,000円	お花屋さん学ぶ一歩進んだ寄せ植えを体験！花の魅力にふれてみませんか。新しい発見が待っています。
			開催日	9/25(金)、10/16(金)、11/20(金)					

●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
XB03	田宿川自然観察の会	今泉	3回	13:30~15:30	10人	山田 高 小澤 緑	600円	0円	今泉地区に流れる田宿川の水辺を観察します。多様な水草・水辺の花・シダ・コケを季節ごとに観察し湧水の恵を感じましょう。 フィールドワークあり
			開催日	7/17(金)、11/27(金)、1/22(金)					
XB04	大人の社会科見学	吉永	6回	10:00~12:00	20人	随時	1,200円	1,200円	富士市が誇る企業の魅力や工場が取り扱う製品作りの過程を見学・学習していきます。富士市の魅力の再発見してみましょう。 内容は昨年度と同様 現地集合・現地解散
			開催日	6/3(水)、7/1(水)、8/5(水)、9/2(水)、10/7(水)、11/4(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です。
詳細は29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
XB05	浮島大人の自然塾	浮島	6回	9:30~11:30	30人	山田 高 小澤 緑	1,200円	0円	四季折々の姿を見せてくれる浮島ヶ原自然公園など、須津・浮島地区の素晴らしい自然を観察していきます。 現地集合・現地解散。初回は浮島まちづくりセンター集合・解散。
			開催日	6/12(金)、6/19(金)、7/3(金)、10/30(金)、1/8(金)、3/12(金)					
XB06	大淵を楽しむ！ ゆったり自然観察会	大淵	3回	9:30~11:00	20人	小澤 緑 富士自然観察の会	600円	0円	季節を五感で楽しむ大人の自然時間。2回目からは、ふじさんエコトピアで自然観察と工作を行います。 現地集合・現地解散。初回は大淵まちづくりセンター集合・解散。
			開催日	6/11(木)、6/25(木)、10/22(木)					
XB07	信頼ボイス & キャラボイス講座 【☆】	富士北	3回	13:30~15:30	10人	ほりえかおり	600円	500円	元NHK教育テレビの声優が教える声の講座。信頼感のある声の出し方や、キャラクターボイスの体験で、声の魅力を楽しく学びませんか？
			開催日	6/13(土)、6/27(土)、7/11(土)					
XB08	アロマテラピーで おうち時間を ワンランクアップ 【♣】	富士川	3回	13:30~15:00	12人	湊 真希	600円	3,300円	アロマテラピー初心者の方も楽しめる初級講座。おうち時間をワンランクアップさせるアロマの使い方を学び、香りを暮らしに取り入れましょう！
			開催日	6/16(木)、7/14(木)、8/18(木)					
XB09	草花さんぽ ～大人の自然観察～	松野	3回	9:30~11:30	30人	富士自然観察の会	600円	0円	身近な自然に目を向け、先生による解説を聞きながら、お散歩気分です松野地区の自然観察を楽しみましょう。
			開催日	6/5(金)、10/16(金)、1/22(金)					

●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
XB10	気軽に楽しむダーツで 気分リフレッシュ！	富士川	5回	13:30~15:00	15人	瀧 康秀	1,000円	100円	イギリス発祥の競技「ダーツ」。思い切りダーツを投げてリフレッシュしませんか？ストレス解消にもピッタリ！どなたでも楽しんで、受講生同士で対戦もできます。
			開催日	6/4(木)、6/18(木)、7/2(木)、7/16(木)、7/30(木)					
XB11	健康ばんざい 吹矢教室 【☆】	富士川	5回	9:30~11:30	12人	F-SPO	1,000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いましょう。
			開催日	6/1(月)、6/15(月)、7/6(月)、8/3(月)、8/31(月)					
XB12	エンジョイポッチャ 【☆】	松野	4回	9:30~11:00	12人	F-SPO	800円	0円	障がい者と障がい者のご家族向け講座。障がいがあってもなくてもみんなでもッチャを楽しみましょう。 障がい者優先ですが、付き添いの方と一緒に参加していただきたいです。
			開催日	6/28(日)、8/2(日)、8/30(日)、9/6(日)					

●気功【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
XB13	気功理論と実技を学び、 健康寿命を延ばそう 【☆】	吉永北	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と病氣回復を目指します。
			開催日	6/3(木)、6/17(木)、7/1(木)、7/15(木)、7/29(木)、8/5(木)					

*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です。
詳細は29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
XB14	シニア健康美容体操 【☆】	富士駅南	3回	10:00~11:30	30人	久保 直子	600円	110円	ストレッチや簡単な筋トレ、脳トレ体操を通じて楽しく体を動かしましょう。健康と美容を目指すシニアのための講座です。
			開催日	6/6(出)、6/20(出)、7/18(出)					
XB15	リズムに合わせて ボール体操 【☆】	富士南	4回	9:30~11:00	20人	ASUKA	800円	700円	リズムに合わせて体操します。ボールを使う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。
			開催日	6/12(金)、6/26(金)、7/10(金)、7/24(金)					
XB16	リズムに合わせて 筋力UP 【☆】	鷹岡	6回	10:00~11:30	18人	小川 和美	1,200円	0円	ヘル・ヘルター・ボールを使って筋力UPを目指します。
			開催日	6/2(水)、7/7(水)、7/21(水)、8/4(水)、8/18(水)、9/8(水)					
XB17	バランスボールで 体力作り、心と身体を 健やかに 【♻️】	広見	5回	10:00~11:30	12人	増田 恵理子	1,000円	1,500円	バランスボールを使った有酸素運動で身体と心を元気にしましょう！音楽に合わせて弾んでストレッチ。健康でご機嫌な自分づくりを。
			開催日	6/10(水)、6/24(水)、7/8(水)、8/5(水)、8/26(水)					
XB18	みんなのお気楽体操 ～アダプティブ スポーツ教室～	天間	4回	10:00~11:30	10人	佐野 千穂	800円	0円	障害のある方、体力の衰えが気になる方、誰でもご参加いただけます。それぞれのペースで楽しく動きましょう。 介助が必要な方は、申込時に介助者の氏名・連絡先を備考欄にご記入ください。
			開催日	6/27(出)、7/11(出)、7/25(出)、8/8(出)					

●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
XB19	リラックスヨガ 【♻️】	吉原	5回	10:00-11:15	15人	土井 理恵	1,000円	0円	今の身体に意識をむけて、無理なくゆっくりと練習します。ヨガのポーズだけではなく、呼吸法を中心に行い、日常生活でもできるように練習していきます。
			開催日	6/5(金)、6/19(金)、7/3(金)、7/17(金)、7/31(金)					
XB20	筋膜リリース& リンパケアヨガ 【♻️】	吉永北	5回	10:00~11:30	15人	垣野 早苗	1,000円	0円	ツールボールを使った筋膜リリースとリンパケアヨガで全身のリンパの流れを良くし、風邪をひかない体づくりと、ボディケアを試してみませんか。
			開催日	6/4(水)、6/18(水)、7/2(水)、7/16(水)、7/30(水)					
XB21	シニアのための いきいきヨガ教室 【♻️】	富士駅北	5回	14:00~15:00	15人	夏賀 由美恵	1,000円	0円	シニア対象のゆるいヨガで筋力をつけ、しっかりとした体作りをします。呼吸が基本となります。自己流ではない呼吸法を身につけましょう。
			開催日	6/1(月)、6/15(月)、6/29(月)、7/13(月)、7/27(月)					
XB22	やさしいヨガ 【☆】	岩松	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	6/2(水)、6/16(水)、7/7(水)、7/21(水)、8/18(水)、9/1(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です。
詳細は29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！

●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
XB23	ピラティス& リフレッシュダンス 【☆】	岩松	6回	9:30~11:00	15人	C-STAR インストラクター	1,200円	0円	身体の内側のインナーマッスルを意識した動きで、健康で安定した身体を作ります。また簡単なダンスを踊って、気持ちをスッキリさせましょう。
			開催日	6/12(金)、6/26(金)、7/10(金)、7/24(金)、8/28(金)、9/11(金)					
XB24	初級ピラティス& リズムウォーク 【☆】	岩松北	6回	10:00~11:30	15人	C-STAR インストラクター	1,200円	0円	初級者向けのピラティスとウォーキング講座です。ピラティスで身体と心を整え、リズムに乗って楽しくウォーキングしていきましょう。
			開催日	6/10(水)、6/24(水)、7/8(水)、7/22(水)、8/26(水)、9/9(水)					
XB25	きほんのヨガ 【☆】	富士川	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。
			開催日	6/12(金)、6/26(金)、7/10(金)、7/24(金)、8/28(金)、9/11(金)					
XB26	リフレッシュヨガ 【☆】	天間	6回	10:00~11:30	15人	杉山 由希子	1,200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。
			開催日	6/3(水)、6/17(水)、7/1(水)、7/15(水)、8/5(水)、8/19(水)					

●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
XB27	元気！長寿！ エクササイズ 【☆】	神戸	6回	9:30~11:00	20人	鈴木 啓司	1,200円	0円	ストレッチで体をほぐし、ウォーキング運動で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	6/25(水)、7/9(水)、7/23(水)、8/27(水)、9/10(水)、9/24(水)					
XB28	健康づくりウォーキング エクササイズ 【☆】	鷹岡	6回	9:30~11:00	20人	鈴木 啓司	1,200円	0円	健康づくりのために、①有酸素運動としてのウォーキング②柔軟性向上としてのストレッチ体操を行います。
			開催日	6/5(金)、6/19(金)、7/3(金)、7/17(金)、8/7(金)、8/21(金)					

●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
XB29	やさしく楽しく フラメンコ 【☆】	松野	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	6/15(月)、6/29(月)、7/6(月)、8/3(月)、8/31(月)、9/7(月)					
XB30	楽しくダンス (フラダンス) 【☆】	丘	5回	19:00~20:30	15人	マブアナスタジオ	1,000円	0円	親子でフラダンスしてみませんか？障がい者の親子参加歓迎します。ソーシャルディスタンスでいろいろなダンスを楽しんで体験してみよう。
			開催日	6/23(水)、7/28(水)、8/25(水)、9/29(水)、10/27(水)					

●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
XB31	0からの健康麻雀 ~楽しく脳トレ！~	富士見台	5回	13:30~15:30	16人	NPO法人しずおか 健康麻雀の会	1,000円	1,000円	健康麻雀で楽しく脳を活性化！初心者が安心して学べる、交流しながら頭の体操ができる講座です。
			開催日	6/9(水)、6/23(水)、6/30(水)、7/14(水)、7/28(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です。
詳細は29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
XC01	昔ばなしの 語り手になろう！ 【♫】	吉原	5回	10:00～11:30	10人	渡辺 佐代子	1,000円	0円	昔話の語りをはじめたい方向けの講座です。テキストの選び方、語り方を知ることが大切です。聞き手と語り手の心を繋ぐ昔話を語ってみませんか？
			開催日	6/13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/10(土)、11/14(土)					
XC02	知っておきたい相続と 遺言の大事なポイント 【♫】	伝法	3回	10:00～11:30	15人	佐野 友美	600円	300円	自分の希望を遺す、遺された親族を困らせない、この2つの視点から説明をし、皆様が今後の事を考えるきっかけになるような講座にしたいと思えます。
			開催日	6/25(木)、7/9(木)、7/23(木)					
XC03	元吉原の歴史	元吉原	5回	14:00～16:00	20人	梅原 久司	1,000円	500円	元吉原周辺には、古くから語り継がれてきた伝承や知られざる歴史が存在しています。本講座を通じて、富士市の歴史の新たな一面に一歩足を踏み入れてみませんか？
			開催日	6/9(火)、6/23(火)、7/7(火)、7/21(火)、8/4(火)					
XC04	ふるさと講座 ～古墳巡りウォーキング～	須津	3回	13:30～15:30	15人	文化財課	600円	0円	須津地区にある県・国指定の文化財の古墳をウォーキングをしながら、文化財巡りをしましょう。
			開催日	9/25(金)、10/23(金)、11/27(金)					
XC05	食で養生しま専科 (実践編)	富士駅北	3回	10:00～11:30	12人	太田 はるみ	600円	2,000円	「身体は食べた物で出来ている」を合言葉に、日々の食生活を見直してみませんか。食材のもつパワーを学んで、暑い夏を乗り切りましょう。 1回目 が座学。 2・3回目 は調理実習
			開催日	6/24(水)、7/8(水)、8/5(水)					
XC06	ボイストレーニング ～呼吸で心と体の 不調を改善～ 【♫】	富士駅南	3回	13:30～15:00	10人	土田 まり子	600円	500円	腹式呼吸をベースにした発声方法をお伝えします。呼吸で使う筋肉をほぐしてから、正しい腹式呼吸の仕方を説明します。身に着く講座です。
			開催日	6/5(金)、7/10(金)、8/7(金)					
XC07	癒しの セルフカウンセリング	岩松北	3回	19:00～20:30	20人	遠藤 昌弘	600円	500円	人はつい頑張りすぎて自分を見失いがちです。そこで生じた考え方の歪みが心身を不調にします。思考や心を自ら癒すヒントをここで一緒に探してみましょう。
			開催日	7/3(金)、7/17(金)、7/24(金)					
XC08	お財布から始める 自分でできる 片付けセミナー 【♫】	鷹岡	4回	9:30～11:30	15人	藤田 美枝子	800円	0円	自分で片づけたい方向けの基本講座です。片付けの基本とステップを知って、自分に合った片付けを身に付けることができます。
			開催日	7/6(月)、8/3(月)、9/7(月)、10/5(月)					
XC09	怒りをコントロールする (アンガーマネジメント) 【☆】	広見	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心理トレーニング。怒りにくい体質づくり。
			開催日	6/9(火)、6/23(火)、7/7(火)、7/21(火)、8/4(火)					
XC10	富士のふもとの名場面 ～琵琶歌と学芸員か ら学ぶ～	丘	4回	13:30～15:30	20人	川島 麗水、 富士山かくや姫 ミュージアム学芸員	800円	0円	郷土に伝わる歴史の名場面を、琵琶歌に耳を傾け博物館学芸員から解説を聞きます。長く愛され語り継がれた人々の生きざまに触れてみましょう。
			開催日	6/23(火)、7/28(火)、8/25(火)、9/29(火)					

*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です。
詳細は29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
XC11	脳がよるこぶ (認知症予防講座) 【☆】	岩松北	5回	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？
			開催日	6/8(月)、7/13(月)、7/27(月)、8/24(月)、9/14(月)					
XC12	中部教養講座 ～寿よしわら塾～	吉原	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脳いきいき教室 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！
			開催日	6/16(火)、7/21(火)、8/18(火)、9/15(火)、10/20(火)					
XC13	中部教養講座 ～善得寺学級～	今泉	5回	13:30~15:00	10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家庭のできる応急手当(吉永・浮島)/脳いきいき講座(元吉原) ②元気アップ！体操 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リメイク(吉永・浮島)/かわいい小物！スイーツデコ♡(元吉原) ⑤癒しの音楽
			開催日	6/23(火)、7/28(火)、8/25(火)、9/29(火)、10/27(火)					
XC14	東部教養講座 ～かくやの里学級～	吉永	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！
			開催日	6/17(火)、7/15(火)、8/19(火)、9/16(火)、10/21(火)					
XC15	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	①家庭のできる応急手当(吉永・浮島)/脳いきいき講座(元吉原) ②元気アップ！体操 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リメイク(吉永・浮島)/かわいい小物！スイーツデコ♡(元吉原) ⑤癒しの音楽
			開催日	6/25(木)、7/23(木)、8/27(木)、9/24(木)、10/22(木)					
XC16	東部教養講座 ～はるやま大学～	浮島	5回	13:30~15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①家庭のできる応急手当(吉永・浮島)/脳いきいき講座(元吉原) ②元気アップ！体操 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リメイク(吉永・浮島)/かわいい小物！スイーツデコ♡(元吉原) ⑤癒しの音楽
			開催日	6/12(金)、7/2(木)、8/7(金)、9/11(金)、10/9(金)					
XC17	北部教養講座 ～やらなきゃ！きかな きゃ！ソソソ塾～	富士見台	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♪&脳トレして若返り
			開催日	6/3(火)、7/1(火)、8/5(火)、9/2(火)、10/7(火)					
XC18	北部教養講座 ～なのはな学級～	吉永北	5回	13:30~15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①家庭のできる応急手当(吉永・浮島)/脳いきいき講座(元吉原) ②元気アップ！体操 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リメイク(吉永・浮島)/かわいい小物！スイーツデコ♡(元吉原) ⑤癒しの音楽
			開催日	6/12(金)、7/10(金)、8/7(金)、9/11(金)、10/9(金)					
XC19	南部教養講座 ～北翔大学～	富士北	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脳トレ紙工作 ③脳の活性化にチャレンジ！ 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～こころ踊るメロディー～
			開催日	6/16(火)、7/22(火)、8/18(火)、9/15(火)、10/20(火)					
XC20	南部教養講座 ～田子浦教養大学～	田子浦	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脳トレ紙工作 ③脳の活性化にチャレンジ！ 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～こころ踊るメロディー～
			開催日	6/11(木)、7/8(木)、8/6(木)、9/10(木)、10/8(木)					
XC21	南部教養講座 ～みなみ教養大学～	富士南	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脳トレ紙工作 ③脳の活性化にチャレンジ！ 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～こころ踊るメロディー～
			開催日	6/9(火)、7/1(火)、8/4(火)、9/8(火)、10/13(火)					

※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です。
詳細は29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
XC22	西部教養講座 ～うめ教養大学～	岩松北	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	心も身体も軽やかに。元気で楽しい生活の再発見！ ①転ばぬ先の杖～元気なうちに始める終活～ ②素敵なレジアクセサリーに挑戦！ ③災害支援の話 ④楽しく筋トレ（岩松北）／元気アップ！体操（松野） ⑤マリンバとピアノで癒しの時間を♪
			開催日	6/17(水)、7/13(月)、8/19(水)、9/16(水)、10/21(水)					
XC23	西部教養講座 ～おぐるまふれあい大学～	松野	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①脳活性化にチャレンジ！ ②代謝アップのためのストレッチ ③琵琶で聴く物語 ④植物の力を借りてセルフケア ⑤ホルンとピアノで歌心あふれる名曲を♪
			開催日	6/12(金)、7/6(月)、8/7(金)、9/11(金)、10/9(金)					
XC24	北西部教養講座 ～梅の里学級～	天間	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脳活性化にチャレンジ！ ②代謝アップのためのストレッチ ③琵琶で聴く物語 ④植物の力を借りてセルフケア ⑤ホルンとピアノで歌心あふれる名曲を♪
			開催日	6/4(水)、7/2(水)、8/6(水)、9/3(水)、10/1(水)					
XC25	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	①脳活性化にチャレンジ！ ②代謝アップのためのストレッチ ③琵琶で聴く物語 ④植物の力を借りてセルフケア ⑤ホルンとピアノで歌心あふれる名曲を♪
			開催日	6/9(水)、7/7(水)、8/4(水)、9/8(水)、10/6(水)					

●高齢者教養 8月下旬から募集開始予定 ※詳細は8月発行予定の後期講座案内冊子をご覧ください。

講座名	会場 センター	回数	時間	定員	開催予定日
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	11/13(金)、12/11(金)、1/8(金)、2/12(金)、3/12(金)
中部教養講座 ～青葉台茶助大学～	青葉台	5回	13:30～15:00	20人	11/19(水)、12/17(水)、1/21(水)、2/18(水)、3/11(水)
東部教養講座 ～大榎倶楽部～	須津	5回	13:30～15:00	20人	11/10(水)、12/8(水)、1/12(水)、2/2(水)、3/2(水)
東部教養講座 ～ほたるの郷大学～	原田	5回	13:30～15:00	17人	11/17(水)、12/15(水)、1/19(水)、2/16(水)、3/9(水)
北部教養講座 ～ゆめ千代学級～	神戸	5回	13:30～15:00	20人	11/18(水)、12/16(水)、1/20(水)、2/17(水)、3/10(水)
北部教養講座 ～あすなろ大学～	大淵	5回	13:30～15:00	20人	11/20(金)、12/18(金)、1/15(金)、2/19(金)、3/12(金)
南部教養講座 ～かじま大学～	富士駅北	5回	13:30～15:00	20人	11/5(水)、11/30(月)、1/7(水)、2/4(水)、3/4(水)
南部教養講座 ～小木の里大学～	富士駅南	5回	13:30～15:00	20人	11/10(水)、12/14(月)、1/12(水)、2/9(水)、3/9(水)
西部教養講座 ～かりがね大学～	岩松	5回	13:30～15:00	20人	11/12(水)、12/16(水)、1/14(水)、2/12(金)、3/11(水)
西部教養講座 ～ふじかわ大学～	富士川	5回	13:30～15:00	20人	11/11(水)、12/9(水)、1/13(水)、2/10(水)、3/10(水)
北西部教養講座 ～松風大学～	鷹岡	5回	13:30～15:00	20人	11/5(水)、12/3(水)、1/7(水)、2/4(水)、3/4(水)
北西部教養講座 ～さくら学級～	広見	5回	13:30～15:00	20人	11/10(水)、12/8(水)、1/12(水)、2/9(水)、3/9(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です。
詳細は29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
XH01	伝法かんがるークラブ	伝法	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：2022.4.2～2025.4.1 生まれの子と保護者
			開催日	6/4 ㊟、6/18 ㊟、7/2 ㊟、9/3 ㊟、9/17 ㊟					
XH02	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	
			開催日	6/10 ㊟、6/24 ㊟、7/8 ㊟、9/9 ㊟、9/30 ㊟					
XH03	大淵すくすく★ エンジェル	大淵	5回	10:00~11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	6/10 ㊟、6/24 ㊟、7/8 ㊟、9/9 ㊟、9/30 ㊟					
XH04	キッズ HUG 富士駅北	富士駅北	5回	10:00~11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	6/12 ㊟、6/26 ㊟、7/14 ㊟、9/11 ㊟、9/25 ㊟					
XH05	キッズ HUG 田子浦	田子浦	5回	10:00~11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	6/4 ㊟、6/18 ㊟、7/16 ㊟、9/3 ㊟、9/17 ㊟					
XH06	ぶくぶくパンダ富士川	富士川	5回	10:00~11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	6/3 ㊟、6/17 ㊟、7/1 ㊟、9/2 ㊟、9/16 ㊟					
XH07	鷹岡ぴよぴよクラブ	鷹岡	5回	10:00~11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	6/16 ㊟、6/30 ㊟、7/14 ㊟、9/15 ㊟、9/29 ㊟					

●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
XH08	運動能力を遊び感覚で はぐくもう！ 【♣】	元吉原	4回	10:00~11:30	10組	後藤 太一	0円	0円	運動能力を育むには未就学期に、どれだけ多くの運動遊びの経験を積むかが大事です。 対象：2020.4.2～2023.4.1 生まれの子と保護者
			開催日	6/13 ㊟、7/11 ㊟、8/8 ㊟、9/12 ㊟					
XH09	赤ちゃんと一緒に バランスボール エクササイズ 【♣】	浮島	4回	10:00~11:30	5組	増田 恵理子	0円	1,200円	産後のお母さんに必要な体力をつけて、自律神経も整えながら赤ちゃんと一緒に楽しい時間をすごしましょう！ 対象：2025.7.1～2026.3.1 生まれの子と保護者
			開催日	9/11 ㊟、9/25 ㊟、10/9 ㊟、10/23 ㊟					
XH10	育ちのチカラを伸ばす あそび講座 【♣】	神戸	4回	10:00~11:30	8組	四條 あさみ	0円	200円	子どもの発達段階に合わせて、親子のふれあいあそびや知育道具を使って発達を促すあそびで楽しく遊びましょう！お子さんの成長を知るきっかけにもなります。 対象：2022.4.2～2025.4.1 生まれの子と保護者
			開催日	6/23 ㊟、7/28 ㊟、8/25 ㊟、9/29 ㊟					
XH11	赤ちゃんとお母さんの ヨガ教室 【☆】	大淵	6回	10:00~11:30	10組	菅原 京子	0円	0円	親子で触れ合いながら赤ちゃんの五感を刺激していきます。 対象：首の座った1歳未満の子と産後2か月以上のママ マットレンタル有（都度200円）
			開催日	6/11 ㊟、6/25 ㊟、7/9 ㊟、7/23 ㊟、8/27 ㊟、9/10 ㊟					
XH12	親子でぎゅっと体操	田子浦	5回	10:00~11:30	10組	森田 由美子	0円	0円	親子でふれあいを楽しみながら豊かな心と体を育て、絆を深めていきましょう。子育てのヒントがあったり、お友達も見つかりますよ。 対象：2022.4.2～2025.4.1 生まれの歩ける子と保護者
			開催日	9/24 ㊟、10/22 ㊟、11/26 ㊟、1/28 ㊟、2/25 ㊟					

*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です。
 詳細は29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
XH13	未就学親子の 簡単クッキング 【☆】	富士駅北	3回	10:00~11:30	6組	竹田 裕子	0円	1,000円	お子さんのキッチンデビューのきっかけになるように、管理栄養士と一緒に簡単メニューにチャレンジします。また、偏食・食パムラなどのお悩みにも管理栄養士がお答えします！
			開催日	6/1(月)、6/15(月)、6/29(月)					
XH14	赤ちゃんの発達体操	鷹岡	3回	10:00~11:30	10組	望月 有加	0円	0円	赤ちゃんと触れ合いながら発達の基礎になる体操を行います。抱っこ紐に便利な兵児帯の体験も♪ 対象：2026.2.1~2026.7.1 生まれ(予定)の子と保護者
			開催日	9/17(木)、10/1(木)、10/22(木)					

●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
XH15	親子で実験！ サイエンス講座 【☆】	富士北	3回	14:00~15:30	10組	中澤 進	600円	1,200円	科学をテーマにした様々な実験に親子で挑戦します。実験の数は毎回10程度。兄弟での参加も可能です。 教材費はお子様1人あたり¥1,200 対象：小学3~6年生とその保護者
			開催日	6/6(土)、6/20(土)、7/4(土)					

●保護者コース【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
XH16	わらべうたで楽しく あそびましょう♪	青葉台	3回	10:00~11:15	10人	荒金 いく江 畔高 京子	0円	0円	わらべうたを学びながら、一緒に楽しい時間を過ごしましょう！ 乳幼児のお子様がいる親子から、お孫さんの居るシニア世代まで幅広く申込可能
			開催日	6/2(木)、6/16(木)、6/30(木)					

●乳幼児コース アラカルト講座 後期予定(8月下旬から募集開始) ※詳細は8月発行予定の後期講座案内冊子をご覧ください。

講座名	会場 センター	回数	時間	定員	開催予定日
今泉かんがるークラブ	今泉	5回	10:00~11:15	12組	11/5(木)、11/19(木)、12/3(木)、1/14(木)、1/28(木)
メリーさんのひつじ 元吉原	元吉原	5回	10:00~11:15	12組	11/11(木)、11/25(木)、12/9(木)、1/13(木)、1/27(木)
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	11/11(木)、11/25(木)、12/9(木)、1/13(木)、1/27(木)
キッズ HUG 富士南	富士南	5回	10:00~11:15	12組	11/12(木)、11/26(木)、12/8(木)、1/14(木)、1/28(木)
ぶくぶくパンダ岩松	岩松	5回	10:00~11:15	12組	11/4(木)、11/18(木)、12/2(木)、1/6(木)、1/20(木)
丘びよびよクラブ	丘	5回	10:00~11:15	12組	11/17(木)、12/1(木)、12/15(木)、1/12(木)、1/26(木)

※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です。
詳細は29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)