

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	内容等
XA01	聞いて話せる 英語発音講座 [☆]	吉永	6回	19:00～21:00	12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。アルファベットのひとつひとつを自分で発音しながら聴き取る能力の向上を目指します。
			開催日	6/11(水),6/25(水),7/9(水),7/23(水),8/6(水),8/20(水)					
XA02	(中高年のための) はじめようゆっくり英会話 [人]	富士駅北	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
			開催日	6/5(木),6/12(木),6/19(木),6/26(木),7/3(木)					

●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：Windows10、Word・Excel2019 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	内容等
XA03	知って得、無料で使える Google サービス使用法 [☆]	伝法	7回	9:30～11:30	10人	仁藤 政孝	1,400円	1,500円	Googleが提供する無料で使える様々なサービスについて学習します。
			開催日	6/10(火),6/24(火),7/8(火),7/22(火),8/12(火),8/26(火),9/9(火)					
XA04	脱初心者 仕事や地域活動に 役立つIT 講座 [☆]	富士見台	6回	19:00～21:00	10人	渡邊 美音	1,200円	500円	Zoom の使い方や Google の Form のアンケートの作り方・分析・AI ツールの上手な使い方をレクチャー。目からうろこのテクニックや IT 技術を学びます。
			開催日	6/13(金),6/27(金),7/11(金),7/25(金),8/8(金),8/22(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	内容等
XA05	iPhoneで映え写真 & 初心者向け動画編集 [☆]	吉原	6回	9:30～11:30	8人	長津 勝恵	1,200円	1,200円	iPhoneマジックムービーでワンランク上の写真編集と簡単な動画作りに挑戦！画像をLINEで交換します。文字入力ができる人
			開催日	6/2(月),6/16(月),6/30(月),7/14(月),7/28(月),8/4(月)					
XA06	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、スマートフォンで写真映えする撮影・加工方法を学びながらSNSを活用しましょう。
			開催日	6/2(月),6/16(月),6/30(月),7/14(月)					
XA07	初心者のための Androidスマホ [☆]	青葉台	6回	13:30～15:30	10人	平井 英子	1,200円	1,200円	基礎が分かっていないので何となく不安、というシニアの方が多いのでは。「カメラ、インターネット、LINE、地図」等の基本的な使い方を丁寧に教えます。
			開催日	6/4(水),6/18(水),7/2(水),7/16(水),8/6(水),8/20(水)					
XA08	生活に役立つ便利な スマホの使用法 [☆]	須津	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。
			開催日	6/5(木),6/11(水),6/19(木),6/25(水),7/3(木),7/9(水),7/17(木)					
XA09	スマホLINE講座 [☆]	田子浦	6回	13:30～15:30	20人	山口 和香	1,200円	500円	メールより簡単で、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。
			開催日	6/5(木),6/19(木),7/3(木),7/17(木),7/31(木),8/7(木)					
XA10	Instagram初めて 講座	丘	6回	13:30～15:30	15人	鈴木 美保 ほか	1,200円	1,100円	写真の撮り方、アプリの登録から、Instagramでの投稿や気に入った投稿を保存するなど、インスタ初心者の方でも習得できる内容となります。わかりやすいオリジナルテキストで説明を行い、家でも復習できます！
			開催日	7/7(月),7/28(月),8/4(月),8/18(月),9/8(月),9/22(月)					

※講座名に[☆]がある講座はみんカル講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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！

●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	内容等
XA11	筆ペンを使った 実用書道 [☆]	吉原	6回	9:30～11:30	20人	河内 裕子	1,200円	1,000円	日本文化の書道を継承しつつ「筆ペン」で、生活に密着した賀状、のし袋、添え文等をひらがな、カタカナ、漢字を楷書・行書で書き方を学びます。 筆ペン（ぺんてるXFL2Uを推奨550円）、文鎮、書道用下敷きをご用意ください。
			開催日	6/13(金),6/27(金),7/11(金),7/25(金),8/8(金),8/22(金)					
XA12	かな書道(初級編) いろはを書こう	富士北	5回	9:30～11:30	10人	眞鍋 淳子	1,000円	1,000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5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せんか 書道用具一式または筆ペンを各自持参
			開催日	6/10(火),6/24(火),7/8(火),7/22(火),8/26(火)					
XA13	生活に役立つ 毛筆の基本を学ぶ [人]	岩松北	5回	9:30～11:30	15人	宮本 曜暈	1,000円	2,300円	墨の香りは心が落ち着きます。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。 書道用具一式は各自持参。教材費は半紙、お手本、テキスト代です。
			開催日	6/20(金),7/4(金),7/18(金),8/1(金),8/22(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	内容等
XA14	浮き指改善 足半草履作り [☆]	浮島	4回	9:30～11:30	12人	滝沢 勉	800円	600円	室内で履いているだけで気持ち良く、足、膝、腰の痛み予防・改善に効果があると言われる「半分サイズの草履」。講師が丁寧に指導します。 はさみ、ものさし、不要になった T シャツをお持ちください。
			開催日	6/14(土),6/28(土),7/12(土),7/26(土)					
XA15	初めてのパッチワーク [☆]	丘	7回	9:30～11:30	10人	渡邊 尚子	1,400円	3,800円	パッチワークの基本を学びながら、はじめて作るまちなしトートバックを製作します。教材費は布セットです。 初心者向き 針、糸、ハサミ、鉛筆（2B）、定規（30cm）は各自持参
			開催日	6/5(木),6/19(木),7/3(木),7/17(木),8/7(木),8/21(木),9/4(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	内容等
XA16	環境にやさしいオリジナル作品を作ろう！	元吉原	4回	9:30～11:30	15人	小澤 緑	800円	500円	蜜蝋ラップなどの環境に配慮した日用品や、普段ならゴミになるものから可愛いアクセサリーを作ります。環境について考えてみましょう。
			開催日	9/2(火),9/16(火),10/7(火),10/21(火)					
XA17	初めての和紙絵画 [☆]	元吉原	6回	9:30～11:30	10人	井上 照子	1,200円	6,000円	染色和紙を使って契る切るを繰り返しながら花・果物・景色等を色紙などに貼り作品を仕上げます。今回は、色紙、団扇、箱物に挑戦！ 初回に使用する道具類は講師が用意します。 筆記用具は各自持参。教材費は材料代
			開催日	6/9(月),6/23(月),7/14(月),7/28(月),8/25(月),9/8(月)					
XA18	基礎からの刃物研ぎ [☆]	浮島	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。 荒砥石#200～240 ほか、包丁、ハサミ、鎌など研ぎたい物、スリッパは各自持参。他の道具は講師が用意します。
			開催日	6/10(火),6/24(火),7/8(火)					
XA19	竹工芸	神戸	10回	19:00～21:00	20人	牧野 保	2,000円	自己負担有	富士の竹を使って竹かごなどをひごから全て自分で手作りします。竹の温もりを感じてみませんか？ ※第2回に材料を取りに行く予定です。第2回のみ土曜日開催で、時間は、8:30～12:00です。
			開催日	6/12(木),6/21(土),6/26(木),7/10(木),7/24(木),8/7(木),8/21(木),9/11(木),9/25(木),10/23(木)					
XA20	はじめての陶芸体験 [☆]	神戸	5回	19:00～21:00	10人	望月 美穂	1,000円	7,500円	手回しロクロでうつわを作ります。講師が焼成し後日お渡しします。世界で一つの自分だけの器を作りませんか？ (初心者対象)
			開催日	6/3(火),6/17(火),7/1(火),7/15(火),7/29(火)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなの講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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！

●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	内容等
XA21	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	6/20(金),7/4(金),7/18(金)					
XA22	ポーセラーツを 始めてみよう [人]	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よう！ 5作品作ります。
			開催日	6/11(水),6/25(水),7/9(水),7/23(水),8/6(水)					
XA23	ステンドグラスで創る 夏色モチーフの おやすみランプ [☆]	田子浦	2回	9:30～11:30	6人	稲葉 寿美江	400円	4,500円	ステンドグラスを組み上げてランプを作ります。夏をテーマにした上品でカラフルな作品を作る予定です。
			開催日	6/11(水),6/25(水)					
XA24	大人の切り絵講座 [人]	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。 ハサミ、定規、デザインカッターをお持ちの方は持参
			開催日	9/4(木),9/18(木),10/2(木),10/16(木),10/30(木)					
XA25	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	6/18(水),7/16(水),8/20(水),9/17(水)					
XA26	ステンドグラス調アート ～ディンプルアート講座～ [人]	広見	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	6/12(木),6/26(木),7/10(木)					

●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	内容等
XA27	初心者限定 ～歌が上手くなる ボーカalsクール～ [人]	吉永	5回	19:00～21:00	10人	畔柳 誠	1,000円	0円	唄がうまくなりたい方向けの初心者講座。 基礎から始まり、最後は歌声を録音し、いろいろなことが学べます！楽しみながら一緒にボイストレーニングをしましょう。
			開催日	6/12(木),6/26(木),7/10(木),7/24(木),8/7(木)					
XA28	初心者大歓迎！ 日本の民謡を歌おう [☆]	吉永	5回	10:00～11:30	10人	望月 優芳	1,000円	300円	発声と呼吸法を覚えたら、みんなで三味線、尺八、太鼓の生伴奏で歌います。大きな声を出すことは、ストレス解消、声帯の強化、誤飲の予防に繋がります。 筆記用具は各自持参
			開催日	6/14(土),6/28(土),7/12(土),7/26(土),8/9(土)					
XA29	楽しい歌の会 [人]	浮島	5回	10:00～11:30	30人	神尾 美佳	1,000円	自己負担有	歌の呼吸や発声など興味がある方、なによりも楽しく歌いたい方の講座です。フォークソング、懐メロ、唱歌などを、お腹から声を出して歌いましょう。
			開催日	6/26(木),7/24(木),8/28(木),9/25(木),10/23(木)					
XA30	はじめての二胡 [人]	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！ 教材費は、二胡のレンタル料（3回分）です。
			開催日	9/10(水),9/24(水),10/8(水)					
XA31	みんなで歌おう歌謡曲 [☆]	富士駅北	5回	14:00～16:00	25人	河部 翔	1,000円	600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一緒に歌謡曲を歌いましょう。歌い方のコツも学べます。
			開催日	6/3(火),6/17(火),7/1(火),7/15(火),7/29(火)					

※講座名に「☆」がある講座はみんなカル講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は 28 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	内容等
XA32	ソーシャルミュージック (歌声ストリート♪ 岩松北♪) [☆]	岩松北	6回	13:30～15:30	17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	6/3(火),6/24(火),7/15(火),8/26(火),9/16(火),10/14(火)					
XA33	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	17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	6/17(火),7/1(火),8/19(火),9/2(火),9/30(火),10/7(火)					

●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	内容等
XA34	初日から弾ける 「よなおしギター」 [☆]	富士北	6回	10:00～11:30	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。音楽の知識を身に 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	6/4(水),6/18(水),7/2(水),7/16(水),8/6(水),8/20(水)					
XA35	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	楽器演奏をしたいが、音符が読めない。大 正琴は数字を使った楽譜です。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貸し出し可
			開催日	6/11(水),6/25(水),7/9(水),7/23(水),8/6(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	内容等
XA36	生活に潤いを！ 華道教室（池坊） [☆]	伝法	6回	9:30～11:30	15人	木内 浩代	1,200円	7,920円	暮らしの中で四季折々の草花に触れ、自身で生ける楽しさと華道の魅力を体験！華道を通して落ち着いた時間を楽しんでください。 花器、剣山、花ばさみ、雑巾、ゴミ袋をご用意ください。
			開催日	9/12(金),10/17(金),11/14(金),12/12(金),1/9(金),2/13(金)					
XA37	季節を楽しむ！ 華道教室（池坊） [☆]	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。 花器、剣山、花ばさみ、雑巾、ゴミ袋、筆記用具は各自持参
			開催日	6/18(水),7/16(水),9/17(水),10/15(水),11/19(水),12/17(水)					
XA38	季節を楽しむフラワー アレンジメント [☆]	富士駅北	2回	13:30～15:30	10人	山本 奈央子	400円	3,000円	ブルバードフラワーを使ってアレンジを作ります。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	6/8(日),6/22(日)					
XA39	1,500円で作る 初めてのフラワーアレンジメント [👤]	富士駅南	5回	13:30～15:00	10人	村松 順子	1,000円	7,500円	手軽にフラワーアレンジを楽しみたい方向けの講座です。基本的な技術と花の特性等をお話ししながら進めていきます。花が貴方の魅力をさらに引き出してくれます。
			開催日	9/16(火),9/30(火),10/14(火),10/28(火),11/11(火)					

●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	内容等
XA40	楽しんで！「そば打ち」 [☆]	青葉台	4回	13:30～16:30	6人	佐野 竹久	800円	4,000円	「自分で作る年越しそば！」を目指して、 楽しみながらチャレンジしてください。 エプロン、三角巾、布巾 3 枚、持帰り用容器 (A4 サイズ程)、スリッパは各自持参
			開催日	9/26(金),10/24(金),11/14(金),11/28(金)					

※講座名に「☆」がある講座はみんなカル講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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	内容等
XA41	食卓を彩る 簡単飾り巻き寿司	元吉原	4回	9:30～11:30	12人	高木 佐代子	800円	4,400円	つつい自慢したくなるようなかわいい巻き寿司を作ります。初心者の方でも簡単に作れる内容となっています。 巻き寿司を作って、食卓を彩しましょう！
			開催日	6/6(金),7/4(金),8/1(金),9/5(金)					
XA42	生地もソースも手作り♪ ピザ作り体験 [☆]	元吉原	3回	13:30～16:30	8人	田口 八千代	600円	3,000円	3種類のピザを作ります。ピザ生地の発酵と形成、ソースの作り方、アウトドアで作る簡単ピザなどを楽しみながら作ります。 エプロン、三角巾、布巾2枚、持帰り用容器(21cm程)、スリッパは各自持参
			開催日	9/11(木),10/2(木),11/13(木)					
XA43	おいしい！地域料理	大淵	3回	9:30～11:30	10人	佐野 初恵	600円	3,300円	季節の新鮮な食材を使って、簡単に美味しい地域料理を作しましょう！ 食物アレルギーがある方は備考欄にその旨を記載してください。
			開催日	6/10(火),7/8(火),8/5(火)					
XA44	かわいいアニマルパン を作ろう [☆]	富士駅南	3回	9:30～11:30	12人	斉藤 佑介	600円	3,000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	6/9(月),6/23(月),7/14(月)					
XA45	発酵調味料でつくる おうちご飯 [人]	鷹岡	5回	9:30～12:00	12人	遠藤 香苗	1,000円	6,000円	先人の知恵が産んだ日本の発酵調味料。麹の働きや、みそ、醤油の種類を学びながらおいしい家庭料理を作ってみませんか？身体の中から元気になりましょう。
			開催日	6/11(水),6/25(水),7/9(水),7/23(水),8/6(水)					
XA46	男の料理 [人]	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！ 男性限定
			開催日	6/12(木),6/26(木),7/10(木),7/24(木)					
XA47	世界に一つだけの 和菓子を作ろう [人]	松野	3回	13:30～15:30	12人	高木 佐代子	600円	3,000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。 館は講座内では作りません
			開催日	10/14(火),11/11(火),12/9(火)					

●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	内容等
XB01	季節を楽しむ ガーデニング [人]	浮島	3回	14:00～16:00	24人	土屋 勝	600円	7,200円	庭や部屋を彩る花や多肉植物などを育てる コツを学びながら、オリジナルのガーデ ニングを楽しみましょう。初心者の方も大歓 迎です！
			開催日	6/12(木),7/10(木),9/11(木)					

●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	内容等
XB02	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の観察をしていきます。多様な水草・水辺の花・シダ・コケを季節ごとに観察し、湧水の恵みを感じましょう。 フィールドワークがあります
			開催日	7/18(金),11/28(金),1/23(金)					
XB03	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、浮島・須津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	6/13(金),6/20(金),7/4(金),10/17(金),1/9(金),3/13(金)					

※講座名に「☆」がある講座はみんな講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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	内容等
XB04	ラジオで脳トレ!? アナウンス講座 [☆]	大淵	2回	10:00～12:00	10人	伊藤 慶	400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	6/7(土),6/21(土)					
XB05	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	3,100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	6/17(火),7/15(火),8/19(火)					

●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	内容等
XB06	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！どなたでも楽しめて、受講生同士で対戦もできます。
			開催日	6/5(木),6/19(木),7/3(木),7/17(木),8/7(木)					
XB07	健康ばんざい 吹矢教室 [☆]	松野	6回	9:30～11:30	12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始めませんか？
			開催日	6/5(木),6/19(木),7/3(木),7/17(木),8/21(木),9/4(木)					
XB08	エンジョイポッチャ [☆]	天間	6回	10:00～11:30	12人	F-SPO	1,200円	0円	障がい者向け講座。障害があってもなくてもみんなポッチャを楽しみましょう。 障がい者優先ですが、付きそいの方と一緒に参加していただきたいです。
			開催日	6/8(日),6/29(日),7/13(日),7/27(日),8/10(日),8/24(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	内容等
XB09	気功理論と実技を学び、 健康寿命を延ばそう [☆]	富士北	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、練功により自らの健康増進と病氣回復を目指します。
			開催日	6/11(水),6/25(水),7/9(水),7/23(水),8/27(水),9/10(水),9/24(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	内容等
XB10	気力・体力・筋力アップ で美しく生きよう！ [人]	須津	5回	9:30～11:00	15人	金沢 敬子	1,000円	0円	毎日を楽しく生きるための気力・体力・筋力を育てます。頭で理解し、実際に動くことで運動の大切さを身につけていきます。一緒に運動を楽しみましょう。
			開催日	6/27(金),7/11(金),7/25(金),8/8(金),8/22(金)					
XB11	懐メロ健康体操	富士見台	5回	13:30～15:00	20人	NPO法人 全日本健康音楽研究会 静岡東部支部 石川 静恵	1,000円	0円	音楽に合わせて、体操を行います。健康的な体作りを皆さんと一緒にいきましょう。
			開催日	6/6(金),6/20(金),7/4(金),7/18(金),8/1(金)					
XB12	リズムに合わせて ボール体操 [☆]	吉永北	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。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。 教材費はスモールボール代です
			開催日	6/13(金),6/27(金),7/11(金),7/25(金),8/8(金),8/22(金)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなカル講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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	内容等
XB13	シニア健康美容体操 [☆]	大淵	5回	13:30～15:00	20人	久保 直子	1,000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ていきましょう。 健康と美容を目指すシニアのための講座です。 教材費はバンド代です
			開催日	6/3(火),6/17(火),7/1(火),7/15(火),7/29(火)					
XB14	みんなのお気楽体操 ～アダプティブスポーツ 教室～	鷹岡	4回	13:30～15:00	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。 介助が必要な方は介助者も一緒にご参加ください。介助者は申込時に備考欄に氏名・連絡先をご記入ください。
			開催日	6/28(土),7/26(土),8/23(土),9/27(土)					
XB15	リズムに合わせて 筋力up [☆]	鷹岡	7回	10:00～11:30	18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。
			開催日	6/10(火),6/24(火),7/15(火),7/22(火),8/5(火),8/19(火),8/26(火)					

●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	内容等
XB16	笑って元気になる 健康講座 笑いヨガ [🧘]	大淵	5回	10:00～11:30	16人	小林 和恵	1,000円	0円	笑うことで心からだが元気になる『笑いヨガ』は、誰にでもできる健康体操です。 ストレスや悩みや痛みも笑いとはしゃいましょう！
			開催日	6/18(水),7/2(水),7/16(水),7/30(水),8/6(水)					
XB17	筋膜リリース＆ リンパケアヨガ [🧘]	富士北	5回	10:00～11:30	15人	垣野 早苗	1,000円	0円	ツボ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、ボディケアをしてみませんか。 ヨガマットは各自持参
			開催日	6/4(水),6/18(水),7/2(水),7/16(水),7/30(水)					
XB18	メンテナンス ストレッチ [☆]	富士南	2回	10:00～11:30	30人	小林 愛望	400円	0円	ストレッチをメインに骨盤調整や疲労回復をしていきます。意味や効果を学びながら 使ってい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	6/8(日),6/22(日)					
XB19	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	6/3(火),6/17(火),7/1(火),7/15(火),9/2(火),9/16(火)					
XB20	初級ピラティス＆ リズムウォーク [☆]	岩松	7回	9:30～11:00	15人	C-STAR インストラクター	1,400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	6/13(金),6/27(金),7/11(金),7/25(金),8/8(金),8/22(金),9/12(金)					
XB21	ピラティス＆ リフレッシュダンス [☆]	岩松北	7回	10:00～11:30	15人	C-STAR インストラクター	1,400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、気持ちもすっきりしましょう。
			開催日	6/11(水),6/25(水),7/9(水),7/23(水),8/6(水),8/27(水),9/10(水)					
XB22	リフレッシュヨガ [☆]	天間	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。
			開催日	6/4(水),6/18(水),7/2(水),7/30(水),8/6(水),8/20(水),9/3(水)					
XB23	きほんのヨガ [☆]	富士川	5回	10:00～11:30	15人	杉山 由希子	1,000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	6/20(金),7/18(金),8/15(金),9/19(金),10/17(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です。
詳細は28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！

●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	内容等
XB24	健康的な生活を送るための姿勢とストレッチ講座 [人]	伝法	4回	19:00～20:30	8人	加藤 稜	800円	200円	日々の生活の中で身体の不調を感じていませんか？自身の姿勢を見つめ直して健康的な生活を送りましょう！
			開催日	6/14(土),6/28(土),7/12(土),7/26(土)					
XB25	チェアピクス [人]	神戸	5回	14:00～15:30	15人	久保 直子	1,000円	0円	椅子を使って行う有酸素運動です。足腰の負担が少なく、無理なく楽しく行うことができます。
			開催日	9/16(火),9/30(火),10/14(火),10/28(火),11/11(火)					
XB26	ストレッチ＆ウォーキング [☆]	富士駅南	7回	13:30～15:00	20人	鈴木 啓司	1,400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	6/9(月),6/23(月),7/14(月),7/28(月),8/18(月),9/8(月),9/22(月)					
XB27	健康づくりウォーキングエクササイズ [☆]	鷹岡	7回	9:30～11:00	20人	鈴木 啓司	1,400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	6/6(金),6/20(金),7/4(金),7/18(金),8/1(金),8/22(金),9/5(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	内容等
XB28	やさしく楽しく フラメンコ [☆]	松野	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乗せて楽しく体を動か してみましょう。
			開催日	6/2(月),6/16(月),7/7(月),7/28(月),8/4(月),8/18(月),9/1(月)					
XB29	楽しくダンス (フラダンス) [☆]	丘	5回	19:00～20:30	20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ましょう。
			開催日	6/24(火),7/22(火),8/26(火),9/30(火),10/28(火)					

●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	内容等
XC01	昔ばなしの 語り手になろう！ [人]	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	6/14(土),7/12(土),9/13(土),10/11(土),11/8(土)					
XC02	知っておきたい相続と 遺言の大事なポイント [人]	教育 プラザ	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となるような講座にしたいと思います。 XC14と同じ内容です。
			開催日	6/26(木),7/10(木),7/24(木)					
XC03	大人の社会科見学	吉永	6回	10:00～12:00	20人	随時	1,200円	自己負担有	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。富士市の魅力を再発見してみましょう。 現地集合・現地解散
			開催日	6/4(水),7/2(水),8/6(水),9/3(水),10/1(水),11/5(水)					

※講座名に「☆」がある講座はみんカル講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は 28 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	内容等
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	実は、須津地区には県や国の指定文化財の古墳があるのです！ウォーキングで健康づくりをしながら、貴重な文化財を巡りましょう。
			開催日	9/26(金),10/24(金),11/28(金)					
XC05	ラクに楽しく コミュニケーション 「楽話術」 [☆]	神戸	3回	13:30～15:00	12人	ほりえかおり	600円	500円	いろんな相手と楽にコミュニケーションを取るための、聞き方、話し方のコツを学びます。子育て中の方、ビジネスパーソンにもおススメ。
			開催日	6/7(土),6/21(土),7/5(土)					
XC06	食で養生しま専科	富士駅北	3回	10:00～11:30	16人	太田 はるみ	600円	1,000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。 1,3回目が座学で2回目に調理実習を行います。(9:30～11:30)
			開催日	6/25(水),7/9(水),8/6(水)					
XC07	加島五千石の歴史 ～富士川下流域の開発 と人々の暮らし～	田子浦	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「当時の人々のくらし」に着目して学びます。昔の人はどんなくらしをしていたのか？きっと新たな発見があるはずです。
			開催日	6/9(月),7/7(月),8/4(月)					
XC08	やさしい心理 カウンセリング講座 [☆]	富士南	7回	19:00～21:00	28人	遠藤 昌弘	1,400円	700円	話を聞くことに苦手意識を持っておられる方を対象に、実践的な傾聴技法を身につける講座を行います。子育て中、ビジネスパーソンにもおススメです。
			開催日	6/12(木),6/26(木),7/10(木),7/24(木),8/28(木),9/11(木),9/25(木)					
XC09	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	300円	人はつい頑張りすぎて自分を見失いがちになりますし、そこから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せんか
			開催日	7/3(木),7/17(木),7/31(木)					
XC10	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、お散歩気分で松野地区の自然観察を楽しみましょう。
			開催日	6/6(金),10/24(金),1/23(金)					
XC11	富士のふもとの名場面 ～琵琶歌と学芸員から 学ぶ～	広見	4回	13:30～15:30	16人	川島 麗水、富士山 かぐ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	6/18(水),7/16(水),8/20(水),9/17(水)					
XC12	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の心理トレーニング、怒りにくい体質づくり
			開催日	6/10(火),6/24(火),7/8(火),7/22(火),8/12(火)					
XC13	気象予報士から学ぼう！ ～気象・気候・地震～	天間	4回	19:00～21:00	15人	千頭 望	800円	0円	くらしに被害をもたらす気象災害。大雨や台風のカラクリ、異常気象の現状、防災気象情報の正しい理解、南海トラフ地震への備えなどを、学びましょう。
			開催日	6/12(木),6/26(木),7/10(木),7/24(木)					
XC14	知っておきたい相続と 遺言の大事なポイント [人]	天間	3回	13:30～15:00	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となるような講座にしたいと思います。 XC02と同じ内容です。
			開催日	9/4(木),9/18(木),10/2(木)					

※講座名に[☆]がある講座はみんカル講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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！

●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	内容等
XC15	脳がよろこぶ (認知症予防講座) [☆]	富士川	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	6/12(木),6/26(木),7/10(木),7/24(木),8/28(木),9/11(木)					
XC16	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(吉原)/唱歌と懐メロをうたおう！(今泉) ④はぎれとボタンで思い出リメイク ⑤懐メロで歌と体操！～楽しくアンチエイジング～
			開催日	6/17(火),7/15(火),8/19(火),9/16(火),10/21(火)					
XC17	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	①防犯対策を学ぼう(詐欺に合わない知識) 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	6/24(火),7/22(火),8/26(火),9/30(火),10/28(火)					
XC18	東部教養講座 ～かぐやの里学級～ 東部教養講座 ～はるやま大学～ 北部教養講座 ～やらなきゃ!きかな きゃ!ソソソ塾～ 北部教養講座 ～なのはな学級～	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！ ①防犯対策を学ぼう(詐欺に合わない知識) 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			6/18(水),7/16(水),8/20(水),9/17(水),10/15(水)						
XC19		浮島	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 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			6/13(金),7/11(金),8/8(金),9/12(金),10/10(金)						
XC20	富士見台	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	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		6/4(水),7/2(水),8/6(水),9/3(水),10/1(水)							
XC21	吉永北	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♪	
開催日		6/13(金),7/11(金),8/8(金),9/12(金),10/10(金)							
XC22	富士北	5回	13:30～15:00	20人	随時	500円	自己負担有	①転ばぬ先の杖 ～元気なうちに始める就活～ ②かわいい小物！スイーツデコ♡ ③災害支援のお話し ④楽しく筋トレ ⑤音楽鑑賞♪マリンバってこんな楽器ですよ	
開催日		6/17(火),7/15(火),8/19(火),9/16(火),10/21(火)							
XC23	田子浦	5回	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 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 代謝アップのためのストレッチ ⑤ 心に残るメロディー	
開催日		6/12(木),7/10(木),8/7(木),9/11(木),10/9(木)							
XC24	富士南	5回	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 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 代謝アップのためのストレッチ ⑤ 心に残るメロディー	
開催日		6/10(火),7/8(火),8/12(火),9/9(火),10/14(火)							
XC25	岩松北	5回	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 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 代謝アップのためのストレッチ ⑤ 心に残るメロディー	
開催日		6/18(水),7/16(水),8/20(水),9/17(水),10/15(水)							
XC26	松野	5回	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 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 代謝アップのためのストレッチ ⑤ 心に残るメロディー	
開催日		6/13(金),7/11(金),8/8(金),9/12(金),10/10(金)							

※講座名に[☆]がある講座はみんな講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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！

●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	内容等
XC27	北西部教養講座 ～さくら学級～	広見	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 脳いまいき教室 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	6/10(火),7/8(火),8/5(火),9/9(火),10/14(火)					
XC28	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	
			開催日	6/5(木),7/3(木),8/7(木),9/4(木),10/2(木)					

●高齢者教養 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
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	11/14(金),12/12(金),1/9(金),2/13(金),3/13(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	11/20(木),12/18(木),1/15(木),2/19(木),3/12(木)
東部教養講座 ～しおかぜ大学～	元吉原	5回	13:30～15:00	20人	11/18(火),12/16(火),1/20(火),2/17(火),3/10(火)
東部教養講座 ～大棚倶楽部～	須津	5回	13:30～15:00	20人	11/13(木),12/11(木),1/8(木),2/12(木),3/12(木)
北部教養講座 ～ゆめ千代学級～	神戸	5回	13:30～15:00	20人	11/19(水),12/17(水),1/21(水),2/18(水),3/11(水)
北部教養講座 ～あすなろ大学～	大淵	5回	13:30～15:00	20人	11/21(金),12/19(金),1/16(金),2/20(金),3/13(金)
南部教養講座 ～かじま大学～	富士駅北	5回	13:30～15:00	20人	11/6(木),12/4(木),1/15(木),2/5(木),3/5(木)
南部教養講座 ～小木の里大学～	富士駅南	5回	13:30～15:00	20人	11/11(火),12/9(火),1/13(火),2/10(火),3/10(火)
西部教養講座 ～かりがね大学～	岩松	5回	13:30～15:00	20人	11/13(木),12/11(木),1/8(木),2/12(木),3/12(木)
西部教養講座 ～ふじかわ大学～	富士川	5回	13:30～15:00	20人	11/12(水),12/10(水),1/14(水),2/10(水),3/11(水)
北西部教養講座 ～松風大学～	鷹岡	5回	13:30～15:00	20人	11/6(木),12/4(木),1/8(木),2/5(木),3/5(木)
北西部教養講座 ～高陵大学～	丘	5回	13:30～15:00	20人	11/11(火),12/9(火),1/13(火),2/10(火),3/10(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28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	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：2021.4.2～2024.4.1生まれの子と保護者
			開催日	6/5(木),6/19(木),7/3(木),9/4(木),9/18(木)					
XH02	メリーさんのひつじ 須津	須津	5回	10:00～11:15	12組	随時	0円	0円	
			開催日	6/11(水),6/25(水),7/9(水),9/10(水),9/24(水)					
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	6/11(水),6/25(水),7/9(水),9/10(水),9/24(水)					
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	6/13(金),6/27(金),7/10(木),9/12(金),9/26(金)					
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	6/5(木),6/26(木),7/17(木),9/4(木),9/18(木)					
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	6/4(水),6/18(水),7/2(水),9/3(水),9/16(火)					
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	6/3(火),6/17(火),7/1(火),9/2(火),9/16(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	内容等
XH08	運動能力を遊び感覚で はぐくもう！ [人]	元吉原	3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児期にどれだけ多くの運動や遊びの経験を積むのが大事です。 対象：2019.4.2～2022.4.1の子と保護者
			開催日	6/14(土),7/12(土),8/9(土)					
XH09	親子deエクサダンス [☆]	富士見台	5回	10:00～11:30	15組	佐野 朱梨	0 円	0 円	1歳～未就園児のお子様と楽しむエクササイズです。ダンスしながらお子様の身体能力向上とパパやママのストレス解消を目指しましょう。
			開催日	6/5(木),6/19(木),7/17(木),9/4(木),9/18(木)					
XH10	未就学児親子のための 食育講座 [☆]	吉永北	5回	10:00～11:30	6組	竹田 裕子	0 円	1,500円	食事で悩む親子のための講座です。お箸の練習や、食べ物をテーマにした折り紙や粘土などで楽しく遊びます。また管理栄養士へ食事の相談もできます。 お弁当の持参OK！
			開催日	6/9(月),6/23(月),7/14(月),9/8(月),9/22(月)					
XH11	親子でぎゅっと体操	富士北	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。 歩ける未就園児とその保護者
			開催日	9/25(木),10/23(木),11/27(木),1/22(木),2/26(木)					
XH12	ママとベビーのための 産後エクササイズ [人]	丘	5回	10:00～11:30	10組	土屋 佳名子	0 円	0 円	産後ママの身体を整えるエクササイズです。赤ちゃんと一緒にご参加いただけます。 対象：2024.10.1～2025.7.31生(予定)の子とその親、かつ講座初回までに1ヶ月検診を母子ともに問題なく終えられた方（その予定の方も含む）
			開催日	9/17(水),10/1(水),10/15(水),11/5(水),11/19(水)					

※講座名に[☆]がある講座はみんなの講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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	内容等
XH13	楽しく体験！ 声のお仕事 ～声優、ラジオ、ナレーション～	富士南	3回	13:30～15:00	10人	佐藤 清可 ほか	0 円	300円	人前で話す仕事っていろいろあります！ 現役の講師から、様々な話すお仕事を学んでみませんか？言葉で伝える楽しさや喜びを
			開催日	7/23(水),7/30(水),8/6(水)					

●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	内容等
XH14	わらべうたで楽しく あそびましょう♪	青葉台	3回	10:00～11:30	10人	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！
			開催日	6/3(火),6/17(火),7/1(火)					

※各小学校区ごとに開催される講座は、各小学校で配布されるチラシをご覧ください。

●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	教育プラザ	5回	10:00～11:15	12組	11/6(木),11/20(木),12/4(木),1/16(金),1/29(木)
メリーさんのひつじ 吉永	吉永	5回	10:00～11:15	12組	11/12(水),11/26(水),12/10(水),1/14(水),1/28(水)
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	11/12(水),11/26(水),12/10(水),1/14(水),1/28(水)
キッズHUG富士南	富士南	5回	10:00～11:15	12組	11/13(木),11/27(木),12/11(木),1/8(木),1/22(木)
ぷくぷくパンダ岩松	岩松	5回	10:00～11:15	12組	11/5(水),11/19(水),12/3(水),1/7(水),1/20(火)
丘びよびよクラブ	丘	5回	10:00～11:15	12組	11/4(火),11/18(火),12/2(火),1/13(火),1/27(火)

少年教育講座

各小学校で配布されるおたよりをご覧ください。

申込は電子申請、または電話で社会教育課へ。

※講座名に「☆」がある講座はみんカル講座、[人]がある講座は生涯学習人材バンク講座です。
詳細は28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）