

令和8年度 後期版

# おまえざき 生涯学習 ガイドブック

あなたの人生はどんな航海でしょうか？  
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？



令和8年9月～令和9年3月開講  
講座・講演会・教室掲載

御前崎市教育委員会社会教育課

# 生涯学習 ってなんだろう？

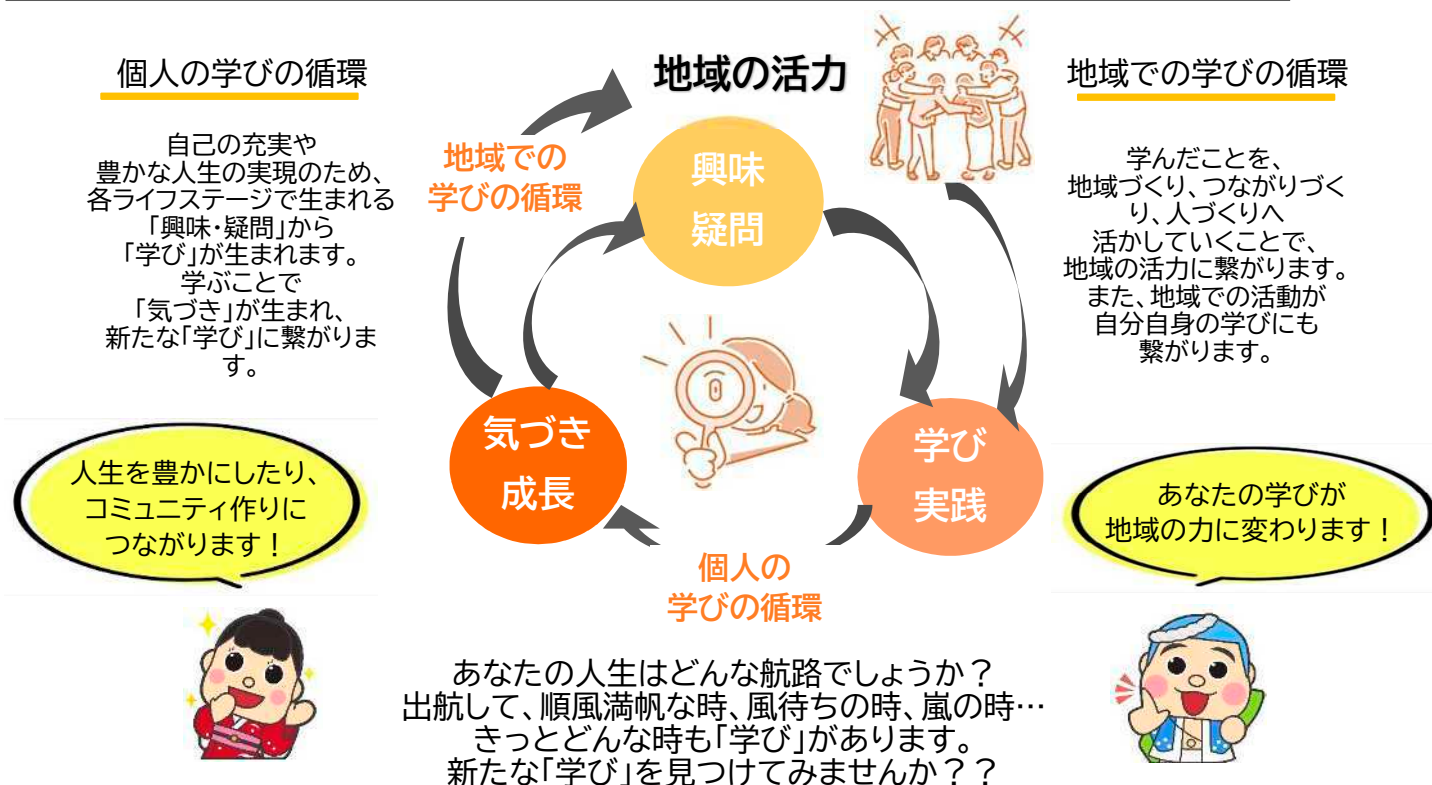
生まれてから生涯までの間に行う学習活動。  
社会教育だけでなく、学校教育、家庭教育、文化活動、スポーツ活動、ボランティア活動、趣味など、様々な学習を含みます。



## 御前崎市生涯学習基本方針 を策定！

少子高齢化、情報化、国際化等がますます進行する社会に対応し、人間味のある豊かな生活を営むためには、生涯学び続け自ら成長する事がより一層大切であると考え、御前崎市における生涯学習推進の方向性を示す「御前崎市生涯学習基本方針」を策定しています。

目指す将来像：自分の学びと みんなの学びが 地域の活力になる 学びの循環



# 御前崎市生涯学習の3種の神器とは？

御前崎市では学びを進めるときに使える3つのアイテムをご用意しています。



## おまえざき学びの航海図

人生を**考える**

ライフステージごとの目指すを書いたり、過去や将来について考えることができるシートです。  
「これまで大切にしてきたこと」、  
「これから大切にしたいこと」を書き、一人一人の航海(人生)の道標となります。

※出前講座も行っています

好きを**探す**

## おまえざき生涯学習ガイドブック

市内にある150以上の学びの場を紹介しています。  
講座や教室の他にも、市内で活動する団体などの情報も掲載されているので、自分好みの学びの場を探すことができます。

学びは始めるきっかけは様々です。  
あなたも興味のある講座や教室に参加してみませんか？



## おまえざき学びのパスポート

学びを**記す**

講座や講演会、美術館、ボランティア活動、趣味、サークルなどで学んだことや感想を記録できます。

30まなびが修了したら、最後のページの「修了届出書」を記入し提出もしくは電子申請していただくとおまえざき学びの認定証をお渡しします。

## 生涯学習ガイドブックを使おう！

▶なみまる・ふうちゃんが使ってみた！◀

### ▶市民講座◀

教育委員会社会教育課が企画・運営する講座です。

### ▶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。  
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。

### ▶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地域が異なりますのでご注意ください。

### ▶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)参加が可能な講座もあります。

### ▶市役所講座・講演会 / 出前講座◀

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◀

市内で活動している団体や、実施されているその他教室です。

### ■その他注意点■

- 市民講座、自主講座は市内在住の方が優先となります。  
定員に空きがある場合は市外在住の方も受講できます。  
その他講座は、それぞれのお問合せ先にご確認ください。
- 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。
- 令和8年8月時点の情報です。講座開講を中止、内容の変更をする場合があります。

学びの航海図で過去を振り返ってみた！子どもの頃はケーキが好きだったなあ。

学びの航海図で将来のことを考えてみた！地域を盛り上げるために仲間がほしいなあ。

ガイドブックに料理教室があった！ケーキ作りができるか電話してみようかな。

ガイドブックにまちづくりの講座があったから参加してみよう！

新しい知識を学びのパスポートに記録しよう！30まなび目指すぞ！

たくさんの人と繋がれたなあ。学びのパスポートにメモしてこれからは活かそう！

電子版ガイドブックは  
こちら



| 00                                | 講座名                                      | ●●<br>講座                |
|-----------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|
| 講師 御前崎 太郎<br>申込 0537-29-8735      | 5/1(金)<br>スタート!<br>5～9月<br>シリーズ講座<br>全●回 | ●●<br>地区セン<br>ター<br>●●名 |
| 第1金曜日<br>19:00～20:30              | 講座の内容説明                                  |                         |
| 対 象:<br>受講料:●●●円/回<br>教材費:●●●円/年間 | 申込 4/1(水)～4/20(月)                        |                         |

## 目 次

|          |     |          |
|----------|-----|----------|
| 料 理      | ... | 3～4ページ   |
| 健 康      | ... | 4～5ページ   |
| 和文化      | ... | 5～6ページ   |
| 音 楽      | ... | 6ページ     |
| 植物・自然    | ... | 6ページ     |
| くらし・実用   | ... | 7ページ     |
| スポーツ     | ... | 8～11ページ  |
| 地域を知る    | ... | 11ページ    |
| アート・クラフト | ... | 11～12ページ |
| その他      | ... | 13ページ    |

|           |     |       |
|-----------|-----|-------|
| 市立図書館アスパル | ... | 13ページ |
| おまえざき体良教室 | ... | 14ページ |
| がるるプール教室  | ... | 14ページ |
| 市役所出前講座   | ... | 15ページ |

|                     |     |       |
|---------------------|-----|-------|
| 御前崎クエスト             | ... | 16ページ |
| 市文化協会               | ... | 16ページ |
| 市観光協会               | ... | 16ページ |
| マリンスポーツクラブ          | ... | 16ページ |
| 市スポーツ協会             | ... | 17ページ |
| 社会教育学級              | ... | 18ページ |
| 伝統文化親子教室            | ... | 18ページ |
| 社会福祉協議会             | ... | 18ページ |
| ボーイスカウト・<br>ガールスカウト | ... | 18ページ |

## ガイドブックの見方

- 00 ... 講座番号
- ... このマークがある講座は中学生が参加できる講座です
- 講座 ... 講座種類  
2ページに記載の各講座の注意をお読みください
- ... 講座の会場
- ... 定員  
※最少人数に達しない際は開講しない場合があります
- 申込 ... 講座の申込期間や注意事項

興味のある講座を  
見つけてみよう!!



# 料 理

| 1                                                                                                                          | 食育クラブ                                        | 自主<br>講座                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 講師 学校法人マツイ学園<br>申込 0537-86-2047,二次元コード                                                                                     | 10/3(土)<br>後期スタート!<br>5～12月<br>シリーズ講座<br>全8回 | ●●<br>学校法人マツイ<br>学園中遠調理<br>師専門学校<br>●● 30名 |
| 不定期土曜 9:00～12:00<br>(10/3, 11/7, 12/12)<br>対 象:子ども(中学生可)<br>受講料:500円/回×3回<br>=1,500円<br>教材費:3,600円(3回)<br>※前期(5月)から開講しています | 中遠調理師専門学校▼<br>www.chuchogaku.jp              |                                            |
| 楽しい子供料理教室です。<br>食を通じて、食材、調理法、<br>マナーを学べる長年の講座です。                                                                           |                                              |                                            |
| 申込                                                                                                                         | 9/1(火)～9/24(木)(定員まで途中参加可)                    |                                            |

| 2                                                                                                                                            | プロから学ぶ<br>料理講座                                | 自主<br>講座                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 講師 松井 ゆみ子<br>申込 0537-86-2047,二次元コード                                                                                                          | 10/24(土)<br>後期スタート!<br>5～12月<br>シリーズ講座<br>全6回 | ●●<br>学校法人マツイ<br>学園中遠調理<br>師専門学校<br>●● 20名 |
| 不定期土曜 10:00～12:30<br>(10/24, 11/21, 12/19)<br>対 象:一般・親子(中学生可)<br>受講料:500円/回×3回=1,500円<br>教材費:5,000円(3回)<br>(小学生以下2,500円)<br>※前期(5月)から開講しています | 中遠調理師専門学校▼<br>www.chuchogaku.jp               |                                            |
| プロが使う器具等使用し、ワンランク上<br>の料理が学べます。食材、調理法の解説<br>もあり、親子で学び家庭でも彩ある食生<br>活を育めます。                                                                    |                                               |                                            |
| 申込                                                                                                                                           | 9/1(火)～9/24(木)(定員まで途中参加可)                     |                                            |

| 3                                                                                                                                                                 | 飾り巻き寿司を<br>作ろう                                              | 自主<br>講座                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 講師 ゆ～こ(落合 裕子)<br>申込 090-3255-6214,二次元コード                                                                                                                          | 10/24(土)<br>スタート!<br>10～2月<br>シリーズ講座<br>全4回                 | ●●<br>佐倉<br>地区センター<br>●● 10名 |
| 10:00～12:00<br>①10/24 ハロウィンパーティー<br>②11/28 サンタクロース<br>③12/26 四海巻き<br>④2/20 おひな祭り<br>対 象:5歳以上※中学生まで大人同伴<br>受講料:500円/回×4回<br>=2,000円<br>材料費:3,000円/回×4回<br>=12,000円 | 楽しい!可愛い!美味しい!太巻き寿司<br>の断面に柄が出てきます。どんな出来<br>上がりかは切ってからのお楽しみ♪ |                              |
| 申込                                                                                                                                                                | 9/1(火)～9/24(木)(定員まで途中参加可)                                   |                              |

| 4                                                                                                   | 初心者男性向け<br>料理教室                               | 白羽地区<br>センター講座               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|
| 講師 吉村 佳代子<br>申込 0548-63-3690                                                                        | 10/28(水)<br>後期スタート!<br>4～12月<br>シリーズ講座<br>全9回 | ●●<br>白羽<br>地区センター<br>●● 12名 |
| 第4水曜 9:00～12:00<br>対 象:一般(男性)<br>受講料:無料<br>教材費:800円/回×3回<br>=2,400円<br>持ち物:エプロン,三角巾,布巾,<br>マスク,タッパー | ※前期(4月)から開講しています                              |                              |
| 包丁の持ち方など、基礎から教えるので安心!<br>人生100年時代に備え、楽しく料理してみんなで食<br>べよう。(協力:栄養友の会)                                 |                                               |                              |
| 申込                                                                                                  | 定員まで途中参加可(申込必要)                               |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5</b> 料理教室 池新田地区センター講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>6</b> クリスマスケーキ作り教室 池新田地区センター講座                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>7</b> 子ども講座<br>クリスマスケーキ作り 佐倉/比木地区センター講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 講師 辻 哉子<br>申込 0537-86-2200<br><br>9:30～<br><br>対 象:一般(池新田地区優先)<br>受講料:1,500円/名<br>材料費:受講料に含む<br><br>池新田地区センター<br><br>20名                                                                                                                                                                                                           | 講師 松井ゆみ子(中遠調理師専門学校)<br>申込 0537-86-2200<br><br>12/20(日)<br><br>①9:00～ ②10:30～<br><br>対 象:①小1～3年親子 20組<br>②小4～6年生 40名<br>(池新田地区限定)<br>受講料:1,000円/名<br>材料費:受講料に含む<br><br>中遠調理師専門学校<br><br>左枠記載                                                                                       | 講師 渡邊 葉子<br>申込 0537-86-3463<br><br>12/23・24(水・木)<br><br>午前,午後<br><br>対 象:小学校4～6年生<br>(浜岡東小学校限定)<br>受講料:500円/名<br>教材費:受講料に含む<br><br>佐倉地区センター<br><br>各15名                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 体にとっても良い、麴を使った料理を作ります。<br>今回は「バエリア」を作ります<br><br>申込 8/14(金)～定員まで申込可                                                                                                                                                                                                                                                                 | クリスマスケーキ作り。スポンジにイチゴやサンタ・トナカイなどかわいくデコレーションします♪<br>小学校を通じて募集します。<br><br>申込 11月中旬 小学校を通じて募集します                                                                                                                                                                                       | 可愛くておいしいクリスマスケーキをスポンジから手作り！完成した世界にひとつだけのケーキでクリスマスパーティーも盛り上がりします。<br><br>申込 8/14(金)～定員まで申込可                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>8</b> こどもDAY<br>(カップケーキデコレーション) 朝比奈地区センター講座                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>9</b> パン作り教室 佐倉/比木地区センター講座                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b> 豆腐作り教室 池新田地区センター講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 講師 ボランティア<br>申込 0537-86-3365<br><br>12/25(金)<br><br>10:00～<br><br>対 象:小学校1～6年生<br>(浜岡北小学校限定)<br>受講料:500円<br>教材費:受講料に含む<br><br>朝比奈地区センター<br><br>20名<br><br>カップケーキを好きなようにデコレーションしてみよう！<br><br>申込 8/14(金)～定員まで申込可                                                                                                                     | 講師 高瀬 薫<br>申込 0537-86-3463<br><br>1/24(日)<br><br>午前,午後<br><br>対 象:中学生～一般<br>(佐倉、比木地区優先)<br>受講料:500円/名<br>教材費:受講料に含む<br><br>佐倉地区センター<br><br>各16名<br><br>焼きたてパンの香りに包まれる人気の講座！粉から作る本格パン教室です。3種類6個のパンに挑戦します。<br><br>申込 8/14(金)～定員まで申込可                                                | 講師 (有)橋山食品<br>申込 0537-86-2200<br><br>2/28(日)<br><br>9:30～<br><br>対 象:一般(池新田地区優先)<br>受講料:500円<br>材料費:受講料に含む<br><br>池新田地区センター<br><br>20名<br><br>豆乳から作る豆腐を作ってみよう。<br><br>申込 8/14(金)～定員まで申込可                                                                                                                                                                                                                          |
| <div>健康</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>13</b> ZUMBA®(池新田) 自主講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b> 初めてのヨガ 自主講座                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>15</b> らんらん健康体操 浜岡 自主講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 講師 久田 記子<br>申込 下記二次元コードから<br><br>10/6(火)<br>後期スタート！<br><br>5～3月<br>シリーズ講座<br>全23回<br><br>対 象:どなたでも<br>受講料:500円/回×14回<br>=7,000円<br>教材費:150円程度<br>※お試しを希望される方はお問い合わせください<br><br>池新田地区センター<br><br>40名<br><br>※前期(5月)から開講しています<br><br>世界中で大人気のダンスフィットネス。ラテンや世界の音楽に合わせて楽しく汗をかいてストレス発散!!<br>初心者大歓迎♪ ※定員まで途中参加可<br><br>申込 9/1(火)～9/24(木) | 講師 Meg 小林 恵<br>申込 090-6075-3426<br><br>10/7(水)<br>スタート！<br><br>10～3月<br>シリーズ講座<br>全25回<br><br>対 象:どなたでも<br>受講料:500円/回×25回<br>=12,500円<br>教材費:なし<br><br>朝比奈地区センター<br><br>なし<br><br>※申込後切後も途中参加可<br><br>ヨガで整える/健康で美しい身体づくり ご自身の身体の調子と呼吸に合わせて動き、整えていくクラスです。<br><br>申込 9/1(火)～9/24(木) | 講師 松井 ゆみ子<br>申込 0537-86-2047,二次元コード<br><br>10/31(土)<br>後期スタート！<br><br>5～12月<br>シリーズ講座<br>全8回<br><br>不定期土曜 10:00～11:20<br>(10/31, 11/14, 12/5)<br>対 象:一般・シニア<br>受講料:500円/回×3回<br>=1,500円<br>教材費:900円(3回)<br>※前期(5月)から開講しています<br><br>学校法人マツイ学園中遠調理師専門学校<br><br>20名<br><br>中遠調理師専門学校▼<br>www.chuchogaku.jp<br><br>健康的な毎日を過ごす為の筋力トレーニングや簡単なヨガ、ストレッチ、リズム体操、インナーマッスルを鍛えて身体の調子を整えます。<br><br>申込 9/1(火)～9/24(木)(定員まで途中参加可) |

| 16                                                                                                                            | 武道に学ぶ健康護身法Ⅰ             | 自主講座  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
| 講師 宮本<br>申込 090-3552-1564                                                                                                     | 11/14(土)<br>後期スタート！     |       |
| 偶数週土曜 14:10～15:00<br>(1期:5～10月※8月除く<br>2期:11～3月)<br>対 象:小学生以上<br>受講料:100円/回×10回<br>=1,000円/期<br>※親子、Ⅰ・Ⅱ同時受講でも上記金額です<br>教材費:なし | 5～3月<br>シリーズ講座<br>各期10回 |       |
| ※前期(5月)から開講しています                                                                                                              | ● B&G海洋センター             | ● 10名 |
| 入念なストレッチで柔軟性を高め血流改善や筋力向上を図ります。健康増進を目的としています。 ※定員まで途中参加可                                                                       |                         |       |
| 申込                                                                                                                            | 9/1(火)～9/24(木)          |       |

| 18                                                                    | マットピラティス                | 高松地区センター講座 |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|
| 講師 井柳 安耶子<br>申込 0537-86-4949                                          | 9/2(水)<br>スタート！         |            |
| 毎週水曜 ※9/23除く<br>19:00～20:00<br>対象:一般<br>受講料:3,000円(10回)<br>教材費:受講料に含む | 9～11月<br>シリーズ講座<br>全10回 |            |
|                                                                       | ● 高松地区センター              | ● 21名      |
| インナーマッスを意識しながら全身を動かす機能的な運動。心も体もスッキリとしなやかな身体づくりを目指します。                 |                         |            |
| 申込                                                                    | 8/14(金)～定員まで申込可         |            |

| 21                                                                                                                                | リウマチ教室        | 市役所講座/講演会 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| 問合 市立御前崎総合病院<br>0537-86-8511                                                                                                      | 4～3月          |           |
| 10/15(木)、11/19(木)、12/7(月)、<br>1/21(木)、2/18(木)、3/18(木)<br>13:00～14:00<br>対 象:患者・患者家族<br>受講料:無料<br>教材費:なし<br>※毎回の勉強会テーマは音声告知で広報します。 | 単発講座          |           |
|                                                                                                                                   | ● 市立御前崎総合病院   | ● 各20名    |
| 医師・看護師、相談員からのリウマチに関する話し、参加者からの相談を受けることができます。                                                                                      |               |           |
| 申込                                                                                                                                | 各開催日前日までに電話申込 |           |

| 23                                                                                                            | 初心者テーブル茶道              | 自主講座 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 講師 森田 道代(裏千家 宗道)<br>申込 0548-63-5001                                                                           | 10/5(月)<br>後期スタート！     |      |
| 第1,3月曜 13:30～15:30<br>対 象:一般・シニア<br>受講料:500円/回×12回<br>=6,000円<br>教材費:700円/回<br>※定員まで途中参加可<br>※前期(5月)から開講しています | 5～3月<br>シリーズ講座<br>全17回 |      |
|                                                                                                               | ● 佐倉地区センター             | ● 5名 |
| 椅子に座りテーブルにて気軽に楽しむ茶道です。足や腰の悪い方でも安心です。食事をする様に茶道に触れてみませんか？                                                       |                        |      |
| 申込                                                                                                            | 9/1(火)～9/24(木)         |      |

| 17                                                                                                                            | 武道に学ぶ健康護身法Ⅱ             | 自主講座  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
| 講師 宮本<br>申込 090-3552-1564                                                                                                     | 11/14(土)<br>後期スタート！     |       |
| 偶数週土曜 15:10～16:00<br>(1期:5～10月※8月除く<br>2期:11～3月)<br>対 象:小学生以上<br>受講料:100円/回×10回<br>=1,000円/期<br>※親子、Ⅰ・Ⅱ同時受講でも上記金額です<br>教材費:なし | 5～3月<br>シリーズ講座<br>各期10回 |       |
| ※前期(5月)から開講しています                                                                                                              | ● B&G海洋センター             | ● 10名 |
| よい子たちや紳士・淑女の皆さま合気道(柔術系)を体験しながら、護身技法や自他共栄の心を学ぼう。 ※定員まで途中参加可                                                                    |                         |       |
| 申込                                                                                                                            | 9/1(火)～9/24(木)          |       |

| 19                                                                                 | 心と体を癒すリラックスヨガ教室         | 池新田地区センター講座 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 講師 寺尾 千紘<br>申込 0537-86-2200                                                        | 10/5(月)<br>スタート！        |             |
| 第1・第3月曜<br>10:00～11:00<br>対 象:どなたでも<br>受講費:5,000円(10回)<br>教材費:なし<br>※ヨガマットの貸出しあります | 10～3月<br>シリーズ講座<br>全10回 |             |
|                                                                                    | ● 池新田地区センター             | ● 15名       |
| 初心者の方でも大丈夫！ 日ごろの疲れを癒し体をリフレッシュしましょう。                                                |                         |             |
| 申込                                                                                 | 8/14(金)～定員まで申込可         |             |



| 24                                                                                                                                                | はじめての茶道和のマナー教室         | 自主講座 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 講師 石井 恵(茶道裏千家教授)<br>申込 0537-86-4995                                                                                                               | 11/4(水)<br>後期スタート！     |      |
| 第1,3水曜 14:00～16:00<br>対 象:幼小中学生以上・一般<br>【幼小中学生】<br>受講料:無料 教材費:300円/回<br>【高校生以上・一般】<br>受講料:500円/回×10回<br>=5,000円<br>教材費:500円/回<br>※前期(5月)から開講しています | 5～3月<br>シリーズ講座<br>全20回 |      |
|                                                                                                                                                   | ● 浜岡福祉会館/佐倉地区センター      | ● なし |
| 茶道は日本の伝統文化を知る入口です。正座して甘いお菓子と一服のお茶をいただく、非日常の空間を嗜んでみませんか。                                                                                           |                        |      |
| 申込                                                                                                                                                | 9/1(火)～9/24(木)         |      |



| 20                                                      | 介護予防運動指導士養成講座            | 市役所講座/講演会 |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|
| 問合 高齢者支援課<br>0537-85-1118                               | 10/14(水)<br>スタート！        |           |
| 毎週水曜 13:30～15:30<br>対 象:市内在住の一般・シニア<br>受講料:無料<br>教材費:なし | 10～12月<br>シリーズ講座<br>全10回 |           |
|                                                         | ● 池新田地区センター              | ● 15名     |
| 理学療法士による指導のもと、楽しく運動しながら健康について学び、介護予防をサポートする人材を育成します。    |                          |           |
| 申込                                                      | 8/3(月)～9/30(水)           |           |

| 22                                                                                                         | 心整う茶道教室                | 自主講座 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 講師 佐塚 宗弥<br>申込 090-7865-4281                                                                               | 10/13(火)<br>後期スタート！    |      |
| 不定期火曜 9:30～11:00<br>対 象:どなたでも<br>受講料:500円/回×10回<br>=5,000円<br>教材費:700円/回<br>※定員まで途中参加可<br>※前期(5月)から開講しています | 5～3月<br>シリーズ講座<br>全21回 |      |
|                                                                                                            | ● 池新田地区センター/浜岡福祉会館     | ● なし |
| 疲れを癒し心を整えるひととき。自分で点てて飲む・・・余暇の楽しみのひとつとして気軽に始めてみませんか。                                                        |                        |      |
| 申込                                                                                                         | 9/1(火)～9/24(木)         |      |

| 25                                                                                                | 初心者の茶道教室              | 自主講座 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------|
| 講師 赤堀 みち代<br>申込 090-8736-6028                                                                     | 2/6(土)<br>スタート！       |      |
| 毎週土曜 9:30～11:30<br>対 象:どなたでも<br>受講料:500円/回×8回<br>=4,000円<br>教材費:700円/回<br>※定員まで途中申込可<br>※単発での参加も可 | 2～3月<br>シリーズ講座<br>全8回 |      |
|                                                                                                   | ● 丸尾記念館               | ● なし |
| 静かな空間にて、おいしく抹茶を点ててみませんか？一服のお茶は心をおだやかにしてくれると思います。楽しく学びませんか。                                        |                       |      |
| 申込                                                                                                | 9/1(火)～9/24(木)        |      |

|                                                                                                                 |                                              |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|
| <b>26</b>                                                                                                       | <b>俳句会教室</b>                                 | 朝比奈地区<br>センター講座 |
| 講師<br>申込 「尾の栗」主宰 静岡県俳句協会会長 間島あきら<br>080-1585-5339(小野)                                                           | 10/9(金)<br>後期スタート！<br>4～3月<br>シリーズ講座<br>全12回 | 朝比奈<br>地区センター   |
| 第2金曜 13:30～16:00<br>対 象:一般<br>受講料:3,000円/半年<br>教材費:受講料に含む<br>お試し参加歓迎！※要事前連絡<br>→教材費等:500円/回<br>※前期(4月)から開講しています | 20名                                          |                 |
| 十七文字のドラマを作ってみませんか。わずか十七文字でもその中に無限の宇宙があります。                                                                      |                                              |                 |
| 申込                                                                                                              | いつからでも参加可(申込必要)                              |                 |

|                                                               |                   |                |
|---------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
| <b>27</b>                                                     | <b>生け花教室</b>      | 白羽地区<br>センター講座 |
| 講師<br>申込 山口 富久代<br>0548-63-3690                               | 通年開講              |                |
| 第3水曜 19:30～<br>対 象:一般・子ども<br>受講料:2,000円程度/年<br>材料費:1,500円程度/回 | シリーズ講座            | 白羽<br>地区センター   |
|                                                               | 15名               |                |
| 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。(フラワーアレンジメントも含む)      |                   |                |
| 申込                                                            | 8/14(金)～定員まで途中参加可 |                |

|                                                                                |                           |                |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|
| <b>28</b>                                                                      | <b>御前崎子ども・大人<br/>茶道教室</b> | 白羽地区<br>センター講座 |
| 講師<br>申込 藤原 誠子・田代 富美子<br>0548-63-3690                                          | 通年開講                      |                |
| 第4土曜 13:30～15:30<br>対 象:親子・子ども・一般<br>受講料:5,000円(13回分)<br>材料費:800円<br>(スポーツ保険料) | シリーズ講座                    | 白羽<br>地区センター   |
|                                                                                | 15名                       |                |
| 茶道の基礎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。             |                           |                |
| 申込                                                                             | 8/14(金)～定員まで途中参加可         |                |

## 音楽

|                                                                                                                                       |                                              |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|
| <b>29</b>                                                                                                                             | <b>三味線</b>                                   | 自主<br>講座      |
| 講師<br>申込 河原崎 愛子<br>090-1476-1594                                                                                                      | 10/7(水)<br>後期スタート！<br>5～4月<br>シリーズ講座<br>全24回 | 佐倉二区<br>いこいの家 |
| 第1,3水曜 13:30～15:00<br>対 象:どなたでも<br>受講料:500円/回×14回<br>=7,000円<br>教材費:500円/回<br>(三味線レンタル代)<br>都度楽譜代<br>※申込後切後も途中参加可<br>※前期(5月)から開講しています | なし                                           |               |
| 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。                                                                          |                                              |               |
| 申込                                                                                                                                    | 9/1(火)～9/24(木)                               |               |

|                                                                                                                            |                                              |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------|
| <b>30</b>                                                                                                                  | <b>お琴教室</b>                                  | 自主<br>講座 |
| 講師<br>申込 中村 甲子<br>090-6804-5652                                                                                            | 10/4(日)<br>後期スタート！<br>5～4月<br>シリーズ講座<br>全12回 | 佐倉地区内    |
| 第1日曜 9:00～10:30<br>(5月のみ第2日曜)<br>対 象:一般<br>受講料:500円/回×7回<br>=3,500円<br>教材費:500円/回<br>(琴レンタル料)<br>都度譜本代<br>※前期(5月)から開講しています | 6名                                           |          |
| お琴に興味のある方、以前習っていた方、再び勉強なさりたい方、どうぞお待ちしております。<br>※定員まで途中参加可                                                                  |                                              |          |
| 申込                                                                                                                         | 9/1(火)～9/24(木)                               |          |

|                                                                                            |                                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>31</b>                                                                                  | <b>民謡</b>                                     | 自主<br>講座      |
| 講師<br>申込 河原崎 愛子<br>090-1476-1594                                                           | 10/12(月)<br>後期スタート！<br>5～4月<br>シリーズ講座<br>全24回 | 佐倉二区<br>いこいの家 |
| 第2,4月曜 13:30～15:00<br>対 象:どなたでも<br>受講料:500円/回×14回<br>=7,000円<br>教材費:なし<br>※前期(5月)から開講しています | 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。<br>※申込後切後も途中参加可                                        |                                               |               |
| 申込                                                                                         | 9/1(火)～9/24(木)                                |               |

|                                                                                                                                                 |                                            |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------|
| <b>32</b>                                                                                                                                       | <b>おまえざきDJ講座</b>                           | 自主<br>講座          |
| 講師<br>申込 御前崎DJ PROJECT<br>下記二次元コードから                                                                                                            | 10/3(土)<br>スタート！<br>10～3月<br>シリーズ講座<br>全2回 | 佐倉<br>地区センター<br>等 |
| 土曜もしくは日曜 2時間<br>(日時は受講者と調整します)<br>対 象:10歳以上の方<br>受講料:無料<br>教材費:3,000円/半年<br>※定員まで途中参加可<br>※二次元コードが反応しない場合は<br>社会教育課(0537-29-8735)まで<br>ご連絡ください。 | 3名                                         |                   |
| 日常にない体験を。自分のリズムで輝ける場所。<br>DJカルチャーの入口に案内します。                                                                                                     |                                            |                   |
| 申込                                                                                                                                              | 9/1(火)～9/24(木)                             |                   |

|                                                        |                  |                 |
|--------------------------------------------------------|------------------|-----------------|
| <b>33</b>                                              | <b>初めてのコーラス</b>  | 御前崎地区<br>センター講座 |
| 講師<br>申込 大澤 晶子<br>0548-63-3828                         | 通年開講             |                 |
| 第1金曜日 9:30～11:00<br>対 象:一般<br>受講料:4,000円程度/年<br>教材費:随時 | シリーズ講座           | 御前崎<br>地区センター   |
|                                                        | 10名              |                 |
| 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。一緒に歌いませんか。        |                  |                 |
| 申込                                                     | いつからでも参加可能(申込必要) |                 |

## 植物・自然

|                                                                 |                        |                    |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|
| <b>34</b>                                                       | <b>多肉植物<br/>寄せ植え教室</b> | 池新田/高松地区<br>センター講座 |
| 講師<br>申込 多肉ランドTonyTony<br>0537-86-2200(池新田)<br>0537-86-4949(高松) | 2/13,14<br>(土,日)       |                    |
| 9:00～<br>対 象:一般<br>(池新田,高松地区優先)<br>受講料:1,000円<br>材料費:受講料に含む     | シリーズ講座<br>全2回          | 多肉ランド<br>TonyTony  |
|                                                                 | 各日20名                  |                    |
| 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♪                                 |                        |                    |
| 申込                                                              | 8/14(金)～定員まで申込可        |                    |

|                                             |                  |                |
|---------------------------------------------|------------------|----------------|
| <b>35</b>                                   | <b>季節の寄せ植え教室</b> | 高松地区<br>センター講座 |
| 講師<br>申込 須藤祐美<br>0537-86-4949               | 12/12(土)         |                |
| 9:30～<br>対 象:一般<br>受講料:1,000円<br>教材費:受講料に含む | 単発講座             | 高松<br>地区センター   |
|                                             | 15名程度            |                |
| クリスマスもお正月も春も楽しむ寄せ植え                         |                  |                |
| 申込                                          | 8/14(金)～定員まで申込可  |                |

# くらし・実用

| 36                                                                                                                                                              | あそび塾                                   | 市民講座         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|
| 問合 社会教育課<br>0537-29-8735                                                                                                                                        | 通年開催                                   |              |
| 毎月1回 9:00~11:00<br>対 象:就園前親子/祖父母<br>受講料:無料<br>教材費:なし<br>日程,会場は<br>QRコードより→<br> | 5~3月<br>単発講座<br>全11回<br>● 市内各地<br>● なし |              |
| 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♪                                                                                                   |                                        |              |
| 申込                                                                                                                                                              | 不要                                     | 直接会場へお越しください |

| 37                                    | お金の使い方講座       | 市民講座 |
|---------------------------------------|----------------|------|
| 問合 社会教育課<br>0537-29-8735              | 通年開催           | 未定   |
| 日時未定<br>対 象:どなたでも<br>受講料:無料<br>教材費:なし | ● 市内           | ● 未定 |
| ※詳細は決まり次第、広報等でお知らせします。                |                |      |
| 申込                                    | 9/1(火)~9/24(木) |      |

| 38                                                                                  | メンタルトレーニング<br>(心の力を育てよう)                                              | 自主講座 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------|
| 講師 塚本 典子<br>申込 070-8309-7847                                                        | 10/26(月)<br>スタート!<br>10~2月<br>シリーズ講座<br>全5回<br>● 白羽<br>地区センター<br>● なし |      |
| 第3月曜 19:00~20:30<br>10月は第4月曜<br>対 象:どなたでも<br>受講料:500円/回×5回<br>=2,500円<br>教材費:300円/回 |                                                                       |      |
| 職場や家庭での人間関係の悩みやストレス、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を学びませんか。                             |                                                                       |      |
| 申込                                                                                  | 9/1(火)~9/24(木)                                                        |      |

| 39                                                                                              | ひらがな教室                                                                       | 自主講座 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------|
| 講師 宮本 里美<br>申込 090-4154-8921                                                                    | 10月<br>後期スタート!<br>5~3月<br>シリーズ講座<br>全20回<br>● 自宅<br>(池新田<br>3921-17)<br>● なし |      |
| 曜日・時間は要相談<br>30分/回<br>対 象:年少~年長<br>受講料:500円/回<br>教材費:500円/年<br>※申込後切後も途中参加可<br>※前期(5月)から開講しています |                                                                              |      |
| 小学生になる前に、ひらがなが読めたりかけたりしたらいいですね。少人数で楽しくやりましょう。                                                   |                                                                              |      |
| 申込                                                                                              | 9/1(火)~9/24(木)                                                               |      |



▲あそび塾

| 40                                                                                          | 健康マージャン(白羽)                                                   | 白羽地区センター講座 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 運営 白羽地区センター<br>問合 0548-63-3690                                                              | 10/5(月)<br>後期スタート!<br>4~3月<br>単発講座<br>● 白羽<br>地区センター<br>● 10名 |            |
| 第2月曜 / 最終月曜<br>(開催日:月で変更あり)<br>9:00~11:30<br>対 象:一般<br>受講料:無料<br>教材費:なし<br>※前期(4月)から開講しています |                                                               |            |
| 「飲まない・吸わない・賭けない」マージャンは頭と指先を使い認知症予防にもなります。初心者の方も大歓迎です。                                       |                                                               |            |
| 申込                                                                                          | いつからでも参加可(申込不要)                                               |            |

| 41                                                                   | 佐倉健康麻雀                                                         | 佐倉地区センター講座 |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| 講師 佐倉地区センター<br>申込 0537-86-2304                                       | 10/14(水)<br>後期スタート!<br>4~3月<br>単発講座<br>● 佐倉<br>地区センター<br>● 12名 |            |
| 第2,4水曜 13:00~16:00<br>対 象:一般<br>受講料:無料<br>教材費:なし<br>※前期(4月)から開講しています |                                                                |            |
| 賭けない! 飲まない! 楽しく! 指先や脳を刺激して、健康寿命に役立つと注目されている健康麻雀です。                   |                                                                |            |
| 申込                                                                   | いつからでも参加可(申込不要)                                                |            |

| 42                                                                 | 初めてのAI<br>デジタルの寺子屋                                                     | 白羽地区センター講座 |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|
| 講師 横山 賢一郎<br>申込 0548-63-2274                                       | 10/28(水)<br>スタート!<br>10~1月<br>シリーズ講座<br>全4回<br>● 白羽<br>地区センター<br>● 10名 |            |
| 第4水曜 19:30~20:30<br>対 象:中高年・初心者<br>(スマホをお持ちの方)<br>受講料:無料<br>教材費:なし |                                                                        |            |
| 暮らしを豊かにする「初めてのAI」初級講座後編。初心者・中高年でも安心な対面での講座です。                      |                                                                        |            |
| 申込                                                                 | いつからでも参加可                                                              |            |



▲健康マージャン(比木)

| 43                                                             | 健康マージャン(比木)                                                   | 比木地区センター講座 |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 講師 比木地区センター<br>申込 0537-86-3463                                 | 10/29(木)<br>後期スタート!<br>4~3月<br>単発講座<br>● 比木<br>地区センター<br>● なし |            |
| 毎月最終木曜 9:30~<br>対 象:一般<br>受講料:無料<br>教材費:なし<br>※前期(4月)から開講しています |                                                               |            |
| 「飲まない・吸わない・賭けない」をモットーとした健康マージャンです。初心者の方も大歓迎!                   |                                                               |            |
| 申込                                                             | いつからでも参加可(申込不要)                                               |            |

| 44                                                               | 省エネセミナー      | 市役所講座/講演会 |
|------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
| 問合 GX推進課<br>0537-85-1134                                         | 未定           |           |
| 日時未定<br>対 象:子ども~シニア<br>受講料:未定<br>教材費:未定<br>※詳細は決まり次第広報等でお知らせします。 | ● 市内<br>● 未定 |           |
| 省エネの知識と日常での活用について子どもからシニアまで楽しく学びます。                              |              |           |
| 申込                                                               | 未定           |           |

# スポーツ

|                                                                            |                                               |                |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|
| <b>45</b>                                                                  | 初心者向け<br>体力アップヨガ                              | 白羽地区<br>センター講座 |
| 講師 Miwako(みわこ)<br>申込 0548-63-3690                                          | 10/19(月)<br>後期スタート！<br>4～3月<br>シリーズ講座<br>全12回 |                |
| 第3月曜 19:00～20:00<br>対 象:一般<br>受講料:1,800円/6回分<br>教材費:なし<br>※前期(4月)から開講しています | 白羽<br>地区センター<br>10名                           |                |
| 身体は硬くても大丈夫！初心者さん向けのヨガです。深い呼吸で気持ち良く全身を動かし、心身ともに健康を目指しましょう！                  |                                               |                |
| 申込                                                                         | 9/1(火)～定員まで途中参加可                              |                |

|                                                                                                             |                                                  |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|
| <b>46</b>                                                                                                   | スポレック教室                                          | 市役所<br>講座/講演会 |
| 問合 社会教育課<br>0537-29-8735                                                                                    | 10/21(水)<br>スタート！<br>10～11月<br>シリーズ講座<br>各会場5回ずつ |               |
| 毎週水曜(朝比奈体育館)<br>毎週木曜(B&G海洋センター体育館)<br>19:30～21:00<br>対 象:市内在住・在勤18歳以上<br>受講料:1,000円<br>教材費:なし<br>運営:スポーツ推進員 | 左記記載<br>各会場24名                                   |               |
| 2対2で対戦する、ラケットがプラスチック製、ボールがスポンジ製の室内ミニテニスのような競技です。幅広い年齢層で楽しめるスポーツです。                                          |                                                  |               |
| 申込                                                                                                          | 9/7(月)～9/28(月)                                   |               |

|                                                                                |                                          |               |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|
| <b>47</b>                                                                      | 運動教室<br>(運動セミナー)                         | 市役所<br>講座/講演会 |
| 問合 健康づくり課<br>0537-85-1123                                                      | 9/5(土)<br>後期スタート！<br>6～1月<br>単発講座<br>全3回 |               |
| 9/5(土)、1/23(土)<br>13:30～15:00<br>対 象:20～59歳市内在住者、<br>市内在勤者<br>受講料:無料<br>教材費:なし | 新野<br>体育館<br>100名                        |               |
| 有名運動講師による初心者のための運動セミナーです。講義と運動の実践で運動をはじめるきっかけにしてみませんか。                         |                                          |               |
| 申込                                                                             | 事前申込制                                    |               |

|                                                                                                            |                                               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| <b>48</b>                                                                                                  | 軽スポーツ教室                                       | 市役所<br>講座/講演会 |
| 問合 社会教育課<br>0537-29-8735                                                                                   | 1/13(水)<br>スタート！<br>1～2月<br>シリーズ講座<br>各会場5回ずつ |               |
| 毎週水曜(B&G海洋センター体育館)<br>毎週木曜(高松体育館)<br>19:30～21:00<br>対 象:市内在住・在勤18歳以上<br>受講料:1,000円<br>教材費:なし<br>運営:スポーツ推進員 | 左記記載<br>各会場24名                                |               |
| ルールも簡単で、幅広い年齢層で楽しめます。ぜひご参加ください。                                                                            |                                               |               |
| 申込                                                                                                         | 12/7(月)～1/4(月)                                |               |

|                                                                      |                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| <b>49</b>                                                            | 脂肪燃焼エアロ                                | 振興公社<br>講座 |
| 講師 飯田 はづき<br>問合 0537-63-0195                                         | 3期:10～12月<br>4期:1～3月                   |            |
| 毎週水曜 19:15～20:15<br>対 象:中学生以上<br>受講料:5,000円/期<br>※受講料の他に<br>施設入場料が必要 | シリーズ講座<br>各期10回<br>市民プール<br>ぶるる<br>20名 |            |
| リズムに合わせて身体を動かし、脂肪燃焼や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！             |                                        |            |
| 申込                                                                   | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可)              |            |

|                                                                      |                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| <b>50</b>                                                            | ゆがみを整えるヨガ                              | 振興公社<br>講座 |
| 講師 松下 佳菜子<br>問合 0537-63-0195                                         | 3期:10～12月<br>4期:1～3月                   |            |
| 毎週金曜 10:30～11:30<br>対 象:中学生以上<br>受講料:5,000円/期<br>※受講料の他に<br>施設入場料が必要 | シリーズ講座<br>各期10回<br>市民プール<br>ぶるる<br>15名 |            |
| ストレッチボールを使い、全身のゆがみを矯正するヨガです。体が疲れている方にオススメです！                         |                                        |            |
| 申込                                                                   | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可)              |            |

|                                                                                     |                                        |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| <b>51</b>                                                                           | はじめての<br>フラダンス                         | 振興公社<br>講座 |
| 講師 鈴木 澄子<br>問合 0537-63-0195                                                         | 3期:10～12月<br>4期:1～3月                   |            |
| 毎週火曜 18:15～19:15<br>対 象:中学生以上<br>受講料:5,000円/期<br>※受講料の他に<br>施設入場料が必要<br>※裸足・動きやすい服装 | シリーズ講座<br>各期10回<br>市民プール<br>ぶるる<br>20名 |            |
| 初心者でも気軽に体験出来ます。やさしいハンドモーションから丁寧に指導します。曲に合わせて楽しくダンスしてみましょう。                          |                                        |            |
| 申込                                                                                  | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可)              |            |

|                                                                      |                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| <b>52</b>                                                            | 美しい姿勢と健康を<br>つくるフラダンス                  | 振興公社<br>講座 |
| 講師 鈴木 澄子<br>問合 0537-63-0195                                          | 3期:10～12月<br>4期:1～3月                   |            |
| 毎週火曜 10:15～11:15<br>対 象:中学生以上<br>受講料:5,000円/期<br>※受講料の他に<br>施設入場料が必要 | シリーズ講座<br>各期10回<br>市民プール<br>ぶるる<br>20名 |            |
| 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。※経験のある方は途中参加可                |                                        |            |
| 申込                                                                   | 3期→9月 / 4期→12月                         |            |

|                                                                                   |                                        |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| <b>53</b>                                                                         | フラダンス                                  | 振興公社<br>講座 |
| 講師 鈴木 澄子<br>問合 0537-63-0195                                                       | 3期:10～12月<br>4期:1～3月                   |            |
| 毎週火曜 19:30～20:30<br>対 象:中学生以上<br>(初心者参加不可)<br>受講料:5,000円/期<br>※受講料の他に<br>施設入場料が必要 | シリーズ講座<br>各期10回<br>市民プール<br>ぶるる<br>20名 |            |
| 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。※経験のある方は途中参加可              |                                        |            |
| 申込                                                                                | 3期→9月 / 4期→12月                         |            |

|                                                                      |                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| <b>54</b>                                                            | ズンバ                                    | 振興公社<br>講座 |
| 講師 志摩杏奈<br>問合 0537-63-0195                                           | 3期:10～12月<br>4期:1～3月                   |            |
| 毎週土曜 10:15～11:15<br>対 象:中学生以上<br>受講料:5,000円/期<br>※受講料の他に<br>施設入場料が必要 | シリーズ講座<br>各期10回<br>市民プール<br>ぶるる<br>15名 |            |
| ダンス未経験でも楽しめる！シンプルでわかりやすく、脂肪燃焼効果抜群なダンスエクササイズ！みんなで一緒に楽しみましょう！          |                                        |            |
| 申込                                                                   | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可)              |            |



▲らくらく健康教室

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>55 太極拳 </div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 八木 富貴子<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週土曜 19:15~20:15<br/> 対 象:中学生以上<br/> 受講料:5,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 15名 </div> <div>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。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div>   | <div>56 女性限定<br/>バレーエクササイズ </div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 菅沼 律子<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週木曜 19:15~20:15<br/> 対 象:中学生以上の女性<br/> 受講料:5,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 20名 </div> <div>バレ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！</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div> | <div>57 全身引き締め！<br/>パワーヨガ </div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 Meg<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週金曜 19:30~20:30<br/> 対 象:中学生以上<br/> 受講料:5,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 15名 </div> <div>呼吸に合わせてポーズを連続させながら動く動的なヨガです。運動量が多く、短時間で効果を実感しやすいため、多くの人に人気があります。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div> |
| <div>58 ゆるやか健康教室</div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 増田 弥紀<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週水曜 10:30~12:00<br/> 対 象:概ね70歳以上<br/> 受講料:4,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 12名 </div> <div>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。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div>                                                                                | <div>59 らくらく健康教室</div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 土屋 あづさ<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週木曜 10:30~12:30<br/> 対 象:概ね70歳以上<br/> 受講料:4,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 10名 </div> <div>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。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div>                                                                                              | <div>60 幼児体操</div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 柿平 タ佳<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週木曜 15:30~16:30<br/> 対 象:年中・年長<br/> 受講料:4,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 10名 </div> <div>遊びの中で楽しみながら運動の土台となる運動神経の発達を促し、今後に活かす力を養います。また、協調性やコミュニケーション能力の向上も見込めます。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div>                                                                                       |
| <div>61 小学生体操1 </div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 菅沼 律子<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週水曜 16:45~17:45<br/> 対 象:小学生 ※中学生可<br/> 受講料:4,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 20名 </div> <div>倒立や側転の習得、跳び箱、鉄棒を使つ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。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div> | <div>62 小学生体操2 </div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 熊倉 聡士<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週木曜 16:45~17:45<br/> 対 象:小学生 ※中学生可<br/> 受講料:4,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 15名 </div> <div>倒立や側転の習得、跳び箱、鉄棒を使つ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。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div>    | <div>  </div> <div>▲幼児体操</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <div>63 幼児キッズダンス</div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 柿平 タ佳<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週水曜 15:30~16:30<br/> 対 象:年中・年長<br/> 受講料:4,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 8名 </div> <div>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踊ります。無理なく楽しく覚えらるるよう丁寧にレッスンを進めます。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div>                                                                       | <div>64 キッズダンス</div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 柿平 タ佳<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週水曜 18:00~19:00<br/> 対 象:小学生<br/> 受講料:4,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 15名 </div> <div>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踊ります。無理なく楽しく覚えらるるよう丁寧にレッスンを進めます。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div>                                                                             | <div>65 かんたんエアロ&amp;ヨガ</div> <div>振興公社講座</div> <div> 講師 松下 佳菜子<br/> 問合 0537-63-0195<br/> 3期:10~12月<br/> 4期:1~3月<br/> 毎週金曜 14:00~15:00<br/> 対 象:概ね60歳以上<br/> 受講料:4,000円/期<br/> ※受講料の他に<br/> 施設入場料が必要<br/> 市民プール<br/> がるる<br/> 15名 </div> <div>かんたんエアロビクスを行い気持ちよく汗を流します。併せてヨガの基礎を行います。運動を始めてみようかなと思っている方にオススメです。</div> <div> 申込 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) </div>                                                                                |

|                                                             |  |                           |  |            |  |
|-------------------------------------------------------------|--|---------------------------|--|------------|--|
| 66                                                          |  | いきいき<br>基礎体力アップ           |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 Asami<br>問合 0537-63-0195                                 |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月      |  |            |  |
| 毎週火曜 14:00~15:00                                            |  | シリーズ講座<br>各期10回           |  |            |  |
| 対 象:概ね60歳以上<br>受講料:4,000円/期                                 |  | 市民プール<br>がるる              |  |            |  |
| ※受講料の他に<br>施設入場料が必要                                         |  | 15名                       |  |            |  |
| 自重トレーニング、エアロビクス、バランストレーニング、ストレッチ等を行います。元気に毎日を過ごしたい方におすすめです！ |  |                           |  |            |  |
| 申込                                                          |  | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) |  |            |  |

|                                                           |  |                      |  |            |  |
|-----------------------------------------------------------|--|----------------------|--|------------|--|
| 67                                                        |  | 障がい児(幼児)<br>スタジオ体操   |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 御前崎市振興公社<br>問合 0537-63-0195                            |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月 |  |            |  |
| 月2回 日曜 10:15~11:00                                        |  | 単発講座<br>各期6回         |  |            |  |
| 対 象:障がいのある幼児<br>受講料:500円/回                                |  | 市民プール<br>がるる         |  |            |  |
| ※受講料の他に<br>施設入場料が必要                                       |  | 8名                   |  |            |  |
| 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を通して楽しく運動を行います。 |  |                      |  |            |  |
| 申込                                                        |  | 3期→9月 / 4期→12月       |  |            |  |

|                                                           |  |                      |  |            |  |
|-----------------------------------------------------------|--|----------------------|--|------------|--|
| 68                                                        |  | 障がい児(小学生)<br>スタジオ体操  |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 御前崎市振興公社<br>問合 0537-63-0195                            |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月 |  |            |  |
| 毎週日曜 11:15~12:00                                          |  | シリーズ講座<br>各期6回       |  |            |  |
| 対 象:障がいのある小学生<br>受講料:500円/回                               |  | 市民プール<br>がるる         |  |            |  |
| ※受講料の他に<br>施設入場料が必要                                       |  | 8名                   |  |            |  |
| 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を通して楽しく運動を行います。 |  |                      |  |            |  |
| 申込                                                        |  | 3期→9月 / 4期→12月       |  |            |  |

|                                          |  |                                           |  |            |  |
|------------------------------------------|--|-------------------------------------------|--|------------|--|
| 69                                       |  | 若返り体操で<br>アンチエイジング                        |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 飯田 はづき<br>問合 0537-63-0195             |  | 10/15(木)<br>スタート！<br>10~3月<br>単発講座<br>全6回 |  |            |  |
| 毎月第3木曜 13:30~14:30                       |  | 市民プール<br>がるる                              |  |            |  |
| 対 象:健康に興味のある方<br>受講料:500円/回              |  | 各20名                                      |  |            |  |
| ※受講料の他に<br>施設入場料が必要                      |  |                                           |  |            |  |
| 加齢による体の衰えを可能な限り少なくするため、楽しく運動習慣を身につけましょう！ |  |                                           |  |            |  |
| 申込                                       |  | 9/15(火)10:30~                             |  |            |  |

|                                           |  |                      |  |            |  |
|-------------------------------------------|--|----------------------|--|------------|--|
| 70                                        |  | 硬式テニス教室<br>ジュニアクラス   |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 粉山 隆三<br>問合 0537-63-0195               |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月 |  |            |  |
| 毎週水曜 17:00~18:30                          |  | シリーズ講座<br>各期8回       |  |            |  |
| 対 象:小学1年生~中学3年生<br>受講料:5,000円/期           |  | 浜岡総合<br>運動場          |  |            |  |
|                                           |  | 18名                  |  |            |  |
| 小学1年生~中学3年生まで対象の教室です。テニスの基礎的な技術の習得を目指します。 |  |                      |  |            |  |
| 申込                                        |  | 3期→9月 / 4期→12月       |  |            |  |

|                                 |  |                           |  |            |  |
|---------------------------------|--|---------------------------|--|------------|--|
| 71                              |  | 硬式テニス教室<br>成人初級者(夜間)      |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 赤堀 政行<br>問合 0537-63-0195     |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月      |  |            |  |
| 毎週火曜 19:30~21:00                |  | シリーズ講座<br>各期8回            |  |            |  |
| 対 象:中学生以上<br>受講料:6,000円/期       |  | 浜岡総合<br>運動場               |  |            |  |
|                                 |  | 18名                       |  |            |  |
| 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。 |  |                           |  |            |  |
| 申込                              |  | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) |  |            |  |

|                                 |  |                           |  |            |  |
|---------------------------------|--|---------------------------|--|------------|--|
| 72                              |  | 硬式テニス教室<br>成人初級者(午前)      |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 漢人 京子<br>問合 0537-63-0195     |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月      |  |            |  |
| 毎週水曜 10:00~11:30                |  | シリーズ講座<br>各期8回            |  |            |  |
| 対 象:中学生以上<br>受講料:6,000円/期       |  | 浜岡総合<br>運動場               |  |            |  |
|                                 |  | 18名                       |  |            |  |
| 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。 |  |                           |  |            |  |
| 申込                              |  | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) |  |            |  |

|                                                  |  |                           |  |            |  |
|--------------------------------------------------|--|---------------------------|--|------------|--|
| 73                                               |  | 硬式テニス教室<br>成人中級者          |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 粉山 隆三<br>問合 0537-63-0195                      |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月      |  |            |  |
| 毎週水曜 19:30~21:00                                 |  | シリーズ講座<br>各期8回            |  |            |  |
| 対 象:中学生以上<br>受講料:6,000円/期                        |  | 浜岡総合<br>運動場               |  |            |  |
|                                                  |  | 18名                       |  |            |  |
| 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。 |  |                           |  |            |  |
| 申込                                               |  | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) |  |            |  |

|                                                     |  |                           |  |            |  |
|-----------------------------------------------------|--|---------------------------|--|------------|--|
| 74                                                  |  | ストレッチポール＆<br>ピラティス教室①     |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 井柳 安耶子<br>問合 0537-63-0195                        |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月      |  |            |  |
| 毎週木曜 19:00~20:00                                    |  | シリーズ講座<br>各期10回           |  |            |  |
| 対 象:中学生以上の女性<br>受講料:6,000円/期                        |  | B＆G<br>海洋センター             |  |            |  |
|                                                     |  | 25名                       |  |            |  |
| 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。 |  |                           |  |            |  |
| 申込                                                  |  | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) |  |            |  |

|                                                     |  |                           |  |            |  |
|-----------------------------------------------------|--|---------------------------|--|------------|--|
| 75                                                  |  | ストレッチポール＆<br>ピラティス教室②     |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 井柳 安耶子<br>問合 0537-63-0195                        |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月      |  |            |  |
| 毎週木曜 20:15~21:15                                    |  | シリーズ講座<br>各期10回           |  |            |  |
| 対 象:中学生以上の女性<br>受講料:6,000円/期                        |  | B＆G<br>海洋センター             |  |            |  |
|                                                     |  | 25名                       |  |            |  |
| 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。 |  |                           |  |            |  |
| 申込                                                  |  | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) |  |            |  |

|                                                                   |  |                      |  |            |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|----------------------|--|------------|--|
| 76                                                                |  | トランポリン<br>幼児＆小学生Ⅰ    |  | 振興公社<br>講座 |  |
| 講師 近藤・野田・藤原<br>問合 0537-63-0195                                    |  | 3期:10~12月<br>4期:1~3月 |  |            |  |
| 毎週月曜 幼児 16:30~17:30<br>小学生 16:30~17:45                            |  | シリーズ講座<br>各期10回      |  |            |  |
| 対 象:年中・年長・小学生<br>受講料:幼児9,000円/期<br>小学生10,000円/期                   |  | B＆G<br>海洋センター        |  |            |  |
|                                                                   |  | 24名                  |  |            |  |
| 全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。 |  |                      |  |            |  |
| 申込                                                                |  | 3期→9月 / 4期→12月       |  |            |  |



▲いきいき基礎体力アップ



▲いきいき基礎体力アップ



▲ストレッチポール＆ピラティス教室

| 77                                                                | トランポリン 小学生Ⅱ          | 振興公社<br>講座 |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| 講師 近藤・野田・藤原<br>問合せ 0537-63-0195                                   | 3期:10～12月<br>4期:1～3月 |            |
| 毎週月曜 18:00～19:15                                                  | シリーズ講座<br>各期10回      |            |
| 対 象:小学生<br>受講料:10,000円/期                                          | ● B&G<br>海洋センター      |            |
|                                                                   | ● 24名                |            |
| 全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。 |                      |            |
| 申込                                                                | 3期→9月 / 4期→12月       |            |

| 78                                                                | トランポリン 一般                 | 振興公社<br>講座 |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|
| 講師 近藤・野田・藤原<br>問合せ 0537-63-0195                                   | 3期:10～12月<br>4期:1～3月      |            |
| 毎週月曜 19:30～21:00                                                  | シリーズ講座<br>各期10回           |            |
| 対 象:小学生～一般<br>受講料:12,000円/期                                       | ● B&G<br>海洋センター           |            |
|                                                                   | ● 24名                     |            |
| 全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。 |                           |            |
| 申込                                                                | 3期→9月 / 4期→12月(定員まで途中参加可) |            |

| 79                                                    | 障がい者 体育館で<br>レクリエーション | 振興公社<br>講座 |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|------------|
| 講師 御前崎市振興公社<br>問合せ 0537-63-0195                       | 10/10(土)<br>スタート!     |            |
| 毎月第2土曜 11:00～12:00<br>※変更する月もあります                     | 10～3月<br>単発講座<br>全6回  |            |
| 対 象:障がいのある方<br>(保護者または指導員等の<br>介助者同伴での参加)<br>受講料:なし   | ● B&G<br>海洋センター       |            |
|                                                       | ● 30名                 |            |
| 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。 |                       |            |
| 申込                                                    | 9/5(土)10:00～          |            |

| 80                                                     | 塩の道・秋葉街道ノル<br>ディックウォーキング | 市民<br>講座 |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|----------|
| 問合せ 社会教育課<br>0537-29-8735                              | 11/7(土)                  |          |
| 8:00～13:00                                             | 単発講座                     |          |
| 対 象:中学生～一般<br>受講料:無料<br>集合場所:朝比奈原公民館<br>※スティックは貸し出します。 | ● 市内～<br>菊川市             |          |
| 協力:御前崎市振興公社                                            | ● 20名                    |          |
| 上朝比奈北原から菊川市高橋の正林寺を往復する約7.5キロを歩くコースです。                  |                          |          |
| 申込                                                     | 9/18(金)～10/30(金)         |          |

| 81                                                                   | 親子で楽しく学ぶ体験型<br>御前崎ブランド教室 | 市民<br>講座 |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|
| 問合せ 社会教育課<br>0537-29-8735                                            | 10/17(土)<br>スタート!        |          |
| ①10/17(土) アローマメロン<br>②12/5(土) 肉厚椎茸<br>③1/30(土) かつお                   | 10～1月<br>シリーズ講座<br>全3回   |          |
| 対 象:就園児～小学生親子<br>受講料:無料<br>教材費:内容により異なる<br>※詳細は市公式LINE等で<br>お知らせします。 | ● 市内                     |          |
|                                                                      | ● 10家族                   |          |
| 御前崎ブランドに認定されている<br>商品について学ぶ講座です。過程を<br>学び、実際に体験して学ぼう!                |                          |          |
| 申込                                                                   | 上記二次元コードより確認             |          |

| 82                                                            | 御前崎<br>BLUE CARBON LAB       | 市役所<br>講座/講演会 |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|
| 問合せ GX推進課<br>0537-85-1134                                     | 9/12(土)                      |               |
| 9:00～ 2時間程度                                                   | 単発講座                         |               |
| 対 象:どなたでも<br>受講料:無料<br>教材費:200円<br>※詳細は決まり次第、広報等で<br>お知らせします。 | ● PANYA<br>Artisan<br>Bakery |               |
|                                                               | ● 20名                        |               |
| NPO法人 EarthCommunication川口氏の解説で<br>ブルーカーボンの役割を楽しく学ぶ体験講座です。    |                              |               |
| 申込                                                            | 未定                           |               |



▲ノルディックウォーキング

| 83                                                                                | 絵手紙同好会                 | 自主<br>講座 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------|
| 講師 齋藤 持右衛門<br>申込 090-1985-1050                                                    | 10/14(水)<br>後期スタート!    |          |
| 第2,4水曜 13:30～15:00                                                                | 5～2月<br>シリーズ講座<br>全20回 |          |
| 対 象:どなたでも<br>受講料:100円/回×10回<br>=1,000円<br>教材費:なし<br>※材料等は各自用意<br>※前期(5月)から開講しています | ● 白羽<br>地区センター         |          |
|                                                                                   | ● なし                   |          |
| 初心者・経験者を問わず、大歓迎です。世界でたった1枚だけの絵手紙を描いてみましょう。<br>※申込後切後も途中参加可                        |                        |          |
| 申込                                                                                | 9/1(火)～9/24(木)         |          |

| 84                                                      | おまえざき編み会               | 自主<br>講座 |
|---------------------------------------------------------|------------------------|----------|
| 講師 ねこあし工房<br>申込 インスタ<br>@knit.crochet.omaezaki          | 10/17(土)<br>スタート!      |          |
| 第3土曜 14:00～15:30<br>※12月、1月は休講                          | 10～3月<br>シリーズ講座<br>全4回 |          |
| 対 象:どなたでも<br>受講料:無料<br>教材費:100円/回<br>※道具・毛糸・編み図等は各自用意   | ● 佐倉<br>地区センター         |          |
|                                                         | ● なし                   |          |
| 各自編みたい物を持ち寄って自由に編む会です。途中参加も単発も可。土曜の午後のひととき、ゆる～く楽しみましょう。 |                        |          |
| 申込                                                      | 9/1(火)～9/24(木)         |          |

## アート・クラフト

|                                                                          |                           |                |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------|
| <b>85</b>                                                                | <b>ブッダナッツ<br/>アレンジメント</b> | 高松地区<br>センター講座 |
| 講師 永嶋 陽子<br>申込 0537-86-4949                                              | 10/3(土)                   |                |
| 9:30～<br>対 象:どなたでも<br>(低学年は保護者同伴)<br>受講料:1,000円<br>教材費:受講料に含む            | 単発講座                      | 高松<br>地区センター   |
|                                                                          | 16名程度                     |                |
| ブッダナッツは木の実です。仏陀の頭に似ていることから、幸運・縁起物とされています。<br>木の実の中にドライフラワーなどをアレンジしていきます。 |                           |                |
| 申込                                                                       | 8/14(金)～定員まで申込可           |                |

|                                                       |                          |                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| <b>86</b>                                             | <b>綿テープで<br/>バッグ作り教室</b> | 池新田地区<br>センター講座 |
| 講師 ハッピーライフ時の家 藤本時江<br>申込 0537-86-2200                 | 10/4(日)                  |                 |
| 13:30～<br>対 象:一般(池新田地区優先)<br>受講料:1,000円<br>教材費:受講料に含む | 単発講座                     | 池新田<br>地区センター   |
|                                                       | 15名                      |                 |
| 綿テープを使ってバッグを作ります。                                     |                          |                 |
| 申込                                                    | 8/14(金)～定員まで申込可          |                 |



▲トルコモザイクガラス教室

|                                                                    |                          |                 |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|
| <b>87</b>                                                          | <b>トルコ<br/>モザイクガラス教室</b> | 池新田地区<br>センター講座 |
| 講師 シェリーココ<br>申込 0537-86-2200                                       | 10/18(日)                 |                 |
| 10:00～<br>対 象:どなたでも<br>(小学3年生以下は親子で)<br>受講料:1,000円/名<br>教材費:受講料に含む | 単発講座                     | 池新田<br>地区センター   |
| ランタンの色を選べます                                                        | 25名                      |                 |
| ランタンに好きな色と形のトルコガラスを組み合わせて作品を作ります。                                  |                          |                 |
| 申込                                                                 | 8/14(金)～定員まで申込可          |                 |

|                                                                 |                 |                |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| <b>88</b>                                                       | <b>竹灯籠作り</b>    | 高松地区<br>センター講座 |
| 講師 たねあかり<br>申込 0537-86-4949                                     | 10/18(日)        |                |
| 9:00～<br>対 象:どなたでも<br>(4年生以下は保護者同伴)<br>受講料:1,000円<br>教材費:受講料に含む | 単発講座            | 高松<br>地区センター   |
|                                                                 | 15名程度           |                |
| どなたでも簡単に<br>ご自分だけの竹灯籠が作成できます。                                   |                 |                |
| 申込                                                              | 8/14(金)～定員まで申込可 |                |

|                                                            |                  |                |
|------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| <b>89</b>                                                  | <b>ラタンかご編み教室</b> | 比木地区<br>センター講座 |
| 講師 SitaRatann&AcousticGuitar<br>申込 0537-86-3463            | 10/30(金)         |                |
| 9:30～11:30<br>対 象:一般(比木地区限定)<br>受講料:1,000円/名<br>教材費:受講料に含む | 単発講座             | 比木<br>地区センター   |
|                                                            | 6名               |                |
| ラタンの優しい風合いを楽しみながら、手のひらサイズの可愛い花のごと花のブローチを作ってみませんか？          |                  |                |
| 申込                                                         | 9月中旬～定員まで申込可     |                |

|                                                             |                   |                |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|
| <b>90</b>                                                   | <b>クリスマスツリー作り</b> | 比木地区<br>センター講座 |
| 講師 Wakkaya<br>申込 0537-86-3463                               | 11/21(土)          |                |
| 13:30～15:30<br>対 象:一般(比木地区優先)<br>受講料:1,500円/名<br>教材費:受講料に含む | 単発講座              | 比木<br>地区センター   |
|                                                             | 10名               |                |
| 自然素材の温もりを感じながら、おしゃれなクリスマスツリー作りを楽しみませんか。                     |                   |                |
| 申込                                                          | 9月中旬～定員まで申込可      |                |

|                                                                  |                                 |                |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|
| <b>91</b>                                                        | <b>ハンコワークショップ<br/>(カレンダー作り)</b> | 比木地区<br>センター講座 |
| 講師 はんのウチダ<br>申込 0537-86-3463                                     | 11/29(日)                        |                |
| 9:30～11:30<br>対 象:小学生～一般<br>(比木地区優先)<br>受講料:200円/名<br>教材費:受講料に含む | 単発講座                            | 比木<br>地区センター   |
|                                                                  | 20名                             |                |
| かわいいハンコ、色とりどりのインクを使って自分だけのカレンダーを作しましょう。                          |                                 |                |
| 申込                                                               | 10月中旬～定員まで申込可                   |                |

|                                                             |                   |                 |
|-------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>92</b>                                                   | <b>クリスマスリース作り</b> | 池新田地区<br>センター講座 |
| 講師 永嶋 陽子<br>申込 0537-86-2200                                 | 12/12(土)          |                 |
| 9:30～11:30<br>対 象:一般(池新田地区優先)<br>受講料:1,000円/名<br>教材費:受講料に含む | 単発講座              | 池新田<br>地区センター   |
|                                                             | 20名               |                 |
| ドライフラワーを使って可愛くアレンジをします。                                     |                   |                 |
| 申込                                                          | 8/14(金)～定員まで申込可   |                 |



▲ハンコワークショップ

|                                                        |                               |                |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|
| <b>93</b>                                              | <b>誰でも作れるカラー<br/>サンドアート教室</b> | 佐倉地区<br>センター講座 |
| 講師 ゆ〜こ(落合 裕子)<br>申込 0537-86-2304                       | 12/16(水)                      |                |
| 10:00～<br>対 象:一般(佐倉地区限定)<br>受講料:1,000円/名<br>教材費:受講料に含む | 単発講座                          | 佐倉<br>地区センター   |
|                                                        | 15名                           |                |
| 色砂をグラスに入れて、カラフルで素敵なお正月に飾れるカラーサンド作品を作しましょう。             |                               |                |
| 申込                                                     | 8/14(金)～定員まで申込可               |                |

|                                                      |                            |                |
|------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|
| <b>94</b>                                            | <b>グリーンミモザの<br/>スワッグ作り</b> | 佐倉地区<br>センター講座 |
| 講師 piks knot<br>申込 0537-86-2304                      | 1/31(日)                    |                |
| 10:00～<br>対 象:一般(佐倉地区限定)<br>受講料:1,000円<br>教材費:受講料に含む | 単発講座                       | 佐倉<br>地区センター   |
|                                                      | 15名                        |                |
| グリーンミモザをたっぷり使ったスワッグを作しましょう。                          |                            |                |
| 申込                                                   | 8/14(金)～定員まで申込可            |                |

# その他

| 95                                          | 小学生自主学習会       | 佐倉地区<br>センター講座 |
|---------------------------------------------|----------------|----------------|
| 講師 高校生ボランティア<br>申込 0537-86-2304             | 春休み<br>2日間     | 単発講座           |
| 春休み(2日間)<br>9:00~11:00                      |                |                |
| 対 象:浜岡東小学校児童<br>(3年~6年)<br>受講料:無料<br>教材費:なし | ● 佐倉<br>地区センター | ● 50名          |
| 長期休み中の宿題や自主学習がスムーズにできるよう、期間中1日2時間開催します。     |                |                |
| 申込                                          | 小学校を通して広報      |                |



▲ぬいぐるみおとまり会

| 96                                      | ぬいぐるみおとまり会     | 市役所<br>イベント |
|-----------------------------------------|----------------|-------------|
| 問合せ 図書館アスパル<br>0537-86-8181             |                | 10月頃        |
| 日時未定                                    |                |             |
| 対 象:0~7歳(小学校1年まで)<br>受講料:無料             | ● 御前崎市立<br>図書館 | ● 10名       |
| 詳細は決まり次第、広報します。                         |                |             |
| みんなのお気に入りのぬいぐるみが、図書館におとまりして夜の図書館を探検するよ。 |                |             |
| 申込                                      | 必要 (抽選)        |             |

| 97                                      | リサイクル・ブック・フェア(雑誌) | 市役所<br>イベント       |
|-----------------------------------------|-------------------|-------------------|
| 問合せ 図書館アスパル<br>0537-86-8181             |                   | 12/10(木)<br>スタート! |
| 12/10(木)~12/24(木)<br>9:00~              |                   |                   |
| 対 象:12/10~市内在住<br>12/18~どなたでも<br>受講料:無料 | ● 御前崎市立<br>図書館    | ● なし              |
| 図書館でやむを得ず除籍した雑誌を配布します。ぜひご家庭で再利用してください。  |                   |                   |
| 申込                                      | 不要                |                   |

| 98                                                 | 開運ブックフェスタ      | 市役所<br>イベント     |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| 問合せ 図書館アスパル<br>0537-86-8181                        |                | 1/5(火)<br>スタート! |
| 1/5(火)~ 9:00~                                      |                |                 |
| 対 象:どなたでも<br>受講料:無料                                | ● 御前崎市立<br>図書館 | ● なし            |
| 休館日:1/12,18,25                                     |                |                 |
| テーマごとセットした本を貸し出す「本の福袋」の他、新年に利用者が楽しめるお正月イベントを開催します。 |                |                 |
| 申込                                                 | 不要             |                 |

| 99                                    | リサイクル・ブック・フェア(本) | 市役所<br>イベント     |
|---------------------------------------|------------------|-----------------|
| 問合せ 図書館アスパル<br>0537-86-8181           |                  | 2/4(木)<br>スタート! |
| 2/4(木)~2/23(火)<br>9:00~               |                  |                 |
| 対 象:2/4~市内在住<br>2/11~どなたでも<br>受講料:無料  | ● 御前崎市立<br>図書館   | ● なし            |
| 図書館でやむを得ず除籍した本を配布します。ぜひご家庭で再利用してください。 |                  |                 |
| 申込                                    | 不要               |                 |



▲リサイクル・ブック・フェア(本)

いろんな講座に  
参加してみてね♪



## ▶御前崎市立図書館アスパル◀

問合せ: ☎0537-86-8181

赤ちゃんから大人の方まで、皆さんが生涯にわたって読書や学びに親しめるような図書館サービスを行っています。



住 所: 御前崎市池新田5560

開館時間: 9:00~17:00 (月曜定休 ※祝日の場合は開館し翌火曜が休館)

※火・金曜は19:00まで



↑詳細はホームページを  
ご覧ください

## ▶おまえざき体良教室◀

問合せ:高齢者支援課 ☎0537-85-1118

「おまえざき介護予防運動指導士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。

| 教室名     | 開催曜日   | 会場            | その他                                          |
|---------|--------|---------------|----------------------------------------------|
| まつぼっくり  | 毎週火曜   | 高松体育館         | 時 間:13:30～<br>対 象:一般・シニア<br>受講料:無料<br>定 員:なし |
| シャンデリア  | 毎週水曜   | 池新田地区センター     |                                              |
| かがやきサロン |        | 西側区民館         |                                              |
| ひかりサークル | 毎週木曜   | 佐倉地区センター      |                                              |
| のぞみサークル |        | 朝比奈体育館        |                                              |
| つくしんぼ   | 第2,4木曜 | 比木地区センター      |                                              |
| かかしクラブ  | 毎週金曜   | 新野体育館         |                                              |
| 灯台サークル  |        | 御前崎ふれあい福祉センター |                                              |
| あすなろ    |        | 御前崎地区センター     |                                              |

## ▶ぷるるプール教室◀

●市民プールぷるる 問合せ:御前崎市振興公社 ☎0537-63-0195

1年を4期に分けてプール教室を実施しています。3期(10～12月)は9月申込み。4期(1～3月)は12月申込み。

※受講料の他に施設入場料が毎回必要です。 ※小学生クラスは中学生も参加できます。



|            | クラス名          | 対象者                                           | 目標                                                                         | 曜日                            | 時間              | 受講料          | 定員 | 回数        |
|------------|---------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|--------------|----|-----------|
| 幼児・小学生     | キンダー          | 3歳～年少の幼児                                      | 水に慣れて楽しく遊ぶ                                                                 | 火～土<br>期により<br>変動<br>します      | 15:30～<br>17:00 | 4,000円<br>/期 | 15 | 10回<br>/期 |
|            | 幼児A           | これから水泳を始める<br>年中・年長の幼児                        | 水慣れ・けのび・背浮き習得                                                              |                               |                 |              | 15 |           |
|            | 幼児B           | けのび・背浮きができる<br>年中・年長の幼児(Aクラス修了者)              | キックを習得し、けのび<br>バタ足5m習得                                                     |                               |                 |              | 15 |           |
|            | 小学生A          | これから水泳を始める児童                                  | 水慣れ～ノーブレイクロール<br>7m習得                                                      |                               | 16:30～<br>18:00 |              | 20 |           |
|            | 小学生B          | ノーブレイクロールで7m<br>泳げる児童(Aクラス修了者)                | クロール12.5m習得                                                                |                               |                 |              | 20 |           |
|            | 小学生C          | クロールで12.5m泳げる児童<br>(Bクラス修了者)                  | クロール・背泳ぎ25m習得                                                              |                               |                 |              | 20 |           |
|            | 小学生D          | クロール・背泳ぎで25m泳げる<br>児童(Cクラス修了者)                | クロール・背泳ぎ50m習得                                                              |                               |                 |              | 20 |           |
|            | 小学生S          | クロール・背泳ぎで50m泳げる<br>児童(Dクラス修了者)                | 平泳ぎ・バタフライ習得・<br>4泳法完成                                                      |                               |                 |              | 20 |           |
| 成人         | スタート水泳        | 水泳の基本を習得し、<br>クロールや背泳ぎの基礎を<br>学びたい方(中学生以上)    | クロール、背泳ぎ導入                                                                 | 毎週<br>金曜                      | 10:30～<br>11:30 | 5,000円<br>/期 | 15 |           |
|            |               |                                               |                                                                            |                               | 19:00～<br>20:00 |              |    |           |
|            | ステップ<br>アップ水泳 | クロール・背泳ぎの復習、<br>平泳ぎ・バタフライの基礎を<br>学びたい方(中学生以上) | クロール・背泳ぎ復習<br>平泳ぎ・バタフライの導入                                                 | 毎週<br>火曜                      | 10:30～<br>11:30 |              | 15 |           |
|            |               |                                               |                                                                            | 毎週<br>木曜                      | 19:00～<br>20:00 |              |    |           |
|            | ボディボード        | 25m以上泳げる方<br>(中学生以上)                          | ボディボードの導入                                                                  | 毎週<br>火曜                      | 10:30～<br>11:30 |              | 10 |           |
|            |               |                                               |                                                                            | 毎週<br>木曜                      |                 |              |    |           |
| 障がい児プール教室  |               | 3歳～小学生                                        | 水遊び～泳法習得                                                                   | 毎週<br>土曜                      | 8:30～<br>9:30   | 500円<br>/回   | 25 | 月2回<br>程度 |
| 障がい者水中運動教室 |               | 中学生以上                                         | 水慣れ～泳法習得                                                                   | 日曜                            |                 |              | 10 |           |
| アクアズンバ     |               | 中学生以上                                         | 音楽に合わせて行う水中運動です。<br>関節の負担を軽減し、筋力アップや脂<br>肪燃焼効果も得られます。楽しく健康<br>的な体作りをしましょう。 | 毎月<br>最終<br>土曜<br>※変更する日もあります | 19:00～<br>20:00 | 500円<br>/回   | 20 | 3回<br>/期  |

※変更する月もあります

## ▶市役所出前講座◀

市民の皆さんが「知りたい・聞きたい・学びたい」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。

| 講座名                             | 内容                                                                                                   | 対象            | 問合せ                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|
| 介護予防出前講座                        | 介護予防のための健康講話や体操を専門職が出張して行います。                                                                        | 一般～シニア        | 高齢者支援課<br>☎0537-85-1118                                    |
| きっかけ運動教室                        | お家でできる体操や健康に関する知識を学び、運動を始めるきっかけ作りを行う教室です。                                                            | おおむね65歳以上     |                                                            |
| 認知症サポーター養成講座 / 認知症きっかけ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。きっかけサポーターは小・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<br>はまおか/おまえざき<br>☎0537-85-1167<br>☎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        |                                                            |
| 希望や願いを書いてみよう『未来ノート』             | 最期まで自分らしく生活するために、御前崎市版ACPノート『未来ノート』を書いて、希望や願いを家族等と共有してみませんか。                                         | 一般～シニア        |                                                            |
| 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<br>☎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理解してもらいます。                                                            | 園児・小学生        |                                                            |
| 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        |                                                            |
| 食育講話・クッキング                      | 離乳食のすすめ方や食育についての話、レシピの配布、クッキングを行います。                                                                 | 乳幼児の保護者       | こども未来課<br>☎0537-85-6666                                    |
| 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。                                                   | 子ども～シニア       | 危機管理課<br>☎0537-85-1119                                     |
| 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。)                  |               |                                                            |
| 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、起震車体験等も実施できます。内容はご相談ください。(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。) |               |                                                            |
| 選挙出前講座                          | 選挙の概要や投票の仕方について、模擬投票を通して実際に体験しながら学ぶ講座です。                                                             | 小中学校及び高等学校の生徒 | 選挙管理委員会<br>☎0537-85-1132                                   |
| シティプロモーション出前講座                  | シティプロモーション全般や各部署の取組を学ぶ講座です。                                                                          |               | 企画政策課<br>☎0537-85-1161                                     |
| AIオンデマンド交通サービス「OM mobi.」出前講座    | オンモビの内容を知りたい団体様を対象とした出前講座(1時間程度)を開催します。講座では、サービス概要や予約方法の説明、サービス登録支援を実施します。電話予約の方も、アプリ予約の方も大歓迎です。     | 一般～シニア        |                                                            |
| 環境出前講座                          | 日常生活と環境の関係をわかりやすく伝え、持続可能な行動を考える講座です。                                                                 | 子ども～シニア       | GX推進課<br>☎0537-85-1134                                     |
| ごみ分別出前講座                        | ご家庭から出るゴミ分別の仕方、ゴミの減らし方など、ワークショップで実際に体験し、体感的に学ぶ講座です。                                                  |               | 市民課<br>☎0537-85-1162                                       |
| 港湾説明                            | 港の役割や重要性を市内の方に周知する目的で、御前崎港の施設や整備状況を伝えます。                                                             |               | 商工観光課企業港湾室<br>☎0537-85-1164                                |
| 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。                                               |               | 社会教育課<br>☎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。                                    |               |                                                            |
| 「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。              |               |                                                            |
| 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。                |               | 消防本部 警防課<br>☎0537-85-2656                                  |
| 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。                                              |               |                                                            |



▲環境出前講座



▲デートDV講座



▲防災講座



▲「学びの航海図」出前講座

## ▶御前崎クエスト◀

主催/問合せ:教育委員会社会教育課 ☎0537-29-8735

御前崎クエストでは、自然の中で仲間とさまざまな体験を重ねながら、あきらめない心や思いやり、困難に立ち向かう力を育みます。インターネットが身近な時代だからこそ、御前崎での“ホンモノの体験”を大切に、これからの未来を生きる力を養います。



◀市ホームページ  
「御前崎クエスト」  
詳細はこちら

## ▶御前崎市文化協会◀

問合せ:文化協会事務局 ☎080-2624-3253

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。



◀御前崎市文化協会  
Instagram

|                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| フォト御前崎         | 吊るし雛 はんなり会     | 日本画 美絵の会       | フローラルデザイン    |
| おまえざき俳句会       | ちぎり絵           | 小野書道           | 遠州書道         |
| 霞書道会           | 書道 翌檜会         | 書道(桜・静南)       | むつみ書道会       |
| 芯書院            | 華道 小原流(栗林社中)   | 華道 岩月水流(杉山社中)  | 華道 池坊(樽林社中)  |
| 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) | 茶道 裏千家(赤堀社中) |
| 舞踊 若柳流 七世会     | 舞踊 藤間流 藤祐香の会   | 舞踊 東舞流 花文会     | 舞踊 藤華流 藤華会   |
| 舞踊 花柳流 桜会      | 剣詩舞            | KJダンス浜岡        | 器楽・ブラスアルファ   |
| 浜岡吹奏楽団         | 大正琴フレンズ        | 中遠吟詠会          |              |
| うたくらぶ          | 尺八に親しむ会        | 清水エンタープライズ     |              |

令和8年8月現在

※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

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  
Instagram

### ▶なぶら御前太鼓保存会◀

会場:御前崎地区センター

平成14年から活動しています。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(保険料含む)

■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、お気軽にお問い合わせください。

|      |               |                    |                                                                             |
|------|---------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 主な活動 | ヨット&マリンスポーツ教室 | 6/20, 7/11, 8/8(土) | 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<br>■時間:10:00~14:00 ■金額:1日2,000円/人 (会員無料) |
|      | メンバーズデー       | 6/21, 7/12, 8/9(日) | メンバーがお好みの機材を使って自由に活動できます。                                                   |
|      | マリンスポーツフェスタ   | 7/19(日)            | 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

# ▶御前崎市スポーツ協会◀

問合せ:スポーツ協会事務局(社会教育課内) 平日午前中 ☎0537-29-87351  
上記以外 ☎080-5957-8048



◀御前崎市スポーツ協会  
ホームページ

市民のスポーツ振興、健康の増進及びスポーツ精神の高揚を図るとともに、  
スポーツを通して将来を担う青少年の健全育成を目的として運営しています。

▼  
専  
門  
部  
▲

| 専門部名              | 代表者・連絡先              |
|-------------------|----------------------|
| 野球部               | 朝比奈 努 ☎090-8951-7463 |
| 陸上部               | 清水 基之 ☎090-2346-2739 |
| 柔道部               | 野川 和三 ☎090-8076-0032 |
| 剣道部               | ☎スポーツ協会事務局           |
| バレーボール部           | 西原 通子 ☎スポーツ協会事務局     |
| 浜岡グラウンド・<br>ゴルフ協会 | 河原崎 猛 ☎スポーツ協会事務局     |

| 専門部名                | 代表者・連絡先              |
|---------------------|----------------------|
| 空手道部                | ☎スポーツ協会事務局           |
| 弓道部                 | 森 富士雄 ☎090-6765-9687 |
| 少林寺拳法部              | 富田 敏之 ☎0537-86-8193  |
| ソフトボール部             | 沢瀬 仁志 ☎0537-86-6188  |
| 御前崎グラウンド・<br>ゴルフ愛好会 | 川口 福一 ☎スポーツ協会事務局     |

▼  
ス  
ポ  
ー  
ツ  
少  
年  
団  
▲

| 団名                      | 対象者           | 対象地域           | 練習                                                    | 指導者・連絡先              |
|-------------------------|---------------|----------------|-------------------------------------------------------|----------------------|
| 黒潮野球                    | 小学生の男女        | 市内全域           | 毎週土・日曜 8:30~12:00                                     | 小川 貴修 ☎0537-86-4148  |
| 黒潮東北野球                  |               |                | 毎週土・日曜 8:00~12:00<br>不定期 18:30~20:30                  | 五十棲 泰 ☎090-3556-6541 |
| 御前崎サッカー                 |               |                | 毎週土・日曜 9:00~12:00<br>または 13:30~16:00<br>ナイター活動あり      | 岩崎 康昌 ☎0537-86-9851  |
| 黒潮東バレーボール               | 小学生の女子        | 御前崎・<br>白羽小学校区 | 毎週火・水曜 18:00~20:00<br>毎週土曜 13:00~17:00                | 岡村 信廣 ☎0537-86-6274  |
| 御前崎バレーボール               |               |                | 毎週金曜 18:00~19:30                                      | 植田 一 ☎0548-63-3911   |
| 黒潮キッズ<br>バレーボール         | 小学生の男子        | 市内全域           | 毎週火・木・金曜 17:30~19:30<br>土・日曜は練習・大会あり                  | 鈴木 正人 ☎0537-86-7865  |
| 御前崎黒潮<br>バスケットボール       | 小学生の男女        | 市内全域・市外も可      | 毎週火・木・金曜 19:00~21:00<br>毎週土曜 9:00~12:00               | 阿形 竜馬 ☎090-3582-7817 |
| 御前崎オーシャンズ<br>ミニバスケットボール |               |                | 毎週火・金曜 18:30~20:30<br>毎週木曜 19:00~21:00<br>土・日曜は練習大会あり | 吉村 和志 ☎090-4796-7583 |
| 浜岡黒潮柔道                  | 年長 ~ 一般       |                | 毎週月・水・金曜<br>小学生 19:00~20:00<br>中学生以上 20:00~21:00      | 村越 潤 ☎090-2182-3533  |
| 御前崎黒潮剣道                 | 小学生の男女        | 市内全域           | 毎週水曜 18:00~20:00<br>毎週土曜 9:00~11:00                   | 高田 和幸 ☎0548-63-3378  |
| 浜岡黒潮剣道                  | 幼年・<br>小学生の男女 | 市内全域・市外も可      | 毎週水・金曜 19:00~20:30                                    | 増田 栄輝 ☎090-8133-4411 |
| 少林寺拳法                   |               |                | 毎週火・木曜 18:00~19:00<br>毎週土曜 18:30~19:30                | 樽松 靖洋 ☎090-7687-4817 |
| 正剛黒潮空手道                 |               | 市内全域・他         | 毎週木曜 18:30~20:00                                      | 中嶋 祥雄 ☎090-4083-5133 |
| 颯志館空手道                  |               |                | 毎週火・金曜(B&G) 19:00~21:00<br>毎週月・水・金曜(東小) //            | 山崎 雅樹 ☎0548-63-2484  |

令和8年8月現在

## マリンパークマラソン

毎年10月、御前崎港とマリンパーク御前崎を舞台に走るマラソン大会です。  
このコースは御前崎港を中心に普段は走れないヤシの木道路を走るなど、港の魅力を凝縮した自慢のコースです。

## 御前崎市駅伝大会

毎年1月に開催される御前崎市民参加の駅伝大会です。  
浜岡総合グラウンド周辺を周回するコースで、多くのチームが参加します。



▲マリンパークマラソン

▶社会教育学級◀

問合せ：教育委員会社会教育課 ☎0537-29-8735

地域の実情にあった学習機会づくりを促すとともに、自主的な学習活動の推進を図ることを目的として自ら企画・実施する団体です。

|              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 自然観察ほおじろの会   | 第一小スクラムボランティア | 御前崎市子どもいけ花教室 |
| プリランテ(女声合唱団) | 伝統文化こども茶道教室   | 東町お囃子教室      |
| はまおかコーラス     | そば打ち仲間        | 池新田講座        |
|              |               | OMAEZAKIクワイア |

令和8年8月現在

社会教育学級活動に対して補助金の交付を行っています。詳細は右記二次元コードよりご覧ください。

■対象となる活動  
青少年健全育成に関するもの、子ども・高齢者・障がい者福祉に関するもの、健康づくりに関するもの、  
防災・防犯などの安全・安心な暮らしに関するもの、自然環境の保護に関するもの、  
地域コミュニティの形成・市民参画・市民協働に関するもの



◀社会教育学級活動  
支援補助金  
ホームページ

▶伝統文化親子教室◀

問合せ：教育委員会社会教育課 ☎0537-29-8735

小・中学生向けの華道・茶道・琴・舞踊の教室が開催されています。受講料等、詳細については各連絡先へお問い合わせください。

| 教室名           | 代表         | 会場                        | 連絡先                            |
|---------------|------------|---------------------------|--------------------------------|
| 御前崎市子どもいけ花教室  | 池 坊 樽林 美智子 | 丸尾記念館・浜岡福祉会館・<br>佐倉地区センター | 0537-86-4872/<br>090-8079-9746 |
| こどもいけばな教室     | 清水 君代      | 丸尾記念館                     | 0537-86-3819                   |
| 伝統文化子ども茶道教室   | 裏千家 赤堀 みち代 |                           | 0537-86-3723                   |
| 子供お琴教室        | 山本 康子      |                           | 0537-86-4651                   |
| さくら舞踊会        | 工藤 友美      | 佐倉地区センター                  | 090-7027-3068                  |
| 伝統文化子どもいけばな教室 | 小原流 栗林 記代子 | 佐倉地区センター                  | 0537-85-5365/<br>080-2634-6144 |
| 御前崎子ども・大人茶道教室 | 裏千家 田代 富美子 | 白羽地区センター                  | 0548-63-5663                   |

令和8年8月現在

▶社会福祉協議会◀

問合せ：浜岡福祉会館 ☎0537-86-8066

▶浜岡福祉会館 生きがいクラブ◀

市内高齢者を対象に生きがいとなる趣味の活動を実施しています。ひきこもり予防、認知予防、仲間づくりを目的とした団体です。  
参加費(講師料、材料費等)は各クラブによります。

|           |         |        |             |         |
|-----------|---------|--------|-------------|---------|
| 華道 ダイヤモンド | 茶道 松風   | 書道 昴   | 書道 たんぽぽ     | 書道 墨遊   |
| 書道 清々     | 書道 粋星   | 囲碁クラブ  | 陶芸クラブ       | 料理 なかよし |
| 料理 コスモス   | 料理 スマイル | 料理ハニー  | 健康マージャン 御健会 | 唱歌 ひかり  |
| カラオケ 子すずめ | 音楽さくら   | 英語 ピース | 編み物クラブ      | 絵手紙 彩紅  |

▶高齢者生きがい教室◀

生きがいとなる趣味づくり、仲間づくりとなるような楽しい活動を行います。(料理、スマホ、ちぎり絵、ヨガ等)

※R9年度はR9年3月頃より申込開始予定

■年会費：1教室1,000円      ■材料費：別途教室による      ■回数：全10回      ■対象：60歳以上

▶ボーイスカウト・ガールスカウト◀

問合せ：教育委員会社会教育課 ☎0537-29-8735

市内を中心に活動している青少年健全育成団体です。主に募金活動や屋外でのフィールドワークを行っています。

| 団体名            | 代表         | 連絡先           |
|----------------|------------|---------------|
| ボーイスカウト御前崎第1団  | 団委員長 野末 樹良 | 090-4199-7075 |
| ガールスカウト静岡県第76団 | 団委員長 大石 愛子 | 090-5613-0732 |

## 自主講座の講師を募集します！

自主講座は、市民皆さんが特技や学習成果を活かし講座を自ら企画・運営します。  
あなたの、だれかの、生きがいきづくりの場を作いませんか？

～募集期間～

令和8年10月20日(火)～11月30日(月)

### ▶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。

### ▶申込方法▶

「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9年5月～令和10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！



▲市ホームページ  
「自主講座について」

## お知らせ/情報

### ▶御前崎市▶



▲市公式LINE



▲社会教育課  
Instagram



▲データ版  
生涯学習ガイドブック

自分に合った  
情報収集の方法を  
見つけよう！



### ▶市内団体等▶



▲比木地区センター  
Instagram



▲御前崎市民  
プールぶる  
ホームページ



▲御前崎市民  
プールぶる  
Instagram



▲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



▲浜岡吹奏楽団  
ホームページ



▲プラスアルファ  
Instagram



▲OMAEZAKIクワイア  
Instagram

### 学びの人材バンク

様々な分野で知識や技能を持っている方に  
講師登録をしていただき、  
団体等から希望があった際に  
指導していただく制度です。



「学びたい人」と  
「自分の知識等を伝えたい人」  
をつなげます！

◀詳細はこちら

### ▶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