

御前崎 生涯学習ガイドブック

令和7年度
後期版

市民講座

自主講座

地区センター講座

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7年 後期
受講生
募集中

令和7年9月～令和8年3月
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？

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

クラフト

アート

音楽

和文化
歴史

くらし
実用

健康

植物
自然

地域を
知る

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7年 9/1 (月) ~ 9/22 (月)

その他講座 : 各問い合せ先へ

※定員に達しない講座は、申込期間終了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二次元コードより電子申込み
2. 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



▶▶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。
- ・なお、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 ●●名
講座の内容説明	
申込	●/●(●) ~

00 .. 講座番号

●● 講座 .. 講座種類
 P1に掲載の各講座の注意をお読みください。
 ←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

▶▶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	御前崎市振興公社 0537-63-0195
市役所講座・講演会 出前講座・各種団体その他教室	各課、各団体

料理



1
プロから学ぶ料理教室

自主講座

講師 松井 ゆみ子
申込 0537-86-2047

10/25(土)
後期スタート！

不定期(10/25, 12/20(土))
10:00～12:30
対 象:一般・親子
受講料:500円/回×2回
=1,000円
教材費:一般4,000円(2回)
(小学生以下2,000円)
※前期(6月)から開講しています

6～12月
シリーズ講座
全5回

中遠調理師
専門学校

20名

プロが使う器具等を使用し、ワンランク上の料理が学べます。
持ち物:エプロン、三角巾、ふきん

申込 9/1(月)～9/22(月) 定員まで途中参加可

2
ハロウィンの飾り巻き寿司を作ろう

比木地区
センター講座

講師 ゆ〜こ(落合 裕子)
申込 0537-86-3463

10/4(土)

10:00～

対 象:一般(比木地区限定)
受講料:1,500円
教材費:受講料に含む

比木
地区センター

10名

ハロウィンパーティーにぴったりな、ジャック・オ・ランタンとオバケの可愛い飾り巻き寿司を作ります。

申込 9月初旬～9月下旬

3
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

12/13(土)

①9:00～ ②10:15～

単発講座

対 象:一般(高松地区優先)
受講料:500円
教材費:受講料に含む

高松
地区センター

12名
(各6名)

粉からそばを打ってみましょう。男性の参加者さんもお待ちしております。

申込 8/8(金)～ 定員に達するまで

4
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(中遠調理師専門学校)
申込 0537-86-2200

12/21(日)

①9:00～ ②10:30～

単発講座

対 象:①小1～3年親子 20組
②小4～6年生 40名
(池新田地区限定)
受講料:1,000円/名
教材費:受講料に含む

中遠調理師
専門学校

左枠記載

クリスマスケーキ作りをしませんか。イチゴやサンタ・トナカイでかわいくデコレーションしましょう♪
小学校を通じて募集します。

申込 11月末～ 定員に達するまで

5
こどもDAY
(カップケーキデコレーション)

朝比奈
地区
センター講座

講師 ボランティア
申込 0537-86-3365

12/22(月)

10:00～

単発講座

対 象:小1～6年生
(朝比奈地区限定)
受講料:500円
教材費:受講料に含む

朝比奈
地区センター

20名

カップケーキを手軽にデコレーションしてみませんか。

申込 10/31(金)～12/11(木)

6
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 渡部 葉子
申込 0537-86-3463

12/23,24
(火,水)

23日 午後 / 24日 午前,午後

単発講座

対 象:小4～6年生
(浜岡東小学校限定)
受講料:500円
教材費:受講料に含む

佐倉
地区センター

各15名

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

7
初めての
みそ作り教室

比木地区
センター講座

講師 みそ作りの会
申込 0537-86-3463

1/31(土)

9:00～

単発講座

対 象:一般(比木地区限定)
受講料:1,500円/名
(持ち帰り容器含む)
教材費:受講料に含む

比木
地区センター

15名

手作りしてみそを作ってみませんか？

申込 12月中旬～1月中旬

8
親子・一般
肉まん、ピザまん作り

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

1/31(土)

10:00～12:00

単発講座

対 象:小学生～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
※1,2年生は親子
子どものみの参加は3年生以上

中遠調理師
専門学校

20名

もちふわ～絶品！初心者でも簡単に作れる肉まん・ピザまんを作ってみませんか。

申込 11/28(金)～1/7(水)

9
とうふ作り教室

高松地区
センター講座

講師 (有)橋山食品
申込 0537-86-4949

2/15(日)

13:30～

単発講座

対 象:一般(高松地区優先)
受講料:300円
教材費:受講料に含む

高松
地区センター

12名

大豆を絞ってにがりを入れて豆腐を作ってみよう。固まるかな？

申込 8/8(金)～定員に達するまで

10
豆腐作り教室

池新田
地区
センター講座

講師 (有)橋山食品
申込 0537-86-2200

3/1(日)

13:30～

単発講座

対 象:一般(池新田地区優先)
受講料:300円
教材費:受講料に含む

池新田
地区センター

15名

豆乳から作る豆腐を作ってみよう。

申込 8/8(金)～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

未定

午前,午後

単発講座

対 象:一般
(佐倉,比木地区限定)
受講料:500円
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 未定

和文化・歴史



12 はじめてのお習字 (硬・毛)-白羽

自主
講座

講師 横山 紅蘭
申込 090-7864-1786

10/4(土)
後期スタート!

第1土曜 15:00~20:00
フリータイム制

10~3月
シリーズ講座
全6回

対 象:年長~シニア
受講料:500円/回×6回
=3,000円
教材費:200円/回(資料代)

● 白羽
地区センター

● 15名

初心者向け手習い(付添人無料)幼児は小学校の準備で主にえんぴつ。学生は文科省指導要領に添い進める。一般は毛硬自由。

申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

13 はじめてのお習字 (硬・毛)-佐倉

自主
講座

講師 横山 紅蘭
申込 090-7864-1786

10/6(月)
後期スタート!

第1月曜 15:00~20:00
フリータイム制

10~3月
シリーズ講座
全6回

対 象:年長~シニア
受講料:500円/回×6回
=3,000円
教材費:200円/回(資料代)

● 佐倉
地区センター

● 15名

初心者向け手習い(付添人無料)幼児は小学校の準備で主にえんぴつ。学生は文科省指導要領に添い進める。一般は毛硬自由。

申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

14 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

10/11(土)
後期スタート!

第2,4土曜 9:30~12:00

5~4月
シリーズ講座
全24回

対 象:小中学生以上~一般
受講料:500円/回×14回
=7,000円(小中学生無料)
教材費:毎回500円
(会場費,茶菓子代 他)

● 佐倉
地区センター

● なし

※前期(5月)から開講しています

茶道での立ち居振る舞いは生活の基本となる動きであり、美しい形です。座礼は畳で、立礼は今のライフスタイルにあった形で学べます。

申込 9/1(月)~9/22(月) 途中参加可

15 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

10/11(土)
後期スタート!

第2,4土曜 13:30~16:00

5~4月
シリーズ講座
全24回

対 象:小中学生以上~一般
受講料:500円/回×14回
=7,000円(小中学生無料)
教材費:毎回500円
(会場費,茶菓子代 他)

● 佐倉
地区センター

● なし

※前期(5月)から開講しています

お茶が好き,お菓子が好き,伝統文化に触れてみたい。動機やきっかけは人それぞれ。気軽に、自由な服装で、裏千家茶道に触れてみませんか?

申込 9/1(月)~9/22(月) 途中参加可

16 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

10/24(金)
後期スタート!

不定期金曜(10/24, 11/28(金))
13:00~14:00

5~11月
シリーズ講座
全5回

対 象:一般・シニア
受講料:500円/回×2回
=1,000円
教材費:500円/回

● 中遠調理師
専門学校

● 20名

※前期(5月)から開講しています

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 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

17 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

11/30(日)

9:30~

単発講座

対 象:一般(池新田地区優先)
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

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 8/8(金) ~ 定員に達するまで

18 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

第4土曜 13:30~15:30

シリーズ講座

対 象:子ども・親子・一般
受講料:5,000円(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 いつからでも参加可能(申込必要)

19 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

毎月2回(土曜または日曜)
13:30~15:30

シリーズ講座

対 象:親子・子ども
受講料:500円/月
教材費:なし

● 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)

20 親子で楽しむ お茶講座

市役所
講座/
講演会

問合 図書館アスパル
0537-86-8181

11/9(日)

10:00~11:00

単発講座

対 象:親子(小学校1~4年生)
受講料:無料
教材費:なし

● 御前崎市立
図書館

● 10組

御前崎市の「つゆひかり」を使って、親子で楽しむ美味しいお茶の淹れ方や作法を学ぶ講座です。

申込 10/9(木) ~ 先着順

くらし・実用



21 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

● 自宅
(池新田3921-17)

● なし

※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 9/1(月)~9/22(月) 途中参加可

このマークが付いている講座は中学生が参加できる講座です

22 使える日常英会話		自主講座	23 認知症講座		比木地区センター講座	24 佐倉健康麻将		佐倉地区センター講座
講師 寺尾 千紘 申込 080-4538-7005		10/21(火) 後期スタート！	講師 植田 咲子 問合せ 0537-86-3463		11/16(日)	運営 佐倉地区センター 問合せ 0537-86-2304		通年開講
毎月第3火曜 (8,9月休講) 13:00～14:00 対 象:中学生以上 受講料:500円/回×6回 =3,000円 教材費:4,500円/年 ※前期(5月)から開講しています		5～3月 シリーズ講座 全9回 ●池新田 地区センター 15名	13:30～ 対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし		単発講座 ●比木 地区センター なし	第2,4水曜 13:00～16:00 対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし		シリーズ講座 ●佐倉 地区センター 12名
自主学習している方向け！実際に口から英語を出すアウトプットクラスです。たくさん話して英語を話す自信を付けよう！			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。			「賭けない！飲まない！楽しく！」指先や脳を刺激して、健康寿命の延命に役立つと注目されている健康マージャンです。		
申込	9/1(月)～9/22(月) 定員まで途中参加可		申込	申込不要		申込	いつからでも参加可(申込不要)	

25 デジタル化の寺子屋 ネットを使った快適生活術		白羽地区センター講座	26 健康マージャン(比木)		比木地区センター講座	27 健康マージャン(白羽)		白羽地区センター講座
講師 横山 賢一郎 申込 0548-63-2274		通年開講	運営 比木地区センター 問合せ 0537-86-3463		通年開講	運営 白羽地区センター 問合せ 0537-63-3690		通年開講
第4水曜 19:00～20:30		4～1月 シリーズ講座 全10回	最終木曜 9:30～11:30		シリーズ講座	最終月曜 9:30～11:30		シリーズ講座
対 象:一般 (スマホをお持ちの方) 受講料:無料 教材費:なし		●白羽 地区センター 10名	対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし		●比木 地区センター 10名	対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし		●白羽 地区センター 10名
わかりやすいから安心！初心者・中高年向け暮らしを便利にするデジタル化の寺子屋開講中！ 講師:デジタル推進委員(デジタル庁)			「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。			「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(申込必要)		申込	いつからでも参加可(申込不要)		申込	いつからでも参加可(申込不要)	

28 手話奉仕員養成講座		市役所講座/講演会	29 AIオンデマンド交通サービス講座		市役所講座/講演会	30 降矢なな講演会		市役所講座/講演会
問合せ 福祉課 0537-85-1121		9/2(火) スタート！	問合せ 企画政策課 0537-85-1161		10月～	問合せ 図書館アスパル 0537-86-8181		11/15(土)
毎週火曜 19:30～21:00 2年コース(～R8.2/3, R8.9/1～R9.2/2) ※土日に講義のある週もあり		9月～R9.2月 シリーズ講座 全40回	月2回程度		10月～1月 単発講座	13:30～15:00		単発講座
対 象:市内在住・在勤の15歳以上 ※インターネット上での動画視聴が可能な方		●御前崎市役所 本庁	対 象:一般 (サービス利用が不安な方等) 受講料:無料 教材費:なし		●御前崎市役所 /御前崎地区 センター	対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし		●池新田 地区センター
テキスト代:4,290円 動画視聴料:1,760円/年		10名	詳細は決まり次第、広報します。		各20名			200名
聴覚障がい者のおかれた状況や生活を理解し、手話の基礎知識や聴覚障がい者との日常会話に必要な表現方法などの基本技術を習得するための講座です。			R7.10月より、新しい公共交通サービス「AIオンデマンド交通」の実証運行が始まります。サービス概要・予約方法の紹介、アプリの登録支援を実施します！			「めっくらもっくらどおんどん」、シリーズ絵本「ともだちや」などを描かれている作家さんの作品や創作活動についての講話を聞けます。		
申込	8/1(金)～8/22(金)		申込	随時募集します		申込	10/3(金)～ 先着順	

31 静岡県 空き家の無料相談会		市役所講座/講演会	32 認知症家族交流会		市役所講座/講演会
問合せ 都市整備課 0537-85-1122		12/13(土)	問合せ 地域包括支援センター はまおか/おまえざき		年3回
10:00～15:00		単発講座	対 象:認知症のご家族を持つ方 受講料:無料		単発講座
対 象:空き家をお持ちの方、 将来ご自宅に不安を 持たれている方 受講料:無料 教材費:なし ※完全予約制		●研修センター 20名	詳細は決まり次第、 お知らせします。 はまおか ☎0537-85-1167 おまえざき ☎0548-63-6857		●未定 なし
所有している空き家について、様々なご相談に専門家が答ええる相談会となります。			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。		
申込	8/1(金)～12/10(水)		申込	不要	



▲健康マージャン(比木)

33 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 0537-63-0195	第2火曜 19:00~20:00	通年開講
対 象:18歳以上 受講料:800円/回 (途中参加者料金)	4~3月 シリーズ講座 全12回	●市民会館 12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しますので日々の生活ですぐ に活用できます。		
申込	定員に達するまで参加可(申込必要)	



▲認知症講座



▲生花で作る！お正月用
フラワーアレンジメント

クラフト



34 手芸教室	自主 講座	35 サンドアート作り	自主 講座
講師 藤本 時江 申込 090-5859-8935	10/14(火) スタート！	講師 ゆ〜こ(落合 裕子) 申込 下記二次元コードから	11/20(木) 後期スタート！
毎月第2火曜 13:30~16:00	10~3月 シリーズ講座 全6回	不定期(11/20, 2/19(木)) 10:00~12:00	7~2月 シリーズ講座 全4回
対 象:一般 受講料:500円/回×6回 =3,000円 教材費:作る物により決定 (作る物は皆さんで決めます)	●池新田 地区センター 10名	対 象:どなたでも 受講料:500円/回×2回 =1,000円 教材費:2,000円/回(ガラス,色砂,飾り) ※市内の砂丘砂絵さんの色砂を使用 ※前期(7月)から開講しています。	●新野 地区センター 10名
手作りバッグや洋服、その他ポーチや小物、正月飾り をいっしょに作りませんか？		好きな色砂を入れるだけで完成した 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！	
申込	9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可	申込	9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可



36 つまみ細工教室	池新田 地区 センター講座	37 水引で アクセサリ作り	高松地区 センター講座	38 クリスマスリース作り	高松地区 センター講座
講師 阿部 健太郎 申込 0537-86-2200	10/4(土)	講師 Rin Rin 申込 0537-86-4949	10/18(土)	講師 永嶋 陽子 申込 0537-86-4949	10/19(日)
13:30~	単発講座	10:00~	単発講座	9:30~	単発講座
対 象:一般(池新田地区優先) 受講料:300円 教材費:受講料に含む	●池新田 地区センター 15名	対 象:一般(高松地区優先) 受講料:700円 教材費:受講料に含む	●高松 地区センター 10名	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 15名
初心者でも大丈夫!!つまみ細工でマグネットを一緒 に楽しく作りましょう。		①ピアスorイヤリング+キーホルダー ②ブローチ 作る物はどちらか選べます。		クリスマスリースをつくろう。	
申込	8/8(金) ~ 定員に達するまで	申込	8/8(金) ~ 定員に達するまで	申込	8/8(金) ~ 定員に達するまで

39 ハンコワークショップ (子ども)	比木地区 センター講座	40 お正月用しめ縄飾り	高松地区 センター講座	41 リースで 正月飾り教室	池新田 地区 センター講座
講師 内田 典子(はんのウチダ) 申込 0537-86-3463	11/30(日)	講師 山尾 恵美子 申込 0537-86-4949	11/30(日)	講師 ハッピーライフ時の家 藤本時江 申込 0537-86-2200	12/13(土)
9:30~	単発講座	10:30~	単発講座	19:00~	単発講座
対 象:小学生(比木地区限定) 受講料:200円 教材費:受講料に含む	●比木 地区センター なし	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 12名	対 象:一般(池新田地区優先) 受講料:1,000円 教材費:受講料に含む	●池新田 地区センター 20名
ハンコを使ってオリジナル カレンダーを作ります。		自分で作ったしめ縄を飾って、良い新年を迎えましょ う。		リースに可愛く飾付け！お正月飾りを作ろう。	
申込	10月中旬 ~ 11月中旬	申込	8/8(金) ~ 定員に達するまで	申込	8/8(金) ~ 定員に達するまで



42 カラーサンド教室		新野地区 センター講座
講師 ゆ〜こ(落合 裕子) 申込 0537-86-2024	12/14(日)	単発講座
9:00～11:00		
対 象:一般 受講料:1,000円 教材費:受講料に含む	● 新野 地区センター	● 15名
グラスに色砂を入れて素敵なカラーサンドをつくりま しょう。お正月バージョンです。		
申込	11/1(土) ～ 定員に達するまで	

43 クラフトで お出掛けバック作り		池新田 地区 センター講座
講師 ハッピーライフ時の家 藤本時江 申込 0537-86-2200	2/14(土)	シリーズ講座 全2回
2/14, 21(土) 13:30～		
対 象:一般(池新田地区優先) 受講料:1,000円 教材費:受講料に含む	● 池新田 地区センター	● 15名
クラフトでバッグ作り。自分だけのオリジナルバッグ を作りましょう。		
申込	8/8(金) ～ 定員に達するまで	



▲三味線



音楽		44 三味線 自主講座	
講師 河原崎 愛子 申込 090-1476-1594		10/1(水) 後期スタート！	
第1,3水曜 13:00～14:30 対 象:どなたでも(一般・シニア) 受講料:500円/回×12回 =6,000円 教材費:毎回500円,100～300円 (三味線レンタル)(楽譜代) ※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	9/1(月)～9/22(月) 途中参加可		
45 お琴教室 自主講座			
講師 中村 甲子 申込 090-6804-5652		10/5(日) 後期スタート！	
第1日曜 9:00～10:30 対 象:どなたでも 受講料:500円/回×6回 =3,000円 教材費:毎回500円(琴レンタル) ・都度必要に応じ(譜本代)		5～3月 シリーズ講座 全6回	
		● 自宅	
		● 6名	
お琴に興味のある方、以前習っていた方で再び勉強 なされたい方、どうぞお待ちしております。 (講師資格:箏曲教授)			
申込	9/1(月)～9/22(月) 定員まで途中参加可		
46 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		10/11(土) スタート！	
土曜もしくは日曜 2時間 (日時は調整します) 対 象:10才以上の方 受講料:無料 教材費:3,000円/半年 (テキスト代,会場費)		10～3月 シリーズ講座 全2回	
		● 佐倉 地区センター等	
		● 3名	
日常にない体験を。自分のリズムで 輝ける場所。DJカルチャーの入口に 案内します。			
申込	9/1(月)～9/22(月) 定員まで途中参加可		
47 マダム時子の 昭和サロン レコードコンサート 自主講座			
講師 マダム時子 申込 090-9420-4431		10/16(木) 後期スタート！	
第3木曜 13:30～14:30 対 象:どなたでも(一般・シニア) 受講料:500円/回×6回 =3,000円 教材費:100円/回		10～3月 シリーズ講座 全6回	
		● 池新田 地区センター	
		● なし	
昭和歌謡をレコードで聞いて頂くコンサートです。軽 妙なトークで当時の世相や流行を思い起こしながら、 懐かしく楽しい時間をお過ごしください。			
申込	9/1(月)～9/22(月) 途中参加可		
48 民謡 自主講座			
講師 河原崎 愛子 申込 090-1476-1594		10/20(月) 後期スタート！	
第2,4月曜 13:30～15:00 対 象:どなたでも(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	9/1(月)～9/22(月) 途中参加可		
49 初めてのコーラス 御前崎 地区 センター講座			
講師 大澤 晶子 申込 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:4,000円程度/年 教材費:随時		● 御前崎 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)		
50 ウクレレとフラダンス による音楽フェス 市役所 講座/ 講演会			
問合 図書館アスパル 0537-86-8181		10/26(日)	
14:00～16:00		単発講座	
対 象:どなたでも 受講料:無料 教材費:なし		● 御前崎市立 図書館	
		● 100名 (予定)	
「U'iLehua」によるフラダンスとウクレレ奏者の生演 奏で図書館にハワイの風を吹かせてくれます。			
申込	不要		
51 音楽フェスin aspal 市役所 講座/ 講演会			
問合 図書館アスパル 0537-86-8181		11/8(土)	
19:00～21:00		単発講座	
対 象:どなたでも 受講料:無料 教材費:なし		● 御前崎市立 図書館	
		● 100名 (予定)	
第1部「aubade」による洋楽、邦楽のピアノポップス デュオ。第2部「Thank you born」による昭和歌謡 中心の参加者も一緒に歌えるバンド生演奏。			
申込	10月上旬予定		

健康



52 step体操とダンス

自主
講座

講師 step21宮原
申込 0548-33-9409

第1,3木曜 14:30~16:00

対 象:どなたでも
受講料:500円/回×6回
=3,000円
教材費:1,800円/3カ月
※下記二次元コードからも申込可

10/2(木)
スタート!

10~12月
シリーズ講座
全6回

●池新田
地区センター

●20名

音楽にのって軽やかに体を動かそう♪
道具を使って体を大きく動かして体の巡り
を良くして楽しい時間を過ごしましょう。



申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

53 リラックスヨガ

自主
講座

講師 寺尾 千紘
申込 080-4538-7005

不定期月曜 19:00~20:00
(10/6,11/10,12/8,1/19,2/9,3/9)

対 象:どなたでも
受講料:500円/回×6回
=3,000円
会場費:3,000円/年
※前期(5月)から開講しています

10/6(月)
後期スタート!

5~3月
シリーズ講座
全6回

●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。
【必要な方】ヨガマットレンタル代が別途毎回200円

申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

54 TEEN'S HULA

自主
講座

講師 吉永 和美
申込 下記二次元コードよりDM

第1,3月曜 19:30~21:00

対 象:中学生・高校生(女子)
受講料:500円/回×12回
=6,000円
教材費:3,000円/半年

10/6(月)
スタート!

10~3月
シリーズ講座
全12回

●佐倉
地区センター

●なし

ハワイのフラ教室と同じスタイルの
レッスンです。部活動の代わりに、
楽しみながら仲良く一緒に踊りませんか?



申込 9/1(月)~9/22(月) 途中参加可

55 親子ヨガクラス

自主
講座

講師 KANA
申込 下記二次元コードから

第2水曜 13:30~14:15

対 象:0~6歳児と保護者
受講料:500円/回×3回
=1,500円
教材費:毎回100円
(ヨガマット借り方のみ)
※前期(5月)から開講しています

10/8(水)
後期スタート!

5~12月
シリーズ講座
全8回

●高松
地区センター

●10組

お子さんと一緒にヨガを楽しみませんか?
2人での参加はもちろん、ご兄弟やご友人
と一緒にでも大丈夫!1回のみ参加も可。



申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

56 女性のための リラックスヨガ

自主
講座

講師 KANA
申込 下記二次元コードから

第2水曜 14:30~15:15

対 象:一般女性
受講料:500円/回×3回
=1,500円
教材費:毎回100円
(ヨガマット借り方のみ)
※前期(5月)から開講しています

10/8(水)
後期スタート!

5~12月
シリーズ講座
全8回

●高松
地区センター

●15名

忙しい日々の中にも自分のための時間を!
一緒に気持ちのいい午後を過ごしましょう!
初めての方も大歓迎!1回のみ参加も可。



申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

57 健康ヨガ体操

自主
講座

講師 KANA
申込 070-9125-1742

第2水曜 15:30~16:15

対 象:シニア(男女)
受講料:500円/回×3回
=1,500円
教材費:毎回100円
(ヨガマット借り方のみ)
※前期(5月)から開講しています

10/8(水)
後期スタート!

5~12月
シリーズ講座
全8回

●高松
地区センター

●15名

健康な身体を作る新習慣!月1回のこの講座からヨ
ガを始めませんか?初めてでも安心してご参加くだ
さい。1回のみ参加も可。

申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

58 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

不定期土,日曜 10:00~11:20
(10/18(土),11/15(土),12/7(日))

対 象:一般・シニア
受講料:500円/回×3回
=1,500円
教材費:900円/3回
※前期(5月)から開講しています

10/18(土)
後期スタート!

5~12月
シリーズ講座
全8回

●中遠調理師
専門学校

●20名

体幹を鍛える為に簡単なヨガ、ストレッチ
等を組み合わせた運動です。持ち物:水分、
ヨガマット、運動できる服装、タオル



申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

59 武道に学ぶ 健康護身術

自主
講座

講師 宮本
申込 090-3552-1564

毎週土曜 14:10~15:30
(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:無料
会場費:1,000円/期
※前期(5月)から開講しています

11/1(土)
後期スタート!

5~4月
シリーズ講座
各期8回全32回

●B&G
海洋センター

●10名

武道の技を学び転んでもケガをし
ない体づくりをします。健康寿命を
伸ばす護身術を身に付けましょう。



申込 9/1(月)~9/22(月) 定員まで途中参加可

60 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
申込 0537-86-4949

毎週水曜 19:00~20:00

対 象:一般(高松地区優先)
受講料:3,000円(10回)
教材費:受講料に含む

9/3(水)
スタート!

9~11月
シリーズ講座
全10回

●高松
地区センター

●15名

インナーマッスル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 8/8(金)~ 定員まで途中参加可

61 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
0537-85-1118

毎週金曜 13:30~15:30

対 象:一般・シニア
受講料:無料
教材費:なし

10/17(金)
スタート!

10~12月
シリーズ講座
全10回

●白羽
地区センター

●15名

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 ~ 10/10(金)

62 人権講演会

市役所
講座/
講演会

問合 福祉課
0537-85-1121

13:30~ (13:00開場)

対 象:一般
受講料:無料
教材費:なし

11/29(土)

単発講座

●御前崎
地区センター

●300名

過酷な経験を乗り越えた講師が語る、ヤングケア
ラーの現実。心に響く人権教室です。

申込 必要

63 プチトレ@おまえざき ～代謝アップで脂肪燃焼～		市役所 講座/ 講演会
問合 健康づくり課 0537-85-1123	12/19(金)	単発講座
19:00～20:00		
対 象:市内在住40～64歳 受講料:無料 教材費:なし	●市民プール ぶるる	● 20名
働き世代(満40歳～満64歳)向けの運動教室です。 エアロビクスで楽しく代謝アップを目指します！		
申込	～ 12/15(月)	

64 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～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 高松 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	

65 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	毎週水曜 13:30～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 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	

66 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	毎週木曜 13:30～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 佐倉 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	

67 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	毎週木曜 13:30～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 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	

68 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～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 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	

69 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	第2,4木曜 13:30～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 比木 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	

70 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	毎週水曜 13:30～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 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	

71 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	毎週金曜 13:30～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 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	

72 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	毎週金曜 13:30～	通年開講
対 象:一般・シニア 受講料:無料		
		● 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	

73 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 受講料:無料 教材費:なし	未定
詳細は決まり次第、広報します。		
		● 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。		
申込	未定	



▲おまえざき体良教室
(シャンデリア)

植物・自然



74 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

偶数月第3土曜 9:00~10:30
(10,12,2月)

対 象:一般・子ども
受講料:1,500円/年
教材費:3,000円程度/回

10/18(土)
スタート!

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)

75 クリスマス 寄せ植え教室

比木地区
センター講座

講師 ガーデニング講師 須藤 祐美
申込 0537-86-3463

13:30~

対 象:一般(比木地区限定)
受講料:1,000円
教材費:なし

12/14(日)

単発講座

● 比木
地区センター

● 16名

クリスマスに向けて可愛くておしゃれな
寄せ植えを作りましょう。

申込 11月中旬 ~ 12月初旬



76 生花で作る！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

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

12/30(火)

単発講座

● 高松
地区センター

● 10名

自分でアレンジしたお花を飾ってみませんか(^_^)

申込 8/8(金) ~ 定員に達するまで

77 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 0537-86-2200(池新田)
0537-86-4949(高松)

9:00~

対 象:一般
(池新田,高松地区優先)
受講料:1,000円
教材費:受講料に含む

2/7,8
(土,日)

単発講座

● 多肉ランド
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♪今年はいつもとよりボリュームアッ
プ!

申込 8/8(金) ~ 定員に達するまで

78 ミモザスワッグ作り

比木地区
センター講座

講師 piks knot
申込 0537-86-3463

13:30~

対 象:一般(比木地区限定)
受講料:1,000円
教材費:受講料に含む

2/22(日)

単発講座

● 比木
地区センター

● 15名

ふわふわのミモザスワッグを作りま
しょう。(スワッグとは、花や葉を束ねて
壁に飾るインテリアです。)

申込 1月中旬 ~ 2月中旬



79 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

第3水曜 19:30~

対 象:一般・子ども
受講料:2,000円程度/年
教材費:1,500円程度/回

通年開講

シリーズ講座

● 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)

80 環境に優しい社会の実現を目指すための コンポスト講座

市役所
講座/
講演会

問合 GX推進課
0537-85-1134

12月の土日のうち1日
約2時間

対 象:一般
受講料:未定

※詳細は決まり次第お知らせします

12月

単発講座

● 市内

● 約20名

コンポストを利用することで、生ごみが堆肥に生まれ
変わるという市民の環境意識向上を目的に、コンポ
ストの使用方法や実物を実際に見学します。

申込 11/4(火)~ 先着順

81 絵手紙同好会

自主
講座

代表 齋藤 持右衛門
申込 090-1985-1050

毎月第2,4水曜
13:30~15:00

対 象:どなたでも
受講料:150円/回×10回
=1,500円
教材費:なし ※材料等は各自用意
※前期(5月)から開講しています

10/8(水)
後期スタート!

5~2月
シリーズ講座
全16回

● 白羽
地区センター

● なし

絵手紙を描いてみたい方集合。初めての方でも経験
者でも一緒に描いてみよう。

申込 9/1(月)~9/22(月) 途中参加可

アート



▲コンポスト講座

地域を知る



82 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

第2木曜 9:00～11:30

対 象:一般・シニア
受講料:500円(6回分)
教材費:なし

9/11(木)
スタート!

9～2月
シリーズ講座
全6回

● 市内

● 20名

ふるさと見聞と健康維持を目的に、歩いて市内の史跡や名所を訪ねます。(代表:齋藤 正敏)

申込 いつでも参加可(申込必要)

83 親子で楽しく学ぶ体験型 御前崎ブランド教室

市民
講座

問合 社会教育課
0537-29-8735

①10/18(土) 青パパイア
②11/29(土) 遠州名産ほしいも
③ 1/24(土) 肉厚椎茸
各13:30～15:00

対 象:市内にお住いの
就園児～小学生親子

※材料費や会場、お申込み、詳細は
下記二次元コードよりご確認ください

10/18(土)
スタート!

10～1月
シリーズ講座
全3回

● 市内

● 10家族

実際に作ったり食べたり体験したり…
完成までの過程を学んで
御前崎ブランド博士になろう!



申込 ～9/22(月)

84 文化財講座

塩の道・秋葉街道ノルディックウォーキング

市民
講座

問合 社会教育課
0537-29-8735

8:00～13:00

対 象:中学生～一般
受講料:200円
集合場所:牧之原市史料館前

※スティックは貸し出します。
協力:御前崎市振興公社

10/25(土)

単発講座

● 左記記載

● 20名

牧之原市史料館を出発して上朝比奈
北原で折り返し牧之原市史料館に
戻る約10キロのコースです。



申込 9/16(火)～10/22(水)

スポーツ



85 幼児ボルダリング体験

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

毎週木曜 15:15～15:45

対 象:未就学児
受講料:無料
教材費:550円/回
(施設利用料)
※休講日あり 詳細は申込フォームを確認
※前期(5月)から開講しています

10/2(木)
後期スタート!

5～3月
シリーズ講座

●ボルダリング
ワールド
QRiMo
● 20名

キッズウォールやARボルダリングで
ボルダリングを体験してみよう。前月
20日までにご予約をお願いします。



申込 9/1(月)～9/22(月) 申込期間後の参加可

86 親子 ボルダリングサークル

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

毎週土曜 14:30～15:15

対 象:親子
受講料:無料
教材費:1家族1,100円/回
(施設利用料)
※休講日あり 詳細は申込フォームを確認
※前期(5月)から開講しています

10/4(土)
後期スタート!

5～3月
シリーズ講座

●ボルダリング
ワールド
QRiMo
● 10名

遊びながら学べる!親子で夢中に
なれるボルダリング体験。前月20日
までにご予約をお願いします。



申込 9/1(月)～9/22(月) 申込期間後の参加可

87 初級 合気道

自主
講座

講師 阿形 英之
申込 下記二次元コードから

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

10/4(土)
後期スタート!

5～4月
シリーズ講座
各期5回全20回

●央名会
気守道場
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((公財)合気会))



申込 9/1(月)～9/22(月) 途中参加可

88 ZUMBA®

自主
講座

講師 榛葉 絵美
申込 090-5635-1577

毎月第2,4日曜
11:00～12:00

対 象:どなたでも
受講料:500円/回×12回
=6,000円
教材費:毎回300円(人数により)
※日中は電話に出られないことがあります。
折り返し電話をさせていただきます。

10/12(日)
後期スタート!

5～3月
シリーズ講座
全22回

●B&G
海洋センター
● 15名

性別年齢問わず誰でも楽しめます♪ラテン音楽に合
わせて踊ってストレス発散しましょう!

申込 9/1(月)～9/22(月) 定員まで途中参加可

89 デカスポテニス教室

市民
講座

問合 社会教育課
0537-29-8735

毎週水曜 19:30～21:00

対 象:市内在住・在勤
18歳以上の方
参加費:1,000円/名

運営:スポーツ推進員

10/22(水)
スタート!

10～11月
シリーズ講座
全5回

●新野
体育館
● 24名

スポンジボールを用いた安全で手軽にできるテニス
です。お気軽にご参加ください。

申込 9/8(月)～9/29(月)

90 フーバ教室

市民
講座

問合 社会教育課
0537-29-8735

毎週木曜 19:30～21:00

対 象:市内在住・在勤
18歳以上の方
参加費:1,000円/名

運営:スポーツ推進員

10/23(木)
スタート!

10～11月
シリーズ講座
全5回

●B&G
海洋センター
● 24名

菊川市発祥。直径25センチのビニール製カラーボー
ルを用いたバレーボールです。ぜひお気軽にご参加
ください。

申込 9/8(月)～9/29(月)

91 ふらばーる・ バウンスボール教室①

市民
講座

問合 社会教育課
0537-29-8735

毎週水曜(祝日を除く)
19:30～21:00

対 象:市内在住・在勤
18歳以上の方
参加費:1,000円/名

運営:スポーツ推進員

1/14(水)
スタート!

1～2月
シリーズ講座
全5回

●B&G
海洋センター
● 24名

ふらばーるは変形ボールを使うユニークなバレー
ボール。バウンスボールは3人1組で、専用の柔らか
いボールをバウンドさせ手のひらで打ち合います。

申込 12/8(月)～1/5(月)

92 ふらばーる・バウンスボール教室②	市民講座	93 脂肪燃焼エアロ	振興公社講座	94 ゆがみを整えるヨガ	振興公社講座
問合 社会教育課 0537-29-8735 毎週木曜 19:30～21:00 対 象:市内在住・在勤 18歳以上の方 参加費:1,000円/名 運営:スポーツ推進員	1/15(木) スタート! 1～2月 シリーズ講座 全5回 ●朝比奈 体育館 ●24名	講師 飯田 はづき 問合 0537-63-0195 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 ●市民プール がるる ●20名	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●20名	講師 松下 佳菜子 問合 0537-63-0195 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 ●市民プール がるる ●15名	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●15名
ふらばーるは変形ボールを使うユニークなバレーボール。バウンスボールは3人1組で、専用の柔らかいボールをバウンドさせ手のひらで、打ち合います。		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！		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おススメです！	
申込 12/8(月)～1/5(月)		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)	
95 美しい姿勢と健康をつくるフラダンス	振興公社講座	96 はじめてのフラダンス	振興公社講座	97 フラダンス	振興公社講座
講師 鈴木 澄子 問合 0537-63-0195 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 ※経験者のみ途中参加可	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●20名	講師 鈴木 澄子 問合 0537-63-0195 毎週火曜 18:15～19:15 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 ※裸足、動きやすい服装で お越しください	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●20名	講師 鈴木 澄子 問合 0537-63-0195 毎週火曜 19:30～20:30 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 ※経験者のみ途中参加可	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●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。		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。		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。	
申込 3期→9月 / 4期→12月		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	
98 太極拳	振興公社講座	99 女性限定 ベリーエクササイズ	振興公社講座	100 全身引き締め！ パワーヨガ	振興公社講座
講師 八木 富貴子 問合 0537-63-0195 毎週土曜 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	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●15名	講師 菅沼 律子 問合 0537-63-0195 毎週木曜 19:15～20:15 対 象:中学生以上の女性 受講料:5,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●20名	講師 Meg 問合 0537-63-0195 毎週金曜 19:30～20:30 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	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●15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。		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！		呼吸に合わせて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)		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)	
101 ゆるやか健康教室	振興公社講座	102 らくらく健康教室	振興公社講座	103 幼児器械体操	振興公社講座
講師 増田 弥紀 問合 0537-63-0195 毎週水曜 10:30～12:00 対 象:概ね70歳以上 受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●12名	講師 土屋 あづさ 問合 0537-63-0195 毎週木曜 10:30～12:00 対 象:概ね70歳以上 受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●10名	講師 柿平 夕佳 問合 0537-63-0195 毎週水曜 15:30～16:30 対 象:年中・年長 受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ●15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。		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。		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 3期→9月 / 4期→12月		申込 3期→9月 / 4期→12月		申込 3期→9月 / 4期→12月	

104 小学生体操1	振興公社 講座	105 小学生体操2	振興公社 講座	106 キッズダンス	振興公社 講座
講師 菅沼 律子 問合 0537-63-0195 毎週水曜 16:45～17:45 対 象:小学生(中学生可) 受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ● 20名	講師 熊倉 聡士 問合 0537-63-0195 毎週木曜 16:45～17:45 対 象:小学生(中学生可) 受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ● 15名	講師 柿平 夕佳 問合 0537-63-0195 毎週水曜 18:00～19:00 対 象:小学生 受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ● 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。		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。		明るい音楽に合わせ、簡単なステップと振り付けが入った創作ダンスを楽しく踊ります。無理なく楽しく振り付けを覚えられるよう丁寧にレッスンを進めます。	
申込	3期→9月 / 4期→12月	申込	3期→9月 / 4期→12月	申込	3期→9月 / 4期→12月
107 かんたん エアロ&ヨガ	振興公社 講座	108 いきいき 基礎体力アップ	振興公社 講座	109 障がい児(幼児) スタジオ体操	振興公社 講座
講師 松下 佳菜子 問合 0537-63-0195 毎週金曜 14:00～15:00 対 象:概ね60歳以上 受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ● 15名	講師 Asami 問合 0537-63-0195 毎週火曜 14:00～15:00 対 象:概ね60歳以上 受講料:4,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期10回 ●市民プール がるる ● 15名	講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195 日曜 10:15～11:00 対 象:障がいのある幼児 受講料:500円/回 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期6回 ●市民プール がるる ● 10名
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。		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オススメです！		鉄棒、マット、平均台、跳び箱で運動をして、お友達と仲良くコミュニケーションプログラム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)	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)
110 障がい児(小学生) スタジオ体操	振興公社 講座	111 若返り体操で アンチエイジング	振興公社 講座	 ▲ふらばーる・ バウンスボール教室	
講師 御前崎市振興公社 問合 0537-63-0195 日曜 10:15～11:00 対 象:障がいのある小学生 受講料:500円/回 ※受講料の他に施設入場料が必要	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期6回 ●市民プール がるる ● 8名	講師 飯田 はづき 問合 0537-63-0195 第3木曜 13:30～14:30 対 象:健康に興味のある方 受講料:500円/回 ※受講料の他に施設入場料が必要です。	単発講座 月1回 年12回講座 ●市民プール がるる ● 各20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。		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	3期→9月/4期→12月(定員まで途中参加可)	申込	各回4日前までに申込		
112 硬式テニス教室 ジュニアクラス	振興公社 講座	113 硬式テニス教室 成人初級者(夜間)	振興公社 講座	114 硬式テニス教室 成人初級者(午前)	振興公社 講座
講師 靱山 隆三 問合 0537-63-0195 毎週水曜 17:00～18:30 対 象:小学生～中学生 受講料:5,000円	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期8回 ●浜岡総合 運動場 ● 18名	講師 赤堀 政行 問合 0537-63-0195 毎週火曜 19:30～21:00 対 象:中学生以上 受講料:6,000円	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期8回 ●浜岡総合 運動場 ● 18名	講師 漢人 京子 問合 0537-63-0195 毎週水曜 10:00～11:30 対 象:中学生以上 受講料:6,000円	3期:10～12月 4期:1～3月 シリーズ講座 各期8回 ●浜岡総合 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。		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。		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)	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)



▲ストレッチポール
&ピラティス

115 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	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	シリーズ講座 各期10回
対 象:中学生以上 受講料:6,000円	●浜岡総合 運動場 ●18名	対 象:中学生以上の女性 受講料:6,000円 ●B&G 海洋センター ●25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。		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)	

117 ストレッチポール & ピラティス②		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	3期:10~12月 4期:1~3月
毎週木曜 20:15~21:15	シリーズ講座 各期10回	シリーズ講座 各期10回
対 象:中学生以上の女性 受講料:6,000円	●B&G 海洋センター ●25名	対 象:小学生 受講料:10,000円 ●B&G 海洋センター ●24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。		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)	

120 トランポリン 一般		振興公社 講座
講師 近藤・野田・藤原 問合せ 0537-63-0195	3期:10~12月 4期:1~3月	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	シリーズ講座 各期10回
対 象:小学生~一般 受講料:12,000円	●B&G 海洋センター ●24名	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 ●各30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。		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	3期→9月 / 4期→12月	



▲トランポリン教室

121 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	単発講座
土曜 11:00~12:00	月1回	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 ●各30名	●B&G 海洋センター ●各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。		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	問合わせ先へ連絡	



プール 教室

122 ぷるるプール 教室 キンダー	123 ぷるるプール 教室 幼児A	124 ぷるるプール 教室 幼児B	振興公社 講座
講師・問合せ 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・背浮きの習得	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	
開講日:3期:10~12月 全10回(申込9月) 受講料:4,000円 4期:1~3月 全10回(申込12月) ※受講料の他に施設入場料が必要			
定員:各クラス15名		曜日や時間は右記二次元コードより ご確認ください→	



125 ぷるるプール教室 小学生A	126 ぷるるプール教室 小学生B	127 ぷるるプール教室 小学生C	128 ぷるるプール教室 小学生D	129 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~ノーブレイクローリング7m以上習得	対象:ノーブレイクローリング7m以上泳げる児童(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1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	
中学生も参加可能		曜日や時間は右記二次元コードよりご確認ください →			

130 ぷるるプール教室 スタート水泳(午前)	振興公社 講座	131 ぷるるプール教室 スタート水泳(夜間)	振興公社 講座	132 ぷるるプール教室 ステップアップ水泳	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 対 象:中学生以上 (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) 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 ぷるる 15名	毎週金曜 19:00~20:00 対 象:中学生以上 (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) 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 ぷるる 15名	毎週火曜 10:30~11:30 対 象:中学生以上 (クロール・背泳ぎの復習、 平泳ぎ・バタフライの 基礎を学びたい方) 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 ぷるる 15名
クロール・背泳ぎの基礎を学ぼう!		クロール・背泳ぎの基礎を学ぼう!		クロール・背泳ぎの復習をしながら、平泳ぎ・バタフライの基礎を学ぼう!	
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)

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	135 ボディボード (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	単発講座	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
毎週土曜 8:30~9:30 対 象:3歳~小学生 受講料:5,000円 ※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)	シリーズ講座 各期10回 ●市民プール ぷるる 20名	日曜 8:30~9:30 対 象:中学生以上 受講料:500円/回 ※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状)	月2回程度 ●市民プール ぷるる 10名	毎週木曜 10:30~11:30 対 象:25m以上泳げる方 (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 ぷるる 10名
水に慣れるところから、泳法の習得を目指そう!		水に慣れるところから、泳法の習得を目指そう!		ボディボードの技術を高めながら、インナーマッスルを鍛え、背中の筋肉を整えてスタイルアップを目指そう!	
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)

136 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
毎週火曜 19:00~20:00 対 象:25m以上泳げる方 (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 ぷるる 10名
ボディボードの技術を高めながら、インナーマッスルを鍛え、背中の筋肉を整えてスタイルアップを目指そう!	
申込	3期→9月/4期→12月(定員まで途中参加可)



137 有機農業講座	自主 講座
代表 池守 幸一 問合 080-4540-3566	10/7(火)
13:30~15:30	単発講座
対 象:どなたでも 受講料:なし 教材費:なし	●高松 地区センター なし
有機農業ってなに?に関するおもしろくためになる、 有機農業28年の体験をベースにしたお話です。	
申込	不要

138 インターネット 最新情報の受信	自主 講座	139 トイドローン操縦体験	高松地区 センター講座	140 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
代表 桂 啓壯 申込 newtown@keisok.org 不定期(11/29, 1/31, 3/14(土)) 14:00～16:00 対 象:高校生以上 受講料:500円/回 教材費:500円/回(通信費等) 持ち物:wifi対応ラップトップまたは タブレット	11/29(土) スタート! 11～3月 単発講座 全3回 ●研修センター 10名	講師 中北薬品 問合 0537-86-4949 11/29(土) 午前部 10:30～12:00 午後部 13:00～14:30 単発講座 対 象:どなたでも (小学生未満は保護者同伴) 受講料:無料 教材費:なし ●高松 地区センター 各12名		講師 塚本 典子 申込 070-8309-7647 第4金曜 19:00～20:30 対 象:一般 受講料:2,500円(5回分) 教材費:なし 10/24(金) スタート! 10～2月 シリーズ講座 全5回 ●白羽 地区センター 10名	
図書館が受入れている雑誌の最新目次や、自治体等の 配信する各種お知らせ情報を、必要なものだけ メールで受信する技を学びます。		親子でも個人でも楽しめる!ドローンパイロットに なって操縦体験をしてみよう。 ※時間が重なった場合待ち時間があります。		もう人間関係で悩まない、ありのままの自分で生き る幸せと自信を手に入れるメンタルトレーニング。	
申込 9/1(月)～9/22(月) 定員まで参加可	申込 申込不要	申込 いつからでも参加可(申込必要)		141 映画上映会	市役所 講座/ 講演会
問合 図書館アスパル 0537-86-8181 第3日曜 大人向け・子ども向け 各1回 ※9,12月は第2日曜, 2月は休み 対 象:どなたでも 参加料:無料	8～3月 単発講座 ●御前崎市立 図書館 40名	142 パarentプログラム 問合 こども未来課 0537-85-6666 9:30～11:00 対 象:2歳頃～7歳頃までの お子さんを待つ保護者 (全6回参加できる方) 受講料:無料	9/30(火) スタート! 9～12月 シリーズ講座 全6回 ●地域子育て 支援センター さくらんぼ 10名	143 めいぐるみ おとまり会 問合 図書館アスパル 0537-86-8181 10/18～26 (土～日) 単発講座 対 象:0～7歳(小学校1年まで) 参加料:無料 ●御前崎市立 図書館 10名	
毎月、おとな向け・子ども向けの映画を各1回上映し ます。図書館で映画を鑑賞してみませんか?		お子さんの「行動」の理解の仕方を学んで“ほめる”コ ツと一緒に見つけます。楽しく子育てをしたい、子ど もと良い関係を作りたい方、ぜひご参加ください。		みんなのお気に入りのめいぐるみが、図書館におと まりして夜の図書館を探検するよ。	
申込 各回2日前まで(先着順)	申込 ～ 9/1(月)	申込 9/26(金)～10/5(日) 抽選		144 リサイクル・ ブック・フェア(雑誌)	市役所 講座/ 講演会
問合 図書館アスパル 0537-86-8181 12/2(火)～12/14(日) 9:00～ 対 象:どなたでも 参加料:無料	12/2(火) スタート! ●御前崎市立 図書館 なし	145 開運ブックフェスタ 問合 図書館アスパル 0537-86-8181 1/4(日)～1/25(日) 9:00～ 対 象:どなたでも 参加料:無料 休館日:1/5, 13, 19, 22	1/4(日) スタート! ●御前崎市立 図書館 なし	146 リサイクル・ ブック・フェア(本) 問合 図書館アスパル 0537-86-8181 2/5(木)～2/22(日) 9:00～ 対 象:どなたでも 参加料:無料	2/5(木) スタート! ●御前崎市立 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 ひご家庭で再活用してください。		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。		図書館でやむを得ず除籍した本を配布します。ぜひ ご家庭で再活用してください。	
申込 不要	申込 不要	申込 不要		147 エネルギー市民会議	市役所 講座/ 講演会
問合 GX推進課 0537-85-1134 対 象:市内在住 受講料:無料 教材費:なし 詳細は決まり次第、広報します。	未定 単発講座 ●未定 20名	148 エネルギー 市民講演会 問合 GX推進課 0537-85-1134 対 象:市内在住 受講料:無料 教材費:なし 詳細は決まり次第、広報します。	未定 単発講座 ●未定 100名		
エネルギー分野の問題についてグループ討議を行い、 エネルギー問題への理解を深めることを目的とした 市民会議です。		エネルギー分野の問題について講演を聞き、エネル ギーへの理解を深めることを目的とした市民講演会 です。			
申込 未定	申込 未定			 ▲御前崎市社会教育課 Instagram	

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	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 ☎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	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
希望や願いを共有しよう 『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』を活用して、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・スポーツ栄養など健康増進に関する各種講話を実施します。	子ども～シニア (5名以上)	健康づくり課 ☎0537-85-1123
防災講座	市の防災体制や静岡県第4次被害想定に関する講座、市の防災施設(津波避難タワーなど)の説明、地震体験車を用いた講座を実施します。(地震体験車は県から借用するため、事前予約が必要となります。)	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、原子力防災や原子力災害時の避難行動などについてお伝えします。	小学生～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
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	GX推進課 ☎0537-85-1134
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



▲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
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みを学ぶ講座です。	市内小中学校及び 高等学校の生徒	総務課 ☎0537-85-1132
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。	市内中学校及び 高等学校の生徒	選挙管理委員会 ☎0537-85-1132
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	警防課 警防企画係 ☎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	警防課 救急指導係 ☎0537-85-2656



▲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(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)



▲図書館アスパル
ホームページ

- ・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手伝い(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ご覧ください。



▲ゴキブリだって魅力的！
新しい世界が見えてくる



▲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6年度までの
講座例です。

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 ☎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。	ソフトボール部	水野伊太郎 ☎0537-86-5555
バレーボール部	西原通子 ☎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
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		

団 名	対 象	地 域	練 習	指導者・連絡先
黒潮御前崎野球	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	小学生の男女	市内全域	毎週土・日曜日 8:00～12:00 不定期 18:30～20:30	五十棲 泰 ☎090-3556-6541
浜岡黒潮サッカー	小学生の男女	市内全域	毎週土・日曜日 9:00～12:00 または 13:30～16:00 ナイター活動あり	岩崎 康昌 ☎0537-86-9851
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	小学生の女子	市内全域	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	小学生の女子	御前崎・白羽小学校区	毎週金曜日 18:00～20:00	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	市内全域・市外も可	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	小学生の男女	市内全域・市外も可	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
颯志館空手道	小学生の男女、幼年	市内全域・他	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・木曜日 18:00～19:00 毎週土曜日 18:30～19:30	樽松 靖洋 ☎090-7687-4817

御前崎市文化協会

問合せ:文化協会事務局 ☎080-2624-3253



◀御前崎市文化協会
Instagram

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

フォト御前崎	日本画 美絵の会	囲碁部
将棋部	おまえざき俳句会	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	大正琴	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	清水エンタープライズ

令和7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



◀御前崎市観光協会
ホームページ

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

▶なぶら御前太鼓保存会◀◀

会場:御前崎地区センター(旧御前崎市文化会館)

平成14年に女性グループで「なぶら御前太鼓保存会」として発足し活動しています。

現在、約15名のメンバーで構成されており、練習会の他、市のイベントや県内の観光イベントなどに参加し、海のまち御前崎
のPRに努めています。また、後継者の育成、文化継承のため「こどもなぶら太鼓」もあります。

どなたでも参加できるので、お気軽にお問い合わせください。

年会費:6,000円

練習日:毎週水、土曜19:00~

対象:どなたでも



◀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

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。

そば打ち仲間	伝統文化こども茶道教室	御前崎市子どもいけ花教室
自然観察ほおじろの会	ブリランテ女声合唱団	第一小スクラムボランティア
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		

令和7年8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

令和7年8月現在

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 子すすめ	書道 昂	書道 たんぽぽ	書道 墨遊	書道 清々
書道 粋星	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	料理 スマイル	囲碁クラブ	茶道 松風
編み物クラブ	絵手紙 彩紅				

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、ヨガ等)

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

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、生きがいづくりの場を作りませんか？

～募集期間～

令和7年10月20日(月)～11月28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8年5月～令和9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」

御前崎生涯学習3種の神器！

●おまえざき学びの航海図

ライフステージごとの目指す姿を書いたり、
過去や将来について考えることができる
ワークシートです。

「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(17, 18ページ)

人生を**考える**



▲詳細はこちら

好きを**探す**

●御前崎生涯学習ガイドブック

市内にある150以上の学びの場を分野ごとに紹介しています。
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

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、電子申請すると「おまえざき学びの
認定証」を修了証書としてお渡します。

学びを**記す**



▲詳細はこちら





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種類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、選択項目に関わら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 ☐ 気象情報など ☐ 防犯
☐ ゴミ収集日 ☐ 各種納期表 ☐ 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。

◆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



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



比木地区センター
Instagram



御前崎市民プール
がるるホームページ



▲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

●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