

御前崎 生涯学習ガイドブック



令和6年度 前期版

令和6年4月1日～9月30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 前期

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

和文化
歴史

くらし
実用

クラフト

美容・癒し
健康

音楽
絵画

植物
自然

地域を知る

スポーツ

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 4/1(月) ~ 4/22(月)

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!	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。
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 ● 名	
講座の内容説明		

▶▶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 問合せ 0537-29-8735	5/28(火)スタート!	
第4火曜 9:00~12:00 対象:一般(男性) 材料費:1回800円×10回 =8,000円 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	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です。人生100年時代に備え、楽しく料理をしてみんなで美味しいご飯を食べましょう!		

2	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	6/15(土)スタート!	
6/15, 9/14, 12/21 土曜 10:00~12:30 対象:一般(親子参加可) 受講料:1回500円×3回 =1,500円 教材費:3回4,500円 小学生以下1,500円	6~12月 シリーズ講座 全3回 ●中遠調理師 専門学校 ●20名	
料理のプロから学ぶ特別メニュー! プロの食材や道具を使って毎日の食卓をより楽しくしませんか? 親子での参加もOK! 持ち物:エプロン,三角巾,布巾,マスク,内履き		

3	食育クラブ	自主講座
講師 学校法人マツイ学園講師 申込 0537-86-2047	5/18(土)スタート!	
5/18, 6/1, 7/6, 8/3, 9/7, 10/5, 11/9, 12/14 9:00~12:00 対象:小学生 受講料:1回500円×8回 =4,000円 教材費:年間8,000円	5~12月 シリーズ講座 全8回 ●中遠調理師 専門学校 ●30名	
楽しい子供料理教室です。食を通じて、食材、調理法、マナーも学べる長年の講座です。		

4	お料理教室	白羽地区センター講座
講師 山口 富久代 申込 0548-63-3690	5/17(金)スタート!	
第3金曜 9:00~ 対象:一般(白羽地区優先) 受講料:会費3,500円 教材費:なし	5~11月 シリーズ講座 全6回 ●白羽 地区センター ●15名	
身近な旬の食材を使って、みんなで楽しく料理をしましょう。人気の焼肉たれや、11月には簡単に出来るおせち料理も作ります。		

5	和菓子作り教室(子ども)	比木地区センター講座
講師 伊藤 正人 問合せ 0537-86-3463	7/31(水)	
午前 対象:小学生 (比木地区限定) 受講料:1人300円 教材費:受講料に含む	単発講座 ●比木 地区センター ●15名	
自分の手で季節の和菓子を作ってみよう。		

6	和菓子作り体験教室(子ども)	池新田高松地区センター講座
講師 伊藤 正人 問合せ 0537-86-2200	7月末~8月上旬	
詳細は決まり次第、小学校を通して広報します。 対象:第一小学校児童限定 受講料:500円 教材費:受講料に含む	単発講座 ●池新田 地区センター ●各学年 20名程度	
夏休みの思い出に、友達とワイワイ楽しく和菓子を作ってみよう。 (各学年ごと時間を分けて行います。)		

7	子ども講座(親子パン)	佐倉比木地区センター講座
講師 高瀬 薫 問合せ 0537-86-2304	8/7(水)	
午前・午後 対象:小学校1~3年生親子 (浜岡東小学校限定) 受講料:1組500円 教材費:受講料に含む	単発講座 ●佐倉 地区センター ●各回 8組程度	
親子で粉からパンを作ってみませんか?		

8	子ども講座(高学年パン)	佐倉比木地区センター講座
講師 高瀬 薫 問合せ 0537-86-2304	8/8(木)	
午前・午後 対象:小学校4~6年生 (浜岡東小学校限定) 受講料:1人500円 教材費:受講料に含む	単発講座 ●佐倉 地区センター ●各回 16名程度	
自分たちで形成し、おいしいパンを作ってみよう。		

和文化・歴史



9	国指定重要文化財 御前埼灯台150周年記念講演会	市民講座
問合せ 社会教育課 0537-29-8735	8/3(土)	
13:00~ 対象:一般 受講料:無料 詳細は決まり次第、広報等でお知らせします。	単発講座 ●未定 ●100名程度	
御前崎市唯一の国指定重要文化財である御前埼灯台が明治7年5月1日初点灯されてから、150周年の記念すべき節目を迎えることから、記念講演会を開催します。		

10	煎茶道教室	自主講座
講師 前田 恵秋 申込 0537-86-8601	5/10(金)スタート!	
第2金曜, 第4土曜 14:00~16:00 対象:一般 受講料:1回500円×10回 =5,000円 教材費:毎回500円 (お茶菓子代)	5~9月 シリーズ講座 全10回 ●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))		

11 初歩の茶道 男性専科教室	自主 講座	12 初歩の茶道 和のマナー教室	自主 講座	13 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 石井 恵(茶道裏千家教授) 申込 0537-86-4995 第2,4土曜 9:30~12:00 対 象:一般男性 受講料:1回500円×12回 =6,000円 教材費:毎回500円×12回 (会場費,茶菓子代 他)	5/11(土) スタート! 5~10月 シリーズ講座 全12回 ●佐倉 地区センター (2階和室) ●なし	講師 石井 恵(茶道裏千家教授) 申込 0537-86-4995 第2,4土曜 13:30~16:00 対 象:子ども~一般 受講料:1回500円×12回 =6,000円 (子どもは無料) 教材費:毎回500円×12回 (会場費,茶菓子代 他)	5/11(土) スタート! 5~10月 シリーズ講座 全12回 ●佐倉 地区センター (2階和室) ●なし	講師 原崎 美祐生 問合 0548-63-3828 月2回(土または日曜) 13:30~15:30 対 象:親子・子ども 受講料:無料 教材費:足袋代(実費) スポーツ保険(800円)	通年開講 シリーズ講座 ●御前崎 地区センター ●10名
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。		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て、思いやりの心や、命の大切さを考えます。		日本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。	

14 生け花教室	白羽 地区 センター講座	15 御前崎子ども・ 大人茶道教室	白羽 地区 センター講座	16 短歌講座	朝比奈 地区 センター講座
講師 山口 富久代 問合 0548-63-3690 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回1,500円程度	通年開講 シリーズ講座 ●白羽 地区センター ●10名	講師 藤原 誠子・田代 登美子 問合 0548-63-3690 第4土曜 13:30~15:30 対 象:一般・親子・子ども 受講料:会費5,000円 (13回分) 教材費:スポーツ保険(800円)	通年開講 シリーズ講座 ●白羽 地区センター ●15名	講師 榎松 靖彦 問合 0537-86-3365 9:00~ 対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし	8月 単発講座 ●朝比奈 地区センター ●30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。		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。		「短歌」は難しいという人が多いかもしれませんが、実は気軽に楽しむことが出来るものです。	

くらし・実用



17 バラエティー講座	市民 講座	18 ファシリテーション を学ぼう！	市民 講座
講師 各回により 問合申込 0537-29-8735 不定期土曜 9:30~11:30 対 象:一般(市内在住の方) 材料費:内容により異なる 写真の撮り方講座等を計画中！ 詳細は市公式LINE等で、 お知らせします。 担 当:社会教育課	5月 スタート! 5~2月 シリーズ講座 全4回程度 ●各回により 異なる ●15名 程度	講師 CLIP 問合申込 0537-29-8735 不定期土曜・日曜 対 象:中学・高校生~シニア 受講料:無料 詳細は市公式LINE等で、 お知らせします。 担 当:社会教育課	6月頃 スタート! シリーズ講座 全3回程度 ●各回により 異なる ●20名 程度
新しい趣味を見つけたい、気になる講座を試したいという方向け！ 様々な講座を体験して新しい学びを見つけましょう！		大人も子どもと一緒にファシリテーションについて学んでみよう！ ファシリテーション・グラフィック ハーベスティングについて学びます。	



19 あそび塾	市民 講座	20 使える！ 日常英会話	自主 講座
運営 家庭教育支援員(社会教育課) 問合 0537-29-8735 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 5月以降の日程は 右記二次元コード からご覧ください→	4/22(月) スタート! 4~3月 単発講座 全13回程度 ●図書館/ 浜岡健康 センター ●なし	講師 寺尾 千紘 申込 080-4538-7005 第2月曜 13:30~14:30 対 象:一般 受講料:1回500円×9回 =4,500円 教材費:毎回500円 (会場費,資料代等)	5/13(月) スタート! 5~3月 シリーズ講座 全9回 ●池新田 地区センター (教護室) ●10名
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♪		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	



▲R5ファシリテーター養成講座



▲R5バラエティー講座

21	映像で 伝えてみよう	自主 講座
講師 御前崎ケーブルテレビ 申込 0537-86-8882	5/18(土)	単発講座
5/18 土曜 9:00~12:00	●御前崎 ケーブル テレビ (池新田7563-17)	● 4名
対 象:どなたでも 受講料:なし 教材費:550円(テキスト代)		
撮影、ナレーションの作成と発声、編集、テロップ、インタビュー、照明の基本などをお話します。(担当:放送課 揚張)		

22	Iotの寺子屋 ネットを使った快適生活術	自主 講座
講師 横山 賢一郎 申込 080-3490-8130	5/22(水) スタート!	5~2月 シリーズ講座 全10回
第4水曜 19:00~20:00 (日程は受講者の希望次第で 変更になる場合があります)	● 白羽 地区センター	● 10名
対 象:一般(スマホをお持ち の方・PCもあれば◎) 受講料:なし 教材費:なし		
健康管理、薬の飲み忘れ、孫とのTV電話等を ネットで快適に! 62才のIT講師が使いこなし 方を丁寧に教えます。 (講師:デジタル庁「デジタル推進委員」)		

23	ひらがな教室	自主 講座
講師 宮本 里美 申込 090-4154-8921	5月 スタート!	5~3月 シリーズ講座
曜日・時間は要相談 1回30分	● 自宅 (池新田3921-17)	● なし
対 象:年少~年長 受講料:1回500円 教材費:なし		
小学生になる前に、ひらがなが読めたり書け たりしたらいいですね。少人数で楽しくやりま しょう。(講師:東京書道教育会認定 書道・ペン 字・実務書道師範)		

24	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	5/13(月) スタート!	5~10月 シリーズ講座 全8回
5/13, 5/27, 6/3, 6/17, 7/1, 9/9, 9/30, 10/21 15:30~17:00	●中遠調理師 専門学校	● 20名
対 象:子ども 受講料:1回500円×8回 =4,000円 教材費:年間4,000円		
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。ローマ字入 力をできる方が入講条件です。		

25	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	5/24(金) スタート!	5~11月 シリーズ講座 全4回
5/24, 7/19, 9/20, 11/15 13:00~14:00	●中遠調理師 専門学校	● 20名
対 象:一般・シニア 受講料:1回500円×4回 =2,000円 教材費:年間2,000円 (テキスト,お茶菓子代等)		
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。		

26	健康マージャン	比木 地区 センター講座
運営 比木地区センター 問合せ 0537-86-3463	4/25(木) スタート!	4~3月 シリーズ講座 全12回
毎月最終木曜 9:30~11:30	● 比木 地区センター	● 10名
対 象:一般 受講料:なし 教材費: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。		



▲R5ファシリテーター養成講座



▲R5バラエティー講座

27	防災キャンプ	比木 地区 センター講座
主催 御前崎市・比木地区センター 問合せ 0537-86-3463	8/2・3 (金・土)	単発講座
8/2 13:00~8/3 14:00	● 比木 体育館	● 20名
対 象:小学校5・6年生 中学生 受講料:なし 教材費:なし		
市内小学5・6年生と中学生を対象としたキャン プで、今年で6回目の開催になります。 AEDの使い方、避難所体験など多くの事を学 び体験できます。		

28	認知症講座	比木 地区 センター講座
講師 植田 咲子 問合せ 0537-86-3463	5・2月	単発講座
13:30~	● 比木 地区センター	● なし
対 象:一般 受講料:なし 教材費:なし		
自分が、家族がもし認知症になった時に慌て ないためにも認知症について勉強しましょう。		

29	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	4/9(火) スタート!	4~3月 シリーズ講座 全12回
第2火曜 19:00~20:00	●市民会館	● 12名
対 象:18歳以上 受講料:年会8,000円		
4月から開講していますが、定員に達するまで 途中申込み可能です。年間受講料は、途中申 込みの場合も全額納付です。 申込期間:3/1~4/4		

30	実用書き方 (基本クラス)②	振興公社 講座
講師 山崎 麻妃 問合せ 0537-63-0195	4/25(木) スタート!	4~3月 シリーズ講座 全12回
第4木曜 10:00~11:00	●市民会館	● 12名
対 象:18歳以上 受講料:年会8,000円		
4月から開講していますが、定員に達するまで 途中申込み可能です。年間受講料は、途中申 込みの場合も全額納付です。 申込期間:3/1~4/20		

31	介護予防運動指導士 養成講座	市役所 講座 講演会
問合せ 高齢者支援課 0537-85-1118	10月初旬 スタート!	シリーズ講座 全10回
火曜 13:30~15:30	● 高松 地区センター	● 15名
対 象:一般~シニア 受講料:なし		
7月頃、広報等で 募集についてお知らせします。		
自分の健康維持の活動を、地域の高齢者が活 動する教室に活かし、地域を支えるボランティ アを養成します。		

32 認知症家族交流会	市役所講座講演会
問合 地域包括支援センター はまおか/おまえざき	年3回
対 象:認知症のご家族を持つ方 受講料:なし	単発講座
詳細が決まり次第、お知らせします。	● 回ごと異なる ● なし
認知症の方を介護する家族同士の交流やレクリエーションを行い、介護への負担軽減を図ります。はまおか ☎ 0537-85-1167 おまえざき ☎ 0548-63-6857	

33 初心者向け手話講習会	市役所講座講演会
問合 福祉課 0537-85-1121	年1,2回程度
対 象:一般 受講料:なし	単発講座
詳細が決まり次第、広報等でお知らせします。	● 未定 ● 未定
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学びます。	

34 防災講演会	市役所講座講演会
問合 危機管理課 0537-85-1119	年1回
対 象:子ども～シニア 受講料:なし	単発講座
詳細が決まり次第、広報等でお知らせします。	● 未定 ● 未定
防災全般(地震や津波等)に対する意識の高揚並びに知識の向上を図ります。	

35 市民活動スキルアップ講座	市役所講座講演会
問合 企画政策課 0537-85-1161	—
対 象:一般	—
詳細が決まり次第第報等でお知らせ・参加申込受付します。	● 未定 ● 未定
地域で活動している講師からアドバイスをもらいながら、まちづくりに関する企画を考え、提案する人材育成講座です。	

36 スマートフォン体験教室	市役所講座講演会
問合 デジタル推進課 0537-85-1127	—
対 象:一般	—
詳細が決まり次第第報等でお知らせします。	● 未定 ● 未定
スマートフォンなどのデジタル機器に対する不安の解消や今後の活用を目的に、基本の操作方法やアプリの使い方、xIDアプリの登録方法などを学びます。	

37 やさしい生活実践環境講座	市役所講座講演会
問合 環境課 0537-85-1162	年1回
対 象:一般	単発講座
詳細が決まり次第第報等でお知らせします。	● 未定 ● 未定
環境にやさしい生活を実践するためのコンポスト実践講座を行います。参加者の皆さまには、コンポストバックのモニターとして実践していただきます。	



38 親子工作教室	市民講座
問合 社会教育課 0537-29-8735	7/21(日)
9:00～12:00	単発講座
対 象:市内小学生親子 受講料:なし 教材費:児童1人500円	● 浜岡東小学校 ● 子ども25名
※保護者1人につき児童2人まで参加可能 ※6月頃、各小学校・市HPを通して募集	
親子で協力して生活に密着した木工品を作り、ものづくりの楽しさを体験するとともに、親子のふれあいの機会となります。 講師:小笠地区建設合同組合 ほか	

39 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	5/16(木)スタート!
不定期木曜 10:00～12:00 7/18, 9/19, 11/21, 2/20	5～2月 シリーズ講座 全5回
対 象:一般 受講料:500円×5回=2,500円 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☆)	● 新野地区センター(中会議室) ● 10名
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つのあなただけの物!色に癒される素敵な時を過ごせます!(講師:カラーサンドアーティスト協会認定セラピスト)	

40 フラワーアレンジメント教室	池新田地区センター講座
問合 池新田地区センター 0537-86-2200	4/20(土)
9:30～	単発講座
対 象:一般 受講料:500円 教材費:受講料に含む	● 池新田地区センター ● 20名
少し早いですが母の日に、カーネーションで可愛くフラワーアレンジメントを作りませんか?	

41 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 問合 0537-86-4949	5/19(日)
9:30～ (2時間程度)	単発講座
対 象:一般(高松地区優先) 受講料:1,000円 教材費:受講料に含む	● 高松地区センター ● 16名
ブッダナッツとは、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。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。	



▲R5スマートフォン体験教室

42 シーグラスアート		高松 地区 センター講座
講師 松下 信之 問合せ 0537-86-4949	6/23(日)	単発講座
9:00~16:00 ・9:00~10:30 随時開始 ・所要時間 3時間程度 対象:一般(高松地区優先) 受講料:200円 教材費:受講料に含む	● 高松 地区センター ● 10名 程度	
海岸などで見つかるガラス片を組み合わせて作るものです。		

43 木目込みパッチワーク教室		高松 地区 センター講座
講師 手芸を楽しむ会 問合せ 0537-86-4949	7/6(土)	単発講座
9:00~ 対象:一般(高松地区優先) 受講料:教材による 教材費:受講料に含む	● 高松 地区センター ● 10名	
縫わずに作れるパッチワーク◎ 目打ちでミソに布をなぞって入れるだけ!講師の方が丁寧に教えてくれます。		

44 タイルアート		比木 地区 センター講座
講師 落合田枝子(AllThanks018) 問合せ 0537-86-3463	5月or 6月	単発講座
13:30~ (2時間程度) 対象:一般(比木地区限定) ※学生可 受講料:1,000円 教材費:受講料に含む	● 比木 地区センター ● 10名	
比木地区センターでは初めての講座です。タイルを使って可愛いトレイを作ります。		

45 木目込みパッチワーク教室(子ども)		比木 地区 センター講座
講師 手芸を楽しむ会 橋本 鈴子 問合せ 0537-86-3463	8月	単発講座
9:00~12:00 対象:小学生(比木地区限定) 受講料:500円 教材費:受講料に含む	● 比木 地区センター ● 10名	
布を切って台紙に貼り、目打ちを使って仕上げます。細かい作業だけど楽しいよ!		

46 ハンコワークショップ(子ども)		比木 地区 センター講座
講師 内田 典子(はんのウチダ) 問合せ 0537-86-3463	8月	単発講座
9:30~11:00 対象:小学生(比木地区限定) 受講料:500円 教材費:受講料に含む	● 比木 地区センター ● 12名	
可愛いハンコを使ってオリジナルの作品を作ります。		



▲R5初心者の男性向け料理教室

美容・癒し
健康

47 自分の体について、知ろう		自主 講座
講師 篠崎 万吏 申込 090-5607-1195	5/11(土) スタート!	5~1月 シリーズ講座 全6回 ●佐倉4860-2 ハイツ佐倉 101 ● 10名
奇数月 第2土曜 10:00~12:00 対象:一般・シニア 受講料:1回500円×6回 =3,000円 教材費:毎回1,500円 (会場費,道具レンタル)		
あなたは、自分の体について知っていますか?腰が痛い、肩がこる…。この機会に自分の体について知りませんか?(講師:理学療法士/RYT200/カイロプラクター)		

48 リラックスヨガ		自主 講座
講師 寺尾 千紘 申込 080-4538-7005	5/13(月) スタート!	5~3月 シリーズ講座 全9回 ●池新田 地区センター (教護室) ● 15名
第2月曜 19:00~20:00 対象:一般 受講料:1回500円×9回 =4,500円 教材費:毎回300~500円 (会場費) 【必要な方】ヨガマットレンタル		
日中のたまった疲れを癒すクラスです。初心者の方でも参加しやすいクラスです。(講師:SUP YOGA/FITインストラクター、マインドフルネススペシャリスト等) ※7,8月休講		

49 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	5/20(月) スタート!	5~9月 シリーズ講座 全5回 ● 佐倉 地区センター (小会議室3) ● 7名
第3月曜 10:00~11:00 対象:一般・シニア 受講料:1回500円×5回 =2,500円 教材費:毎回100~350円 (会場費) ※7月は第4/9月は第5月曜		
基本のステップを中心に、しっかり身体を動かして脂肪燃焼、基礎代謝UP、心肺機能UPしていきます。(講師:AFAA JAPAN認定エアロビクスインストラクター)		

50 子育て講座(不登校)		白羽 地区 センター講座
講師 塚本 典子 申込 070-8309-7647	5/20(月) スタート!	5~9月 シリーズ講座 全5回 ● 白羽 地区センター ● 10名
第3月曜 19:00~20:30 対象:一般 受講料:会費2,500円 (5回分) 教材費:100円		
このままではいけない、何をしたらよいかわからない等の不登校の悩みに、子供が前を向き自信につながるサポート法を学びませんか。(講師:上級カウンセラー/子育て支援教育カウンセラー等)		



▲市ホームページ
「生涯学習最新情報」

51	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	—	—
対 象:一般	—	—
詳細は決まり次第、広報等でお知らせします。	● 未定 ● 未定	● 未定 ● 未定
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。		

52	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 0537-85-1123	—	—
対 象:一般	シリーズ講座	—
詳細は決まり次第、広報等でお知らせします。	● 未定 ● 未定	● 未定 ● 未定
生活習慣病予防などについて、複数回の講座を行います。1回のみの参加も可能です。		



▲R5おまえざき体良教室

53	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	通年開講	—
毎週火曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 高松 体育館 ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

54	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	通年開講	—
毎週水曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 池新田 地区センター ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

55	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	通年開講	—
毎週木曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 佐倉 地区センター ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

56	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	通年開講	—
毎週木曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 朝比奈 体育館 ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

57	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	通年開講	—
毎週金曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 新野 体育館 ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

58	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	通年開講	—
第2,4木曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 比木 体育館 ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

59	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	通年開講	—
毎週水曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 西側 区民館 ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

60	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	通年開講	—
毎週金曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 御前崎 ふれあい 福祉センター ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

61	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	通年開講	—
毎週金曜 13:30～	4～3月 シリーズ講座	—
対 象:一般～シニア (子ども参加可) 受講料:なし	● 御前崎 地区センター ● なし	—
介護予防運動指導士養成講座で養成された、「おまえざき介護予防運動士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。		

音楽・絵画



62 三味線

自主
講座

講師 河原崎 愛子
申込 090-1476-1594

5/1(水)
スタート!

第1,3水曜 13:30~15:00

5~9月
シリーズ講座
全10回

対 象:一般・シニア
受講料:1回500円×10回
=5,000円
教材費:毎回500円
(三味線レンタル料)

●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。

63 民謡

自主
講座

講師 河原崎 愛子
申込 090-1476-1594

5/13(月)
スタート!

第2,4月曜 13:30~15:00

5~9月
シリーズ講座
全10回

対 象:一般・シニア
受講料:1回500円×10回
=5,000円
教材費:なし

●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。

64 お琴教室

自主
講座

講師 中村 甲子
申込 090-6804-5652

5/5(日)
スタート!

第1日曜 9:00~16:00

5~9月
シリーズ講座
全5回

対 象:子ども・一般
受講料:1回500円×5回
=2,500円
教材費:毎回500円
(琴レンタル)
都度200円(教材)

●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。お気軽にご連絡ください。(講師資格:箏曲教授)
※1人1時間の個人レッスンです。

65 水彩画教室

自主
講座

講師 河原崎 進啓
申込 0537-86-2208

5/9(木)
スタート!

第2,4木曜 13:30~16:30

5~3月
シリーズ講座
全20回

対 象:一般
受講料:1回500円×20回
=10,000円
教材費:年間3,000円
(会場費)

●池新田
地区センター
(第2研修室)
●10名

基本のデッサンはほどほどに。絵の具・筆の使い方など技術的な事を中心に風景画や静物画、抽象画まで描ける様に。(講師:県美術家連盟理事・審査員/県水彩画協会 委員・審査員)



▲R5ウミガメ保護活動見学会

66 おまえざキッズDJ講座

自主
講座

講師 御前崎 DJ LAB
申込 090-4232-3999

5/26(日)
スタート!

第4日曜 9:30~11:30

5~9月
シリーズ講座
全5回

対 象:10~18歳
受講料:なし
教材費:半年2,000円
(テキスト代、会場費)

●佐倉
地区センター
(会議室3)
●3名

音楽が途切れずに、ずっと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をみんなで楽しもう!

67 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
問合 0548-63-3828

通年開講

第1金曜 9:30~11:00

シリーズ講座

対 象:一般
受講料:年間4,000円程度
教材費:随時

●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。

68 絵画教室

白羽
地区
センター講座

講師 藤原 正幸
問合 0548-63-3690

通年開講

第1,3土曜 13:00~16:00

シリーズ講座

対 象:一般
受講料:1回2,000円
教材費:材料各自持ち込み

●白羽
地区センター
●20名

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



▲R5親子ファーマーズ

植物・自然



69 親子ファーマーズ ~プランターで野菜作り~

市民
講座

講師 塚本 行博
問合申込 0537-29-8735

5/18(土)
スタート!

不定期土曜 13:30~15:00
5/18, 9/7, 12/7, 3/8

5~3月
シリーズ講座
全4回

対 象:就園児~小学生親子
受講料:無料
教材費:4回分1家族3,300円
(プランター×2,野菜苗,種子,
土,肥料等)

●白羽
地区センター
●10家族
程度

プランターを使った野菜作りで初めてでも安心! 苗植えや種蒔きなど体験作業中心で、帰宅後は成長が楽しめます♪無農薬で栽培します!

▼電子申込み



70 ウミガメ 保護活動見学会	市民 講座
問合 社会教育課 0537-29-8735	6~7月頃
対 象:どなたでも 詳細は決まり次第、 広報や市HPで お知らせします。 市ホームページ 「御前崎のウミガメ」 	6~7月 単発講座 全4回程度 ●下岬海岸 ●なし
国指定天然記念物である御前崎のウミガメの 保護活動を体験してみませんか？ もしかしたらウミガメに会えるかも…！？	

71 農業 (ファーマーズ)	自主 講座
講師 塚本 行博 申込 090-3456-1459	5/8(水) スタート！
奇数月第2水曜 9:00~11:30	5~3月 シリーズ講座 全6回
対 象:一般 受講料:1回500円×6回 =3,000円 教材費:年間3,000円 (苗・実習材料代)	●新神子区 コミュニティ センター (白羽646-6) ●20名
家庭菜園の初心者から経験者まで、安全で おいしい野菜づくりをしてみませんか。講義と実 習を中心に行います。また、各自の質問に答え ます。	



▲R4御前崎ブランド教室



72 親子で楽しく学ぶ体験型 御前崎ブランド教室	市民 講座
講師 各回により 問合申込 0537-29-8735	5月 スタート！
不定期土曜 13:30~15:30	5~2月 シリーズ講座 全4回
対 象:就園児~小学生親子 材料費:内容により異なる	●各回ごと 異なる
詳細は市公式LINE等で、 お知らせします。	●10家族 程度
御前崎ブランドに認定されている 製品について学ぶ講座です。過程を 学び、実際に作ったり食べたりして 御前崎ブランドを楽しく知ろう！ ▼電子申込み 	

73 「こども灯台守」 講座	自主 講座
講師 御前崎灯台を守る会 申込 090-7910-2404	7/28(日) スタート！
7/28, 8/11, 8/18, 8/25 10:00~11:00	7~8月 シリーズ講座 全4回
対 象:子ども・親子 受講料:なし 教材費:なし	●御前崎 灯台資料館 (雨天時: なぶら館) ●なし
150年の永きに亘って海の安全を守り、今な お現役の『御前崎灯台』のすごさを調べ、後世 に語り継ぐ案内人を育てます。	

74 「ありが灯台」 講座	自主 講座
講師 御前崎灯台を守る会 申込 090-7910-2404	5/18(土) スタート！
第3土曜 10:00~11:30	5~8月 シリーズ講座 全4回
対 象:中学生以上 受講料:なし 教材費:なし	●御前崎 地区センター ●なし
御前崎沖を航行する船の安全と日本の近代化 を支えてきた、国指定重要文化財『御前崎灯 台』150年の歴史と魅力を探ります。	

75 さくら塾	佐倉 地区 センター講座
講師 各回ごと異なります 問合 0537-86-2304	6月 スタート！
時間は未定です	6~11月 シリーズ講座
対 象:一般(佐倉地区限定) 受講料:なし 教材費:なし	●佐倉 地区センター ●なし
地域リーダー育成のための講演会・学習会・視 察研修など実施し、見聞を広めます。	

76 茶園ピクニック 2024	市役所 講座 講演会
問合 農林水産課 0537-85-1125	4/13(土)
8:30~ 受付開始 9:00~ スタート	単発講座
対 象:どなたでも 受講料: 大人2,000円 子ども1,000円 申 込:下記二次元コードより	●(株)やま ま満寿多園 ●約70名
新茶の初摘み体験や、講師の 淹れたお茶をお茶菓子等と一緒に 味わえるワークショップを行 います。(お昼付きです♪) ▼申込み 	



77 ソフトバレーボール 教室(朝比奈)	市民 講座
運営 スポーツ推進委員(社会教育課) 0537-29-8735	5/22(水) スタート！
毎週水曜 19:30~21:00	5~6月 シリーズ講座 全5回
対 象:市内在住・在勤 18歳以上の方 参加費:1,000円	●朝比奈 体育館 ●24名
4人制のバレーボールで、ボールが大きく柔ら かいため、老若男女問わず気軽に楽しむこと ができます。 申込期間:4/15(月)~5/6(月)	

78 ソフトバレーボール 教室(B&G)	市民 講座
運営 スポーツ推進委員(社会教育課) 0537-29-8735	5/23(木) スタート！
毎週木曜 19:30~21:00	5~6月 シリーズ講座 全5回
対 象:市内在住・在勤 18歳以上の方 参加費:1,000円	●B&G 海洋センター ●24名
4人制のバレーボールで、ボールが大きく柔ら かいため、老若男女問わず気軽に楽しむこと ができます。 申込期間:4/15(月)~5/6(月)	



▲R5ソフトバレーボール教室

79 初級 合気道		自主講座
講師 阿形 英之 申込 0537-85-2423	5/18(土) スタート!	5/11(土) 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)	5~3月 シリーズ講座 各期5回全20回	5~7月 シリーズ講座 全6回
対象:どなたでも 受講料:1回500円 教材費:なし	● 央名会 氣守道場 御前崎支部 ● なし	● 比木 地区センター (体育館) ● 12名
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可! いっしょに楽しみましょう! (講師:合気道六段(公益財団法人合気会))		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!



81 健康体操とダンス		自主講座
講師 宮原 申込 下記二次元コードから	5/10(金) スタート!	5/7(火) スタート!
不定期金曜 15:30~17:00 対象:一般・シニア 受講料:1回500円×8回 =4,000円 教材費:3カ月1,000円 (ボール・バスター レンタル代)	5~7月 シリーズ講座 全8回 ● 比木 地区センター (体育館) ● なし	5~9月 シリーズ講座 ● ボルダリ ングワール ドQRiMo ● 5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て 全身のめぐりを良くしましょう♪		キッズスクール体験入会! 同世代のスクール生と一緒に 登る楽しさを体験しよう!



84 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	5/11(土) スタート!	5/14(火) スタート!
5/11, 6/22, 7/27, 8/24, 9/21, 10/26, 11/30, 12/7 10:00~11:20	5~12月 シリーズ講座 全8回 ● 中遠調理師 専門学校 ● 20名	5~2月 シリーズ講座 全10回 ● 白羽 地区センター ● 15名
対象:一般・シニア 受講料:1回500円×8回 =4,000円 教材費:年間2,000円		対象:一般 受講料:会費3,000円 教材費:なし
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。		優しい音楽を聴きながら、楽しく身体を動かしましょう!

身体を整え、身体も心もしなやかにしましょう。
(月1回)

87 海洋体験教室		池新田 高松 地区 センター講座
講師 御前崎マリンスポーツクラブ 問合せ 0537-86-4949	7/27(土)	1期:4~6月 2期:7~9月
9:00~16:00	予備日 7/28(日) 単発講座	シリーズ講座 各期10回
対象:小・中・高校生・一般 (高松・池新田地区限定) 受講料:1,000円 教材費:受講料に含む	● 御前崎港 マリナー ● 24名	● 市民プール ぶる ● 20名
ふるさとの海を楽しもう♪カヌー・サップ・ヨット・バナナパートを予定。 (小学3年生以下は保護者同伴)		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。気持ちのいい汗をかいてリフレッシュしましょう! 申込:1期→3月 / 2期→6月

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スメです!
申込:1期→3月 / 2期→6月

90		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 問合せ 0537-63-0195		1期:4〜6月 2期:7〜9月	
毎週火曜 10:15〜11:15		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 ぶるる	
※受講料の他に施設入場料が必要		● 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:1期→3月 / 2期→6月			

91 フラダンス		振興公社 講座
講師 鈴木 澄子 問合せ 0537-63-0195	1期:4～6月 2期:7～9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 ぶるる	
※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:1期→3月 / 2期→6月		

92 Taebo®		振興公社 講座
講師 三岡 早苗 問合せ 0537-63-0195	1期:4～6月 2期:7～9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 ぶるる	
※受講料の他に施設入場料が必要	● 15名	
Taebo®とは、テコンドーとボクシング、エアロビクスなどを組み合わせた運動です。気持ちよく汗を流し、脂肪燃焼効果も期待できます。 申込:1期→3月 / 2期→6月		

93 太極拳		振興公社 講座
講師 八木 富貴子 問合せ 0537-63-0195	1期:4～6月 2期:7～9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 ぶるる	
※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:1期→3月 / 2期→6月		

94 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	1期:4～6月 2期:7～9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 ぶるる	
※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:1期→3月 / 2期→6月		



▲市社会教育課
Instagram

95 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	1期:4～6月 2期:7～9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 ぶるる	
※受講料の他に施設入場料が必要	● 15名	

呼吸に合わせてポーズを連続させながら身体を動かしていく動的なヨガです。運動量の多いヨガであり比較的短時間で効果を実感しやすいので、多くの人に人気のヨガとなっています。申込:1期→3月 / 2期→6月

96 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	1期:4～6月 2期:7～9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 ぶるる	
※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:1期→3月 / 2期→6月		

97 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	1期:4～6月 2期:7～9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:1期→3月 / 2期→6月		



▲太極拳

98 幼児器械体操		振興公社 講座
講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195	1期:4～6月 2期:7～9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 ぶるる	
※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、鉄棒を使っで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:1期→3月 / 2期→6月		

99 幼児はじめて体操		振興公社 講座
講師 熊倉 聡士 問合せ 0537-63-0195	1期:4～6月 2期:7～9月	
毎週木曜 15:30～16:30	シリーズ講座 各期10回	
対 象:年少～年長 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	● 10名	
遊びの中から運動の基礎を学びます。器械体操よりレッスン内容はゆっくり進みますので、初めての子も安心してご参加いただけます。 申込:1期→3月 / 2期→6月		

100 小学生体操1 振興公社講座	
講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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 ぶるる
※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、鉄棒を使っ ての運動を行いバランス感覚、柔軟性、 体力強化を目指します。 申込:1期→3月 / 2期→6月	

101 小学生体操2 振興公社講座	
講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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 ぶるる
※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、鉄棒を使っ ての運動を行いバランス感覚、柔軟性、 体力強化を目指します。 申込:1期→3月 / 2期→6月	



▲御前崎市民プールぶるる
ホームページ「トップページ」

102 キッズダンス 振興公社講座	
講師 柿平 タ佳 問合せ 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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り付 けが入った創作ダンスを楽しく踊ります。無理な く楽しく振り付けをおぼえられるよう丁寧にレッ スンを進めます。申込:1期→3月 / 2期→6月	

103 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	1期:4~6月 2期:7~9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
かんたん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 スメです。 申込:1期→3月 / 2期→6月	

104 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	1期:4~6月 2期:7~9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、日々の生活がいきいきとで きるような運動を行います。元気に毎日を過ごしたい方 にオススメです！ 申込:1期→3月 / 2期→6月	



▲ノルディックウォーキング教室

105 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	1期:4~6月 2期:7~9月
日曜 10:15~11:00	単発講座 月1,2回
対 象:障がいのある幼児 受講料:1回500円	●市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	● 6名
運動をして筋肉がつき、体力UP・正しい姿勢の維持、 風邪をひきにくくなったり、バランス力・柔軟性も向 上！怪我の予防にも◎鉄棒、マット、平均台、跳び箱で お友達と仲良くコミュニケーションプログラムで楽しく 運動♪ 申込:1期→3月 / 2期→6月	

106 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	1期:4~6月 2期:7~9月
日曜 11:15~12:00	単発講座 月1,2回
対 象:障がいのある小学生 受講料:1回500円	●市民プール ぶるる
※受講料の他に施設入場料が必要	● 6名
運動をして筋肉がつき、体力UP・正しい姿勢の維持、 風邪をひきにくくなったり、バランス力・柔軟性も向 上！怪我の予防にも◎鉄棒、マット、平均台、跳び箱で お友達と仲良くコミュニケーションプログラムで楽しく 運動♪ 申込:1期→3月 / 2期→6月	

107 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
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。	

108 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	4~6月
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)	●市内
受講料:1回500円	● 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:4~6月	

109 硬式テニス教室 小学生クラス 振興公社講座	
講師 粉山 隆三 問合せ 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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
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:1期→3月 / 2期→6月	

110 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	1期:4~6月 2期:7~9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。定員になるまで途中参加可能。 申込:1期→3月 / 2期→6月	

111 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	1期:4~6月 2期:7~9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。定員になるまで途中参加可能。 申込:1期→3月 / 2期→6月	

112 硬式テニス教室 成人中級者	振興公社 講座
講師 靫山 隆三 問合せ 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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。定員になるまで途中参加可能。 申込:1期→3月 / 2期→6月	

113 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	1期:4~6月 2期:6~9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、減量を目指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。定員になるまで途中参加可能。 申込:1期→3月 / 2期→6月	



▲ストレッチポール&
ピラティス教室



▲トランポリン教室

114 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 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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
申込:1期→3月 / 2期→6月	
全身を使い、空中動作により子どもの発育・発達に重要な調整力(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高めます。跳ねる動きは、喜ぶ・楽しい時と同じで、子ども～大人まで楽しめるスポーツです。	

115 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 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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
申込:1期→3月 / 2期→6月	
全身を使い、空中動作により子どもの発育・発達に重要な調整力(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高めます。跳ねる動きは、喜ぶ・楽しい時と同じで、子ども～大人まで楽しめるスポーツです。	

116 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 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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
申込:1期→3月 / 2期→6月	
全身を使い、空中動作により子どもの発育・発達に重要な調整力(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高めます。跳ねる動きは、喜ぶ・楽しい時と同じで、子ども～大人まで楽しめるスポーツです。	

117 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 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9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
申込:1期→3月 / 2期→6月	
全身を使い、空中動作により子どもの発育・発達に重要な調整力(素早さ、スムーズさ、バランス力)を高めます。跳ねる動きは、喜ぶ・楽しい時と同じで、子ども～大人まで楽しめるスポーツです。	

118 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。	

119 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。	



▲御前崎市民プールぐるる
ホームページ
「各教室について」

120		121		122		123		振興 公社 講座
ぷるるプール教室 キンダー		ぷるるプール教室 幼児A		ぷるるプール教室 幼児B		ぷるるプール教室 幼児C		
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：1期：4～6月 全10回(申込3月) 2期：7～9月 全10回(申込6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～金曜：15:30～17:00 土曜：10:30～12:00・14:45～16:15						期により変動があるため、 御前崎市振興公社へお問い合わせください。		

124	ぷるるプール教室 小学生A	125	ぷるるプール教室 小学生B	126	ぷるるプール教室 小学生C	127	ぷるるプール教室 小学生D	128	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		
開講日：1期：4～6月 全10回(申込3月) 2期：7～9月 全10回(申込6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：16:30～18:00 土曜：13:00～14:30・14:45～16:15・16:30～18:00						期により変動があるため、 御前崎市振興公社へお問い合わせください。				
中学生も 参加可能										

129	ぷるるプール教室 スタート水泳(午前)	振興公社 講座	130	ぷるるプール教室 スタート水泳(夜間)	振興公社 講座	131	ぷるるプール教室 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		1期:4～6月 2期:7～9月	講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195		1期:4～6月 2期:7～9月	講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195		1期:4～6月 2期:7～9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 ぷるる	対 象:中学生以上 受講料:5,000円		●市民プール ぷるる	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	※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 申込:1期→3月 / 2期→6月			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 申込:1期→3月 / 2期→6月			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:1期→3月 / 2期→6月		

132	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	133	障がい児 プール教室	振興公社 講座	134	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 0537-63-0195		1期:4～6月 2期:7～9月	講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195		1期:4～6月 2期:7～9月	講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195		1期:4～6月 2期:7～9月
毎週水曜 19:00～20:00		シリーズ講座 各期10回	毎週土曜 8:30～9:30		シリーズ講座 各期10回	日曜 8:30～9:30		シリーズ講座 各期6回
対 象:中学生以上 受講料:5,000円		●市民プール ぷるる	対 象:3歳～小学生 受講料:5,000円		●市民プール ぷるる	対 象:中学生以上 受講料:1回500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	※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)		● 15名	※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
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:1期→3月 / 2期→6月			目標→水遊び～泳法習得 申込:1期→3月 / 2期→6月			目標→水遊び～泳法習得 申込:1期→3月 / 2期→6月		

その他



135 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	5/11(土) スタート！	5～9月 シリーズ講座 全10回 ● 白羽 地区センター (大研修室) ● なし
第2,4土曜 13:00～16:00 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		
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。		

136 ふれあい 学習講座		佐倉 地区 センター講座
講師 内容に異なる 問合 0537-86-2304	各講座ごと	5～12月 シリーズ講座 全8回 ● 佐倉 地区センター ● 内容に より
月1回 時間は講座ごと異なる		
対 象:一般 受講料:1講座1,000円 教材費:別途		
各種講座を設けて参加の募集をし、申込者5名以上で開講します。参加者同士のふれあいを大切に楽しく学習し、閉講式で学習の成果を発表します。		

137 子ども講座 (こどもDAY)	朝比奈 地区 センター講座
講師 未定 問合 0537-86-3365	8/2(金) スタート!
8/2・3(金・土) 午前	単発講座
対 象:小学校1~6年生 (朝比奈地区限定) 受講料:なし 教材費:別途	〆 朝比奈 地区センター 〆 20名
8/2 体を動かすスポーツ 8/3 「芝坊や作り」自分オリジナルのかわい い芝坊やを作ってみませんか。	

138 小学生 自主学習会	佐倉 地区 センター講座
講師 退職教員・高校生ボランティア 問合 0537-86-2304	夏・冬・春 休み
夏休み(6日間) 冬・春休み(2日間) 9:00~11:00	単発講座
対 象:小学生 (浜岡東小学校限定) 受講料・教材費:なし	〆 佐倉 地区センター 〆 50名 程度
夏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。	

139 地区センター 自習室	比木 地区 センター講座
講師 なし 問合 0537-86-3463	夏休み 期間中
夏休み期間中 (土日祝日8/2を除く) 8:30~11:30 13:30~16:30	シリーズ講座
対 象:小学生~高校生 受講料・教材費:なし	〆 比木 地区センター 〆 なし
比木地区センターを自習室として開放します。 自分でやる事、時間を決めて勉強してくださ い。	

140 子ども講座	高松 地区 センター講座
講師 地域ボランティア 問合 0537-86-4949	未定
土曜 午前	シリーズ講座 全6回
対 象:小学生~中学生 (高松地区限定) 受講料:無料 教材費:回により別途	〆 高松 地区センター 〆 25名 程度
子どもたち集まれ~! 地域で遊ぼう♪	

市役所出前講座

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

講座名	内容	対象	問合せ
介護予防出前講座	いつまでもいきいきと暮らすために、介護予防のポイントを専門職がわかりやすく伝えます。	一般	高齢者支援課 ☎0537-85-1118
きっかけ運動教室	家でできる体操やレクリエーションを学び、介護予防につながる活動のきっかけを作ります。	おおむね 65歳以上	同上
認知症サポーター 養成講座 認知症さっずサポーター 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
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



▲環境出前講座



▲防災講座



▲原子力防災どこでも出前講座

講座名	内容	対象	問合せ
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普及啓発を目的に、119番通報・初期消火・避難方法などについて、消防職員が伝えます。	子ども ～シニア	消防総務課 警防係 ☎0537-85-2656
救急講習	いざというとき、家族や周りにいる人がすぐに手当てを行えば、救命の可能性は高くなります。講習では、「心肺蘇生法」や「AED(自動体外式除細動器)の使い方」などを実施します。	子ども ～シニア	同上



▲環境出前講座



▲「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もくれるお話会(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QR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」



▲こんちゅうクン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

シニアスクール

問合せ：教育委員会学校教育課 ☎0537-29-8734

受講生募集は、7月の予定です。市内班回覧・音声告知放送・地区センター配布チラシでお知らせします。諸事情により開催を中止、または内容を変更する場合があります。

スクール名	会場	対象	定員	スクール情報	
浜岡中学校 シニアスクール	浜岡中学校	市内在住 55才以上の 方	各スクール 30人	開講日：8月-12月 (全8回予定) 受講料：2,500円	シニア世代を魅力的にステップアップしませんか。学習する子どもたちを感じながら、様々な学びを体験できます。 (児童・生徒との活動は、変更になる場合があります。)
白羽小学校 シニアスクール	白羽小学校				

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。



◀御前崎市スポーツ協会
ホームページ

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  スポーツ協会事務局	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 18:00～20:00 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	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2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	池新田講座	happy mom
	自然観察ほおじろの会	御前崎市少年少女合唱団	伝統文化こども茶道教室
	御前崎子育てサークルtao	明るい農村の会	御前崎市子どもいけ花教室
	はまおかコーラス	東町お囃子教室	浜岡吹奏楽団
	ブリューデル合唱団		

令和6年2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 樽林 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	小田流 栗林 記代子	佐倉地区センター	0537-85-5365/ 080-2634-6144
伝統文化茶道教室 (和のマナー教室)	裏千家 石井 恵	佐倉地区センター・ 浜岡福祉会館・なごみ	0537-86-4995
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		

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します。

※R6年度分は3月頃申込み開始(料理、スマホ、カラオケ、唱歌、絵手紙、ヨガ)

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

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	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	パッチワーク・しゃりんばい	小野書道
遠州書道	桜書道	むつみ書道会
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 茶の湯 椿会(加藤社中)	茶道 表千家(神保社中)
吊るし雛 はんなり会	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
尺八に親しむ会	KJダンス浜岡	

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

御前崎市観光協会

問合せ:御前崎市観光協会 ☎0548-63-2001

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

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

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

入会金(初年度のみ):3,000円
年会費(保険料含む):3,000円



▲御前崎マリンスポーツクラブ
ホームページ

自主講座の講師を募集します！！

～募集期間～

令和6年4月15日(月)～5月31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6年10月～令和7年3月

●講座内容

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

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



御前崎市ホームページ
「自主講座について」



◆各団体の活動状況◆



芯書院
Instagram



フォト御前崎
Instagram



御前崎市少年少女
合唱団
Instagram



若柳流七世会
Instagram



陶芸部
Instagram



プラスアルファ
Instagram



浜岡吹奏楽団
ホームページ



ボーイスカウト
御前崎第1団
Facebook



ガールスカウト
静岡県第76団
Facebook

申込みカード

提出先

①御前崎市教育委員会
社会教育課
(池新田5585)

②各地区センター

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。



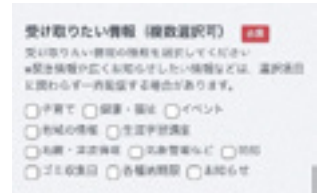
上段「暮らしの情報」(赤枠)を選択します。その後「受信設定」(橙枠)を選択します。

③アンケートへ入力する。



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

④受け取りたい情報へチェックを入れる。



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

●生涯学習ガイドブックに関するお問合せ●

御前崎市教育委員会 社会教育課 生涯学習係

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

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

お気軽に
お問合せください♪



御前崎市生涯学習講座【市民講座】申込みカード

受付日: 月 日 時 分

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



▲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。