

御前崎 生涯学習ガイドブック

令和7年度
前期版

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 前期
受講生
募集中

令和7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？

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 4/ 1 (火) ～ 4/21(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 初心者の男性向け料理教室

市民講座

問合 社会教育課
0537-29-8735

5/27(火)
スタート!

第4火曜 9:00~12:00

対 象:一般(男性)
材料費:800円/回×10回
=8,000円
持ち物:エプロン,三角巾,布巾,
マスク,タッパー
協 力:御前崎市栄養友の会

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 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

2 食育クラブ

自主講座

講師 学校法人マツイ学園
申込 0537-86-2047

5/10(土)
スタート!

不定期毎月1回(5/10, 6/7,
7/5, 8/2, 9/6, 10/4, 11/8,
12/6(土)) 9:00~12:00

5~12月
シリーズ講座
全8回

対 象:小学校1~6年生
受講料:500円/回×8回
=4,000円
教材費:年間9,600円

● 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、マナーを学べる長年の講座です。



申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

3 飾り巻き寿司教室

自主講座

講師 村瀬 明美
申込 080-1209-5689

5/16(金)
スタート!

毎月第3金曜(8月は休み)
10:00~11:30

5~3月
シリーズ講座
全10回

対 象:どなたでも
受講料:500円/回×10回
=5,000円
教材費:毎回1,800円

● 新野
地区センター
● なし

食卓を華やかに飾る「作って楽しい食べて美味しい」皆が笑顔になるお寿司作り。季節に合わせた飾り寿司が作れます。

申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

4 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

6/21(土)
スタート!

不定期土曜(6/21, 7/19,
9/20, 10/25, 12/20)
10:00~12:30

6~12月
シリーズ講座
全5回

対 象:一般・親子
受講料:500円/回×5回
=2,500円
教材費:一般10,000円/年
(小学生以下5,000円/年)

● 中遠調理師
専門学校
● 20名

プロが使う器具等使用し、ワンランク上の料理が学べます。食材・調理法の解説もあり、学び彩ある食生活へ!



申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

5 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

5/16(金)
スタート!

9:00~

5~10月
シリーズ講座
全5回

対 象:一般
受講料:会費3,500円/名
教材費:受講料に含む

● 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しましょう。味噌作り体験や、人気の焼肉たれも作ります。

申込 4/1(火)~定員まで途中参加可

6 アートスムージー教室

池新田地区センター講座

講師 hitotoki 野川 裕美
申込 0537-86-2200

6月

9:30~

単発講座

対 象:一般
(池新田地区限定)
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

果物を使ったカラフルでヘルシーなオリジナルスムージーを作りましょう!!

申込 ~ 定員まで申込可

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
申込 0537-86-3463

8/6(水)

午前・午後

単発講座

対 象:小1~3年生親子
(浜岡東小学校限定)
受講料:500円/組
教材費:受講料に含む

● 佐倉
地区センター
● 各8組
程度

親子で粉からパンを作ってみませんか?

申込 小学校を通して広報します

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
申込 0537-86-3463

8/7,8
(木,金)

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/人
教材費:受講料に含む

● 佐倉
地区センター
● 各16名
程度

自分たちで成形おいしいパンを作ってみましょう。

申込 小学校を通して広報します

9 親子・キッズクッキング

高松地区センター講座

講師 松井 ゆみ子
申込 0537-86-4949

9/21(日)

10:00~12:00

単発講座

対 象:小学生以上
(高松地区優先)
(小学生のみの参加可)
受講料:500円/名
教材費:受講料に含む

● 中遠調理師
専門学校
● 20名
程度

地産食材を活かし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 3/14(金)~定員まで申込可

10 料理教室 点心ヤムチャランチ

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

9/27(土)

10:00~

単発講座

対 象:一般
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
● 40名

家ではなかなか作らない本格点心ヤムチャを作ってみませんか?
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 ~ 定員まで申込可



▲初心者の男性向け料理教室

クラフト



11 親子工作教室

市民
講座

問合 社会教育課
0537-29-8735

7/27(日)

単発講座

9:00~12:00
対 象:市内小学生親子
受講料:無料
教材費:児童500円/名
※保護者1名につき児童2名
※6月頃各学校を通して広報
講師:小笠地区建設合同組合 ほか

● 白羽
地区センター
● 児童
25名

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共に親子の
ふれあいの機会となります。※先着順

申込 6/2(月)8:30~6/13(金)17:00

12 サンドアート作り

自主
講座

講師 ゆ〜こ(落合 裕子)
申込 下記二次元コードから

7/17(木)
スタート!

不定期(7/17, 9/18, 11/20,
2/19) 10:00~12:00

7~2月
シリーズ講座
全4回

対 象:どなたでも
受講料:500円/回×4回
=2,000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
● 10名

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 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

13 紙バンドで お出掛けバッグ作り

高松地区
センター講座

講師 増田 志津子
申込 0537-86-4949

5/17(土)
スタート!

毎週土曜 13:30~

5~6月
シリーズ講座
全4回

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

● 高松
地区センター
● 8名

紙バンドでバッグを作ります。オリジナルの
バッグを作しましょう。

申込 3/14(金)~定員まで申込可

14 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

5/18(日)

9:30~(1時間30分程度)

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

ブッダナッツは木の実で、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、ドライフラワー等でアレンジします。

申込 3/14(金)~定員まで申込可



▲子ども講座(高学年パン)

15 ドライフラワー 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

6/21(土)

9:00~

単発講座

対 象:一般(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
● 10名

色とりどりのドライフラワーを使ってかわいい
アレンジをしてみましょう。

申込 3/14(金)~定員まで申込可

16 木目込み パッチワーク教室

高松地区
センター講座

講師 趣味を楽しむ会
申込 0537-86-4949

7/5(土)

9:00~(午前中)

単発講座

対 象:一般(高松地区優先)
受講料:教材により
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◎目打ちでミゾ
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。

申込 3/14(金)~定員まで申込可

17 アロマクラフト教室

池新田地区
センター講座

講師 須藤 安里
申込 0537-86-2200

8/24(日)

10:00~

単発講座

対 象:一般(池新田地区限定)
受講料:1,000円/名
教材費:受講料に含む
※虫よけスプレー,癒しロールオン
スプレー,安眠リネンスプレーなど
3点作れます。

● 池新田
地区センター
● 15名

植物100%*添加物なしの安全な素材!自分
の好きな香りで作りませんか?

申込 ~定員まで申込可

18 紙テープ講座

比木地区
センター講座

講師 岡村 洋子
申込 0537-86-3463

6,7月頃
予定

13:00~

単発講座
全2回

対 象:一般
(比木地区優先)
受講料:未定

● 比木
地区センター
● 10名

紙テープを使ってかわいいミニバッグを作り
ます。2回の講座になりますので両方に参加
をお願いいたします。

申込 回覧等で改めて広報します

19 羊毛フェルト

高松地区
センター講座

講師 ちくちく屋さち
申込 0537-86-4949

8/17(日)

9:30~(1時間程度)

単発講座

対 象:小学校3年生以上
(高松地区優先)
受講料:100円/名
教材費:受講料に含む
※小学校3,4年生は保護者同伴

● 高松
地区センター
● 10名

ふわふわな羊毛を針でちくちく刺して好きな
動物を作ります。飾りをつけて仕上げます。

申込 3/14(金)~定員まで申込可

20 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 橋本 鈴子(手芸を楽しむ会)
申込 0537-86-3463

8月

9:00~12:00

単発講座

対 象:小学生
(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
● 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!

申込 小学校を通して広報します

アート



21 水彩画教室

自主
講座

講師 河原崎 進啓
申込 0537-86-2208

5/7(水)
スタート!

毎月第1,3水曜
13:30~16:30
対 象:一般
受講料:500円/回×20回
=10,000円
教材費:3,000円/年
講師:静岡県美術家連盟 理事 審査員
静岡県水彩画協会 委員 審査員

5~3月
シリーズ講座
全20回

●池新田
地区センター

● 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。

申込 4/1(火)~4/21(月)

22 はじめて絵を描こう

自主
講座

講師 杉浦 由依
申込 su.u.ra777@gmail.com

5/10(土)
スタート!

毎月第2土曜
14:00~15:00

5~9月
シリーズ講座
全5回

対 象:中学生以上
受講料:500円/回×5回
=2,500円
教材費:1,000円/半年

●新野
地区センター

● 10名

目標は絵を身近に感じること。絵を描いてみたいけど、難しいと感じている方、一緒に挑戦してみませんか? 持ち物:色鉛筆,クレヨン等

申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

23 絵手紙同好会

自主
講座

代表 齋藤 持右衛門
申込 090-1985-1050

5/14(水)
スタート!

毎月第2,4水曜
13:30~15:00
対 象:どなたでも
受講料:150円/回×16回
=2,400円
教材費:なし
※材料等は各自用意

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 4/1(火)~4/21(月)途中参加可

24 砂丘砂絵教室 (子ども)

比木地区
センター講座

講師 畠 千温(砂丘砂絵)
申込 0537-86-3463

8月

10:00~11:30

単発講座

対 象:小学生
(比木地区限定)
受講料:未定
教材費:受講料に含む

●比木
地区センター

● 12名

カラーサンドを使って楽しく新しく親しみのある手作り砂絵アートに挑戦してみませんか?



申込 小学校を通して広報します

25 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

毎月第1,3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。影は黒と決めないで、色を探します。

申込 いつからでも参加可(申込必要)



▲お琴教室

音楽



26 お琴教室

自主
講座

講師 中村 甲子
申込 090-6804-5652

5/4(日)
スタート!

毎月第1日曜
9:00~10:30
対 象:どなたでも
受講料:500円/回×11回
=5,500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11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りたい方、どうぞお待ちしております。(講師資格:箏曲教授)

申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

27 三味線

自主
講座

講師 河原崎 愛子
申込 090-1476-1594

5/7(水)
スタート!

第1,3水曜 13:30~15:00
対 象:どなたでも
(一般・シニア)
受講料:500円/回×22回
=11,000円
教材費:毎回500円
(三味線レンタル料)

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 4/1(火)~4/21(月)途中参加可

28 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

5/10(土)
スタート!

土曜もしくは日曜 2時間
(日時は調整します)

5~9月
シリーズ講座
全3回

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)

●佐倉
地区センター等

● 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をみんなで楽しもう!



申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

29 民謡

自主
講座

講師 河原崎 愛子
申込 090-1476-1594

5/12(月)
スタート!

毎月第2,4月曜
13:30~15:00

5~3月
シリーズ講座
全22回

対 象:どなたでも
(一般・シニア)
受講料:500円/回×22回
=11,000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。

申込 4/1(火)~4/21(月)途中参加可

30 初めてのコース 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
毎月第1金曜 9:30~11:00	シリーズ講座
対 象:一般 受講料:年4,000円程度/名 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？	
申込	いつからでも参加可(申込必要)

32 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	5/10(土)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×24回 =12,000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
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	4/1(火)~4/21(月)途中参加可

35 田沼意次を学ぶ 比木地区センター講座	
講師 長谷川 倫和(牧之原市学芸員) 申込 0537-86-3463	4/13(日)
13:30~	単発講座
対 象:どなたでも 受講料:無料 教材費:なし	●比木地区センター ●50名程度
1月から始まったNHKドラマ「べらぼう」で重要な役として描かれる田沼意次の講座です。歴史好き、ドラマで興味を持った方もぜひ！	
申込	~定員まで申込可

38 短歌講座 朝比奈地区センター講座	
講師 松本 由利 申込 0537-86-3365	8月平日予定
9:00~	単発講座
対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし	●朝比奈地区センター ●30名
「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。	
申込	~定員まで申込可

和文化・歴史



33 煎茶道教室 自主講座	
講師 前田 恵秋 申込 0537-86-8601	5/10(土)スタート!
毎月第2土曜 14:00~16:00	5~9月 シリーズ講座 全5回
対 象:どなたでも 受講料:500円/回×5回 =2,500円 教材費:毎回700円 (お茶菓子代)	●池新田地区センター ●10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	4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

36 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 申込 0537-86-2200	8/6,7,9(水,木,土)
6日 5・6年生 7日 3・4年生 9日 1・2年生 (各学年ごと開催 ※時間未定)	単発講座
対 象:第一小学校限定 受講料:500円/名 教材費:受講料に含む	●池新田地区センター ●各学年20名
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。	
申込	小学校を通して広報します

39 カゲロウ 陽炎俳句会教室 朝比奈地区センター講座	
講師 間島あきら 申込 0537-86-3365	通年開講
毎月第2金曜 13:30~16:00	シリーズ講座
対 象:一般 受講料:年間6,000円/名 教材費:受講料に含む 講 師:「梶の葉」主宰 静岡県俳句協会会長	●朝比奈地区センター ●20名
十七文字のドラマを作ってみませんか。たかが十七文字でもその中に無限の宇宙があります。	
申込	定員までいつからでも参加可(申込必要)

31 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	5/10(土)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×24回 =12,000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
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	4/1(火)~4/21(月)途中参加可

34 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	5/23(金)スタート!
不定期金曜(5/23, 9/26, 10/24, 11/28) 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×5回 =2,500円 教材費:2,500円/年	●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	4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

37 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	未定
午前	単発講座
対 象:小学生 (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 ●15名
季節の和菓子を作ります。	
申込	小学校を通して広報します

40 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
毎月第3水曜 19:30~	シリーズ講座
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 ●15名
季節の花を楽しみながら、年齢を問わず仲良くなり、良かったと思う1年にしましょう。	
申込	定員までいつからでも参加可(申込必要)

41

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

毎月第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:年会費5,000円/名
(13回分)
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。地域の人と茶席を楽しむ機会をもちます。

申込

定員までいつからでも参加可(申込必要)

42

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:子ども・親子
受講料:月500円/名
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の踊りを習います。礼儀や美しい姿勢も学べます。

申込

定員までいつからでも参加可(申込必要)



▲バラエティー講座

43

あそび塾

市民講座

運営 家庭教育支援員(社会教育課)
問合せ 0537-29-8735

通年開催

毎月1回 9:00~11:00

5~3月
単発講座
全11回

対象:未就学児親子,祖父母
受講料:無料

日程,会場は
右記より→

● 市内各地

● 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

44

バラエティー講座

市民講座

問合せ 社会教育課
0537-29-8735

5月頃
スタート!

不定期土曜 9:30~11:30

5~2月
シリーズ講座
全4回

対象:一般(市内在住の方)
受講料:無料
材料費:内容により異なる

● 各回により異なる

● 20名

※詳細は市公式LINE等で
広報します

新しい趣味を見つけたい、気になる講座を試してみたい！という方向け♪新しい学びを見つけましょう！

申込

4/1(火)~4/21(月)上記QRから申込可

45

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!

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

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

4/1(火)~4/21(月)途中参加可

46

着物着付け教室

自主講座

講師 前田 恵秋
申込 0537-86-7886

5/9(金)
スタート!

毎月第2金曜,第4土曜
14:00~16:00

5~9月
シリーズ講座
全10回

対象:一般
受講料:500円/回×10回
=5,000円
教材費:毎回400円

● 池新田地区センター

● 10名

講師資格:京都着物コンサルタント認定

着物についての知識、しきたりを学びながら着付と人に着せる着付方が習得できます。

申込

4/1(火)~4/21(月)

47

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

5/12(月)
スタート!

不定期月曜(5/12, 5/26, 6/9, 6/23, 7/7, 9/8, 9/22, 9/29) 15:30~17:00

5~9月
シリーズ講座
全8回

対象:小学3~6年生
受講料:500円/回×8回
=4,000円
教材費:4,000円/年

● 中遠調理師専門学校

● 9名

Scratchプログラムの基本的な機能を学び、オリジナルプログラムの作成から理解度と論理的思考を高めます。

申込

4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

48

使える日常英会話

自主講座

講師 寺尾 千紘
申込 080-4538-7005

5/20(火)
スタート!

毎月第3火曜 (8,9月休講)
13:00~14:00

5~3月
シリーズ講座
全9回

対象:中学生以上
受講料:500円/回×9回
=4,500円
教材費:4,500円/年

● 池新田地区センター

● 15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！

申込

4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

49

日常、災害時に役立つロープワーク

自主講座

講師 沖 雄紀
申込 080-5172-5970

6/7(土)

10:00~11:30

5~3月
単発講座

対象:どなたでも
受講料:500円/回
教材費:なし

● 池新田地区センター

● なし

講師資格:3級海技士(航海), 1級小型船舶操縦士

巻き結び、もやい結び等、日常や災害で使えるロープワークを覚えませんか？わからなくていいに教えます。

申込

4/1(火)~4/21(月)定員まで申込可

50

子育て講座(発達の悩み)

白羽地区センター講座

講師 塚本 典子
申込 070-8309-7647

5/16(金)
スタート!

毎月第3金曜
19:00~20:30

5~9月
シリーズ講座
全5回

対象:一般
受講料:会費3,000円/名
(全5回分)
教材費:なし

● 白羽地区センター

● 10名

資格:上級教育カウンセラー、子育て支援教育カウンセラー

何か違うと感じる、何をすればいいかわからない、そんな子供の発達の悩みを共有し、子供も自立と自信につながるワーク。

申込

4/1(火)~定員まで途中参加可

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

7

51 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 申込 0537-86-3463	8/1,2 (金,土)	単発講座
8/1(金)13:00 ～8/2(土)14:00		
対 象:小学5,6年生・中学生 受講料:無料 教材費:なし	● 比木 地区センター ● 20名	
市内小学5,6年生と中学生が対象のキャンプで、今年で7回目の開催となります。AEDの使い方、避難所体験等多くの事を学び体験できます。		
申込	小中学校を通して広報します	

52 佐倉健康麻将		佐倉地区 センター講座
運営 佐倉地区センター 申込 0537-86-2304	通年開講	シリーズ講座
毎月第2,4水曜 13:00～16:00		
対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし	● 佐倉 地区センター ● 12名	
「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	いつからでも参加可(申込不要)	

53 健康マージャン		白羽地区 センター講座
運営 白羽地区センター 申込 0548-63-3690	通年開講	シリーズ講座
毎月最終月曜 9:00～11:30		
対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし	● 白羽 地区センター ● 10名	
「飲まない・吸わない・賭けない」マージャンは頭と指先を使い認知症予防にもなります。初心者の方も大歓迎です。		
申込	いつからでも参加可(申込不要)	

54 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 申込 0537-86-3463	通年開講	シリーズ講座
毎月最終木曜 9:30～11:30		
対 象:一般 受講料:無料 教材費:なし	● 比木 地区センター ● 10名	
「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。		
申込	申込不要	

55 デジタル化の寺子屋		白羽地区 センター講座
講師 横山 賢一郎 申込 0548-63-2274	4/23(水) スタート！	4～1月 シリーズ講座 全10回
毎月第4水曜 19:00～20:00		
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	
わかりやすいから安心！初心者・中高年向けデジタル化の寺子屋。 (資格:デジタル推進委員(デジタル庁))		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	

56 ふれあい学習講座		佐倉地区 センター講座
講師 内容により異なる 申込 0537-86-2304	各種講座ごと スタート！	5～12月 シリーズ講座
月1回 時間は講座ごと異なる		
対 象:一般 受講料:1講座1,500円/名 教材費:講座ごと別途	● 佐倉 地区センター ● 内容に より	
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。		
申込	いつからでも参加可能(申込必要)	



▲あそび塾

57 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	4/8(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		
対 象:18歳以上 受講料:年会費 8,000円 ※定員まで飛び入り参加可	● 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するので、日々の生活ですぐに活用できます。		
申込	3/4(火)～	

58 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	4/24(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		
対 象:18歳以上 受講料:年会費 8,000円 ※定員まで飛び入り参加可	● 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するので、日々の生活ですぐに活用できます。		
申込	3/4(火)～	

59 やさしい生活 実践環境講座		市役所 講座 講演会
問合せ 環境課 0537-85-1162		年1回
対 象:一般 受講料:未定 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 ● 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。参加者にはコンポストモニ ターとして日常生活内で実践していただきます。		
申込	—	

60 スマートフォン 体験教室		市役所 講座 講演会
問合せ デジタル推進課 0537-85-1127	—	
対 象：一般～シニア 受講料：未定 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 ● 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 などを学びます。		
申込	—	

61 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		—
対 象:認知症のご家族を 持つ方		—
受講料:無料		
詳細は決まり次第、 お知らせします。		● 未定
はまおか ☎0537-85-1167 おまえざき ☎0548-63-6857		👤 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。		
申込	—	

健康



62 健康体操とダンス☆

自主
講座

講師 step21宮原
申込 0548-33-9409

5/8(木)
スタート!

毎月第1,2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:1,000円/3カ月
※下記二次元コードからも申込可

5~7月
シリーズ講座
全6回

●池新田
地区センター

●12名

音楽にのって楽しく体を動かそう♪
頭も体も巡り良く☆明日への活力に!
健康に幸せを感じましょう♡



申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

63 武道に学ぶ 健康護身術

自主
講座

講師 宮本
申込 090-3552-1564

5/10(土)
スタート!

毎週土曜
19:10~20:30
(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

5~4月
シリーズ講座
各期8回全32回

●浜岡
中学校

●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 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

64 リラックスヨガ

自主
講座

講師 寺尾 千紘
申込 080-4538-7005

5/12(月)
スタート!

不定期月曜19:00~20:00
(5/12, 6/16, 7/14, 10/6,
11/10, 12/8, 1/19, 2/9, 3/9)

5~3月
シリーズ講座
全9回

対 象:どなたでも
受講料:500円/回×9回
=4,500円
会場費:3,000円/年

●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 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可



▲リラックスヨガ

65 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

5/14(水)
スタート!

毎月第2水曜13:30~14:15
対 象:0~6歳児と保護者
受講料:500円/回×6回
=3,000円
教材費:毎回100円
(ヨガマット借り方のみ)
※1回のみの参加も可

5~10月
シリーズ講座
全6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!



申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

66 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

5/14(水)
スタート!

毎月第2水曜14:30~15:15
対 象:一般女性
受講料:500円/回×6回
=3,000円
教材費:毎回100円
(ヨガマット借り方のみ)
※1回のみの参加も可

5~10月
シリーズ講座
全6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!



申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

67 健康ヨガ体操

自主
講座

講師 KANA
申込 070-9125-1742

5/14(水)
スタート!

毎月第2水曜15:30~16:15
対 象:シニア(男女)
受講料:500円/回×6回
=3,000円
教材費:毎回100円
(ヨガマット借り方のみ)
※1回のみの参加も可

5~10月
シリーズ講座
全6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。

申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

68 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

5/17(土)
スタート!

不定期土,日曜(6/14, 7/12,
8/30, 9/13, 10/18, 11/15,
12/7) 10:00~11:20
対 象:一般・シニア
受講料:500円/回×8回
=4,000円
教材費:2,400円/年間

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
スルを鍛え身体の調整力を高めます。



申込 4/1(火)~4/21(月)定員まで途中参加可

69 初心者向け 体力アップヨガ

白羽地区
センター講座

講師 Miwako(みわこ)
申込 0548-63-3690

4/21(月)
スタート!

毎月第3月曜
19:00~20:00

4~1月
シリーズ講座
全10回

対 象:一般
受講料:会費3,000円/名
教材費:なし

●白羽
地区センター

●10名

身体は硬くても大丈夫!初心者さん向けのヨ
ガです。深い呼吸で気持ち良く全身を動か
し、心身ともに健康を目指しましょう!

申込 4/1(火)~定員まで途中参加可

70 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

4/22(火)
スタート!

毎月第4火曜
13:30~14:30

4~1月
シリーズ講座
全10回

対 象:一般
受講料:会費3,000円/名
教材費:なし

●白羽
地区センター

●15名

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。(ストレッチポールを使用し
ます)

申込 4/1(火)~定員まで途中参加可

71 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

5/14(水)
スタート!

毎週水曜19:00~20:00

5~7月
シリーズ講座
全10回

対 象:一般(男女問わず)
(高松地区優先)
受講料:3,000円/名
教材費:なし

●高松
体育館

●15名
程度

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。男性もぜひ!

申込 3/14(金)~定員まで

72 きっかけ運動教室		市役所 講座 講演会
問合 高齢者支援課 0537-85-1118		5/8(木) スタート！
毎週木曜 13:30～15:00		5～6月 シリーズ講座 全6回
対 象：一般～シニア 受講料：無料		● 比木 地区センター ● 15名
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。		
申込	4/1(火)～4/30(水)	

73 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		通年開催
毎週火曜 13:30～		
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	



▲おまえざき体良教室

74 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: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	

75 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
毎週木曜 13:30～		
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	

76 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: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	

77 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		通年開催
毎週金曜 13:30～		
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	

78 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:無料		● 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	

79 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: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	

A group of elderly people, mostly women, are seated in a circle in a bright, modern room with large windows. They are all wearing colorful, patterned tops and are performing a synchronized exercise, with their arms raised and hands clasped together above their heads. The room has a light-colored floor and ceiling with recessed lighting. The overall atmosphere is active and social.

▲おまえざき体良教室



▲おまえざき体良教室

80 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: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	

81 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: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	

植物・自然



地域を知る



86 茶園ピクニック2025

市役所
講座
講演会

問合 農林水産課
0537-85-1125

4/12(土)

8:30～ 受付開始

単発講座

対 象:どなたでも
参加料:大人2,000円
子ども1,000円
※お弁当付き

●(株)やま
ま満寿多園
● 70名

新茶の初摘み体験や講師の淹れたお茶をお菓子等と一緒に味わえるワークショップを行います。



申込 3/3(月)～4/7(月) 上記QRより申込

スポーツ



82 ウミガメ保護活動 観察会

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

単発講座

詳細は決まり次第広報等でお知らせします。

●下岬海岸

市ホームページ
「御前崎のウミガメ」▶



●各30名
程度

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…！？

申込 上記二次元コードから申込

83 多肉植物教室

比木地区
センター講座

講師 多肉ランドTonyTony
申込 0537-86-3463

4/27(日)

9:30～

単発講座

対 象:一般
(比木地区限定)
受講料:1,000円/名
教材費:受講料に含む

●多肉ランド
TonyTony
● 20名

可愛くて楽しいと人気の多肉植物の寄せ植え体験をしませんか？(現地集合となります)

申込 ～4/18(金)

84 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

5月頃
スタート！

不定期土曜 13:30～15:00

5～12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:内容により異なる

●各回により
異なる

※詳細は市公式LINE等で
広報します

●10家族
程度

御前崎ブランドに認定されている
産品について学ぶ講座です。過程
を学び、実際に体験して学ぼう！



申込 4/1(火)～4/21(月) 上記QRから申込可

85 青少年体験プログラム 御前崎クエスト

市役所
講座
講演会

問合 社会教育課
0537-29-8735

4月頃
スタート！

ファミリー:3才～
小学校3年生親子
キッズ:小学校1～3年生
ジュニア:小学校4～6年,中学生
グローバル:中学生,高校生
ユース:18歳以上
※詳細は下記二次元コードより
ご確認ください

5～12月
シリーズ講座
全4回

●市内
各地

●各プログラ
ムごと

仲間と共に『ホンモノ』の体験を
通じて、強く・やさしく・たくましく
生きていく力を育てます！



申込 各プログラムごと異なるため上記より確認



▲御前崎クエストジュニアプログラム

87 さくら塾

佐倉地区
センター講座

講師 内容により異なる
申込 0537-86-2304

6月
スタート！

時間未定

6～11月
シリーズ講座

対 象:一般
(佐倉地区限定)
受講料:無料
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
察研修などを実施し、見聞を広めます。

申込 ～定員まで申込可

88 ソフトバレーボール 教室(比木)

市民
講座

問合 スポーツ推進委員
0537-29-8735

5/21(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/名

●比木
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 4/14(月)～5/7(水)

89 ソフトバレーボール 教室(B&G)

市民
講座

問合 スポーツ推進委員
0537-29-8735

5/22(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/名

●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 4/14(月)～5/7(水)

90 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 20名
91 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 10名
92 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 資格:合気道六段(公益財団法人合気会) 5～4月 シリーズ講座 各期5回全20回 中央名会 氣守道場 御前崎支部 なし
93 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×10回 =5,000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。 ラテンを中心とした音楽で踊るプログラムです。性別年齢問わず誰でも楽しみながら運動不足を解消できます。 15名
94 整えるヨガ	白羽地区センター講座 講師 松下 佳菜子 申込 0548-63-3690 毎月第2火曜 13:30～14:30 対 象:一般 受講料:会費3,000円/名 教材費:なし 白羽地区センター なし
95 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 申込 0537-86-4949 9:15～16:00 ※予備日7/27(日) 対 象:小・中・高校生・一般 (池新田,高松地区限定) 受講料:1,000円/名 教材費:受講料に含む 7/26(土) 単発講座 御前崎港マリーナ 24名
96 脂肪燃焼エアロ	振興公社講座 講師 飯田 はづき 問合せ 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 ※飛び入り参加可 1期:4～6月 2期:7～9月 シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 20名
97 ゆがみを整えるヨガ	振興公社講座 講師 松下 佳菜子 問合せ 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 ※飛び入り参加可 1期:4～6月 2期:7～9月 シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 15名
98 はじめてのフラダンス	振興公社講座 講師 鈴木 澄子 問合せ 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 ※飛び入り参加可 1期:4～6月 2期:7～9月 シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 20名
99 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 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 ※経験者のみ飛び入り参加可 1期:4～6月 2期:7～9月 シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 20名
100 フラダンス	振興公社講座 講師 鈴木 澄子 問合せ 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 ※経験者のみ飛び入り参加可 1期:4～6月 2期:7～9月 シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 20名
101 太極拳	振興公社講座 講師 八木 富貴子 問合せ 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 ※飛び入り参加可 1期:4～6月 2期:7～9月 シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 20名

102 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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  20名
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 ※飛び入り参加可		
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→3/11(火)10:30~/2期→6月頃	

103 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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  15名
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 ※飛び入り参加可		
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	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月頃	

104 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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  12名
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 ※飛び入り参加可		
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→3/11(火)10:30~/2期→6月頃	

105 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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  10名
毎週木曜 10:30~12:30		
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 ※飛び入り参加可		
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→3/11(火)10:30~/2期→6月頃	

106 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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  15名
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		
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	1期→3/8(土)14:15~/2期→6月頃	

107 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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  20名
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		
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	1期→3/8(土)14:30~/2期→6月頃	

108 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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  20名
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		
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	1期→3/8(土)14:45~/2期→6月頃	

109 キッズダンス		振興公社 講座
講師 柿平 夕佳 問合せ 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9月	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  15名
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		
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	1期→3/8(土)14:00~/2期→6月頃	

110 60代からはじめる かんたんエアロ&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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  15名
毎週金曜 13:30~14:30		
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 ※飛び入り参加可		
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	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月頃	

111 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	 シリーズ講座 各期10回  市民プール がるる  15名
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 ※飛び入り参加可		
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すすめです！		
申込	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月頃	

112 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	 シリーズ講座 各期6回  市民プール がるる  10名
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		
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	1期→3/9(日)11:45~/2期→6月頃	

113 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	 シリーズ講座 各期6回  市民プール がるる  10名
日曜 11:15~12:00		
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		
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	1期→3/9(日)11:45~/2期→6月頃	

114 若返り体操で アンチエイジング		振興公社 講座
講師 飯田 はづき 問合せ 0537-63-0195	単発講座	
毎月第3木曜 13:30~14:30	月1回 年12回講座	
対 象:健康に興味ある方 受講料:1回500円 ※受講料の他に施設入場料が必要 ※飛び入り参加可	●市民プール ぶるる ●各回 20名	
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月11日(火)10:30~先着順	

117 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:6,000円 ※飛び入り参加可	●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	1期→3/8(土)15:30~/2期→6月頃	

120 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 0548-63-3133	1期:4~6月 2期:7~9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:6,000円 ※飛び入り参加可	●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	1期→3/13(木)8:15~/2期→6月頃	

123 トランポリン 小学生Ⅱ		振興公社 講座
講師 近藤 野田 藤原 問合せ 0548-63-3133	1期:4~6月 2期:7~9月	
毎週月曜 18:00~19:15	シリーズ講座 各期10回	
対 象:小学生 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	1期→3/17(月)17:50~/2期→6月頃	

115 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 ※ストック無料貸出し有	●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	

118 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	
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:6,000円 ※飛び入り参加可	●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	1期→3/8(土)15:15~	

121 ストレッチポール& ピラティス教室(短期)		振興公社 講座
講師 井柳 安耶子 問合せ 0548-63-3133	4月 スタート!	
毎週木曜 20:15~21:15	シリーズ講座 全4回	
対 象:中学生以上の女性 受講料:各2,400円 ※飛び入り参加可	●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	1期→3/13(木)8:15~/2期→6月頃	

124 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 0548-63-3133	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:12,000円 ※飛び入り参加可	●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	1期→3/17(月)19:25~/2期→6月頃	

116 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:5,000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	1期→3/8(土)15:00~/2期→6月頃	

119 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	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:6,000円 ※飛び入り参加可	●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	1期→3/8(土)15:45~/2期→6月頃	

122 トランポリン 幼児・小学生Ⅰ		振興公社 講座
講師 近藤 野田 藤原 問合せ 0548-63-3133	1期:4~6月 2期:7~9月	
毎週月曜 16:30~17:45	シリーズ講座 各期10回	
対 象:年中・年長・小学生 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	1期→3/17(月)16:00~/2期→6月頃	

125 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 0548-63-3133	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 ※飛び入り参加可	●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	



126 ボディボード (午前)	振興公社 講座	127 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	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
毎週木曜 10:30~11:30 対 象:25m以上泳げる方 (中学生以上)	シリーズ講座 各期10回	毎週火曜 19:00~20:00 対 象:25m以上泳げる方 (中学生以上)	シリーズ講座 各期10回
受講料:5,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要 ※飛び入り参加可	市民プール がるる 10名	受講料:5,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要 ※飛び入り参加可	市民プール がるる 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！		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	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月頃	申込	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月頃

128 がるるプール教室キンダー	129 がるるプール教室幼児A	130 がるるプール教室幼児B	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	
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	
【時間】1期:火~金曜 15:30~17:00 土曜 10:30~12:00,14:45~16:15 ※開講日時や申込期間等の詳細は、右記二次元コードより		定員:各クラス15名 	

131 がるるプール教室 小学生A	132 がるるプール教室 小学生B	133 がるるプール教室 小学生C	134 がるるプール教室 小学生D	135 がるるプール教室 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: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	
中学生も参加可能		【時間】火~土曜 (曜日は期により変動あり) 16:30~18:00 ※開講日時や申込期間等の詳細は、右記二次元コードより			

136 がるるプール教室 スタート水泳(午前)	振興公社 講座	137 がるるプール教室 スタート水泳(夜間)	振興公社 講座	138 がるるプール教室 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 対 象:中学生以上 (水泳の基本を習得し、 クロールや背泳ぎの 基礎を学びたい方)	シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 15名	毎週金曜 19:00~20:00 対 象:中学生以上 (水泳の基本を習得し、 クロールや背泳ぎの 基礎を学びたい方)	シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 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)	シリーズ講座 各期10回 市民プール がるる 15名
受講料:5,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要 ※定員まで申込可		受講料:5,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要 ※定員まで申込可		受講料:5,000円 ※受講料の他に施設入場料が必要 ※定員まで申込可	
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	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月	申込	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月	申込	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月

139 ぶるるプール教室 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 0537-63-0195	1期:4-6月 2期:7-9月	
毎週水曜 19:00~20:00 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 ※定員まで申込可	シリーズ講座 各期10回 ●市民プール ぶるる ● 15名	
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	1期→3/11(火)10:30~/2期→6月	

140 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 0537-63-0195	1期:4-6月 2期:7-9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) ※定員まで申込可	シリーズ講座 各期10回 ●市民プール ぶるる ● 20名	
水に慣れるところから、泳法の習得を目指そ う！		
申込	1期→3/9(日)11:30~/2期→6月	

141 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	単発講座	
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除) ※定員まで申込可	月2回程度 ●市民プール ぶるる ● 10名	
水に慣れるところから、泳法の習得を目指そ う！		
申込	1期→3/2(日)10:15~/2期→6月	

その他



142 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	5/10(土) スタート！	
毎月第2,4土曜 9:00~16:00 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	5~3月 シリーズ講座 全22回 ●白羽 地区センター ● なし	
年齢にかかわらず、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 いましょう。		
申込	4/1(火)~4/21(月)途中参加可	

143 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 申込 0537-86-2304	夏・冬・春 休み 単発講座	
夏休み(6日間)・ 冬・春休み(2日間) 9:00~11:00 対 象:浜岡東小学校児童 受講料:無料 会 費:なし	●佐倉 地区センター ● 50名	
長期休み中の宿題や自主学習がスムーズにで きるよう、期間中1日2時間開催します。		
申込	小学校を通して広報、申込	

144 地区センター自習室		比木地区 センター講座
運営 比木地区センター 申込 0537-86-3463	夏休み 期間	
夏休み期間中 8:30~11:30 13:30~16:30 ※土日祝、8/2を除く 対 象:小・中・高校生 受講料:無料 会 費:なし	シリーズ講座 ●比木 地区センター ● 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。		
申込	申込不要	

145 子ども講座 (こどもDAY)		朝比奈地区 センター講座
運営 地域ボランティア 申込 0537-86-3365	8月予定	
8月予定 午前 対 象:小学校1~6年生 (朝比奈地区限定) 受講料:未定 会 費:未定 ※詳細は7月の回覧	単発講座 ●朝比奈 地区センター ● 20名	
夏休みの宿題をした後にお楽しみ会がありま す。		
申込	7月頃~先着順	

146 子ども講座		高松地区 センター講座
運営 高松地区センター 申込 0537-86-4949	未定	
日程未定 土曜 午前 対 象:小学校~中学生 (高松地区限定) 受講料:無料 会 費:回により別途	シリーズ講座 全5回 ●高松 地区センター ● 25名 程度	
子どもたち集まれ~! 地域で遊ぼう♪		
申込	回覧で改めて広報、募集	

147 ペアレント プログラム①		市役所 講座 講演会
問合 こども未来課 0537-85-6666	5/16(金) スタート！	
9:30~11:00 対 象:2歳頃~7歳頃までの お子さんを持つ保護者 受講料:無料	5~7月 シリーズ講座 全6回 ●市役所 西館 ● 10名	
お子さんの「行動」の理解の仕方を学んで「ほ める」コツを一緒に見つけていきます。楽しく 子育てをしたい、子どもと良い関係を作りた いと思っている方、ぜひご参加ください。		
申込	~4/18(金)	

148 ペアレント プログラム②		市役所 講座 講演会
問合 こども未来課 0537-85-6666	9/30(火) スタート！	
9:30~11:00 対 象:2歳頃~7歳頃までの お子さんを持つ保護者 受講料:無料	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	
お子さんの「行動」の理解の仕方を学んで「ほ める」コツを一緒に見つけていきます。楽しく 子育てをしたい、子どもと良い関係を作りた いと思っている方、ぜひご参加ください。		
申込	~9/1(月)	

149 エネルギー 市民講演会		市役所 講座 講演会
問合 エネルギー政策課 0537-85-1134	—	
対 象:市内在住,在勤の方 受講料:無料	単発講座 ● — ● 100名	
脱炭素社会の実現に向けて、再生可能エネ ルギーや原子力発電がどのような役割を担っ ているかを理解するための講演会を開催します。		
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	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 認知症きつずサポーター 養成講座	認知症について知ってもらい、地域で支えるサポーターを養成します。きつずサポーターは小・中学生を対象に実施します。	小学生 ～シニア	地域包括支援センター はまおか/おまえざき ☎0537-85-1167 ☎0548-63-6857
介護保険を知ろう	安心して生活するために、介護保険制度や生活支援について紹介します。	一般 ～シニア	同上
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	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、地震体験車をう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	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。	市内の小学生 ～高校生 (特別支援学校含む)	選挙管理委員会 ☎0537-85-1132
環境出前講座	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。	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



▲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
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	消防本部 警防課 ☎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(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ご覧ください。



▲図書館アスパル
ホームページ
「トップページ」



▲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。

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、6～7月の予定です。音声告知放送・地区センター配布チラシ等でお知らせします。
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	
浜岡スクール	浜岡地区 小中学校	市内在住 60才以上の 方	各スクール 30～40 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。)
御前崎スクール	御前崎地区 小中学校				

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 ☎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 不定期 18:30～20:30	五十棲 泰 ☎090-3556-6541
御前崎ブレイブス(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
浜岡黒潮サッカー	〃	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	〃	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	〃	御前崎・白羽小学校区	毎週金曜日 18:00～20:00 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・市外也可	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・市外也可	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	〃	〃	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・市外也可	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

級中學教育會

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7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2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。

▼浜岡福祉会館
生きがいクラブ▲

華道 ダイアモンド	カラオケ 子すずめ	書道 昴	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	囲碁クラブ	茶道 松風	編み物クラブ

▼高齢者
生きがい教室▲

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



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(榎林社中)
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7年2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！！

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4月10日(木)～5月30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10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」

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(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。



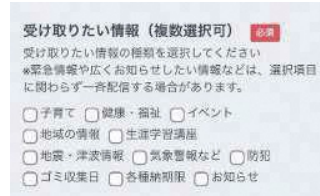
上段「暮らしの情報」(赤枠)を選択します。その後「受信設定」(橙枠)を選択します。

③アンケートへ入力する。



「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。

◆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