

御前崎 生涯学習ガイドブック



令和6年度 後期版

令和6年9月1日～令和7年3月31日 開講の
講座・講演会・教室掲載

あなたの人生はどんな航路でしょうか？

出航し、順風満帆の時、風待ちの時…きっとどんな時も「学び」があります。

新たな「学び」を見つけてみませんか？

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

令和6年 後期

受講生
募集中

御前崎市教育委員会社会教育課

御前崎市生涯学習講座とは…

『生涯学習』とは、生涯にわたって行う社会教育、学校教育、家庭教育、文化活動、スポーツ活動、ボランティア活動、趣味など、様々な学習のことをいいます。

このガイドブックでは、市内で開講されている様々な学びの場を紹介しています。
講座は、生涯学習の第一歩として趣味づくりや参加者同士の交流の場、出会いの場となります。
「人生100年時代」の今、興味のある講座や教室に参加してみませんか？

講座カテゴリー

料理

美容
癒し

和文化
歴史

くらし
実用

アート
クラフト

地域を
知る

健康

音楽

植物
自然

スポーツ

プール
教室

その他

市民講座

○教育委員会が企画運営する講座(シニアスクール、図書館講座含む)です。

地区センター講座

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

自主講座

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

振興公社講座

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

市役所講座・講演会/出前講座

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

各種団体・その他教室

- 市内で活動されている団体や、実施されているその他教室です。

▶▶受講申し込み◀◀

申込期間

市民講座
自主講座 : 令和6年 9/ 2 (月) ~ 9/20(金)

その他講座 : 各問い合せ先へ

※定員に達しない際は、申込期間後も申し込める場合があります。

申込方法

市民講座 : いずれかの方法でお申込みください

- 1.ガイドブック裏面の申込カードを提出(社会教育課窓口(土日祝を除く)、各地区センター)
- 2.ガイドブック裏面の二次元コードより電子申込み
- 3.社会教育課へ電話(土日祝を除く)

自主講座 : 各講師へ直接ご連絡

その他講座 : 各問い合せ先へご連絡ください

▶▶その他◀◀

・市民講座、自主講座は市内在住の方が優先となります。

定員に空きがあれば市外在住の方も受講できます。

(その他講座は、それぞれのお問い合せ先にご確認ください。)

・天候や感染症予防等の観点から、講座開講を中止、内容の変更をする場合があります。

・18歳未満の方は保護者の同意を得てから申込をしてください。

▶▶ガイドブックの見方◀◀

例

00 講座名	講座
講師 御前崎 太郎 申込 0537-29-8735	スタート!
第2金曜,第4土曜 14:00~16:00	5~9月 シリーズ講座 全●回
対 象: 受講料:●●●●円 教材費:毎回500円	地区センター
講座の内容説明	

00

.. 講座番号
 .. 講座の種類がわかる場所です。
 P1に掲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。

▶▶問い合わせ◀◀

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

料理



1 初心者の男性向け料理教室	市民講座
協力 御前崎市栄養友の会 問合申込 0537-29-8735	10/22(火) 後期スタート!
第4火曜 9:00~12:00 対 象:一般(男性) 材料費:800円/回 持ち物:エプロン,三角巾,布巾, マスク,タッパー 担 当:社会教育課 ※前期(5月)から実施しています。	5~2月 シリーズ講座 全10回 ● 白羽 地区センター ● 12名
包丁の持ち方など、基礎から教えるので安心!人生100年時代に備え、楽しく料理をしてみんなで食べよう!	
申込 9/2(月)~9/20(金)定員まで途中参加可	

2 ステップアップ そば打ち講座	自主講座
講師 赤堀 吉史 申込 090-2183-4058	10/6(日) スタート!
毎月1回日曜(参加者と相談) 9:30~12:00 対 象:一般 受講料:なし 教材費:1,100円/回 (そば粉等材料,会場費)	10~3月 シリーズ講座 全6回 ● 池新田 地区センター ● 10名
そば打ちの基礎・基本を学び、全麵協の段位取得を目指し、そば道(仲間づくり、地域づくり、自分づくり)を身に付けましょう。	
申込 9/2(月)~9/20(金)定員まで途中参加可	

3 プロから学ぶ料理教室	自主講座
講師 松井 ゆみ子 申込 0537-86-2047	12/21(土) 後期スタート!
10:00~12:30(9/14松花堂 弁当,12/21クリスマスケーキ) 対 象:一般(親子参加可) 受講料:1名500円/回 教材費:1,000円/回 小学生以下500円/回 持ち物:エプロン,三角巾,ふきん, マスク,内履き	6~12月 シリーズ講座 全3回 ● 中遠調理師 専門学校 ● 20名
プロから学ぶ特別メニュー!プロの食材や道具を使って毎日の食卓をより楽しくしませんか?前期(6/15, 9/14)から実施しています。	
申込 9/2(月)~9/20(金)定員まで途中参加可	

4 クリスマス ケーキ作り	朝比奈地区センター講座
講師 松井ゆみ子(中遠調理師専門学校) 申込 0537-86-3365	12/7(土)
①9:00~ ②10:30~ 対 象:①小4年~一般 ②小1~3年親子 (朝比奈地区限定) 受講料:900円/名 教材費:受講料に含む	単発講座 ● 中遠調理師専門学校 ● 各20名
手作りが楽しい♪子どもと一緒にクリスマスケーキを作ってみませんか?(※2部:親子2名×10組)	
申込 10/21(月)~11/20(水)	

5 そば打ち教室	高松地区センター講座
講師 そば打ち仲間 申込 0537-86-4949	12/14(土)
①9:00~ ②10:15~ 対 象:一般(高松地区優先) 受講料:500円/名 教材費:受講料に含む	単発講座 ● 高松地区センター ● 12名(各6名)
初心者でも安心!優しくわかりやすく教えてくれます。	
申込 ~ 定員に達するまで	

6 そば打ち体験教室	池新田地区センター講座
講師 そば打ち仲間 申込 0537-86-2200	12/15(日)
1部 9:00~ 2部 10:30~ 対 象:一般 (池新田地区優先) 受講料:500円/名 教材費:受講料に含む	単発講座 ● 池新田地区センター ● 各6名
自分で作るお蕎麦はとってもおいしいと思います。ぜひそば打ち体験してみませんか?	
申込 ~ 定員に達するまで	

7 親子 ケーキ作り教室	池新田地区センター講座
講師 松井ゆみ子 申込 0537-86-220	12/22(日)
①9:00~ ②10:30~ 対 象:①小1,2年親子 12組 ②小3~6年生 24名 (池新田地区限定) 受講料:1,000円/名 教材費:受講料に含む	単発講座 ● 池新田地区センター ● 左枠記載
親子でクリスマスケーキ作りをしませんか?イチゴやサンタクロースでかわいくデコレーションしましょう!	
申込 ~ 定員に達するまで	

8 こどもDAY (和菓子作り)	朝比奈地区センター講座
講師 伊藤 正人 申込 0537-86-3365	12/23(月)
午前 対 象:子ども (朝比奈地区限定) 受講料:500円/名 教材費:受講料に含む	単発講座 ● 朝比奈地区センター ● 20名
おいしく学ぶ!「和菓子」を楽しく作ってみよう!	
申込 11/11(月)~12/9(月)	



▲初心者の男性向け料理教室

9 子ども講座 (クリスマスケーキ作り)	佐倉比木地区センター講座
講師 渡辺 葉子 申込 0537-86-3463	12/24(火)
午前・午後 対 象:小4~6年 (浜岡東小学校限定) 受講料:500円/名 教材費:受講料に含む	単発講座 ● 佐倉地区センター ● 各15名程度
スポンジを焼いてデコレーションをして、素敵なクリスマスケーキを作りましょう。	
申込 11月下旬~12月初旬	

10 親子クッキング	高松地区センター講座
講師 松井 ゆみ子 申込 0537-86-4949	1/25(土)
10:00~12:00 対 象:小学生親子 (高松地区優先) 受講料:500円/名 (親子で1,000円) 教材費:受講料に含む	単発講座 ● 中遠調理師専門学校 ● 10組程度
地産食材を活かし親子で楽しくクッキングしましょう!作ったお料理は食べて帰ります。 注)アレルギーがある方は、お申込み時お知らせください。	
申込 ~ 定員に達するまで	

11 パン作り教室	佐倉 比木 地区 センター講座
講師 高瀬 薫 申込 0537-86-3463	1/26(日)
9:30～	単発講座
対 象:一般 (佐倉,比木地区限定) 受講料:1,000円/名 教材費:受講料に含む	● 佐倉 地区センター ● 16名
粉からパンを作ってみませんか？	
申込	12月下旬～1月下旬

12 どうふ作り教室	高松 地区 センター講座
講師 (有)橋山食品 申込 0537-86-4949	2/9(日)
13:30～	単発講座
対 象:一般(高松地区優先) 受講料:200円/名 教材費:受講料に含む	● 高松 地区センター ● 12名
にがりを入れて豆腐を作ってみよう。	
申込	～ 定員に達するまで

13 みそ作り教室 (10kg)	高松 地区 センター講座
講師 中山 美千代 申込 0537-86-4949	1～3月
8:30～	単発講座
対 象:一般(高松地区優先) 受講料:無料 教材費:材料により	● 高松 地区センター ● 11名
みんなで楽しくみそを作ってみよう！	
申込	～ 定員に達するまで

美容・癒し



14 リラックスヨガ

自主
講座

講師 寺尾 千紘
申込 080-4538-7005

10/14(月)
後期スタート！

第2月曜 19:00～20:00

5～3月
シリーズ講座
全9回

対 象:一般
受講料:500円/回×6回
=3,000円
会場費:毎回300～500円
【必要な方】ヨガマットレンタル
※前期(5月)から開講しています

●池新田
地区センター
● 15名

日中のたまった疲れを癒します。初心者の方も参加しやすいクラスです。(SUP YOGA/FITインストラクター、マインドフルネスベシヤリスト等)※7,8月休講

申込 9/2(月)～9/20(金)定員まで途中参加可



▲初歩の茶道男性専科教室

15 シェイプアップ エアロビクス

自主
講座

講師 ASAMI
申込 090-3258-6931

10/21(月)
後期スタート！

第3月曜 10:00～11:00

5～3月
シリーズ講座
全12回

対 象:一般・シニア
受講料:500円/回×6回
=3,000円
会場費:毎回100～350円
※7月は第4/9月は第5月曜
※前期(5月)から開講しています

●佐倉
地区センター
(小会議室3)
● 7名

基本ステップを中心に、しっかり身体を動かし脂肪燃焼、基礎代謝UP、心肺機能UPします。(AFAA JAPAN認定エアロビクスインストラクター)

申込 9/2(月)～9/20(金)定員まで途中参加可

和文化・歴史



16 煎茶道教室 昼の部

自主
講座

講師 前田 恵秋
申込 0537-86-8601

10/4(金)
スタート！

第1金曜,第3土曜
14:00～16:00

10～3月
シリーズ講座
全12回

対 象:一般
受講料:500円/回×12回
=6,000円
教材費:毎回500円
(お茶菓子代)

●池新田
地区センター
(教護室)
● 5名

美味しいお茶のいれ方を学びながら、和のしきたり、作法を学びます。
(講師:煎茶道(東阿部流教授))

申込 9/2(月)～9/20(金)定員まで途中参加可

17 煎茶道教室 夜の部

自主
講座

講師 前田 恵秋
申込 0537-86-8601

10/4(金)
スタート！

第1金曜,第3土曜
18:30～20:00

10～3月
シリーズ講座
全12回

対 象:一般
受講料:500円/回×12回
=6,000円
教材費:毎回500円
(お茶菓子代)

●池新田
地区センター
(教護室)
● 5名

美味しいお茶のいれ方を学びながら、和のしきたり、作法を学びます。
(講師:煎茶道(東阿部流教授))

申込 9/2(月)～9/20(金)定員まで途中参加可

18 初歩の茶道 男性専科教室

自主
講座

講師 石井 恵(茶道裏千家教授)
申込 0537-86-4995

10/12(土)
後期スタート！

第2,4土曜 9:30～12:00

5～3月
シリーズ講座
全22回

対 象:一般男性
受講料:500円/回
(半期ずつ集金)
教材費:毎回500円
(会場費,茶菓子代 他)
※5月から開講しています

●佐倉
地区センター
(2階和室)
● なし

座礼・立礼を通して割稽古や立ち居ふるまいの正しい作法を学びます。身に付けた嗜みをグローバルに活かしませんか。

申込 9/2(月)～9/20(金) 途中参加可

19 初歩の茶道 和のマナー教室

自主
講座

講師 石井 恵(茶道裏千家教授)
申込 0537-86-4995

10/12(土)
後期スタート！

第2,4土曜 13:30～16:00

5～3月
シリーズ講座
全22回

対 象:子ども～一般
受講料:500円/回(子ども無料)
(半期ずつ集金)
教材費:毎回500円
(会場費,茶菓子代 他)
※5月から開講しています

●佐倉
地区センター
(2階和室)
● なし

茶道の基本を正しく学び、日常生活のマナーを身に付けましょう。茶花や茶道具の扱いを通し、思いやりの心や、命の大切さを考えます。

申込 9/2(月)～9/20(金) 途中参加可

20	お正月 生け花教室	朝比奈 地区 センター講座
講師 岩月水流 丸尾 君代 申込 0537-86-3365	12/30 (月)	単発講座
19:00～		
対 象:一般 (朝比奈地区優先) 受講料:1,000円/名 教材費:受講料に含む	●朝比奈 地区センター	●20名
お正月の生け花を楽しみませんか。初心者の方でも楽しくお花を生けることができます。お気軽にご参加ください。		
申込	11/11(月)～12/13(金)	



▲和菓子作り体験教室

21	和菓子作り 体験教室	池新田 地区 センター講座
講師 伊藤 正人 申込 0537-86-2200	2/8 (土)	単発講座
9:30～		
対 象:一般・親子・子ども (池新田地区優先) 受講料:500円/名 教材費:受講料に含む	●池新田 地区センター	●20名 程度
季節の和菓子を自分で作ってみませんか？親子でも参加OKです♪		
申込	～ 定員に達するまで	

22	和菓子作り教室	比木 地区 センター講座
講師 伊藤 正人 申込 0537-86-3463	1,2月頃 (平日)	単発講座
9:30～		
対 象:一般(比木地区限定) 受講料:500円/名 教材費:受講料に含む	●比木 地区センター	●12名
季節の和菓子を作ります。		
申込	班回覧 ～ 定員に達するまで	

23	伝統文化親子 日本舞踊教室	御前崎 地区 センター講座
講師 原崎 美祐生 申込 0548-63-3828	通年開講	シリーズ講座
毎月2回(土曜または日曜) 13:30～15:30		
対 象:親子・子ども 受講料:無料 教材費:実費(足袋代), 800円(スポーツ保険料)	●御前崎 地区センター	●10名
日本人の美しい所作を身に付けましょう。三味線の曲に合わせて手ほどきの踊りを習います。礼儀や美しい姿勢も学べます。		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	

24	生け花教室	白羽 地区 センター講座
講師 山口 富久代 申込 0548-63-3690	通年開講	シリーズ講座
第3水曜 19:30～		
対 象:一般・子ども 受講料:年間2,000円程度 教材費:1,500円程度/回	●白羽 地区センター	●10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。		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	



▲お月見の会

25	御前崎子ども・ 大人茶道教室	白羽 地区 センター講座
講師 藤原 誠子・田代 富美子 申込 0548-63-3690	通年開講	シリーズ講座
第4土曜 13:30～15:30		
対 象:子ども・親子・一般 受講料:5,000円/年(13回) 教材費:800円 (スポーツ保険料)	●白羽 地区センター	●15名
茶道の基本を仲間と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。地域のひと茶席を楽しむ機会をもちます。		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	

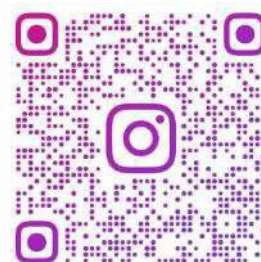
26 お月見の会		市役所 講座 講演会
問合 社会教育課(事務局) 0537-29-8735	9/14 (土)	単発講座
16:00～20:00 対 象:子ども～一般 参加費:500円/名 主 催:丸尾記念館イベント 実行委員会	●丸尾 記念館 (池新田2895-1)	●100名 程度
申込詳細は右記より→		
お茶席を設けてお点前の披露を行います。澄んだ秋の夜風を感じながら、のんびりとお茶を楽しんでみませんか？		
申込	～ 9/14(土) 定員になり次第〆切	



27	あそび塾	市民 講座
運営 家庭教育支援員(社会教育課) 問合 0537-29-8735	通年開催	
毎月1回程度 9:00～11:00 対 象:未就学児親子,祖父母 受講料:なし	4～3月 単発講座 全13回	
※前期(4月)から開講しています 日程,会場は 右記より→	●図書館/ 浜岡健康 センター	●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	申込不要 直接会場へお越しください	

28	家庭教育講座	市民 講座
運営 社会教育課 問合 0537-29-8735	10月 スタート！	
毎月1回程度 9:00～11:00 受講料:なし	10～2月 シリーズ講座 全3,4回程度	
詳細は決まり次第、 SNSやホームページで広報します。	●各回 異なる	●一
講演会やワークショップなどを通して、『家庭教育』(子どもとの関わり方等)について学んだり、親御さん同士で情報共有をします。		
申込	必要	

29 あなたから始まる 楽しい対話	市民 講座
問合 社会教育課 0537-29-8735	ー
対 象:どなたでも 受講料:無料	ー
詳細が決まり次第、 広報します。	● 未定 ● 未定
いつもの話し合いをちょっと変えて、実りある 楽しい対話をみんなで作ろう！初めて参加 する方も大歓迎！	
申込 9/2(月)～9/20(金)定員まで途中参加可	
32 気になるアレを やってみよう♪	自主 講座
講師 一縷(いちる) 問合 070-4538-7005	10/12(土) スタート！
不定期 月1回 10:00～16:30の内1時間 対 象:一般・シニア 受講料:500円/回 教材費:毎回500円 (会場費,お茶菓子代等) ※資料や会場変更で+αの場合あり ※詳細,申込みは二次元コードから↓	10～3月 シリーズ講座 全6回 ●各回 異なる ● 5名
あなたのやってみたいを応援！いま さら聞けないアレと一緒にやってみ ましょう。写真整理/スマホ決済/LINE等。	
申込 9/2(月)～9/20(金) 期間後も申込可	
35 だれでも学べる 美しいマナー	自主 講座
講師 海野 秀三郎 申込 0537-86-2047	11/15 (金)
13:00～14:00 対 象:一般・シニア 受講料:500円/回 教材費:500円/回 (テキスト,お茶菓子代等) 前期(5/24, 7/19, 9/20)から 実施しています。	5～11月 シリーズ講座 全4回 ●中遠調理師 専門学校 ● 20名
46,000人のフォロワーをもつプロインスト ラクターこだわりの美しいマナーを直接学べ ます。	
申込 9/2(月)～9/20(金) 定員まで申込可	
38 認知症講座	比木 地区 センター講座
講師 植田 咲子 申込 0537-86-3463	2/2(日)
13:30～	単発講座
対 象:一般 受講料:なし 教材費:なし	● 比木 地区センター ● なし
自分が、家族がもし認知症になった時に慌てない ためにも、認知症について勉強しましょう。	
申込 申込不要	
30 ひらがな教室	自主 講座
講師 宮本 里美 申込 090-4154-8921	10月 後期スタート！
曜日・時間は要相談 30分/回	5～3月 シリーズ講座
対 象:年少～年長 受講料:500円/回 教材費:なし ※前期(5月)から開講しています	● 自宅 (池新田 3921-17) ● なし
小学生になる前に、ひらがなが読めたり書けたり したらいいですね。少人数で楽しくやりましょう。 (東京書道教育会認定 書道・ペン字・実務書道師範)	
申込 9/2(月)～9/20(金) 期間後も申込可	
33 キッズ プログラミング講座	自主 講座
講師 中西 紀美絵 申込 0537-86-2047	10/21 (月)
15:30～17:00 対 象:小学生 (ローマ字入力ができる方) 受講料:500円/回 教材費:毎回500円 前期(5/13,27,6/3,17,7/1, 9/9,30)から実施しています。	5～10月 シリーズ講座 全8回 ●中遠調理師 専門学校 ● 20名
スクラッチの基本的な機能を学び、プロジェクト 作成をして発表できるようになります。少人 数制で確実にマスターできます。	
申込 9/2(月)～9/20(金) 定員まで申込可	
31 使える！ 日常英会話	自主 講座
講師 寺尾 千紘 申込 080-4538-7005	10/14(月) 後期スタート！
第2月曜 13:30～14:30	5～3月 シリーズ講座 全9回
対 象:一般 受講料:500円/回×6回 =3,000円 教材費:毎回500円 (会場費,資料代等) ※前期(5月)から開講しています	●池新田 地区センター ● 10名
実際に使える便利な英会話を学びます。“聞 く”と“話す”にフォーカスしたレッスンです。 (講師資格:TEFL) ※7,8月休講	
申込 9/2(月)～9/20(金)定員まで途中参加可	
34 きもの着方教室 “いろはのい”前結び	自主 講座
講師 竹田 広美 申込 090-5455-8989	11/8(金) スタート！
第2,4金曜 19:00～20:30 対 象:一般・シニア 受講料:500円/回×8回 =4,000円 教材費:毎回200～400円 (会場費) 講師資格:着付け講師	11～2月 シリーズ講座 全8回 ● 佐倉 地区センター ● 8名 (最少開催2名)
着物の着方初歩です。補正から着物,帯結びま で。前結びなので背中に手が回らない方でも 大丈夫。半幅帯の前結びから練習します。	
申込 9/2(月)～9/20(金)定員まで途中参加可	
37 お正月用 フラワーアレンジメント	高松 地区 センター講座
講師 杉浦 有子 申込 0537-86-4949	12/30 (月)
13:30～ 対 象:一般(高松地区優先) 受講料:1,500円 教材費:受講料に含む	単発講座 ● 高松 地区センター ● 10名 程度
自分でアレンジしたお花を飾ってみませんか (^^)	
申込 ～ 定員に達するまで	
39 健康マージャン	比木 地区 センター講座
講師 ー 申込 0537-86-3463	通年開講
毎月最終木曜 9:30～11:30	シリーズ講座
対 象:一般 受講料:なし 教材費:なし	● 比木 地区センター ● なし
「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です。 随時受付なので、直接センターへお越しください。	
申込 申込不要	



▲比木地区センター
Instagram

40	実用書き方 (基本クラス)①	振興公社 講座
講師 山崎 麻妃 問合せ 0537-63-0195	10/8(火) 後期スタート!	
第2火曜 19:00~20:00	4~3月 シリーズ講座 全12回	
対 象:18歳以上 受講料:800円/回 (途中参加者用料金)	●市民会館 ●12名 (残り5名)	
筆ペンを使い、書き方の基本を習得するクラスです。名前や住所なども練習するので、日々の生活ですぐに活用できます。		
申込	4月から開講中。定員に達するまで参加可。	

41	初心者向け 手話講習会	市役所 講座 講演会
問合せ 福祉課 申込 0537-85-1121	10/1(火) スタート!	
毎週火曜 19:00~20:00	10月 シリーズ講座 全5回	
対 象:市内在住・在勤の方 (中学生以上) ※全5回参加できる方 受講料:なし	●市役所 本庁3階 ●10名	
ろうあ者の日常生活における手話の必要性を学ぶとともに、あいさつ程度の簡単な手話を体験することができます。		
申込	8/1(木) ~ 9/13(金) ※先着順	



▲あなたから始まる楽しい対話

42	認知症家族交流会	市役所 講座 講演会
問合せ 地域包括支援センター はまおか/おまえざき	—	
対 象:認知症のご家族を 持つ方 受講料:なし 詳細が決まり次第、お知らせ します。 はまおか ☎0537-85-1167 おまえざき ☎0548-63-6857	—	
認知症の方を介護する家族同士の交流やレクリエーションを行い、介護への負担軽減を図ります。	●未定 ●なし	
申込	—	

アート・クラフト



43	カラーサンド作り	自主 講座
講師 ゆ〜こ(落合 裕子) 申込 090-3255-6214	11/21(木) 後期スタート!	
11/21,2/20 10:00~12:00 対 象:一般 受講料:500円/回 教材費:毎回2,000円 (グラス、色砂、飾り等☆御前崎市の砂 丘砂絵さんの色砂を使用します☆) 前期(5/16,7/18,9/19)から実 施しています。	5~2月 シリーズ講座 全5回	
好きな色砂を入れていくだけで完成した作品は、世界に1つ、あなただけの物!色に癒される素敵な時を過ごせます!	●新野 地区センター ●10名	
申込	9/2(月)~9/20(金)定員まで途中参加可	

44	スタンドグラス	比木 地区 センター講座
講師 Atelier ToMcat 岩田のぶ江 申込 0537-86-3463	9/29(日)	
①10:00~ ②13:30~	単発講座	
対 象:一般(比木地区限定) 受講料:1,500円/名 教材費:受講料に含む	●比木 地区センター ●各10名	
スタンドグラスを使った、作品を作ってみましょう。		
申込	8月初旬 ~ 9月中旬	

45	スマホ写真講座	比木 地区 センター講座
講師 フォトグラファー 杉山 幸 申込 0537-86-3463	10/5(土)	
10:00~	単発講座	
対 象:一般(比木地区限定) 受講料:500円/名 教材費:なし	●比木 地区センター ●15名	
あなたの思いが伝わる写真をスマホで撮ってみませんか?もっと撮るのが楽しくなるコツを教わみましょう。		
申込	8月下旬 ~ 9月下旬	

46	ブッダナッツ アレンジメント	高松 地区 センター講座
講師 永嶋 陽子 申込 0537-86-4949	10/6(日)	
9:30~	単発講座	
対 象:一般・親子 (高松地区優先) 受講料:1,000円/名 教材費:受講料に含む	●高松 地区センター ●16名	
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。ナッツ(ナチュラル、白)と花(ピンク系、白系)は色が選べます。		
申込	~ 定員に達するまで	



▲市社会教育課
Instagram

47	しめ縄リース	比木 地区 センター講座
講師 piks knot 申込 0537-86-3463	12/15 (日)	
10:00~	単発講座	
対 象:一般(比木地区限定) 受講料:1,500円/名 教材費:受講料に含む	●比木 地区センター ●15名	
ちょっとおしゃれなしめ縄リースで、新年をむかえませんか?		
申込	11月中旬 ~ 12月発刊	

48	絵画教室	白羽 地区 センター講座
講師 藤原 正幸 申込 0548-63-3690	通年開講	
第1金曜,第3土曜 13:00~16:00	シリーズ講座	
対 象:一般 受講料:2,000円/回 教材費:材料は各自持ち込み	●白羽 地区センター ●20名	
色々な色で自然や静物と会話をしませんか?自由に楽しく描くアドバイスをします。影にも色がある。影は黒と決めつけず、色を探します。		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	

地域を知る



健康



49 文化財講座 塩の道ウォーキング		市民 講座
問合 社会教育課 0537-29-8735	10/19 (土)	単発講座
9:00~12:30 対 象:一般 受講料:1,500円/名 集 合:相良サンビーチ海水浴場 ※帰りはバスで 駐車場まで送迎 ※申込,詳細は右記より	市内 45名 (最少開講35名)	
代表的な塩の道・秋葉街道の一部である牧之原市相良の起点から御前崎市を通り、菊川市の正林寺までの史跡探訪ウォーキングです。		
申込 ~ 10/10(木) ※定員になり次第必切		

51 健康体操とダンス		自主 講座
講師 宮原 申込 0548-33-9409	10/11(金) スタート!	10~3月 シリーズ講座 全12回
不定期金曜 月2回 15:30~17:00 対 象:一般・シニア 受講料:500円/回×8回 =4,000円 教材費:半年1,000円 (ボール・ベルト・レンタル代) ※下記二次元コードからも申込可	比木 地区センター (体育館) 10名	
いつまでもしっかり歩ける体作りを しましょう!!音楽にのって楽しく体を 動かし全身の巡りを良くしましょう!!		
申込 9/2(月)~9/20(金)定員まで途中参加可		

50 ふるさと見て歩き		白羽 地区 センター講座
講師 御前崎ふるさと案内人 申込 0548-63-3690	10/10(木) スタート!	10~2月 シリーズ講座 全5回
第2木曜 9:00~11:30 対 象:一般・シニア 受講料:500円(5回分) 教材費:なし	市内 現地 20名	
市内の史跡や施設、名所をぶらり歩きながら、 ふるさとを再発見しませんか?気分転換、健 康維持も兼ねて…。(代表:齋藤正敏)		
申込 いつからでも参加可能(申込必要)		

52 親子でstep☆ 体操とダンス♪		自主 講座
講師 宮原 申込 下記二次元コードから	10/12(土) スタート!	10~3月 シリーズ講座 全10回
不定期土曜 月1~2回 16:00~17:30 対 象:年中~小学生親子 受講料:500円/回×6回 =3,000円 教材費:半年2,000円 (ボール、ベルト、リボンレンタル代)	比木 地区センター (体育館) 12名	
親子で音楽にのってのびのび体を 動かそう☆いろんな道具も使うよ♪ 親子でHappyな時間を過ごそう!		
申込 9/2(月)~9/20(金)定員まで途中参加可		

53 初心者向け 優しいピラティス		白羽 地区 センター講座
講師 井柳 安耶子 申込 0548-63-3690	10/1(火) スタート!	10~2月 シリーズ講座 全9回
第1,3火曜 13:30~14:30 対 象:一般 受講料:会費2,700円 教材費:なし	白羽 地区センター 15名	
ストレッチポールで体幹を鍛え、疲れにくく、 転ばない身体づくりをしましょう。		
申込 いつからでも参加可能(申込必要)		

54 おいしい生活 おまえざき		市役所 講座 講演会
問合 健康づくり課 申込 0537-85-1123	8/5(月) スタート!	8~10月 シリーズ講座 全4回
①8/5,8(月,木) ②9/11(水) ③9/25(水) ④10/8(火) 対 象:市内在住18歳以上 参加費:③④各300円/名 ※どれか1つの参加も可能 ※時間,内容等は「広報おまえざき 7月号」をご覧ください。	各回 異なる 各20名	
御前崎市民に多い高血圧や糖尿病、それらの 予防法を学びます。 ③④は調理実習あり。		
申込 各開催日の2週間前まで		



▲文化財講座

55 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 申込 0537-85-1118	10/1(火) スタート!	10~12月 シリーズ講座 全10回
毎週火曜 13:30~15:30 対 象:一般~シニア 受講料:なし	高松 地区センター 15名 程度	
介護予防を行う地域の教室で活動するボラン ティアを養成します。体操や健康に関する知識 を学び、自身の健康維持にも役立つ講座です。		
申込 ~ 9/24(火)		

56 ちょこトレウォーキング おまえざき ~代謝UPで脂肪燃焼~		市役所 講座 講演会
問合 健康づくり課 申込 0537-85-1123	11/8 (金)	単発講座
時 間:夜間 対 象:市内在住40~64歳 受講料:なし ※詳細は広報等でお知らせし ます。 講師:高齢者支援課理学療法士	高松 体育館/ グラウンド 未定	
生活習慣病予防を目的としたウォーキング教 室を開催します。日頃歩く際に意識したいポイ ントを伝えて代謝UPを目指します。		
申込 事前申込制		

57 精神保健福祉 啓発講演会		市役所 講座 講演会
問合 福祉課 0537-85-1121	1/18 (土)	単発講座
13:30~15:00(予定) 対 象:一般 受講料:なし ※詳細は広報等でお知らせし ます。	佐倉 地区センター 120名	
こころの健康について理解を深めてもらえる よう、講師が分かりやすく講演します。		
申込 事前申込制 ~1/10(金)		

58 おまえざき体良教室 (まつぼっくり)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118	毎週火曜 13:30～	通年開催
対 象:一般～シニア 受講料:なし		
「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。		● 高松 体育館 ● なし
申込	申込不要	



▲おまえざき体良教室

59 おまえざき体良教室 (シャンデリア)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118		通年開催
毎週水曜 13:30～		
対 象:一般～シニア 受講料:なし		●池新田 地区センター 👤 なし
「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。		
申込	申込不要	

60 おまえざき体良教室 (ひかりサークル)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118	通年開催	● 佐倉 地区センター ● なし
毎週水曜 13:30～		
対 象:一般～シニア 受講料:なし		
「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。		
申込	申込不要	

61 おまえざき体良教室 (のぞみサークル)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118		通年開催
毎週木曜 13:30～		
対 象:一般～シニア 受講料:なし		●朝比奈 体育館 ●なし
「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。		
申込	申込不要	

62 おまえざき体良教室 (かかしクラブ)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118	毎週金曜 13:30～	通年開催
対 象:一般～シニア 受講料:なし		
		● 新野 体育館 ● なし
「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。		
申込	申込不要	



▲おまえざき体良教室

63 おまえざき体良教室 (つくしんぼ)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118		通年開催
第2,4木曜 13:30～		
対 象:一般～シニア 受講料:なし		● 比木 体育館 ● なし
「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。		
申込	申込不要	

64 おまえざき体良教室 (かがやきサロン)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118		通年開催
毎週水曜 13:30～		
対 象:一般～シニア 受講料:なし		● 西側 区民館 ● なし
「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。		
申込	申込不要	

65 おまえざき体良教室 (灯台サークル)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118		通年開催
毎週金曜 13:30～		
対 象:一般～シニア 受講料:なし		●御前崎 ふれあい 福祉センター ● なし
「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。		
申込	申込不要	

66 おまえざき体良教室 (あすなろ)		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118		通年開催
毎週金曜 13:30～		
対 象:一般～シニア 受講料:なし		●御前崎 地区センター ● なし
「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。		
申込	申込不要	



▲市ホームページ
「生涯学習最新情報」

音楽



67	三味線	自主講座
講師 河原崎 愛子 申込 090-1476-1594	10/2(水) 後期スタート!	
第1,3水曜 13:30~15:00 対象:一般・シニア 受講料:500円/回×12回 =6,000円 教材費:毎回500円 (三味線レンタル料) ※前期(5月)から開講しています	5~3月 シリーズ講座 全22回	●佐倉二区 いこいの家 ●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。三味線を持ってない方もお気軽にどうぞ。		
申込	9/2(月)~9/20(金) 期間後も申込可	

68	お琴教室	自主講座
講師 中村 甲子 申込 090-6804-5652	10/6(日) 後期スタート!	
第1日曜 9:00~16:00 対象:子ども・一般 受講料:500円/回×6回 =3,000円 教材費:毎回500円(琴レンタル),都度200~500円(教材) ※1人1時間の個人レッスン ※前期(5月)から開講しています	5~3月 シリーズ講座 全11回	●自宅 ●各時間 1名
伝統楽器を使い古典から現代曲(昭和歌謡・アニメソング)まで幅広い曲が弾けます。1年目は基礎から学びます。(講師資格:箏曲教授)		
申込	9/2(月)~9/20(金) 期間後も申込可	

69	民謡	自主講座
講師 河原崎 愛子 申込 090-1476-1594	10/14(月) 後期スタート!	
第2,4月曜 13:30~15:00 対象:一般・シニア 受講料:500円/回×12回 =6,000円 教材費:なし ※前期(5月)から開講しています	5~3月 シリーズ講座 全22回	●佐倉二区 いこいの家 ●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。		
申込	9/2(月)~9/20(金) 期間後も申込可	



▲三味線

70	おまえざきDJ講座	自主講座
講師 御前崎 DJ PROJECT 申込 下記二次元コードより	10/12(土) スタート!	
土曜もしくは日曜 9:30~11:30 対象:10才以上の方 受講料:なし 教材費:半年3,000円 (テキスト代,会場費)	10~3月 シリーズ講座 全5回	●佐倉 地区センター (会議室3) ●3名
音楽が途切れずにつながっていくってどうゆうこと!?ダンスミュージックのMIXを通じてDJを楽しもう!		
申込	9/2(月)~9/20(金)	



71	初めてのコーラス	御前崎地区 センター講座
講師 大澤 昌子 申込 0548-63-3828	通年開講	
第1金曜 9:30~11:00 対象:一般 受講料:4,000円程度/年 教材費:随時	シリーズ講座	●御前崎 地区センター ●10名 以上
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



72	楽しいガーデニング	白羽地区 センター講座
講師 大久保 君江 申込 0548-63-3690	10/19(土) スタート!	
第3土曜(10,12,2月) 9:00~10:30 対象:一般 受講料:会費1,500円 教材費:3,000円程度	10~2月 シリーズ講座 全3回	●白羽 地区センター ●20名
仲間づくり・花の好きな楽しい仲間と一緒に和気あいあいと花の名前を知り、作り方を学びましょう。		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	

73	多肉植物寄せ植え教室	池新田高松地区 センター講座
講師 多肉ランドTonyTony 申込 池新田,高松地区センター	12/6・7 (金・土)	
9:00~ 対象:一般・親子 (池新田,高松地区限定) 受講料:500円 教材費:受講料に含む 池新田→0537-86-2200 高松→0537-86-4949	単発講座	●多肉ランド TonyTony (現地集合) ●各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をしてみませんか?		
申込	~ 定員に達するまで	

74	お正月多肉植物寄せ植え講座	朝比奈地区 センター講座
講師 多肉ランドTonyTony 申込 0537-86-3365	12/21 (土)	
9:00~ 対象:一般・親子 (朝比奈地区優先) 受講料:900円/名 教材費:受講料に含む	単発講座	●朝比奈 地区センター ●15名
お正月バージョン! 多肉植物でお正月を楽しもう。初心者の方でも簡単にできます。		
申込	10/21(月)~12/2(月)	



▲初心者向け優しいピラティス

75 自然科学講座 「ゴキブリだって魅力的！ 新しい世界が見えてくる」		市役所 講座 講演会
問合 図書館アスパル 0537-86-8181		10/5 (土) 単発講座
10:00～11:30 対 象:子ども～一般 (1人で受けられない子どもは 保護者同伴) 受講料:無料 詳細は決まり次第、HP等でお 知らせします。		● 研修 センター ● 45名 程度
本だけではわからない！ 専門家から直接話を 聞いて自然科学について学ぼう！ 講師:磐田市竜洋昆虫自然観察公園職員 柳澤静磨		
申込	要申込	



▲自然科学講座

76 ガーデニング講座		市役所 講座 講演会
問合 図書館アスパル 0537-86-8181		2,3月
時 間:未定		単発講座
対 象:一般 受講料:無料		● 図書館 アスパル
詳細は決まり次第、HP等でお 知らせします。		● 20名 程度
ガーデニングのコツや裏技を学びます！これを 機に図書館でガーデニングを勉強しません か？		
申込	要申込	

スポーツ



77 キッズスクール 体験会	自主 講座
講師 ボルダリングワールドQRiMo 申込 下記二次元コードから	10/1(火) 後期スタート！
毎週火、木曜 2回1セット 16:30～17:15 対 象:小学生 受講料:なし 教材費:1,100～1,650円/回 (施設利用料)※変更の可能性あり ※前期(5月)から開講しています ※休講日あり詳細は申込フォームを確認	5～3月 シリーズ講座 ●ボルダリ ングワ ールドQRiMo 5名
キッズスクール体験会！ 同世代のスクール生と一緒に 登る楽しさを体験しよう！	
申込	9/2(月)～9/20(金) 期間後も申込可

78 やさしい ボルダリング入門	自主 講座
講師 ボルダリングワールドQRiMo 申込 下記二次元コードから	10/3(木) 後期スタート！
基本的に毎週木曜 19:45～20:30 対 象:一般・シニア 受講料:なし 教材費:1,100～1,650円/回 (施設利用料)※変更の可能性あり ※前期(5月)から開講しています ※休講日あり詳細は申込フォームを確認	5～3月 シリーズ講座 ●ボルダリ ングワ ールドQRiMo 10名
どの週からでも参加OK！ 楽しみながらボルダリングの イロハを覚えてみませんか？	
申込	9/2(月)～9/20(金) 期間後も申込可

79 初級 合気道	自主 講座
講師 阿形 英之 申込 0537-85-2423	11/2(土) 後期スタート！
第1,3土曜 19:30～21:00 (1期:5～7月 2期:8～10月 3期:11～1月 4期:2～4月) 対 象:どなたでも 受講料:500円/回 教材費:なし ※前期(5月)から開講しています	5～3月 シリーズ講座 ●央名会 氣守道場 御前崎支部 なし
簡単な動きからゆっくり始めます。運動が苦 手な方も大丈夫！どの日から参加しても◎一 緒に楽しみましょう！(合気道六段(公益財団法人合気会))	
申込	9/2(月)～9/20(金) 期間後も申込可

80 身体に優しい ピラティス	自主 講座
講師 松井 ゆみ子 申込 0537-86-2047	10/26(土) 後期スタート！
10/26,11/30,12/7 10:00～11:20 対 象:一般・シニア 受講料:500円/回 教材費:250円/回 ※前期(5/11,6/22,7/27,8/24, 9/21)から開講しています	5～12月 シリーズ講座 全8回 ●中遠調理師 専門学校 20名
体調を整える運動です。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 体の調整力を高めます。	
申込	9/2(月)～9/20(金) 定員まで申込可

81 脂肪燃焼エアロ	振興公社 講座
講師 飯田 はづき 問合 0537-63-0195	3期:10～12月 4期:1～3月
毎週水曜 19:15～20:15 対 象:中学生以上 受講料:5,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	シリーズ講座 各期10回 ●市民プー ル 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



▲やさしいボルダリング入門

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

83 美しい姿勢と健康を つくるフラダンス	振興公社 講座
講師 鈴木 澄子 問合 0537-63-0195	3期:10～12月 4期:1～3月
毎週火曜 10:15～11:15 対 象:中学生以上 受講料:5,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	シリーズ講座 各期10回 ●市民プー ル 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。 (途中参加不可)	
申込	3期→9月/4期→12月

84 フラダンス		振興公社 講座	
講師 鈴木 澄子 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週火曜 19:30~20:30		シリーズ講座 各期10回	
対 象:中学生以上 受講料:5,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 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。(途中参加不可)			
申込	3期 →9月 / 4期 →12月		

85 Taebo®		振興公社 講座	
講師 三岡 早苗 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週土曜 10:30~11:30		シリーズ講座 各期10回	
対 象:中学生以上 受講料:5,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 15名	
Taebo®とは、テコンドー、ボクシング、エアロ ビクスなどを組み合わせた運動です。気持ち よく汗を流し、脂肪燃焼効果も期待できます。			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		

86 太極拳		振興公社 講座	
講師 八木 富貴子 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週土曜 19:15~20:15		シリーズ講座 各期10回	
対 象:中学生以上 受講料:5,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 20名	
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。			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		

87 女性限定 ベリーエクササイズ		振興公社 講座	
講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週木曜 19:15~20:15		シリーズ講座 各期10回	
対 象:中学生以上の女性 受講料:5,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 20名	
ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズ で体幹を刺激し、シェイプアップを目指しま す！			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		

88 全身引き締め！ パワーヨガ		振興公社 講座	
講師 Meg 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週金曜 19:30~20:30		シリーズ講座 各期10回	
対 象:中学生以上 受講料:5,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 15名	
呼吸に合わせポーズを連続させながら身体を 動かす動的なヨガ。運動量が多く、比較的短時 間で効果を実感しやすい、人気のヨガです。			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		

89 ゆるやか健康教室		振興公社 講座	
講師 増田 弥紀 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週水曜 10:30~12:00		シリーズ講座 各期10回	
対 象:概ね70歳以上 受講料:4,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 12名	
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。			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		

90 らくらく健康教室		振興公社 講座	
講師 土屋 あづさ 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週木曜 10:30~12:30		シリーズ講座 各期10回	
対 象:概ね70歳以上 受講料:4,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 10名	
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。			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		

91 幼児器械体操		振興公社 講座	
講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週水曜 15:30~16:30		シリーズ講座 各期10回	
対 象:年中・年長 受講料:4,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 15名	
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。			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		

92 小学生体操1		振興公社 講座	
講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週水曜 16:45~17:45		シリーズ講座 各期10回	
対 象:小学生(中学生可) 受講料:4,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 20名	
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。			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		

93 小学生体操2		振興公社 講座	
講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195		3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週木曜 16:45~17:45		シリーズ講座 各期10回	
対 象:小学生(中学生可) 受講料:4,000円		●市民プール がるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 20名	
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。			
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可		



▲御前崎市民プールがるる
ホームページ
「各教室について」

94 キッズダンス	振興公社 講座
講師 柿平 タ佳 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
毎週水曜 18:00~19:00	シリーズ講座 各期10回
対 象:小学生 受講料:4,000円	●市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	● 15名
明るい音楽に合わせ、簡単なステップと振付が入った創作ダンスを楽しく踊ります。無理なく楽しく覚えられよう丁寧に進めます。	
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可

95 60代からはじめる エアロ&ヨガ	振興公社 講座
講師 松下 佳菜子 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
毎週金曜 13:30~14:30	シリーズ講座 各期10回
対 象:概ね60歳以上 受講料:4,000円	●市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	● 15名
簡単な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。	
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可



▲ゆるやか健康教室

96 いきいき 基礎体力アップ	振興公社 講座
講師 越智 あさみ 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
毎週火曜 14:00~15:00	シリーズ講座 各期10回
対 象:概ね60歳以上 受講料:4,000円	●市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	● 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。元気にいきいき毎日を過ごしたい方におススメです！	
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可

97 障がい児(幼児) スタジオ体操	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
日曜 10:15~11:00	シリーズ講座 各期10回
対 象:障がいのある幼児 受講料:500円/回	●市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	● 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月定員まで途中参加可

98 障がい児(小学生) スタジオ体操	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
日曜 11:15~12:00	シリーズ講座 各期10回
対 象:障がいのある小学生 受講料:500円/回	●市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	● 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月定員まで途中参加可



▲いきいき基礎体力アップ

99 ぶるるスタジオ 単発教室	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	単発講座
対 象:内容により 受講料:1回500円	月2回程度
※受講料の他に施設入場料が必要	●市民プール ぶるる
	● 一
開催日時・参加対象・定員・講師は実施内容により異なりますので、会場へ直接お問い合わせください。	
申込	随時

100 ノルディック ウォーキング教室	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	単発講座
月1回	月1回
対 象:小学生以上 (小中学生の参加は 保護者同伴) 受講料:1回500円	●市内 ● 20名
2本のストックを持って歩くウォーキングです。市内の名所や商店などを散策します。	
申込	随時

101 硬式テニス教室 小学生クラス	振興公社 講座
講師 荻山 隆三 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
毎週水曜 17:00~18:30	シリーズ講座 各期8回
対 象:小学生 受講料:4,000円	●浜岡総合 運動場
	● 18名
小学1年生~6年生までの初心者対象の教室です。テニスの基礎的な技術の習得を目指します。	
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可

102 硬式テニス教室 成人初級者(夜間)	振興公社 講座
講師 赤堀 政行 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
毎週火曜 19:30~21:00	シリーズ講座 各期8回
対 象:中学生以上 受講料:5,000円	●浜岡総合 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



▲ノルディックウォーキング教室

103	硬式テニス教室 成人初級者(午前)	振興公社 講座
講師 漢人 京子 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週水曜 10:00~11:30	シリーズ講座 各期8回	
対 象:中学生以上 受講料:5,000円	●浜岡総合 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	

104	硬式テニス教室 成人中級者	振興公社 講座
講師 粉山 隆三 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週水曜 19:30~21:00	シリーズ講座 各期8回	
対 象:中学生以上 受講料:5,000円	●浜岡総合 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	

105	ストレッチポール& ピラティス教室	振興公社 講座
講師 井柳 安耶子 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週木曜 19:00~20:00	シリーズ講座 各期10回	
対 象:中学生以上の女性 受講料:5,000円	● B&G 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	

106	トランポリン幼児	振興公社 講座
講師 深澤 近藤 藤原 問合せ 0548-63-3133	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週月曜 16:00~17:00	シリーズ講座 各期10回	
対 象:年中・年長 受講料:8,000円	● B&G 海洋センター	● 24名
普段味わえない空中動作を楽しめます。空中でバランスを調整することで体幹が鍛えられ、運動感覚の基盤が作られます。		
申込	3期→9月 / 4期→12月	



▲ストレッチポール&
ピラティス教室

107	トランポリン 小学生Ⅰ	振興公社 講座
講師 深澤 近藤 藤原 問合せ 0548-63-3133	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週月曜 17:10~18:10	シリーズ講座 各期10回	
対 象:小学生 受講料:8,000円	● B&G 海洋センター	● 24名
普段味わえない空中動作を楽しめます。空中でバランスを調整することで体幹が鍛えられ、運動感覚の基盤が作られます。		
申込	3期→9月 / 4期→12月	



▲トランポリン教室

108	トランポリン 小学生Ⅱ	振興公社 講座
講師 深澤 近藤 藤原 問合せ 0548-63-3133	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週月曜 18:20~19:20	シリーズ講座 各期10回	
対 象:小学生 受講料:8,000円	● B&G 海洋センター	● 24名
普段味わえない空中動作を楽しめます。空中でバランスを調整することで体幹が鍛えられ、運動感覚の基盤が作られます。		
申込	3期→9月 / 4期→12月	

109	トランポリン 一般	振興公社 講座
講師 深澤 近藤 藤原 問合せ 0548-63-3133	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週月曜 19:30~21:00	シリーズ講座 各期10回	
対 象:小学生~一般 受講料:10,000円	● B&G 海洋センター	● 24名
普段味わえない空中動作を楽しめます。空中でバランスを調整することで体幹が鍛えられ、運動感覚の基盤が作られます。		
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可	

110	障がい者体育館で レクリエーション	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	単発講座	
土曜 11:00~12:00	月1回	
対 象:障がいのある方 (保護者または指導員等の 介助者同伴での参加) 受講料:なし	● B&G 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	問合せ先へ連絡	

111	B&Gフロア 単発レッスン	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	単発講座	
	月1回程度	
対 象:内容により 受講料:1回500円	● B&G 海洋センター	● —
開催日時・参加対象・定員・講師は実施内容により異なりますので、会場へ直接お問い合わせください。		
申込	随時	



▲御前崎市民プールぐるる
ホームページ「トップページ」

プール 教室



112 ボディボード (午前)	振興公社 講座	113 ボディボード (夜間)	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
毎週木曜 10:30~11:30	シリーズ講座 各期10回	毎週火曜 19:00~20:00	シリーズ講座 各期10回
対 象:25m以上泳げる方 (中学生以上) 受講料:5,000円	市民プール ぶるる	対 象:25m以上泳げる方 (中学生以上) 受講料:5,000円	市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	10名	※受講料の他に施設入場料が必要	10名
目標:ボディボードの導入		目標:ボディボードの導入	
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可	申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可

114 ぶるるプール教室 キンダー		115 ぶるるプール教室 幼児A		116 ぶるるプール教室 幼児B		117 ぶるるプール教室 幼児C		振興 公社 講座	
講師・問合 御前崎市振興公社 0537-63-0195									
対象:3歳～年少の幼児 目標:水に慣れて楽しく遊ぶ		対象:これから水泳を始める 年中・年長の幼児 目標:水慣れ・けのび・ 背浮き習得		対象:けのび・背浮きができる 年中・年長の幼児 (Aクラス修了者) 目標:キックを習得し、 けのびばた足5m習得		対象:けのびバタ足で5m泳げる 年中・年長の幼児 (Bクラス修了者) 目標:ノーブルクロール習得			
開講日：3期：10～12月 全10回(申込9月) 4期： 1～ 3月 全10回(申込12月)				受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要				定員:各クラス15名	
【時間】 火～土曜 (曜日は期により変動あり) 15:30～17:00									

118 ぷるるプール教室 小学生A		119 ぷるるプール教室 小学生B		120 ぷるるプール教室 小学生C		121 ぷるるプール教室 小学生D		122 ぷるるプール教室 小学生S		振興 公社 講座
講師・問合 御前崎市振興公社（0537-63-0195）										
対象：これから水泳を 始める児童 目標：水慣れ～ ノーブルクロール 7m習得		対象：ノーブルクロール 7m泳げる児童 （Aクラス修了者） 目標：クロール 12.5m習得		対象：クロールで 12.5m泳げる児童 （Bクラス修了者） 目標：クロール・背泳ぎ 25m習得		対象：クロール・背泳ぎで 25m泳げる児童 （Cクラス修了者） 目標：クロール・背泳ぎ 50m習得		対象：クロール・背泳ぎで 50m泳げる児童 （Dクラス修了者） 目標：平泳ぎ・ バタフライ習得・ 4泳法完成		
開講日：3期：10～12月 全10回(申込9月) 4期： 1～ 3月 全10回(申込12月)				受講料：4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要				定員：各クラス20名		
【時間】 火～金曜 （曜日は期により変動あり） 16:30～18:00										中学生も 参加可能

123 ぶるるプール教室 スタート水泳(午前)	振興公社 講座	124 ぶるるプール教室 スタート水泳(夜間)	振興公社 講座	125 ぶるるプール教室 ステップアップ水泳(午前)	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月
毎週金曜 10:30~11:30	シリーズ講座 各期10回	毎週金曜 19:00~20:00	シリーズ講座 各期10回	毎週火曜 10:30~11:30	シリーズ講座 各期10回
対 象:中学生以上 受講料:5,000円	市民プール ぶるる	対 象:中学生以上 受講料:5,000円	市民プール ぶるる	対 象:中学生以上 受講料:5,000円	市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	15名	※受講料の他に施設入場料が必要	15名	※受講料の他に施設入場料が必要	15名
対象→水泳の基礎を習得し、 クロールや背泳ぎの基礎を学びたい方 目標→クロール・背泳ぎ導入		対象→水泳の基礎を習得し、 クロールや背泳ぎの基礎を学びたい方 目標→クロール・背泳ぎ導入		対象→クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの 基礎を学びたい方 目標→クロール・背泳ぎ復習/平泳ぎ・バタフライ導入	
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可	申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可	申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可

126	ぷるるプール教室 ステップアップ水泳(夜間)	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週水曜 19:00~20:00	シリーズ講座 各期10回	
対 象:中学生以上 受講料:5,000円	●市民プール ぷるる	
※受講料の他に施設入場料が必要	● 15名	
対象→クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの 基礎を学びたい方 目標→クロール・背泳ぎ復習/平泳ぎ・バタフライ導入		
申込	3期→9月/4期→12月定員まで途中参加可	

127	障がい児 プール教室	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	
毎週土曜 8:30~9:30	シリーズ講座 各期10回	
対 象:3歳~小学生 受講料:5,000円	●市民プール ぷるる	
※受講料の他に施設入場料が必要 (障がい者手帳取得者は免除)	● 20名	
目標→水遊び~泳法習得		
申込	3期→9月/4期→12月	

128	障がい者 水中運動教室	振興公社 講座
講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	単発講座	
日曜 8:30~9:30	月2回程度	
対 象:中学生以上 受講料:500円/回	●市民プール ぷるる	
※受講料の他に施設入場料が必要 (障がい者手帳取得者は免除)	● 10名	
目標→水慣れ~泳法習得		
申込	3期→9月/4期→12月	

その他



129	趣味の部屋 「ひんずらしい仲間たち」	自主 講座
代表 佐々木 とも子 申込 080-4305-5887	10/12(土) 後期スタート!	
第2,4土曜 13:00~16:00	5~3月 シリーズ講座 全22回	
対 象:どなたでも 受講料:なし 教材費:毎回300円(会場費) ※好きな趣味、 何でも持参してください ※前期(5月)から開講しています	●白羽 地区センター (大研修室)	● なし
年齢や障害の有無にかかわらず、各々の好きな 趣味を楽しむ部屋です。得意なものを皆に も教え、伝え合ひましょう。		
申込	9/2(月)~9/20(金) 期間後も申込可	

130	学校に行けない・行き渋るを 支援する子育て講座	白羽 地区 センター講座
講師 塚本 典子 申込 070-8309-7647	10/16(水) スタート!	
第3月曜 19:00~20:30	10~2月 シリーズ講座 全6回	
対 象:一般 受講料:会費2,500円(5回分)	●白羽 地区センター	● 10名
不登校の悩み・解決に向けて講話やワークを 通して、仲間と交流しリラックス&リフレッシュ しながら学ぶ心理教育ワークショップです。		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	

131	メンタルトレーニング (心の力を育てよう)	白羽 地区 センター講座
講師 塚本 典子 申込 070-8309-7647	10/21(月) スタート!	
第3月曜 19:00~20:30	10~3月 シリーズ講座 全6回	
対 象:一般 受講料:会費3,000円(6回分)	●白羽 地区センター	● 10名
職場や家族での親子関係の悩み、ストレス、孤 独を感じているあなた。モヤモヤを楽にするコ ツと心理学が学べる人間関係プログラム。		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	

132	朗読会	高松 地区 センター講座
主催 高松地区センター 申込 0537-86-4949	11/30 (土)	
14:00~ (10分前にはお入りください)	単発講座	
対 象:子ども~シニア 受講料:なし 教材費:なし 演目:宮沢賢治『雪わたり』他 『キックキック・トントン』	●高松 地区センター	● 40名 程度
リズム感たっぷりの楽しい朗読をぜひ聞きに きてください。 朗読グループ:栲(とち)の会		
申込	申込不要	

133	図書の福袋	市役所 講座 講演会
問合せ 図書館アスパル 0537-86-8181	1月	
開館時間 (時間はホームページ参照)	年始 スタート!	
対 象:どなたでも 参加費:無料	●図書館 アスパル	
図書館アスパルの司書・職員が選んだ数冊の 本のセットを福袋として貸し出します。新しい 本に出会ってみませんか?		
申込	申込不要 / 福袋が無くなり次第終了	

134	リサイクル・ ブック・フェア	市役所 講座 講演会
問合せ 図書館アスパル 0537-86-8181	2/6(木) スタート!	
開館時間 (時間はホームページ参照)	2/23(日) 終了予定	
対 象:どなたでも 参加費:無料	●図書館 アスパル	
図書館でやむを得ず除籍した本を配布します。 家庭で本を楽しみましょう!		
申込	申込不要 / 本が無くなり次第終了	

135	映画上映会	市役所 講座 講演会
問合せ 図書館アスパル 0537-86-8181	—	
時 間:未定	—	
対 象:子ども~一般 参加費:無料 詳細は決まり次第、HP等 お知らせします。	●図書館 アスパル (2階視聴覚室)	● 24名 (予定)
子ども向け、大人向け映画会を交互(別日)に 開催予定です。図書館で映画を鑑賞してみ ませんか?		
申込	要申込	

136	文学講演会 (絵本作家)	市役所 講座 講演会
問合せ 図書館アスパル 0537-86-8181	—	
時 間:未定	—	
対 象:一般 参加費:無料 詳細は決まり次第、HP等 お知らせします。	● 未定	● 未定
作家さんの講演会に参加して、本の世界をよ り身近に感じてみませんか?		
申込	要申込	

市役所出前講座

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

講座名	内容	対象	問合せ
介護予防出前講座	要介護状態にならない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 ☎0537-85-1118
きっかけ運動教室	家でできる体操や健康に関する知識を学び、運動習慣のきっかけ作りをする教室です。	おおむね 65歳以上	同上
認知症サポーター 養成講座 認知症さっずサポーター 養成講座	認知症について知ってもらい、地域で支えるサポーターを養成します。さっずサポーターは小・中学生を対象に実施します。	小学生 ～シニア	地域包括支援センター はまおか/おまえざき ☎0537-85-1167 ☎0548-63-6857
介護保険を知ろう	安心して生活するために、介護保険制度や生活支援について紹介します。	一般 ～シニア	同上
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。その方法について紹介します。	一般 ～シニア	同上
ゲートキーパー養成講座	自殺対策の現状を知ってもらい、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して地域で「孤立・孤独」を防いで支援するゲートキーパーを養成します。	一般	福祉課 ☎0537-85-1121
人権教室	人との関わり方について言葉や絵で語りかけ、人を思いやる大切さを理解してもらいます。	園児・ 小学生	同上
デートDV講座	暴力の加害者や被害者にならないようDV(ドメスティックバイオレンス)の知識を深め、今後の良好な人間関係の構築に繋がってもらいます。	中学生～一般	同上
健康出前講座	生活習慣病予防や感染症予防、食生活に関することなど健康増進に関する各種講話を実施します。(5名以上)	子ども ～シニア	健康づくり課 ☎0537-85-1123
防災講座	御前崎市の防災体制や静岡県第4次地震被害想定に関する講座から、津波避難タワー等の説明、起震車体験等も実施できます。内容はご相談ください。(起震車は県から借用のため、予約が取れば実施可能となります。)	子ども ～シニア	危機管理課 ☎0537-85-1119
原子力防災 どこでも出前講座	市民の皆さんが集まる会合や学習会に市職員が直接お伺いして、原子力防災や避難行動についてお伝えします。	中学生 ～シニア	同上
交通安全教室	交通ルールの説明や、頭や体を使って楽しく講習会を実施します。機材を使った体験型の講習も可能です。(交通安全協会との日程調整が必要となるため、お早めにご相談ください。)	子ども ～シニア	同上
選挙出前講座	市内中学校及び高等学校(特別支援学校含む。)の生徒を対象に、選挙の概要や投票の仕方について、実際に体験しながら伝えます。	市内中学校及び 高等学校の生徒	選挙管理委員会 ☎0537-85-1132
環境出前講座	ご家庭から出るごみの分別の仕方、ごみの減らし方など、ワークショップで実際に体験し、体感的に学ぶ講座です。	子ども ～シニア	環境課 ☎0537-85-1162



▲介護予防出前講座



▲環境出前講座



▲原子力防災どこでも出前講座

講座名	内容	対象	問合せ
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。	子ども ～シニア	商工観光課 企業港湾室 ☎0537-85-1164
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 ☎0537-85-6666
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。	子ども ～シニア	社会教育課 ☎0537-29-8735
指定文化財出張授業	「御前埼灯台」や「御前崎のウミガメ及びその産卵地」、「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。	子ども ～シニア	同上
「学びの航海図」 出前講座	ライフステージごとの目指す姿や、大切にしたい学び、ライフイベントを参考にしながら、これまでの人生で大切にしてきたこと、これからの人生で大切にしたいことを対話を用いて考えます。	子ども ～シニア	同上
消防訓練	消火技術の習得や防火意識の向上を目的に、119番通報・初期消火・避難方法等についての説明を消防職員が実施します。	子ども ～シニア	消防総務課 警防係 ☎0537-85-2656
救急講習	いざというとき、家族や周りにいる人がすぐに手当てを行えば、救命の可能性は高くなります。講習では、「心肺蘇生法」や「AED(自動体外式除細動器)の使い方」などを実施します。	子ども ～シニア	同上



▲選挙出前講座



▲「学びの航海図」出前講座



▲埋蔵文化財出張授業



▲救急講習

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、みな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。お気軽にご利用ください。

住 所 御前崎市池新田5560

開館時間 9:00～17:00 ※火・金曜は19:00まで
祝日も開館しています！(9:00～17:00)
月曜定休(祝日の場合は開館し、翌火曜休館)
(開館日等の詳細はホームページ参照)

- ・いろいろなテーマで本の特集コーナーをご用意しています。
- ・ホームページから本の検索や予約ができます。
- ・本を使った調べもののおてつだい(レファレンスサービス)
- ・ボランティアさんによる絵本を読んでくれるお話会(月2回を予定) 申込不要
- ・他にも図書館では色んなイベントを開催しています。詳細は二次元コードを見てね！



▲図書館アスパル
ホームページ
「トップページ」



▲こんちゅうくんが御前崎市にやってくる！
～本と本物を比べてみよう！～



▲手づくり絵本教室
えほんをつくろう！



▲野菜づくり講座

※令和5年度の講座例です。
令和6年度後期版講座は、
11,16ページをご覧ください。



◀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。

専門部名	代表者・連絡先	専門部名	代表者・連絡先
野球部	朝比奈努 ☎090-8951-7463	空手道部	スポーツ協会事務局へお問合せください。
陸上部	寺井真幸 ☎090-1628-9384	弓道部	脇 宏光 ☎090-5614-2051
柔道部	野川和三 ☎090-8076-0032	少林寺拳法部	富田敏之 ☎0537-86-8193
剣道部	スポーツ協会事務局へお問合せください。	ゴルフ部	スポーツ協会事務局へお問合せください。
バレーボール部	西原通子 ☎スポーツ協会事務局	ソフトボール部	水野伊太郎 ☎0537-86-5555
浜岡グラウンド・ゴルフ協会	増田敏夫 ☎スポーツ協会事務局	御前崎グラウンド・ゴルフ愛好会	植田 彰 ☎スポーツ協会事務局

団 名	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・日曜日 8:30～12:00	小川 貴修 ☎0537-86-4148
黒潮東北野球	〃	〃	毎週土・日曜日 8:00～12:00 週1回 18:30～20:30	五十棲 泰 ☎090-3556-6541
御前崎ブレーブス(野球)	〃	市内全域・御前崎中学校区	毎週土・日曜日 8:00～12:00 隔週水曜日 19:00～21:00(市内体育館) 毎週木曜日 19:00～21:00	外山 司 ☎090-3934-1357
黒潮サッカー	〃	市内全域	毎週土・日曜日 9:00～11:00 または 13:30～16:00 ナイター活動あり	岩崎 康昌 ☎0537-86-9851
白羽サッカー	〃	市内全域・市外も可	毎週土・日曜日 9:00～12:00 毎週水曜日 19:00～20:30	岩間 勝利 ☎090-1789-6799
黒潮第一バレーボール	小学生の女子	浜岡中学校区	毎週火・木曜日 17:00～19:00 毎週土曜日 13:00～17:00	栗田 辰己 ☎0537-86-3919
黒潮東バレーボール	〃	浜岡中学校区	毎週火・水曜日 17:30～19:30 毎週土曜日 13:00～17:00	岡村 信廣 ☎0537-86-6274
御前崎バレーボール	〃	御前崎・白羽小学校区	毎週火・金曜日 17:45～19:30 毎週土曜日 8:30～12:00	植田 一 ☎0548-63-3911
黒潮キッズバレーボール	小学生の男子	市内全域	毎週火・木・金曜日 17:30～19:30 土・日曜日は練習・大会あり	鈴木 正人 ☎0537-86-7865
御前崎黒潮 バスケットボール	小学生の男女	〃	毎週火・木・金曜日 19:00～21:00 毎週土曜日 9:00～12:00	阿形 竜馬 ☎090-3582-7817
御前崎オーシャンズ ミニバスケットボール	〃	〃	毎週火・金曜日 18:30～20:30 毎週木曜日 19:00～21:00 土・日曜日は練習大会あり	吉村 和志 ☎090-4796-7583
浜岡黒潮柔道	年長・小・中・高・一般	市内全域・市外も可	毎週月・水・金曜日 小学生 19:00～20:00 中学生以上 20:00～21:00	村越 潤 ☎090-2182-3533
浜岡黒潮剣道	小学生の男女、幼年	市内全域・市外も可	毎週水・金曜日 19:00～20:30	増田 栄輝 ☎090-8133-4411
御前崎黒潮剣道	小学生の男女	市内全域	毎週水曜日 18:00～20:00 毎週土曜日 9:00～11:00	高田 和幸 ☎0548-63-3378
正剛黒潮空手道	小学生の男女、幼年	市内全域・他	毎週木曜日 18:30～20:00	中嶋 祥雄 ☎090-4083-5133
空手道千唐会西	小学生の男女	市内全域	毎週月・水・金曜日 19:00～21:00	櫻井 孝明 ☎0537-85-6567
颯志館空手道	〃	〃	毎週火・金曜日(B&G) 19:00～21:00 毎週月・水・金曜日(東小) 〃	山崎 雅樹 ☎0548-63-2484
少林寺拳法	幼年、 小学生の男女	市内全域・市外も可	毎週火・木・土曜日 18:30～19:30	樽松 靖洋 ☎090-7687-4817

令和6年7月現在

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。

▼ 団体名 ▲	そば打ち仲間	篠ヶ谷自然保護の会	ブリューデル合唱団
	自然観察ほおじろの会	ブリランテ女声合唱団	明るい農村の会
	はまおかコーラス	池新田講座	東町お囃子教室
	OMAEZAKIクワイア	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
	伝統文化こども茶道教室		

令和6年7月現在

傳統文化親子教室

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 博林 美智子	丸尾記念館・浜岡福祉会館・ 佐倉地区センター	0537-86-4872/ 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	丸尾記念館	0537-86-3723
子供お琴教室	山本 康子	丸尾記念館	0537-86-4651
伝統文化親子日本舞踊教室	藤間流 原崎 美祐生	御前崎地区センター・ 丸尾記念館・浜岡福祉会館	090-1753-4842/ 0548-63-5477
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/ 080-2634-6144
御前崎子ども・大人茶道教室	裏千家 田代 富美子	御前崎地区センター	0548-63-5663

社会福祉協議会

問合せ:浜岡福祉会館 ☎0537-86-8066

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 ダイアモンド	カラオケ 子すずめ	書道 昂	書道 たんぽぽ	書道 墨遊	書道 清々
書道 粹星	書道 汐	音楽クラブ さくら	唱歌 ひかり	英語 ピース	陶芸クラブ
健康マージャン 御健会	料理 なかよし	料理 コスモス	囲碁クラブ	茶道 松風	

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、ヨガ、絵手紙)
※R7年度については3月頃お問い合わせください。

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

ガールスカウト・ボーイスカウト

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



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

令和6年7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。



◀御前崎市観光協会
ホームページ

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

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

年会費:6,000円 練習日:毎週水、土曜19:00~ 対象:どなたでも



◀なぶら太鼓
Instagram

御前崎マリンスポーツクラブ

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

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

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

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

入会金(初年度のみ):3,000円
年会費(保険料含む):3,000円



▲御前崎マリンスポーツクラブ
ホームページ

自主講座の講師を募集します！！

～募集期間～

令和6年10月15日(火)～11月29日(金)

●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。

●申込み方法

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

●開講期間

令和7年5月～令和8年3月

●講座内容

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

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



御前崎市ホームページ
「自主講座について」



◆各団体の活動状況◆



芯書院
Instagram



フォト御前崎
Instagram



OMAEZAKIクワイア
Instagram



若柳流七世会
Instagram



陶芸部
Instagram



ブラスアルファ
Instagram



浜岡吹奏楽団
ホームページ



ボーイスカウト
御前崎第1団
Facebook



ガールスカウト
静岡県第76団
Facebook

申込みカード

提出先

①御前崎市教育委員会
社会教育課
(池新田5585)

②各地区センター

キリトリ線



市公式LINEから御前崎市内の「学び」について情報が届きます！

①市公式LINEを友だち登録する。



まずは二次元コードをカメラ等で読み取って、友だちに追加します。（「友だち追加」している方はこの手続きは不要です。）

②受信設定をする。



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

③アンケートへ入力する。

御前崎市 受信設定アンケート

性別 **必須**
性別を選択してください
☐ 男性 ☒ 女性 ☐ その他

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

④受け取りたい情報へチェックを入れる。

受け取りたい情報（複数選択可） **必須**
受け取りたい情報の欄を選択してください
※緊急情報や広くお知らせしたい情報などは、選択項目に問わず一斉配信する場合があります。

☐ 子育て ☐ 健康・福祉 ☐ イベント
☐ 地域の情報 ☐ 生涯学習講座
☐ 地震・津波情報 ☐ 気象警報など ☐ 防犯
☐ ゴミ収集日 ☐ 各種納期限 ☐ お知らせ

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

●生涯学習ガイドブックに関するお問合せ●

御前崎市教育委員会 社会教育課 生涯学習係

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

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

お気軽に
お問合せください♪



御前崎市生涯学習講座【市民講座】申込みカード

受付日： 月 日 時 分

講座名			
フリガナ			
参加者氏名			
年齢			歳
郵便番号	〒	-	
住所			
連絡先	自宅		
	携帯		
備考	※アレルギーのある方はお書きください		
2人目お子様	氏名		
	年齢	歳	
フリガナ			
保護者氏名 (参加者が18歳未満の場合)			

キリトリ線



▲市民講座の申込みはこちら



▲市ホームページ「生涯学習最新情報」



▲市社会教育課Instagram

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

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