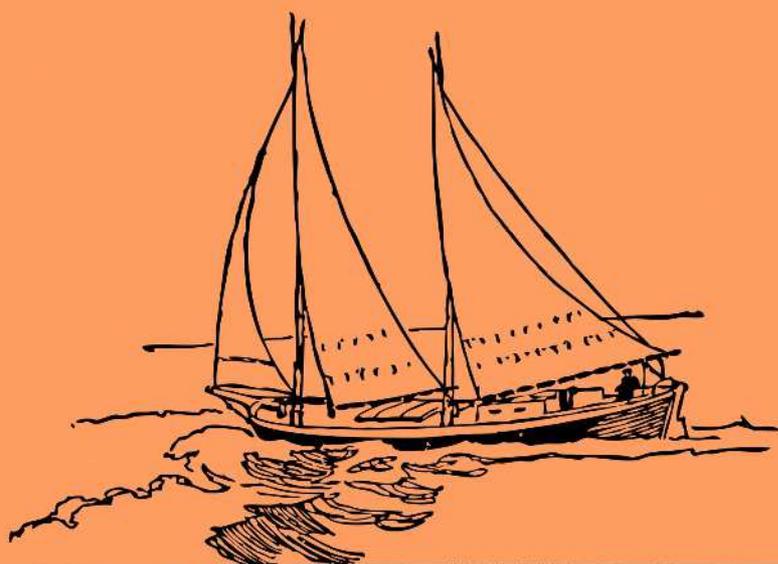


御前崎 生涯学習 ガイドブック

令和5年度後期版



あなたの人生はどんな航路でしょうか？
出航し、順風満帆の時、風待ちの時・・・
きっとどんな時も「学び」があります。
新たな「学び」を見つけてみませんか？
Bon Voyage！！

- ・ 市民講座
- ・ 地区センター講座
- ・ 自主講座
- ・ 振興公社講座
- ・ 市役所講座・講演会/出前講座
- ・ 各種講座・その他教室

令和5年後期
受講生
募集中

御前崎市教育委員会社会教育課

御前崎市生涯学習講座とは・・・

「生涯学習」とは、生涯に行う社会教育、学校教育、家庭教育、文化活動、スポーツ活動、ボランティア活動、趣味など、様々な学習のことをいいます。
このガイドブックでは、市内で開講されている様々な学びの場を紹介しています。
講座は、生涯学習の第一歩として趣味づくりや参加者同士の交流の場、出会いの場となります。
「人生100年時代」の今、興味のある講座や教室に参加してみませんか？

講座カテゴリー

料理

和文化
歴史

美容
健康癒し

くらし
実用

クラフト

地域を知る

音楽
絵画

植物
自然

スポーツ

市 民講座 市民講座

○教育委員会が企画運営する講座（シニアスクール、図書館講座含む）です。

地 区センター講座 地区センター講座

- 各地区センターが企画運営する講座です。
- 講座ごと参加可能な対象が異なりますのでご注意ください。

自 主講座 自主講座

- 特技や学習成果を生かした講座を、講師となる皆さんが企画・運営していくものです。
- 受講料は講師へ直接お支払いください。
- 受講料の他に、教材費（材料費・会場費等）が必要となる講座があります。
教材費の内訳は、講師にご確認ください。
- 講師の都合で休講となった場合は、休講分の受講料を返金します。
受講生の都合での欠席は、返金となりませんのでご注意ください。

振 興公社講座 振興公社講座

- 振興公社が企画運営する講座です。
- 定員に満たない成人クラスは、ビジター（飛び入り）参加が可能です。

市 役所講座・講演会/出前講座 市役所講座講演会

- 市役所の職員等が企画運営をする講座や講演会です。
- 出前講座は、団体等の申込みにより出向いて行う講座です。

各 種団体・その他教室

○市内で活動されている団体や、実施されているその他教室です。

▶▶受講申し込み◀◀

申込期間

市民講座：
自主講座： 令和5年9月1日（金）～9月20日（水）
その他講座：各問い合せ先へ

申込方法

市民講座：いずれかの方法でお申込みください
1. ガイドブック裏面の申込カードを提出（社会教育課窓口(平日のみ)、各地区センター）
2. ガイドブック裏面の二次元コードより電子申込み
3. 社会教育課へ電話（平日のみ）
自主講座：各講師へ直接ご連絡
その他講座：各問い合せ先へご連絡ください

▶▶その他◀◀

- ・市民講座、自主講座は市内在住の方が優先となります。
定員に空きがあれば市外在住の方も受講できます。
(その他講座は、それぞれのお問い合せ先にご確認ください。)
- ・天候や感染症予防の観点から、講座開講を中止、内容の変更をする場合があります。
- ・18歳未満の方は保護者の同意を得てから申込をしてください。

▶▶ガイドブックの見方◀◀

例

0 ●●●●●●●●●● 講座  市民講座	
講師：●●●●●●●●●● 0537-29-8735(市社会教育課)	
時間： 対象： 会場： 定員：	講座の スタート 日
【金額や持ち物など】	
【講座内容】	



・講座の種類がわかるマークです。
P1に掲載の各講座の注意をお読みください。



・親子またはお子様の参加が可能な講座です。
対象をご確認ください。

その他・「託児可能」と書かれた講座は、講座中お子様の託児が可能です。申込みの際にお伝えください。

▶▶問い合わせ◀◀

市民講座・ガイドブック	御前崎市教育委員会 社会教育課 0537-29-8735
地区センター講座	各地区センター
自主講座	各講師(それぞれの講座に連絡先を記載しています)
振興公社講座	御前崎振興公社 0537-63-0195
市役所講座・講演会 出前講座・各種団体その他教室	各課, 各団体

料理



1 プロから学ぶ料理レシビ 市民講座

講師：マツイ学園 中遠調理師専門学校
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：12/23(土)
10:00-12:00
クリスマスケーキ(1人1台作成)
対象：一般(親子参加可)
会場：中遠調理師専門学校
定員：20人(残り4人) **12/23**
(土)

持ち物：エプロン・三角巾
ふきん・内履き・マスク
材料費：1回1人1,500円 

料理のプロから学ぶ特別メニュー！プロの食材や道具を使って毎日の食卓をより楽しくしませんか？親子での参加もOK！※託児可能です。

2 初心者の男性向け料理教室 市民講座

講師：高塚 正行 協力：御前崎市栄養友の会
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：第4火曜 9:00-12:00
10/24・11/28・12/26・1/23・2/27 **10/24**
(火)
スタート！
10-2月
シリーズ
講座

持ち物：エプロン・三角巾
ふきん・マスク
材料費：1回1人800円×5回=4,000円

包丁の持ち方など、基本から教えるので安心です。人生100年時代に備え、楽しく料理をしてみんなで美味しいご飯を食べましょう！魚をおろす挑戦もできます！

3 和菓子作り体験教室 地区センター講座

講師：伊藤 正人
問合せ：0537-86-2200(池新田地区センター)

時間：未定
対象：一般
(池新田地区優先)
会場：池新田地区センター
定員：20人程度 **2月**
単発講座

受講料：500円
教材費：受講料に含む

季節の和菓子を自分で作ってみませんか。親子での参加OKです♪

4 和菓子作り教室 地区センター講座

講師：伊藤 正人
問合せ：0537-86-3463(比木地区センター)

時間：9:30-
対象：一般
(比木地区限定)
会場：比木地区センター
定員：12人 **冬**
(平日)
単発講座

受講料：500円
教材費：受講料に含む

季節の和菓子を作ります。

5 親子ケーキ作り教室 地区センター講座

講師：松井 ゆみ子(中遠調理師専門学校)
問合せ：0537-86-2200(池新田地区センター)

時間：①10:00- ②11:00-
対象：小学校1,2年生
(池新田地区限定)
会場：池新田地区センター
定員：①7組 ②8組 **12/24**
(日)
単発講座

受講料：1,000円
教材費：受講料に含む

親子でクリスマスケーキ作りをしませんか。イチゴやサンタクロスでかわいくデコレーションしましょう♪

6 子ども講座(クリスマスケーキ作り) 地区センター講座

講師：渡部 葉子
問合せ：0537-86-2304(佐倉地区センター)
0537-86-3463(比木地区センター)

時間：①午前 ②午後
対象：小学校4-6年生
(東小学校限定)
会場：佐倉地区センター
定員：各15人程度 **12/23**
(土)
単発講座

受講料：500円
教材費：受講料に含む

スポンジを焼いてデコレーションをして、素敵なクリスマスケーキを作りましょう。

7 そば打ち体験教室 地区センター講座

講師：そば打ち仲間
問合せ：0537-86-2200(池新田地区センター)

時間：①9:00- ②10:00-
対象：一般
(池新田地区優先)
会場：池新田地区センター
定員：各7人(計14人) **12/9**
(土)
単発講座

受講料：500円
教材費：受講料に含む

自分で作るお蕎麦はとってもおいしいと思います。ぜひそば打ち体験してみませんか？

8 そば打ち教室 地区センター講座

講師：そば打ち仲間
問合せ：0537-86-4949(高松地区センター)

時間：9:00- (2部制)
対象：一般
(高松地区優先)
会場：高松地区センター
定員：各6人(計12人) **12/2**
(土)
単発講座

受講料：500円
教材費：受講料に含む

粉からそばを打ってみましょう。男性の参加者さんもお待ちしております。

9 豆腐作り教室 地区センター講座

講師：(有)橋山食品
問合せ：0537-86-4949(高松地区センター)

時間：午後
対象：一般
(高松地区優先)
会場：高松地区センター
定員：12人 **1-3月**
(日)
単発講座

受講料：200円
教材費：受講料に含む

にがりを入れて豆腐を作ってみよう。

10 みそ作り教室 地区センター講座

講師：中山 美千代
問合せ：0537-86-4949(高松地区センター)

時間：8:30-
対象：一般
(高松地区優先)
会場：高松地区センター
定員：11人 **1-3月**
単発講座

受講料：未定
教材費：受講料に含む

おみそはパワーフード！愛情いっぱいのおみそを作ろう。

11 パン作り教室 地区センター講座

講師：高瀬 薫
問合せ：0537-86-2304(佐倉地区センター)
0537-86-3463(比木地区センター)

時間：9:30-
対象：一般
(佐倉・比木地区限定)
会場：佐倉地区センター
定員：16人 **11/19**
(日)
単発講座

受講料：1,000円
教材費：受講料に含む

粉からパンを作ってみませんか？

植物・自然



12 親子ファーマーズ 市民講座

講師：塚本 行博
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：①10/14 ②1/27 13:30-15:30	10/14 (土) スタート！ シリーズ 講座
対象：市内小学生親子 会場：御前崎地区センター 定員：親子10家族	

受講料：無料 ※託児あり
教材費：1セット約3,000円(1家族1セット)
(プランター×2,野菜苗,種子,土,肥料等)

プランターを使った野菜作りを行います！
苗植えや種蒔きなど体験作業中心で行い、
帰宅後は生育を楽しめます。無農薬で栽培し、
予防液も自分たちで作ります。

13 作付けと収穫体験 自主講座

講師：合戸農業を考える会(代表：増田 登)
問合せ・申込み：090-1751-3704

開講日：都度講師が お知らせします 8:30-10:30	10-3月 シリーズ 講座
対象：どなたでも 会場：合戸圃場 定員：なし	

受講料：無料 教材費：無料

じゃが芋、落花生、さつま芋等の種蒔き
作付けと収穫をします。一人の登録で
家族全員参加できます。収穫物は各自
持ち帰りができます。

14 お正月用 フラワーアレンジメント 地区センター講座

講師：杉浦 有子
問合せ：0537-86-4949(高松地区センター)

時間：13:30- 対象：一般 (高松地区優先)	12/30 (土) 単発講座
会場：高松地区センター 定員：10人程度	

受講料：1,500円
教材費：受講料に含む

自分で作ったお正月用フラワーアレンジメントを飾ってみませんか(^_^)

15 テラリウム教室 地区センター講座

講師：苔工房アイモス 小林 三枝子
問合せ：0537-86-4949(高松地区センター)

時間：10:00- 対象：一般 (高松地区優先)	10/28 (土) 単発講座
会場：高松地区センター 定員：10人	

受講料：1,100円
教材費：受講料に含む

ガラスのボトルに苔などを入れてテラリウムを作成します。

16 多肉植物寄せ植え教室 地区センター講座

講師：多肉ランドTony Tony
問合せ：0537-86-2200(池新田地区センター)
0537-86-4949(高松地区センター)

時間：9:00- 対象：一般 (池新田,高松地区優先)	12/15 (金) 12/16 (土) 単発講座
会場：多肉ランドTony Tony 定員：各15人	

受講料：500円
教材費：受講料に含む

初心者でもお手入れ簡単な多肉植物の寄せ植え体験してみませんか♪
(会場へは現地集合です)

17 クリスマスフラワー アレンジメント 地区センター講座

講師：萩原 佳子
問合せ：0537-86-3463(比木地区センター)

時間：13:30- 対象：一般 (比木地区限定)	12/16 (土) 単発講座
会場：比木地区センター 定員：15人	

受講料：1,000円
教材費：無料

クリスマスのフラワーアレンジメントを作ります。

18 楽しいガーデニング 地区センター講座

講師：大久保 君江
問合せ：0548-63-3690(白羽地区センター)
0548-63-3828(御前崎地区センター)

開講日：第3土曜日 9:00-10:30	10/21 (土) スタート！ 10-3月 シリーズ 講座 (計6回)
対象：一般 会場：白羽地区センター 定員：20人	

受講料：年会費2,500円
教材費：3,000円程度

仲間づくり・花の好きな楽しい仲間と一緒に和気あいあいと花の名前を知り、
作り方を学びましょう。



▲市社会教育課インスタグラム

和文化・歴史



19 初歩の茶道 男性専科教室 自主講座

講師：石井恵(宗恵 茶道裏千家教授)
問合せ・申込み：0537-86-4995

開講日：第2,4土曜日 9:30-12:00	10/14 (土) スタート！ 10-4月 シリーズ 講座
対象：一般男性 会場：佐倉地区センター 2階和室	

受講料：500円×12回=6,000円
部屋使用料：200円×12回=2,400円
私物用具代：7,000円程度(初回のみ)

教養として茶道に親しみ、身に付けた学びをグローバルな観点で活かしてみませんか。
11月は開炉を迎え茶室の景色が一変します。
楽しみましょう。

20 初歩の茶道教室 自主講座

講師：石井恵(宗恵 茶道裏千家教授)
問合せ・申込み：0537-86-4995

開講日：第2,4土曜日 13:30-16:00	10/14 (土) スタート！ 10-4月 シリーズ 講座
対象：どなたでも 会場：佐倉地区センター 2階和室	

受講料：500円×12回=6,000円
部屋使用料：200円×12回=2,400円
私物用具代：7,000円程度(初回のみ)
(子どもは貸出用あります)

日本の昔からの儀礼や慣習を知り、亭主の立ち振る舞いや客のもてなし方を楽しみながら身に付け、日本文化への造詣を深めましょう。

21 大人風、
中学国語の授業 自主
講座

講師：松林 千鳥
問合せ・申込み：0548-63-4282

開講日：不定期(講師へ確認) 19:00-20:30	10月 スタート! 10-3月 シリーズ 講座
対象：一般	
会場：岬の宿八潮 八潮珈琲 定員：10人	

受講料：1回500円×11回=5,500円
教材費：なし

中学生が学ぶ国語の授業を大人風にアレンジします。懐かしさの中に新たな感性も育めます。本格派コーヒーを味わいながら。講師資格：中学校教諭(国語科)

22 オリジナル吊し飾り
ちりめん細工 自主
講座

講師：原木 信子
問合せ・申込み：090-1562-2045

開講日：第1,3木曜日 10:00-12:00	10/5 (木) スタート! 10-3月 シリーズ 講座
対象：一般・シニア	
会場：池新田地区センター 第2研修室 定員：なし	

受講料：1回500円×12回=6,000円
教材費：別途材料費がかかります

子供の成長を願い大好きな和布でオリジナルの吊し飾りを。またアートとしてもいろいろな手造りを楽しみましょう。

23 投句会 地区
センター
講座

講師：未定
問合せ：0537-86-3365(朝比奈地区センター)

開講日：13:30-	10/13 (金) 単発講座
対象：一般	
会場：朝比奈地区センター 定員：15人	

受講料：1,000円
教材費：なし

9/15-29までに申し込みください。お題は申込時にお知らせします。シリーズ講座にしたいです。

24 第10回森と親しむ！
史跡ハイキング 地区
センター
講座

講師：新野未来塾
問合せ：0537-86-2024(新野地区センター)

開講日：8:30-	11/19 (日) 単発講座
対象：一般	
集合：水のめぐみ公園 定員：30人	

受講料：無料
教材費：なし
コース：八幡平の城跡ハイキングコース

新野地区の山城「八幡平の城」に整備されたハイキングコースを歩き、自然と歴史にふれていただきたい。※新野未来塾と共催で行います。

25 己書筆文字講座
(初心者) 地区
センター
講座

講師：渡辺 美穂
問合せ：0537-86-3365(朝比奈地区センター)

開講日：午前	11月 12月 単発講座
対象：一般 (朝比奈地区限定)	
会場：朝比奈地区センター 定員：7人	

受講料：未定
教材費：受講料に含む

基本文字を学び、干支の作品を1枚仕上げます。自らが思うがまま自由に筆を走らせる「自分だけの書」です。

26 柿渋バッグ
(一閑張) 作り 地区
センター
講座

講師：三浦 千恵子
問合せ：0537-86-3365(朝比奈地区センター)

開講日：12月(2回),1月(2回)	12月 スタート! 12-1月 シリーズ 講座
対象：一般	
会場：朝比奈地区センター 定員：15人	

受講料：未定
教材費：受講料に含む

竹かごに和紙を張り重ねてから、柿渋を塗ってバッグを作ります。全4回の講座です。世界に1つだけのバッグ作りにチャレンジしてみましょう。

27 生け花教室 地区
センター
講座

講師：山口 富久代
問合せ：0548-63-3690(白羽地区センター)
0548-63-3828(御前崎地区センター)

開講日：第3水曜日 19:30-	通年 開講
対象：一般・子ども	
会場：白羽地区センター 定員：10人	

受講料：年間2,000円程度
教材費：1回1,500円程度

季節の花を楽しみながら、年齢を問わず仲良くなり、良かったと思う1年にしましょう。

28 伝統文化親子
日本舞踊教室 地区
センター
講座

講師：原崎 美祐生
問合せ：0548-63-3690(白羽地区センター)
0548-63-3828(御前崎地区センター)

開講日：毎月2回(土又は日曜) 13:30-15:30	通年 開講
対象：親子・子ども	
会場：御前崎地区センター 定員：5人	

受講料：無料
教材費：足袋代(実費)
スポーツ保険料(800円)

日本人の美しい所作を身に付けましょう。三味線の曲に合わせて手ほどきの踊りを習います。礼儀や美しい姿勢も学べます。

29 御前崎子ども・
大人茶道教室 地区
センター
講座

講師：藤原 誠子・田代 富美子
問合せ：0548-63-3690(白羽地区センター)
0548-63-3828(御前崎地区センター)

開講日：第4土曜日 13:30-15:30	通年 開講
対象：親子・子ども・一般	
会場：御前崎地区センター 定員：15人	

受講料：5,000円(13回分)
教材費：スポーツ保険料(800円)

茶道の基本を仲間と共に楽しく学びましょう。稽古はグループ毎、丁寧に分かりやすく行います。地域の人と一緒に茶席を楽しむ機会をもちます。

30 編み物教室 地区
センター
講座

講師：大石 みちえ
問合せ：0537-86-3463(比木地区センター)

開講日：12/12,19 1/16,23 全4回 13:30-	12/12 (火) スタート! 12-1月 シリーズ 講座
対象：一般 (比木地区限定)	
会場：比木地区センター 定員：15人	

受講料：100円
教材費：作るものにより異なる

かぎ編みでベストやセーターを作ってみませんか？仲良く楽しくやりましょう。



▲市ホームページ
「生涯学習最新情報」

くらし・実用



31 ファシリテーター養成講座 市民講座

講師：CLIP
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：①1/28(日) 13:30-
②③水曜 17:30-19:00
日程が決まったらお知らせします
対象：市内在住
中学生,高校生
会場：市内

10-3月
シリーズ
講座
(計3回)

教材費：なし 定員：15人

様々な事柄が複雑化する現代に必要な力の1つ「ファシリテーション力」を学んでみませんか？①対話の場を体験しよう！
②ファシリテーターについて
③グラフィッカーについて

32 あなたから始まる楽しい対話 市民講座

問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：3月予定
詳細が決まり次第
広報します
対象：どなたでも
会場：市内

3月
予定



受講料：無料 ※託児あり
興味のある方はこちらまで

いつもの話し合いをちょっと変えて、
実りある楽しい対話をみんなで作ろう！
初めての方も大歓迎！
ファシリテーター：①講座修了者(予定)

33 バラエティー講座 市民講座

講師：各回ごと
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：詳細が決まり次第
広報します
対象：一般(市内在住の方)
会場：市内各所
定員：15人程度

10-3月
シリーズ
講座
(計3回)

受講料：無料 教材費：各回ごと
(フラワーアレンジメント等を計画中)

新しい趣味を見つけない、気になって
いる講座を試してみたい、という方は
いませんか？様々な講座を体験して、
新しい学びを見つけましょう！

34 あそび塾 市民講座

運営：家庭教育支援員
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：<図書館>10/24,
1/23(第3火曜)
<浜岡健康センター>11/13,
12/11,2/12,3/11(第2月曜)
対象：未就学児親子,祖父母
時間：9:00-11:00

10/24
(火)
スタート！
10-3月

受講料：無料
※1回のみ参加も可。申込不要。

楽しい遊びは子どもたちの「もっと遊び
たい」に、「もっと遊びたい」は「もっ
と学びたい」に！親子で色々な遊びを体
験しましょう。

35 ひらがな教室 自主講座

講師：宮本 里美
問合せ・申込み：090-4154-8921

開講日：曜日,時間は要相談
対象：年少-年長
会場：自宅(池新田3921-17)
定員：1クラス3人

10月
スタート！
10-3月

受講料：1回500円
教材費：なし

小学生になる前に、ひらがなが読めたり書
けたりしたらいいですね。少人数で楽しく
やりましょう。
講師資格：東京書道教育会認定
書道・ペン字・実務書道師範

36 メンタルトレーニング(心の力を育てよう) 自主講座

講師：塚本 典子
問合せ・申込み：070-8309-7647

開講日：第3月曜日
19:00-20:30
対象：一般
会場：白羽地区センター
小研修室
定員：なし(最少6人)

10/16
(月)
スタート！
10-3月
シリーズ
講座

受講料：1回500円×6回=3,000円
教材費：毎回300円～(資料代,会場費)

職場や家庭での人間関係の悩み、ストレス、
孤独を感じているあなた。モヤモヤを楽に
するコツと心理学が学べる人間関係プログ
ラム。 免許:上級教育カウンセラー,ガイダンス
カウンセラー,子育て支援教育カウンセラー

37 きもの着方教室“いろはのい”手結び 自主講座

講師：竹田 広美
問合せ・申込み：090-5455-8989

開講日：第2.4土曜日
19:00-20:30
対象：一般
会場：佐倉地区センター和室
定員：8人(最少2人)

10/14
(土)
スタート！
10-12月
シリーズ
講座

受講料：1回500円×6回=3,000円
教材費：毎回100-300円(会場費)

着物の着方初歩です。補正から着物,帯
結びまで、名古屋帯を使って手結びで
お太鼓を練習します。今度のお正月は
是非着物姿で。(講師資格:着付け講師)

38 きもの着方教室“いろはのい”前結び 自主講座

講師：竹田 広美
問合せ・申込み：090-5455-8989

開講日：第2.4金曜日
19:00-20:30
対象：一般・シニア
会場：佐倉地区センター和室
定員：8人(最少2人)

10/13
(金)
スタート！
10-12月
シリーズ
講座

受講料：1回500円×6回=3,000円
教材費：毎回100-300円(会場費)

着物の着方初歩です。補正から着物,帯
結びまで、前結びなので背中に手が回
らない方でも大丈夫。半幅帯の前結び
から練習します。(講師資格:着付け講師)

39 認知症講座 地区センター講座

講師：植田 咲子
問合せ：0537-86-3463(比木地区センター)

時間：13:30-
対象：一般
会場：比木地区センター
定員：なし

3/3
(日)
単発講座

受講料：無料
教材費：なし

自分が、家族がもし認知症になった時
に慌てないためにも認知症について勉
強しましょう。

40 実用書き方(基本クラス)① 振興公社講座

講師：山崎 麻妃
問合せ：0537-63-0195(振興公社)

開講日：第2火曜日 19:00-20:00
対象：18歳以上
会場：市民会館
定員：6人

ビクター料金：1回800円

前期から開講している講座のため、途
中申込できません。ただし、ビクター
(飛び入り)参加は可能です。

41 実用書き方(基本クラス)② 振興公社講座

講師：山崎 麻妃
問合せ：0537-63-0195(振興公社)

開講日：第4木曜日 10:00-11:00
対象：18歳以上
会場：市民会館
定員：2人

ビクター料金：1回800円

前期から開講している講座のため、途
中申込できません。ただし、ビクター
(飛び入り)参加は可能です。

42 介護予防運動指導士養成講座 市役所講座

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週木曜日 13:30-15:30	9/21 (木) スタート！ 10-12月 シリーズ 講座 (計11回)
対象：一般-シニア 会場：佐倉地区センター 定員：15人	

受講料：なし

自分の健康維持の活動を地域の高齢者が活動する教室に活かし、地域を支えるボランティアを養成します。

43 認知症家族交流会 市役所講座

問合せ：地域包括支援センター
はまおか/おまえざき
0537-85-1167/0548-63-6857

開講日：未定 対象：認知症のご家族を持つ方	年3回
--------------------------	------------

受講料：なし

認知症の方を介護する家族同士の交流やレクリエーションを行い、介護への負担軽減を図ります。

44 手話奉仕員養成講座 市役所講座

問合せ：福祉課
0537-85-1121

開講日：令和6年4月- 対象：一般 募集：令和6年3月-	40講座 3講義
------------------------------------	---------------------

受講料：なし
※テキスト代は自己負担

手話の技術や聴覚障がい者との関わり方など聴覚障がいの基礎知識について学習します。

45 初心者向け手話講習会 市役所講座

問合せ：福祉課
0537-85-1121

開講日：不定期 対象：一般	不定期
------------------	------------

受講料：なし

ろうあ者から話を聞いたり、簡単なあいさつ程度の手話を学んだりします。

46 防災講演会 市役所講座
～男女共同参画視点の防災～

問合せ：危機管理課
0537-85-1119

開講日：11/18(土) 13:30- 対象：一般 会場：佐倉地区センター さくらんぼホール	11/18 (土)
---	---------------------

受講料：なし

防災全般(地震や津波等)に対する意識の高揚並びに知識の向上を図ります。
※日程等は変更となる場合があります

47 おいしい生活おまえざき 市役所講座

問合せ：健康づくり課
0537-85-1123

対象：一般 会場：市役所, 浜岡健康センター, 白羽地区センター 定員：各20人程度	8月- 12月
--	--------------------

受講料：なし(調理実習回は300円)

生活習慣病予防などについて、複数回の講座を行います。1回のみ参加も、複数回の参加も可能です。
日程・申込み等の詳細はこちらから→ 

48 スマートフォン体験教室 市役所講座

問合せ：デジタル推進課
0537-85-1127

開講日：9/19(火),9/20(水), 10/17(火),10/18(水)	9/19 (火) スタート！ 9-10月 シリーズ 講座
対象：一般 会場：市役所 佐倉地区センター	

受講料：なし 定員：毎回20人

スマートフォンなどのデジタル機器に対する不安の解消や今後の活用を目的に、基本の操作方法やアプリの使い方、xIDの登録方法などを学びます。

詳細はこちら↑

地域を知る



49 親子で楽しく学ぶ体験型御前崎ブランド教室 市民講座

講師：御前崎ブランド認定者など
問合せ：0537-29-8735(社会教育課)

開講日：13:30-15:30 ①【つゆひかり】11/11(土) ②【御前崎クエ】12/16(土) ③【芋切干し】2/3(土)	10/21 (土) スタート！ 10-12月 シリーズ 講座 (計3回)
対象：市内小学生親子 会場：市内 定員：親子10組	

材料費：各回ごと ※詳細はチラシ等で広報します

御前崎ブランドに認定されている製品について学ぶ講座です。過程を学び、実際に作ったり食べたりして御前崎ブランドを楽しく知ろう！

50 文化財講座 市民講座

講師：松本稔章(掛川市文化財保護審議会委員)他
問合せ：0537-29-8735(社会教育課)

開講日：10/14(土)講演会 10:00-16:30 10/21(土)文化財巡り 13:00-17:30	10/14 (土) スタート！ 10月 シリーズ 講座 (計2回)
対象：御前崎市内在住の方 会場：池新田地区センター	

受講料：無料 定員：45人

御前崎市内の文化財や歴史を学ぶ講座です。「江戸時代の池新田-本間家文書を中心に-」や「高松の中世埋蔵銭と古代遺跡」の講演会(14日)と、池新田,高松の文化財巡り(21日)を開講します。

51 ふるさと見て歩き 自主講座

講師：御前崎ふるさと案内人(代表:齋藤正敏)
問合せ・申込み：0548-63-4307

開講日：第2木曜日 9:00-11:30	10/12 (木) スタート！ 10-3月 シリーズ 講座
対象：一般・シニア 会場：市内現地 定員：20人	

受講料：年1,000円
教材費：なし

市内の史跡や施設、名所をぶらり歩きながら、ふるさとを再発見しませんか？気分転換、健康維持も兼ねて…。

52 子ども講座 地区センター講座
(朝比奈子どもクラブ)

講師：朝比奈地区センター
問合せ：0537-86-3365(朝比奈地区センター)

時間：午前 対象：小学1-6年生 (朝比奈地区限定)	12/25 (月) 単発講座
会場：朝比奈地区センター 定員：20人	

受講料：未定
教材費：未定

学校では、なかなか体験できない活動を計画中です。

音楽・絵画



55 お琴教室 自主講座

講師：中村 甲子
問合せ・申込み：090-6804-5652

開講日：第4日曜日
大人 9:00-12:00
子ども 13:00-16:00
対象：大人3人、子ども3人
会場：自宅
定員：各1時間1人ずつ

10/22
(日)
スタート！
10-3月
シリーズ
講座

受講料：500円×6回=3,000円
教材費：毎回500円(琴使用料)

伝統楽器を使い古典から現代曲(昭和歌謡・アニメソング)まで幅広くお好きな曲が弾けます。お気軽にご連絡下さい。個人レッスンです。講師資格：箏曲教授

58 絵画教室 地区センター講座

講師：藤原 正幸
問合せ：0548-63-3828(御前崎地区センター)
0548-63-3690(白羽地区センター)

時間：第1金曜、第3土曜
13:00-16:00
対象：一般
会場：白羽地区センター
定員：20人

通年開講

受講料：1回ごと2,000円
教材費：材料各自持ち込み

絵画に興味のある方、色々な色で自然や静物と会話をしませんか。自由に楽しく描くアドバイスをします。影にも色がある。影は黒だと決めつけないで色を探します。

60 ハタヨガ&瞑想 自主講座

講師：MISAKI
問合せ・申込み：080-6914-3864

開講日：第2,4火曜
10:00-11:00
会場：池新田地区センター
第1研修室
対象：一般 定員：15人

10/10
(火)
スタート！
10-12月
シリーズ
講座

受講料：500円×5回=2,500円
教材費：毎回200-600円
(ヨガマットレンタル料(必要な方)、会場費)

ヨガ初心者の方におすすめのクラスです。ヨガの基本的なポーズを丁寧に説明してから行うので、どなたでも無理なく行えます。(講師資格:全米ヨガアライアンスRYT200修了,マインドフルネスセラピスト,瞑想インストラクター)

53 民謡 自主講座

講師：河原崎 愛子
問合せ・申込み：090-1476-1594

開講日：第3月曜日
14:00-15:30
対象：一般・シニア
会場：佐倉二区いこいの家
定員：なし

10/16
(月)
スタート！
10-3月
シリーズ
講座

受講料：500円×6回=3,000円
教材費：なし

北から南、民謡を訪ねてお腹の底から唄ってみませんか。初心者大歓迎です。

56 親子でたのしむDJ講座 自主講座

講師：西尾 亘
問合せ・申込み：090-4232-3999

開講日：第4日曜日
9:30-11:30
対象：小4-中3親子
会場：佐倉地区センター
小会議室3
定員：親子2組

10/29
(日)
スタート！
10-3月
シリーズ
講座
(計6回)

受講料・教材費：無料
※3月のみ第3日曜(3/17)を予定。

DJって楽しい！を、みんなで体感しましょう！ダンスミュージックのMIXやスクラッチを通じてDJの基礎をお教えます。

59 すずき麗華絵画教室 振興公社講座

講師：すずき麗華
問合せ：0537-63-0195(振興公社)

時間：第2水曜 13:30-16:00
対象：18歳以上
会場：市民会館
定員：11人

ビジター料金：2,000円

前期から開講している講座のため、途中申込できません。ただし、ビジター(飛び入り)参加は可能です。

54 三味線 自主講座

講師：河原崎 愛子
問合せ・申込み：090-1476-1594

開講日：第2,4水曜日
13:30-15:00
対象：一般・シニア
会場：佐倉二区いこいの家
定員：なし

10/11
(水)
スタート！
10-3月
シリーズ
講座

受講料：500円×12回=6,000円
教材費：毎回500円(三味線レンタル料)

日本の昔ながらの楽器、三味線を弾いてみませんか。触れたことのない方でもOKです。三味線を持っていない方もお気軽にどうぞ。

57 初めてのコーラス 地区センター講座

講師：大澤 晶子
問合せ：0548-63-3828(御前崎地区センター)
0548-63-3690(白羽地区センター)

時間：第1金曜
9:30-11:00
対象：一般
会場：御前崎地区センター
定員：10人以上

通年開講

受講料：年間4,000円程度
教材費：随時

毎月1回歌の大好きな仲間が集まって、親しみやすい曲を歌って楽しんでいます。地区センターまつりで発表します。

美容・癒し 健康



62 表情筋を鍛えて笑顔を作る 自主講座

講師：落合 優子
問合せ・申込み：090-5621-0625

開講日：第4月曜日
10:00-11:00
会場：池新田地区センター
第2研修室
対象：一般・シニア
定員：10人

10/23
(月)
スタート！
10-3月
シリーズ
講座

受講料：1回500円×6回=3,000円
教材費：毎回500円(会場費、資料代等)

マスクをはずす機会が増え、表情筋や滑舌の衰えを感じてきた方のエクササイズ法をお教え致します。講師資格:フェイスストレッチング協会講師

61 パーソナルカラー 自主講座

講師：落合 優子
問合せ・申込み：090-5621-0625

開講日：第2月曜日
10:00-11:30
対象：一般・シニア
会場：池新田地区センター
定員：なし

10/16
(月)
スタート！
10-3月
シリーズ
講座

受講料：1回500円×6回=3,000円
教材費：毎回300円(会場費)
【希望者のみ】2,200円(パーソナルカラーテキスト)

身の回りにある色を知る事により、自分が好きな色、似合う色の違いや色に分類、色彩心理を学んでいく。講師資格:パーソナルカラー認定講師

63 癒されながら笑顔になるフラ 

講師：吉村 利英子
問合せ・申込み：090-4265-9951

開講日：第4月曜 19:30-21:00	10/16 (月) スタート！ 10-3月 シリーズ 講座
対象：一般 会場：池新田地区センター和室 定員：20人	

受講料：1回500円×6回=3,000円
会場費：毎回200円

フラを通して笑顔でいることの大切さ、仲間で踊る楽しさ、達成感を一緒に感じましょう。(初心者～経験者)

64 指で描く癒しのパステルart 

講師：よしの
問合せ・申込み：090-9905-1001

開講日：第2水曜 13:30-15:00	10/11 (水) スタート！ 10-3月 シリーズ 講座
対象：一般 会場：佐倉地区センター小会議室 定員：10人	

受講料：1回500円×6回=3,000円
教材費：毎回1,000円
(初回道具代8,500円パステル他)

絵が苦手な方でも大丈夫！画材のパステルを削って粉にして指で描いていくアートです。簡単に楽しくなり心も笑顔になります。(講師資格:パステル和アート正インストラクター、TCカラーセラピーゴールドトレーナー)

65 こころの講演会 

問合せ：福祉課
0537-85-1121

開講日：未定 対象：一般	未定
-----------------	-----------

詳細が決まり次第広報します。

受講料：なし

こころの健康について理解を深めてもらえるよう、講師が分かりやすく講演します。

66 おまえざき体良教室 (まつぼっくり) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週火曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：高松体育館	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

67 おまえざき体良教室 (シャンデリア) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週水曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：池新田地区センター	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

68 おまえざき体良教室 (ひかりサークル) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週木曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：佐倉地区センター	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

69 おまえざき体良教室 (のぞみサークル) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週木曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：朝比奈体育館	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

70 おまえざき体良教室 (かかクラブ) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週金曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：新野体育館	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

71 おまえざき体良教室 (つくしんぼ) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：第2,4木曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：比木体育館	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

72 おまえざき体良教室 (かがやきサロン) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週水曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：西側区民館	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

73 おまえざき体良教室 (灯台サークル) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週金曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：御前崎ふれあい福祉センターなごみ	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

74 おまえざき体良教室 (あすなろ) 

問合せ：高齢者支援課
0537-85-1118

開講日：毎週金曜日 13:30-	通年開講
対象：一般-シニア (子ども参加可) 会場：御前崎地区センター	

受講料：なし

介護予防運動指導士養成講座で養成されたおまえざき介護予防運動士が体操や楽しいレクリエーションを行います。

スポーツ



77 ファミリー バドミントン教室 市民講座

運営・指導：スポーツ推進委員
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：19:30-21:00 ①毎週水曜日 ②毎週木曜日	① 1/17 (水) スタート！ ② 1/18 (木) スタート！
対象：市内在住,在勤 18歳以上男女	
会場：①新野体育館 ②B&G海洋センター	

参加費：1,000円 定員：各24人

3人1組で行う競技で、バドミントンと比べて羽が大きくラケットのシャフトが短いので、初めての人でも簡単にプレーすることができます。(全5回)

80 やさしい ボルダリング入門 自主講座

講師：ボルダリングワールドQRiMo
問合せ・申込み：0537-29-7031

開講日：毎月第1-4木曜日 19:45-20:30	10/5 (木) スタート！ 10-3月 シリーズ 講座 各期4回
対象：どなたでも	
会場：ボルダリングワールド QRiMo	
定員：10人	

受講料：なし
教材費：毎回1100-1650円(施設利用料物価高騰の影響により料金変更の可能性あり)

どの週からでも参加もOK！楽しみながらボルダリングのイロハを覚えてみませんか。

83 トランポリン 小学生Ⅰ 振興公社講座

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：毎週月曜日 17:10-18:10	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全10回
対象：小学生	
会場：B&G海洋センター	
定員：32人	

受講料:8,000円 申込:3期→9月 4期→12月

全身の筋肉を使い、空中動作により子どもの発育・発達に重要な調整力(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高める運動です。また、ピョンピョンと跳ねる動きは、人が喜ぶ・楽しい時と同じで、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。

75 デカスポテニス教室 市民講座

運営・指導：スポーツ推進委員
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：毎週水曜日 19:30-21:00	10/25 (水) スタート！
対象：市内在住,在勤 18歳以上男女	
会場：朝比奈体育館	

参加費：1,000円 定員：20人

2人1組で行う競技です。直径約20cmのスポンジボールを相手のコートに向かって打ちます。初心者でも無理なく打ち返すことができます。(全5回)

78 初級 合気道 自主講座

講師：阿形 英之
問合せ・申込み：0537-85-2423

開講日：第1,3土曜 19:30-21:00	10/7 (土) スタート！ 3期:10-12月 4期:1-3月 各12回講座
対象：どなたでも	
定員：10人	
会場：央名会気守道場御前崎支部	

受講料：1回500円
教材費：なし ※別途スポーツ保険申し込みます
講師資格：合気道六段(公益財団法人合気会)

合気道は、年齢・性別問わず、世界中で親しまれている武道です。基本の動作・体の使い方や、簡単な護身術を体験してみませんか？※途中参加も可能

81 キッズ スクール体験 自主講座

講師：ボルダリングワールドQRiMo
問合せ・申込み：0537-29-7031

開講日：毎週火,木曜日 16:30-17:15 2回1セットで実施	10/3 (火) スタート！ 10-3月
対象：子ども	
会場：ボルダリングワールド QRiMo	
定員：5人	

受講料：なし
教材費：毎回1100-1650円(施設利用料物価高騰の影響により料金変更の可能性あり)

キッズスクールに体験入会！同年代のスクール生と一緒に壁を登る楽しさを体験しよう。

84 トランポリン 小学生Ⅱ 振興公社講座

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：毎週月曜日 18:20-19:20	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全10回
対象：小学生	
会場：B&G海洋センター	
定員：32人	

受講料:8,000円 申込:3期→9月 4期→12月

全身の筋肉を使い、空中動作により子どもの発育・発達に重要な調整力(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高める運動です。また、ピョンピョンと跳ねる動きは、人が喜ぶ・楽しい時と同じで、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。

76 フーバ教室 市民講座

運営・指導：スポーツ推進委員
問合せ：0537-29-8735(市社会教育課)

開講日：毎週木曜日 19:30-21:00	10/26 (木) スタート！
対象：市内在住,在勤 18歳以上男女	
会場：B&G海洋センター	

参加費：1,000円 定員：24人

普段の暮らしを幸せにするバレーボール略して「フーバ」。直径25cmのビニール製のカラーボールを使い、老若男女楽しむことができます。(全5回)

79 伝統武術太極拳 自主講座

講師：西坂 友一
問合せ・申込み：080-7331-3152

開講日：毎週水曜日 13:30-15:30	10/4 (水) スタート！ 10-3月 シリーズ 講座
対象：一般	
定員：なし	
会場：池新田地区センター 第2研修室	

受講料：1回500円 教材費：なし
講師資格：日本武術太極拳連盟認定A級指導員

武術太極拳の源流である陳氏太極拳の練習を中心として、練功十八法、健身気功、簡化24式をとり入れ、免疫力を向上させます。

82 トランポリン 幼児 振興公社講座

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：毎週月曜日 16:00-17:00	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全10回
対象：年中・年長	
会場：B&G海洋センター	
定員：32人	

受講料:8,000円 申込:3期→9月 4期→12月

全身の筋肉を使い、空中動作により子どもの発育・発達に重要な調整力(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高める運動です。また、ピョンピョンと跳ねる動きは、人が喜ぶ・楽しい時と同じで、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。

85 トランポリン 一般 振興公社講座

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：毎週月曜日 19:30-21:00	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全10回
対象：小学生一般	
会場：B&G海洋センター	
定員：32人	

受講料:小学生8,000円 一般10,000円
申込:3期→9月 4期→12月

全身の筋肉を使い、空中動作により子どもの発育・発達に重要な調整力(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高める運動です。またピョンピョンと跳ねる動きは、人が喜ぶ・楽しい時と同じで、子どもから大人まで楽しめるスポーツです。

86 ストレッチポール & ピラティス教室  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：井柳）
0537-63-0195

時間：毎週木曜日 19:00-20:00	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全10回	月1回 (土)
対象：中学生以上の女性		
会場：B&G海洋センター 定員：20人		

受講料：5,000円
申込：3期→9月 4期→12月

肩こりやゆがんだ体を整えます。また、減量を目標にしている方や運動不足を解消したい方などにおすすめです。

87 障がい者体育館でレクリエーション  振興公社 講座

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：11:00-12:00	月1回 (土)
対象：障がいのある方 (保護者または指導員等の 介助者同伴での参加)	
会場：B&G海洋センター 定員：30人	

受講料：無料

色々な道具を使って楽しくレクリエーションをして過ごしましょう。運動を習慣付けるために、ぜひご参加ください。

88 B & Gフロア 単発レッスン  振興公社 講座

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

会場：B&G海洋センター

受講料：各クラス 1回500円

開催日時・参加対象・定員・講師は実施内容により異なります。会場へ直接お問い合わせください。

89 ノルディックウォーキング教室  振興公社 講座

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：月1回	月1回
対象：小学生以上 小中学生の参加は 保護者同伴	

受講料：1回500円
集合：市内(散策地により異なる)

2本のポールを持って歩くウォーキングです。市内の名所や商店などを散策します。

90 硬式テニス教室 小学生クラス①  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：初山）
0537-63-0195

時間：毎週火曜日 17:00-18:30	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全8回
対象：小学生	
会場：浜岡総合運動場 定員：16人	

受講料:4,000円 申込:3期→9月 4期→12月

小学1-6年生までの初心者対象の教室です。テニスの基礎的な技術の習得を目指します。

91 硬式テニス教室 小学生クラス②  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：初山）
0537-63-0195

時間：毎週水曜日 17:00-18:30	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全8回
対象：小学生	
会場：浜岡総合運動場 定員：16人	

受講料:4,000円 申込:3期→9月 4期→12月

小学1-6年生までの初心者対象の教室です。テニスの基礎的な技術の習得を目指します。

92 硬式テニス教室 成人初級者 (夜間)  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：赤堀）
0537-63-0195

時間：毎週火曜日 19:30-21:00	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全8回
対象：中学生以上	
会場：浜岡総合運動場 定員：16人	

受講料：5,000円
申込：3期→9月 4期→12月

初心者対象の教室です。テニスの基礎的な技術の習得を目指します。

93 硬式テニス教室 成人初級者 (午前)  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：漢人）
0537-63-0195

時間：毎週水曜日 10:00-11:30	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全8回
対象：中学生以上	
会場：浜岡総合運動場 定員：16人	

受講料：5,000円
申込：3期→9月 4期→12月

初心者対象の教室です。テニスの基礎的な技術の習得を目指します。

94 硬式テニス教室 成人中級者  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：初山）
0537-63-0195

時間：毎週水曜日 19:30-21:00	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全8回
対象：中学生以上	
会場：浜岡総合運動場 定員：16人	

受講料：5,000円
申込：3期→9月 4期→12月

経験者の方を対象に、ダブルスゲームや攻撃パターンレッスンを基本に各種ショットを習得する教室です。

95 脂肪燃焼エアロ  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：飯田）
0537-63-0195

時間：毎週水曜日 19:15-20:15	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全10回
対象：中学生以上	
会場：市民プールぶるる 定員：20人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

リズムに合わせて身体を動かし、脂肪燃焼,持久力の向上を目指します。気持ちの良い汗をかいてリフレッシュしましょう！

96 ゆがみを整えるヨガ  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：松下）
0537-63-0195

時間：毎週金曜日 10:30-11:30	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全10回
対象：中学生以上	
会場：市民プールぶるる 定員：15人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

ストレッチポールを使い、全身のゆがみを矯正するヨガです。体が疲れている方におすすめです！

97 全身引き締め！パワーヨガ  振興公社 講座

問合せ：御前崎振興公社（講師：Meg）
0537-63-0195

時間：毎週金曜日 19:30-20:30	3期: 10-12月 4期: 1-3月 全10回
対象：中学生以上	
会場：市民プールぶるる 定員：20人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

呼吸に合わせてポーズを連続させながら身体を動かすヨガです。運動量が多く比較的短期間で効果を実感しやすく、人気の高いヨガです。

98 美しい姿勢と健康をつくるフラダンス 

問合せ：御前崎振興公社（講師：鈴木）
0537-63-0195

時間：毎週火曜日 10:15-11:15	3期: 10-12月
対象：中学生以上	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：20人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

歌詞に合わせた振り付けをハワイアンに合わせて踊り、美しい姿勢と健康を目指します。(ビジター参加不可)

99 フラダンス 

問合せ：御前崎振興公社（講師：鈴木）
0537-63-0195

時間：毎週火曜日 19:30-20:30	3期: 10-12月
対象：中学生以上	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：20人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

基本ステップ、ハンドモーション(手の動き)をマスターし、歌詞に合わせた振り付けをハワイアンに合わせて踊ります。(ビジター参加不可)

100 Taebo® 

問合せ：御前崎振興公社（講師：三岡）
0537-63-0195

時間：毎週土曜日 10:30-11:30	3期: 10-12月
対象：中学生以上	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：15人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

Taebo®とは、テコンドーとボクシング、エアロビクスなどを組み合わせた運動です。気持ちよく汗を流し、脂肪燃焼効果も期待できます。(途中参加不可)

101 太極拳 

問合せ：御前崎振興公社（講師：八木）
0537-63-0195

時間：毎週土曜日 19:15-20:15	3期: 10-12月
対象：中学生以上	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：20人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

中国伝統の武術で、ゆっくりとした動きと呼吸法により、新陳代謝を高めながら、全身の筋肉や関節の強化を目指します。

102 女性限定ベリーエクササイズ 

問合せ：御前崎振興公社（講師：菅沼）
0537-63-0195

時間：毎週木曜日 19:15-20:15	3期: 10-12月
対象：中学生以上の女性	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：20人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズで体幹を刺激し、シェイプアップを目指します！

103 ゆるやか健康教室 

問合せ：御前崎振興公社（講師：増田）
0537-63-0195

時間：毎週水曜日 10:30-12:00	3期: 10-12月
対象：概ね70歳以上	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：12人	

受講料:4,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(70歳以上300円,高校生以上600円)

高齢者の運動のきっかけ作りとして、トレーニングジムでの運動による筋力向上と健康への基礎知識を取得します。

104 らくらく健康教室 

問合せ：御前崎振興公社（講師：土屋）
0537-63-0195

時間：毎週木曜日 10:30-12:30	3期: 10-12月
対象：概ね70歳以上	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：10人	

受講料:4,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(70歳以上300円,高校生以上600円)

トレーニングジムでの運動による筋力の向上やレクリエーションで頭の体操を行います。

105 幼児器械体操1.2 

問合せ：御前崎振興公社（講師：菅沼）
0537-63-0195

時間：毎週①水曜②木曜 15:30-16:30	3期: 10-12月
対象：年中・年長	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：15人	

受講料:4,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料300円が必要

倒立や側転の習得、跳び箱、鉄棒を使っての運動を行いバランス感覚、柔軟性、体力強化を目指します。

106 小学生体操1.2 

問合せ：御前崎振興公社（講師：菅沼）
0537-63-0195

時間：毎週①水曜②木曜 16:45-17:45	3期: 10-12月
対象：小学生 ※中学生可	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：15人	

受講料:4,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料300円が必要

倒立や側転の習得、跳び箱、鉄棒を使っての運動を行いバランス感覚、柔軟性、体力強化を目指します。

107 キッズダンス 

問合せ：御前崎振興公社（講師：柿平）
0537-63-0195

時間：毎週水曜日 18:00-19:00	3期: 10-12月
対象：小学生	4期: 1-3月
会場：市民プールぶるる	全10回
定員：15人	

受講料:4,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料300円が必要

明るい音楽に合わせ、簡単なステップと振り付けが入った創作ダンスを楽しく踊ります。無理なく楽しく振り付けを覚えられるように丁寧にレッスンを進めます。

108 障がい児(幼児)スタジオ体操体験教室 

問合せ：講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：月1,2回程度 日曜日 10:15-11:00	
対象：幼児	
会場：市民プールぶるる	
定員：6人	

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月

障がいがある幼児・小学生を対象にスタジオ体験教室を開催！運動をすることで筋肉が付き、体力アップや正しい姿勢の維持、また健康面では風邪を引きにくくなったり、バランス力や柔軟性も向上し、怪我予防にも効果的です。鉄棒、マット、平均台、跳び箱で運動をして、お友達と仲良くコミュニケーションプログラムで楽しく運動を行います。

109 障がい児(小学生)スタジオ体操体験教室 

問合せ：講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：月1,2回程度 日曜日 11:15-12:00	
対象：小学生	
会場：市民プールぶるる	
定員：6人	

※受講料の他に施設入場料300円が必要

110 がるるスタジオ
単発教室 

問合せ：御前崎振興公社
0537-63-0195

会場：市民プールがるる
2階スタジオ

**毎週
土曜日
(予定)**

受講料：各クラス 1回500円
※受講料の他に施設入場料が必要
(3歳-中学生,70歳以上300円,
高校生以上600円)

参加対象・定員・講師は実施内容によ
り異なります。会場へ直接お問い合わせ
ください。

111 障がい児
プール教室 

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：毎週土曜日
8:30-9:30

対象：3歳-小学生

会場：市民プールがるる

定員：15人

3期:
10-12月
4期:
1-3月
全10回

受講料：5,000円
※受講料の他に施設入場料300円が必要
障がい者手帳取得者は免除

目標：水遊び～泳法習得
申込：3期→9月 4期→12月

112 障がい者
水中運動教室 

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：日曜日または祝日
8:30-9:30

対象：中学生以上

会場：市民プールがるる

定員：6人

3期:
10-12月
4期:
1-3月
全6回

受講料：1回500円
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)
障がい者手帳取得者は免除

目標：水遊び～泳法習得
申込：3期→9月 4期→12月

113 がるるプール教室
キンダー **114** がるるプール教室
幼児A **115** がるるプール教室
幼児B **116** がるるプール教室
幼児C 

問合せ・講師：御前崎振興公社 (0537-63-0195)

対象：3歳～年少の幼児
目標：水に慣れて楽しく遊ぶ

対象：これから水泳を始める
年中・年長の幼児
目標：水慣れ・けのび・
背浮き習得

対象：けのび,背浮きができる
年中・年長の幼児
(Aクラス修了者)
目標：キックを習得し、
けのびバタ足5m習得

対象：けのびバタ足で5m泳
げる年中・年長の幼児
(Bクラス修了者)
目標：ノープレクロール習得

開講日：3期：10-12月 全10回 (申込み9月)
4期：1-3月 全10回 (申込み12月)

受講料：4,000円
※受講料の他に施設入場料300円が必要

定員：各15人

【時間】 (期により変動があるため、御前崎振興公社までお問合せください。)
火～金曜日：15:30～17:00
土曜日：10:30～12:00・14:45～16:15

117 がるるプール教室
小学生A **118** がるるプール教室
小学生B **119** がるるプール教室
小学生C **120** がるるプール教室
小学生D **121** がるるプール教室
小学生S 

問合せ・講師：御前崎振興公社 (0537-63-0195)

対象：これから水泳を
始める児童
目標：水慣れ～
ノープレクロール
7m習得

対象：ノープレクロール
7m泳げる児童
(Aクラス修了者)
目標：クロー
ール
12.5m習得

対象：クロー
ール12.5m
泳げる児童
(Bクラス修了者)
目標：クロー
ール・
背泳ぎ25m習得

対象：クロー
ール・
背泳ぎ25m泳げる児童
(Cクラス修了者)
目標：クロー
ール・
背泳ぎ50m習得

対象：クロー
ール・
背泳ぎ50m泳げる児童
(Dクラス修了者)
目標：平泳ぎ・
バタフライ習得
4泳法完成

開講日：3期：10-12月 全10回 (申込み9月)
4期：1-3月 全10回 (申込み12月)

受講料：4,000円
※受講料の他に施設入場料300円が必要

定員：各20人

【時間】 (期により変動があるため、御前崎振興公社までお問合せください。)
火～金曜日：16:30～18:00 / 土曜日：10:30～12:00・14:45～16:15・16:30～18:00

中学生も
参加可能

122 がるるプール教室
スタート水泳 

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：毎週①水曜②金曜
①19:00-20:00
②10:30-11:30

会場：市民プールがるる

定員：各15人

3期:
10-12月
4期:
1-3月
全10回

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

目標：クロー
ール・背泳ぎ導入
対象：水泳の基本を習得し、クロー
ールや背泳
ぎの基礎を学びたい方(中学生以上)

123 がるるプール教室
ステップアップ水泳 

問合せ・講師：御前崎振興公社
0537-63-0195

時間：毎週①火曜②金曜
①10:30-11:30
②19:00-20:00

会場：市民プールがるる

定員：各15人

3期:
10-12月
4期:
1-3月
全10回

受講料:5,000円 申込:3期→9月 4期→12月
※受講料の他に施設入場料が必要
(中学生,70歳以上300円,高校生以上600円)

目標：クロー
ール・背泳ぎ復習
平泳ぎ・バタフライの導入
対象：クロー
ール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフ
ライの基礎を学びたい方(中学生以上)



▲御前崎市民プールがるる
ホームページ

市役所出前講座

市民の皆さんが「知りたい・聞きたい」内容を、市職員が講師となり、皆さんの地域や団体等に出向いてお話をします。実施可能な人数や会場など、講座によって異なりますので各問合せ先にご相談ください。

講座名	内容	対象	問合せ
介護予防出前講座	いつまでもいきいきと暮らすために、介護予防のポイントを専門職がわかりやすく伝えます。	一般	高齢者支援課 ☎0537-85-1118
きっかけ運動教室	家でできる体操やレクリエーションを学び、介護予防につながる活動のきっかけを作ります。	おおむね 65歳以上	同上
認知症サポーター養成講座 認知症きつずサポーター養成講座	認知症について知ってもらい、地域で支えるサポーターを養成します。きつずサポーターは小・中学生を対象に実施します。	小学生 -シニア	地域包括支援センター はまおか/おまえざき ☎0537-85-1167 ☎0548-63-6857
介護保険を知ろう	安心して生活するために、介護保険制度や生活支援について紹介します。	一般 -シニア	同上
書いてみよう『未来ノート』	最期まで自分らしく生活するために、『未来ノート(エンディングノート)』を書いてみませんか。	一般 -シニア	同上
ゲートキーパー養成講座	自殺対策の現状を知ってもらい、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して地域で「孤立・孤独」を防いで支援するゲートキーパーを養成します。	一般	福祉課 ☎0537-85-1121
人権教室	人との関わり方について言葉や絵で語りかけ、人を思いやる大切さを伝えます。	園児 小学生	同上
デートDV講座	暴力の加害者や被害者にならないようDV(ドメスティックバイオレンス)の知識を深め、今後の良好な人間関係の構築に繋がってもらいます。	中学生-一般	同上
健康出前講座	生活習慣病予防や感染症予防、食生活に関することなど健康増進に関する各種講話を実施します。(5名以上)	子ども -シニア	健康づくり課 ☎0537-85-1123
防災講座	御前崎市の防災体制や静岡県第4次地震被害想定に関する講座から、津波避難タワー等の説明、起震車体験も実施できます。内容をご相談ください。(起震車は県から借用のため、予約が取れれば実施可能となります。)	子ども -シニア	危機管理課 ☎0537-85-1119
原子力防災どこでも出前講座	市民の皆さんが集まる会合や学習会に市職員が直接お伺いして、原子力防災や避難行動についてお伝えします。	中学生 -シニア	同上
交通安全教室	交通ルールの説明や、頭や体を使って楽しく講習会を実施します。機材を使った体験型の講習も可能です。(交通安全協会との日程調整が必要となるため、お早めにご相談ください。)	子ども -シニア	同上
選挙出前講座	市内中学校及び高等学校(特別支援学校含む。)の生徒を対象に、選挙の概要や投票の仕方等について、実際に体験しながら伝えます。	市内中学校及び 高等学校の生徒	選挙管理委員会 ☎0537-85-1132
環境出前講座	ご家庭から出るごみの分別の仕方、ごみの減らし方など、ワークシヨップで実際に体験し、体感的に学ぶ講座です。	子ども -シニア	環境課 ☎0537-85-1162
埋蔵文化財出張授業	昔の火起こし、勾玉や土器づくりなどの体験授業、遺跡及び出土遺物の説明を市内の学校や地域団体向けに実施します。	小学5年生以上 -シニア	社会教育課 ☎0537-29-8735
指定文化財出張授業	「御前崎のウミガメ及びその産卵地」や「旧朝比奈小学校の青い目の人形」などの指定文化財の説明を市内の学校や地域団体向けに実施します。	小学5年生以上 -シニア	同上
「学びの航海図」出前講座	ライフステージごとの目指す姿や、大切にしたい学び、ライフイベントを参考にしながら、これまでの人生で大切にしてきたこと、これからの人生で大切にしたいことを対話を用いて考えます。	子ども -シニア	同上
消防訓練	消火技術の習得や防火意識の普及啓発を目的に、119番通報・初期消火・避難方法などについて、消防職員が伝えます。	子ども -シニア	消防総務課警防係 ☎0537-85-2656
救急講習	いざというとき、家族や周りにいる人がすぐに手当てを行えば、救命の可能性は高くなります。講習では、「心肺蘇生法」や「AED(自動体外式除細動器)の使い方」などを実施します。	子ども -シニア	同上



文化振興のため、文化協会作品展、わくわく文化講座などに加え、市立病院・清風園への芸術文化作品の展示を実施しています。

フォト御前崎	日本画 美絵の会	囲碁部
将棋部	おまえざき俳句会	陶芸部
ちぎり絵	パッチワーク・しゃりんばい	小野書道
遠州書道	桜書道	むつみ書道
うたくらぶ	霞書道会	書道 翌檜会
芯書院	フローラルデザイン	華道 池坊(樽林社中)
華道 池坊(川口社中)	華道 松月堂古流(増田社中)	華道 松月堂古流(赤堀社中)
華道 松月堂古流(山口社中)	華道 小原流(栗林社中)	華道 岩月水流(杉山社中)
茶道 裏千家(赤堀社中)	茶道 茶の湯 椿会(加藤社中)	茶道 表千家(神保社中)
吊るし雛 はんなり会	吟詠部	舞踊 東舞流 花文会
舞踊 藤華流 藤華会	舞踊 若柳流 七世会	舞踊 藤間流 藤祐香の会
舞踊 花柳流 桜会	詩吟部	剣詩舞
浜岡吹奏楽団	ブラスアルファ	大正琴
尺八に親しむ会	KJダンス浜岡	

※市内団体の文化活動への関心をより深めていただくために、それぞれの分野で経験豊富な会員を派遣し、様々な文化の体験ができる講座を開講しています。お申込みをご希望の方は、文化協会事務局までお問合せください。

御前崎市観光協会

問合せ：御前崎市観光協会 ☎0548-63-2001



◀御前崎市観光協会
ホームページ

観光振興で御前崎市をPRするため、なぶら御前太鼓の事務局として市内外での演奏をサポートしています。

▶▶なぶら御前太鼓保存会◀◀ 会場：御前崎地区センター(旧御前崎市文化会館)

平成14年に女性グループで「なぶら御前太鼓保存会」として発足し活動しています。現在、約15名のメンバーで構成されており、練習会の他、市のイベントや県内の観光イベントなどに参加し、海のまち御前崎のPRに努めています。また、後継者の育成、文化継承のため「こどもなぶら太鼓」もあります。どなたでも参加できるので、お気軽にお問い合わせください。

年会費：6,000円 練習日：毎週水、土曜19:00～ 対象：どなたでも

御前崎マリンスポーツクラブ

問合せ：御前崎マリンスポーツクラブ事務局(渚の交番) ☎0548-23-9927

御前崎の素晴らしい地域資源であるマリーナと海と風に恵まれた自然環境を活用し、マリンスポーツの普及を図るために活動しています。「誰でも、いつでも、いつまでも、気軽にマリンスポーツに参加できる環境づくり」を目指しています。入会方法やご質問など詳細については、お気軽にお問合せください。

主な活動	ヨット&マリンスポーツ教室	カヌーやヨット、ウインドサーフィン、SUPなどのマリンスポーツ体験会
	メンバーズデー	メンバーがお好みの機材を使って自由に活動ができます。
	マリンスポーツフェスタ	様々なマリンスポーツが無料で体験できるイベントです。カヌーやヨット、SUPのほか、バナナボートなども用意しています。

会員になって、マリンスポーツをメンバーと楽しんだり、小学校の課外授業へスタッフとして参加し子どもたちの成長に貢献してみませんか？

入会金(初年度のみ)：3,000円
年会費(保険料含む)：3,000円



▲御前崎マリンスポーツクラブ
ホームページ

自主講座の講師を募集します！！

～募集期間～

令和5年9月11日(月)～10月31日(火)

●募集対象

講座開設の意欲と素質を有する18歳以上の方
資格は必要ありません。御前崎市外の方もお待ちしております。

●申し込み方法

「自主講座開設計画書」をご提出ください。
用紙は社会教育課・地区センター、
データは御前崎市ホームページにあります。

●開講期間

令和6年5月～令和7年3月

●講座内容

教養・手工芸・音楽・健康・娯楽や趣味、
特技を活かした分野など、内容は自由です。

ご興味のある方は社会教育課まで
ご連絡ください。(0537-29-8735)
詳細を説明させていただきます！



御前崎市ホームページ
「自主講座について」



◆各団体の活動状況◆



芯書院
Instagram



フォト御前崎
Instagram



御前崎市少年少女
合唱団
Instagram



若柳流七世会
Instagram



陶芸部
Instagram



プラスアルファ
Instagram



浜岡吹奏楽団
ホームページ



ボーイスカウト
御前崎第1団
Facebook



ガールスカウト
静岡県第76団
Facebook

申込みカード

提出先

①御前崎市教育委員会
社会教育課
(池新田5585)

②各地区センター



市公式LINEから御前崎市内の「学び」について情報が届きます！

①市公式LINEを友だち登録する。



まずはQRコードをカメラ等で読み取って、友だちに追加します。(「友だち追加」している方はこの手続きは不要です。)

②受信設定をする。



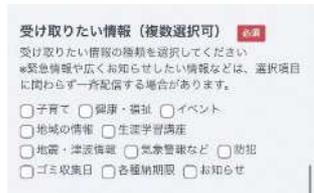
上段「暮らしの情報」(赤枠)を選択します。その後「受信設定」(橙枠)を選択します。

③アンケートへ入力する。



「受信設定アンケート」へ回答する。
※受信設定はいつでも変更することができます。

④受け取りたい情報へチェックを入れる。



「受け取りたい情報」で「生涯学習講座」にチェックを入れると、御前崎市内の生涯学習情報が届くようになります。

●生涯学習ガイドブックに関するお問合せ●

御前崎市教育委員会 社会教育課 生涯学習係

TEL:0537-29-8735 FAX:0537-29-8737

メール: shakyo@city.omaezaki.shizuoka.jp 〒437-1692 御前崎市池新田5585番地

お気軽にお問合せください♪



御前崎市生涯学習講座【市民講座】申込みカード

受付日： 月 日 時 分

講座名			
フリガナ			
参加者氏名			
年齢			歳
郵便番号	〒	-	
住所			
連絡先	自宅		
	携帯		
備考	※アレルギーのある方はお書きください		
2人目お子様 (プロレシビ講座、 親子ファーマーズ 御前崎ブランド教室)	氏名		
	年齢	歳	
フリガナ			
保護者氏名 (参加者が 18歳未満の場合)			



▲市民講座の申込みはこちら



▲市ホームページ「生涯学習最新情報」



▲市社会教育課Instagram

市民講座申込みカードです。
その他の講座や講演会等については、
それぞれの問合せ先にご連絡ください。

講座に関する連絡をさせていただくことがありますので、申込みカードは全て記入して提出をお願いいたします。