

令和8年度 前期版

おまえざき 生涯学習 ガイドブック

あなたの人生はどんな航海でしょうか？
きっとどんな時も「学び」があります。
新たな「学び」を見つけてみませんか？



受講生
募集!

令和8年4月～令和8年9月開講
講座・講演会・教室掲載

御前崎市教育委員会社会教育課

生涯学習 ってなんだろう？

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



実は身近にあるものが多いんだね！

御前崎市生涯学習基本方針 ~自分の学びと みんなの学びが 地域の活力になる 学びの循環~

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

▶目指す将来像◀

個人の学びの循環

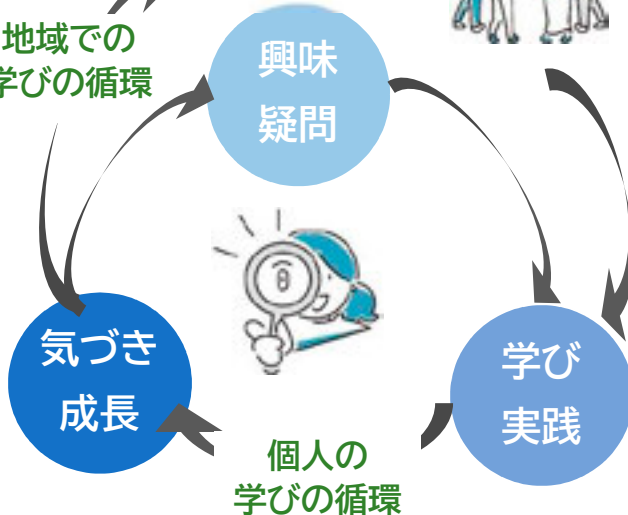
自己の充実や豊かな人生の実現のため、各ライフステージで生まれる「興味・疑問」から「学び」が生まれます。学ぶことで「気づき」が生まれ、新たな「学び」に繋がります。

人生を豊かにしたり、コミュニティ作りにつながります！



地域の活力

地域での学びの循環



地域での学びの循環

学んだことを、地域づくり、つながりづくり、人づくりへ活かしていくことで、地域の活力に繋がります。また、地域での活動が自分自身の学びにも繋がります。

あなたの学びが地域の力に変わります！



あなたの人生はどんな航路でしょうか？
出航して、順風満帆な時、風待ちの時、嵐の時…
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？

御前崎市生涯学習の3種の神器とは？

御前崎市では学びを進めるときに使える3つのアイテムをご用意しています。

▶なみまる・ふうちゃんが使ってみました！◀

人生を**考える**

おまえざき学びの航海図

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

※出前講座も行っています

好きを**探す**

おまえざき生涯学習ガイドブック

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

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

学びを**記す**

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していただくことで「おまえざき学びの認定証」をお渡します。

振り返ってみたら
子どもの頃は
ケーキが好きだったなあ

将来は地域を盛り上げる
活動をしたいから
仲間がほしいなあ

料理教室があった！
ケーキ作りができるか
講師へ電話してみよう！

まちづくりに関する
講座があったから
参加してみよう！

新しい知識を
忘れないように記録しよう！
30目指すぞ！

たくさんの人と
繋がれたなあ
メモしてこれからは活かそう！

生涯学習ガイドブックを使おう！




目次

- ▶市民講座◀
教育委員会社会教育課が企画・運営する講座です。
- ▶自主講座◀
特技や学習成果を生かした講座を、講師となる皆さんが企画・運営していくものです。受講料は講師へ直接お支払いください。受講料の他に、教材費(材料費・会場費等)が必要となる講座があります。講師の都合で休講となった場合は、休講分の受講料を返金します。※受講生の都合での欠席は、返金となりませんのでご注意ください。
- ▶地区センター講座◀
各地区センターが企画・運営する講座です。講座ごと参加可能な対象地域が異なりますのでご注意ください。
- ▶振興公社講座◀
振興公社が企画・運営する講座です。定員に満たない成人クラスは、ビジター(飛び入り)参加が可能な講座もあります。
- ▶市役所講座・講演会 / 出前講座◀
市役所の職員等が企画・運営をする講座や講演会です。出前講座は、団体等の申込みにより出向いて行う講座です。
- ▶各種団体・その他教室◀
市内で活動している団体や、実施されているその他教室です。
- その他注意点■
 - ・市民講座、自主講座は市内在住の方が優先となります。定員に空きがある場合は市外在住の方も受講できます。
 - ・その他講座は、それぞれのお問合せ先にご確認ください。
 - ・18歳未満の方は保護者の同意を得てから申込をしてください。
 - ・令和8年2月時点の情報です。講座開講を中止、内容の変更をする場合があります。

料理	...	3~4ページ
和文化	...	4~5ページ
健康	...	5~6ページ
音楽	...	6ページ
くらし・実用	...	7~8ページ
スポーツ	...	8~11ページ
植物・自然	...	11ページ
地域を知る	...	11ページ
アート・クラフト	...	12~13ページ
その他	...	13ページ
シニアスクール	...	14ページ
おまえざき体良教室	...	14ページ
がるるプール教室	...	14ページ
市役所出前講座	...	15ページ
市立図書館アスパル	...	15ページ
御前崎クエスト	...	16ページ
市文化協会	...	16ページ
市観光協会	...	16ページ
マリンスポーツクラブ	...	16ページ
市スポーツ協会	...	17ページ
社会教育学級	...	18ページ
伝統文化親子教室	...	18ページ
社会福祉協議会	...	18ページ
ボーイスカウト・ガールスカウト	...	18ページ

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

ガイドブックの見方

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

電子版ガイドブックは
こちら



料理

1	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	5/9(土) スタート! 5~12月 シリーズ講座 全8回	● 学校法人マツイ学園中遠調理師専門学校 ● 30名
不定期土曜 9:00~12:00 (6/13, 7/11, 8/1, 9/12, 10/3, 11/7, 12/12) 対象:子ども(中学生可) 受講料:500円/回×8回 =4,000円 教材費:9,600円/年間		
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。 ※定員まで途中参加可		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

2	おまえざき カクテル講座	自主講座
講師 御前崎DJ PROJECT 申込 下記二次元コードから	5/9(土) スタート! 5~12月 シリーズ講座 全6回	● 佐倉地区センター ● 4名
2時間 (時間は受講者と調整します) 対象:どなたでも 受講料:500円/回 教材費:1,000円/回		
ノンアルコール(モクテル)や、シェイクも楽しめる講座です。 オリジナルドリンクづくりを体験してみませんか?		
申込	4/1(水)~ 定員まで途中参加可	

3	プロから学ぶ 料理講座	自主講座
講師 松井 ゆみ子 申込 0537-86-2047	5/16(土) スタート! 5~12月 シリーズ講座 全6回	● 学校法人マツイ学園中遠調理師専門学校 ● 20名
不定期土曜 10:00~12:30 (7/18, 9/26, 10/24, 11/21, 12/19) 対象:一般・親子(中学生可) 受講料:500円/回×6回 =3,000円/年 教材費:10,000円/年 (小学生以下5,000円/年)		
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、親子で学び家庭でも彩ある食生活を育めます。※定員まで途中参加可		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

4	こねない パン作り教室	自主講座
講師 ゆんたくMATE 佐藤雅美 申込 sjnm2000@gmail.com	6/16(火) スタート! 6~9月 シリーズ講座 全4回	● 池新田地区センター ● 12名
第3火曜 13:00~16:00 対象:どなたでも 受講料:500円/回×4回 =2,000円 教材費:3,000円/回		
※単発参加可 ※定員まで申込可		
第1回から順にホットク、ピザ、ポップオーバ、塩パンを作ります。こねないので、気負わず毎日の食卓に取り入れることができます。		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

5	パン作り教室	自主講座
講師 ゆんたくMATE 佐藤雅美 申込 sjnm2000@gmail.com	7/25(土) スタート! 7~8月 シリーズ講座 全2回	● 池新田地区センター ● 12名
第4土曜 13:00~16:00 対象:どなたでも 受講料:500円/回×2回 =1,000円 教材費:3,000円/回		
※単発参加可 ※定員まで申込可		
大人気の米粉パンと季節の野菜のカボチャを使ったチーズパンを2回に分けて作ります。		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

6	フライパン教室	白羽地区 センター講座
講師 山口 富久代 申込 0548-63-3690	4/17(金) スタート! 4~2月 シリーズ講座 全10回	● 白羽地区センター ● 15名
第3金曜 9:00~ 対象:一般 受講料:600円/回×10回 =6,000円 材料費:受講料に含む		
身近な旬の材料を使って、みんなで楽しく料理をしましょう。(2月センター祭りにも参加予定です。)		
申込	4/1(水)~ 定員まで途中参加可	

7	初心者の男性向け 料理教室	白羽地区 センター講座
講師 吉村 佳代子 申込 0548-63-3690	4/22(水) スタート! 4~1月 シリーズ講座 全10回	● 白羽地区センター ● 12名
第4水曜 9:00~12:00 対象:一般(男性) 受講料:無料 教材費: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		
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、楽しく料理してみんなで食べよう。(協力:栄養友の会)		
申込	定員まで途中参加可(申込必要)	

8	和菓子作り教室	池新田地区センター講座
講師 伊藤 正人 申込 0537-86-2200	4/26(日)	単発講座
9:30~ 対象:一般(池新田地区限定) 受講料:500円/名 材料費:受講料に含む	●池新田地区センター	●20名
季節の和菓子をみんなで楽しく作りましょう!		
申込	4/1(水)~定員まで申込可	

9	料理教室(キンパ作り)	池新田地区センター講座
講師 辻 哉子 申込 0537-86-2200	5/30(土)	単発講座
9:30~ 対象:一般(池新田地区優先) 受講料:1,000円/名 材料費:受講料に含む	●池新田地区センター	●20名
麩を使った体にやさしい料理と一緒に作りましょう。今回は、キンパ巻きとスープを作ります。		
申込	4/1(水)~定員まで申込可	

10	焼き肉のタレ作り	朝比奈地区センター講座
講師 朝比奈地区ボランティア 申込 0537-86-3365	6/13(土)	単発講座
8:30~ 対象:一般 受講料:600円程度/名 教材費:受講料に含む	●朝比奈地区センター	●8名
焼き肉のタレは、炒め物やあえものなど様々な料理に使える万能調味料です。		
申込	4/1(水)~ 定員まで途中参加可	

11	MORISHIO (盛り塩)作り	朝比奈地区センター講座
講師 しおの庭 神戸裕美 申込 0537-86-3365	6/27(土)	単発講座
10:00~ 対象:一般 受講料:1,300円/名 (2個作ります) 教材費:受講料含む サンプルがセンターにありますのでご覧ください。	●朝比奈地区センター	●10名
現代の暮らしに合わせた「MORISHIO」富士山カラーが大人気!あなただけのひと粒を作ってみませんか。		
申込	4/1(水)~ 定員まで途中参加可	

12	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	8/5(水)	単発講座
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:500円/組 教材費:受講料に含む	●佐倉地区センター	●各8組
親子で粉からパンを作ってみませんか?		
申込	6月中旬小学校を通して募集します	

13	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	8/6,7(木,金)	単発講座
午前/午後 対象:小学校4~6年生 (浜岡東小学校限定) 受講料:500円/名 教材費:受講料に含む	●佐倉地区センター	●各16組
自分で粉からパンを作ってみませんか?		
申込	6月中旬小学校を通して募集します	

和文化・歴史

14	はじめての茶道 和のマナー教室	自主講座
講師 石井 恵(茶道裏千家教授) 申込 0537-86-4995	5/9(土)	スタート!
第2,4土曜 9:30~11:30 対象:幼小中学生以上・一般 【幼小中学生】 受講料:無料 教材費:300円/回 【高校生以上・一般】 受講料:500円/回×22回 =11,000円/年 教材費:500円/回	5~4月 シリーズ講座 全22回	●佐倉地区センター/ 浜岡福祉会館 ●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態で学べます。(8月休み)		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

15	初心者のテーブル茶道	自主講座
講師 森田 道代(裏千家 宗道) 申込 0548-63-5001	5/16(土)	スタート!
第3土曜 13:30~15:30 対象:一般・シニア 受講料:500円/回×11回 =5,500円/年 教材費:500円/回	5~3月 シリーズ講座 全11回	●御前崎地区センター ●5名
※定員まで途中参加可		
椅子に座りテーブルにて気軽に楽しむ茶道です。足や腰の悪い方でも安心です。食事をする様に茶道に触れてみませんか?		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

16	心整う茶道教室	自主講座
講師 佐塚 宗弥, 石井 宗恵 申込 090-7865-4281	5/30(土)	スタート!
第1,3土曜 10:00~11:00 5月は第5土曜 対象:小中学生以上 受講料:500円/回×7回 =3,500円/半年 教材費:800円/回	5~8月 シリーズ講座 全7回	●池新田地区センター/ 浜岡福祉会館 ●15名
※定員まで途中参加可		
疲れを癒し心を整えるひととき。余暇の楽しみがほしい方、自己向上のため教養を深めたい方、気軽に始めてみませんか。		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

17	カゴロフ 陽炎俳句会教室	朝比奈地区センター講座
講師 「尾の葉」主宰 静岡俳句協会会長 間島あきら 申込 080-1585-5339(小野)	4/10(金)	スタート!
毎月第2金曜 13:30~16:00 対象:一般 受講料:6,000円/年 教材費:受講料に含む	4~3月 シリーズ講座 全12回	●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。わずか十七文字でもその中に無限の宇宙があります。		
申込	いつからでも参加可(申込必要)	

18	小学生和菓子作り教室	池新田/高松地区センター講座
講師 伊藤 正人 申込 0537-86-2200	8/5, 6, 8(水・木・土)	単発講座
5日(水)6・5年生 6日(木)4・3年生 8日(土)2・1年生(親子で) (各学年ごと開催 ※時間は未定)	●池新田地区センター	●20名
対象:第一小学校限定 受講料:500円/名 教材費:受講料含む		
夏休みの思い出に友達と楽しく和菓子作りをしましょう。		
申込	小学校を通して募集します	

19	短歌を楽しむ会	朝比奈地区 センター講座
講師 松本 由利 申込 090-6808-4168(櫻井)	8/21(金)	単発講座
9:00~ 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」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できるものです。		
申込	4/1(水)~ 定員まで	

20	生け花教室	白羽地区 センター講座
講師 山口 富久代 申込 0548-63-3690	通年開講	シリーズ講座
第3水曜 19:30~ 対象:一般・子ども 受講料:2,000円程度/年 材料費: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。 (フラワーアレンジメントも含む)		
申込	4/1(水)~ 定員まで途中参加可	

21	御前崎子ども・大人 茶道教室	白羽地区 センター講座
講師 藤田 誠子・田代 登美子 申込 0548-63-3690	通年開講	シリーズ講座
第4土曜 13:30~15:30 対象:親子・子ども・一般 受講料:5,000円(13回分) 材料費:800円 (スポーツ保険料)	● 白羽 地区センター	● 15名
茶道の基礎を仲間と共に楽しく学びましょう。稽古は グループ毎、丁寧に分かりやすく行います。地域の人 と一緒に茶席を楽しむ機会をもちます。		
申込	4/1(水)~ 定員まで途中参加可	

健康

22	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	5/2(土) スタート!	5~4月 シリーズ講座 各期6回全24回
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)	● 氣守道場 御前崎支部 池新田2468-3	● なし
対象:どなたでも 受講料:500円/回×24回 =12,000円/年 教材費:なし ※申込後切後も途中参加可	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!どの日からの参加も可!いっしょに楽し みましょう!	
申込	4/1(水)~4/20(月)	

23	武道に学ぶ 健康護身法 I	自主 講座
講師 宮本 申込 090-3552-1564	5/9(土) スタート!	5~3月 シリーズ講座 各期10回
偶数週土曜 14:10~15:00 (1期:5~10月※8月除く 2期:11~3月)	● B&G海洋 センター	● 10名
対象:小学生以上 受講料:100円/回×10回 =1,000円/期 ※親子、I・II同時受講でも上記金額です 教材費:なし	入念なストレッチで柔軟性を高め血流改善や筋力向 上を図ります。健康増進を目的と しています。※定員まで途中参加可	
申込	4/1(水)~4/20(月)	

24	武道に学ぶ 健康護身法 II	自主 講座
講師 宮本 申込 090-3552-1564	5/9(土) スタート!	5~3月 シリーズ講座 各期10回
偶数週土曜 15:10~16:00 (1期:5~10月※8月除く 2期:11~3月)	● B&G海洋 センター	● 10名
対象:小学生以上 受講料:100円/回×10回 =1,000円/期 ※親子、I・II同時受講でも上記金額です 教材費:なし	よい子たちや紳士・淑女の皆さま合気道(柔術系)を 体験しながら、護身技法や自他共栄の 心を学ぼう。 ※定員まで途中参加可	
申込	4/1(水)~4/20(月)	


25	ZUMBA®	自主 講座
講師 榛葉 絵美 申込 090-5635-1577	5/10(日) スタート!	5~9月 シリーズ講座 全5回
第2日曜 11:00~12:00 対象:どなたでも 受講料:500円/回×5回 =2,500円/半年 教材費:200~300円	● 佐倉 地区センター	● 15名
※定員まで途中参加可		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

26	リラックスヨガ	自主 講座
講師 寺尾 千紘 申込 080-4538-7005	5/11(月) スタート!	5~3月 シリーズ講座 全9回
不定期 19:00~20:00 (6/8, 7/13, 10/5, 11/9, 12/14, 1/18, 2/8, 3/8)	● 池新田 地区センター	● 15名
対象:どなたでも 受講料:500円/回×9回 =4,500円/年 教材費:4,500円	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。 ※定員まで途中参加可	
申込	4/1(水)~4/20(月)	

27	ZUMBA®(池新田)	自主 講座
講師 久田 記子 申込 下記二次元コードから	5/19(火) スタート!	5~9月 シリーズ講座 全9回
第1,3火曜 19:45~20:45 (5月は第3火曜のみ)	● 池新田 地区センター	● 40名
対象:どなたでも 受講料:500円/回×9回 =4,500円/半年 教材費:200~ 550円/回	世界中で大人気のダンスフィットネス。ラテンや世界 の音楽に合わせて楽しく汗をかいてストレス発散!! 初心者大歓迎♪ ※定員まで途中参加可	
申込	4/1(水)~4/20(月)	

28	らんらん健康体操 浜岡	自主 講座
講師 松井 ゆみ子 申込 0537-86-2047	5/30(土) スタート!	5~12月 シリーズ講座 全8回
不定期土曜 10:00~11:20 (6/27, 7/4, 8/29, 9/19, 10/31, 11/14, 12/5)	● 学校法人マツイ 学園中遠調理 師専門学校	● 20名
対象:一般・シニア 受講料:500円/回×8回 =4,000円/年 教材費:2,400円/年 ※定員まで途中参加可	健康的な毎日を過ごす為の筋力トレーニングや簡単 なヨガ、ストレッチ、リズム体操、インナーマッスルを 鍛えて身体の調子を整えます。	
申込	4/1(水)~4/20(月)	

29	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	4/28(火) スタート!	4~3月 シリーズ講座 全12回
第4火曜 13:30~14:30 対象:一般 受講料:3,600円/年 材料費: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。(ストレッチポール使用します)		
申込	4/1(水)~ 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

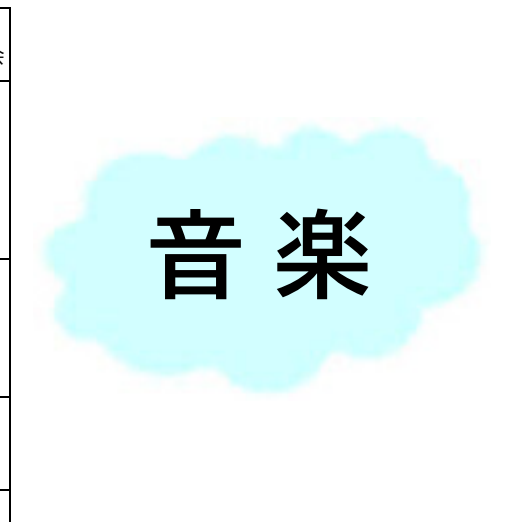
30	心と体を癒す リラクソヨガ教室	池新田地区 センター講座
講師 寺尾 千紘 申込 0537-86-2200	5/18(月) スタート! 5~7月 シリーズ講座 全5回	池新田 地区センター 15名
10:00~11:00 (5/18, 6/1, 6/15, 7/6, 7/20) 対象:どなたでも 受講料:500円/回×5回 =2,500円/名		
初心者の方でも大丈夫! 日ごろの疲れをみんなで楽しく癒しましょう。		
申込 4/1(水)~ 定員まで途中参加可		

31	パワーヨガで整える 健康で美しい身体づくり	朝比奈地区 センター講座
講師 小林 恵 申込 0537-86-3365	6/9(火) スタート! 6/9(火),24(水) 19:30~	朝比奈 地区センター 10名
対象:一般 受講料:200円/回 教材費:受講料含む		
身体の調子と呼吸に合わせて動きを整えるコース。「動く気持ちよさ」と「楽しさ」を味わってみませんか。		
申込 4/1(水)~ 定員まで途中参加可		

32	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	5/18(月) スタート! 5~6月 シリーズ講座 全6回	佐倉 地区センター 15名
毎週月曜 13:30~15:00 対象:概ね65歳以上 受講料:なし 教材費:なし		
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(水)~5/8(金)		

33	リウマチ教室	市役所 講座/講演会
問合 市立御前崎総合病院 0537-86-8511	4~3月 単発講座	市立御前崎 総合病院 各20名
毎月1回開催 対象:患者・患者家族 受講料:無料 教材費:なし		
※開催日時についてはお問い合わせください。音声告知でも広報します。		
医師・看護師、相談員からのリウマチに関する話し、参加者からの相談を受けることができます。		
申込 各開催日前日までに電話申込		

34	まちの保健室	市役所 講座/講演会
問合 健康づくり課 0537-85-1123	夏頃 単発講座	市内 なし
日時未定 対象:一般 受講料:なし 教材費:なし		
※詳細は決まり次第広報等でお知らせします。		
市内店舗等で、血圧測定や健康測定機器体験、健康相談を実施します。		
申込 申込不要		



35	三味線	自主 講座
講師 河原崎 愛子 申込 090-1476-1594	5/6(水) スタート! 5~4月 シリーズ講座 全24回	佐倉二区 いこいの家 なし
第1,3水曜 13:00~14:30 対象:どなたでも 受講料:500円/回×24回 =12,000円/年 教材費:500円/回 (三味線レンタル代) 都度楽譜代		
※申込後切後も途中参加可		
日本の昔ながらの楽器、三味線を弾いてみませんか。触れたことのない方でもOKです。三味線を持っていない方もお気軽にどうぞ。		
申込 4/1(水)~4/20(月)		

36	お琴教室	自主 講座
講師 中村 甲子 申込 090-6804-5652	5/10(日) スタート! 5~3月 シリーズ講座 全11回	自宅 6名
第1日曜 9:00~10:30 (5月のみ第2日曜) 対象:一般 受講料:500円/回×11回 =5,500円/年 教材費:500円/回 (琴レンタル料) 都度譜本代		
お琴に興味のある方、以前習っていた方、再び勉強なされたい方、どうぞお待ちしております。※定員まで途中参加可		
申込 4/1(水)~4/20(月)		

37	民謡	自主 講座
講師 河原崎 愛子 申込 090-1476-1594	5/11(月) スタート! 5~4月 シリーズ講座 全24回	佐倉二区 いこいの家 なし
第2,4月曜 13:30~15:00 対象:どなたでも 受講料:500円/回×24回 =12,000円/年 教材費: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。※申込後切後も途中参加可		
申込 4/1(水)~4/20(月)		

38	オカリナ わっしょい!	自主 講座
講師 こさわもも 申込 090-2685-1878	5/13(水) スタート! 5~9月 シリーズ講座 全10回	池新田 地区センター 10名
第2,4水曜 13:30~15:00 対象:一般 受講料:500円/回×10回 =5,000円/半年 教材費:400~500円/回 (オカリナレンタル、会場費)		
※定員まで途中参加可		
オカリナで知っている曲を吹いてみませんか。オカリナ演奏を楽しみましょう!		
申込 4/1(水)~4/20(月)		

39	おまえざきDJ講座	自主 講座
講師 御前崎DJ PROJECT 申込 下記二次元コードから	5/16(土) スタート! 5~9月 シリーズ講座 全2回	佐倉 地区センター 等 3名
土曜もしくは日曜 2時間 (日時は受講者と調整します) 対象:10歳以上の方 受講料:無料 教材費:3,000円/半年 ※定員まで途中参加可		
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 4/1(水)~4/20(月)		


40	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 シリーズ講座	御前崎 地区センター 10名
第1金曜日 9:30~11:00 対象:一般 受講料:4,000円程度/年 教材費:随時		
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。と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)		

くらし・実用

<p>41 あそび塾 市民講座</p> <p>問合せ 社会教育課 0537-29-8735</p> <p>毎月1回 9:00~11:00</p> <p>対象:就園前親子/祖父母 受講料:無料 教材費:なし</p> <p>日程,会場は 右記より→</p>  <p>市内各地</p> <p>なし</p> <p>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♪</p> <p>申込 不要 直接会場へお越しください</p>	<p>42 キッズプログラミング 初級講座小学1年生~3年生 自主講座</p> <p>講師 中西 紀美絵 申込 0537-86-2047</p> <p>5/18(月) スタート! 5~9月 シリーズ講座 全8回</p> <p>不定期月曜 15:00~16:00 (6/1, 6/15, 6/29, 7/6, 9/7, 9/14, 9/28)</p> <p>対象:小学1年生以上 scratch初心者 受講料:500円/回×8回 =4,000円/半年 教材費:4,000円/半年</p> <p>学校法人マツイ 学園中遠調理 師専門学校</p> <p>8名</p> <p>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を作成することで理解度と論理的思考を高めます。 ※定員まで途中参加可</p> <p>申込 4/1(水)~4/20(月)</p>
<p>43 キッズプログラミング 中級講座小学4年生以上 自主講座</p> <p>講師 中西 紀美絵 申込 0537-86-2047</p> <p>5/18(月) スタート! 5~9月 シリーズ講座 全8回</p> <p>不定期月曜 16:00~17:00 (6/1, 6/15, 6/29, 7/6, 9/7, 9/14, 9/28)</p> <p>対象:小学4年生以上 受講料:500円/回×8回 =4,000円/半年 教材費:4,000円/半年</p> <p>学校法人マツイ 学園中遠調理 師専門学校</p> <p>8名</p> <p>scratchプログラムの機能を活用し、キャラクター作成やオリジナルプログラムを作成し理解度と論理的思考を高めます。 ※定員まで途中参加可</p> <p>申込 4/1(水)~4/20(月)</p>	<p>44 使える日常英会話 自主講座</p> <p>講師 寺尾 千紘 申込 080-4538-7005</p> <p>5/19(火) スタート! 5~3月 シリーズ講座 全9回</p> <p>第3火曜 13:00~14:00 (8,9月は休講)</p> <p>対象:どなたでも 受講料:500円/回×9回 =4,500円/年 教材費:5,400円/年</p> <p>池新田 地区センター</p> <p>10名</p> <p>※定員まで途中参加可</p> <p>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つけよう！</p> <p>申込 4/1(水)~4/20(月)</p>
<p>45 ひらがな教室 自主講座</p> <p>講師 宮本 里美 申込 090-4154-8921</p> <p>5/13(水) スタート! 5~3月 シリーズ講座 全20回</p> <p>曜日・時間は要相談 30分/回</p> <p>対象:年少~年長 受講料:500円/回 教材費:500円/年</p> <p>※申込切後も途中参加可</p> <p>自宅 (池新田 3921-17)</p> <p>なし</p> <p>小学生になる前に、ひらがなが読めたりかけたりしたらいいですね。少人数で楽しくやりましょう。</p> <p>申込 4/1(水)~4/20(月)</p>	
<p>46 佐倉健康麻雀 佐倉地区センター講座</p> <p>講師 佐倉地区センター 申込 0537-86-2304</p> <p>4/8(水) スタート! 4~3月 単発講座</p> <p>第2,4水曜 13:00~16:00</p> <p>対象:一般 受講料:無料 教材費:なし</p> <p>佐倉 地区センター</p> <p>12名</p> <p>賭けない！飲まない！楽しく！指先や脳を刺激して、健康寿命に役立つと注目されている健康麻雀です。</p> <p>申込 いつからでも参加可(申込不要)</p>	<p>47 気づいた人から始めてる。 デジタルの寺子屋 白羽地区センター講座</p> <p>講師 横山 賢一郎 申込 0548-63-2274</p> <p>4/22(水) スタート! 4~1月 シリーズ講座 全10回</p> <p>第4水曜 19:00~20:00</p> <p>対象:中高年・初心者 (スマホをお持ちの方)</p> <p>受講料:無料 材料費:なし</p> <p>白羽 地区センター</p> <p>10名</p> <p>スマホやネットを分からないままにしない！中高年・初心者向け、安心して聞ける対面のデジタル講座です。</p> <p>申込 4/1(水)~ 定員まで途中参加可</p>
<p>48 健康マージャン(比木) 比木地区センター講座</p> <p>講師 比木地区センター 申込 0537-86-3463</p> <p>4/23(木) スタート! 4~3月 単発講座</p> <p>毎月最終水曜 9:30~</p> <p>対象:一般 受講料:無料 教材費:なし</p> <p>比木 地区センター</p> <p>なし</p> <p>「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！</p> <p>申込 申込不要 いつでも参加自由</p>	
<p>49 健康マージャン(白羽) 白羽地区センター講座</p> <p>運営 白羽地区センター 問合せ 0548-63-3690</p> <p>4/27(月) スタート! 4~3月 単発講座</p> <p>第2月曜 / 最終月曜 9:00~11:30</p> <p>対象:一般 受講料:無料 材料費:なし</p> <p>白羽 地区センター</p> <p>10名</p> <p>「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。</p> <p>申込 いつからでも参加可(申込不要)</p>	<p>50 防災キャンプ 比木地区センター講座</p> <p>主催 御前崎市・比木地区 申込 0537-86-3463</p> <p>7/31~8/1 (金・土)</p> <p>7/31(金)13:00 ~8/1(土)14:00</p> <p>単発講座</p> <p>対象:市内小学5.6年生・中学生 受講料:無料 教材費:なし</p> <p>比木 地区センター</p> <p>20名</p> <p>市内小学5.6年生と中学生が対象のキャンプで、今年で8回目の開催となります。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。</p> <p>申込 6月中旬学校を通して募集します</p>
<p>51 スマートフォン体験教室 市役所講座/講演会</p> <p>問合せ デジタル推進課 0537-85-1127</p> <p>9月頃 スタート! 9~11月 単発講座 全6回予定</p> <p>日時未定</p> <p>対象:一般 受講料:なし 教材費:なし</p> <p>※詳細は決まり次第広報等でお知らせします。</p> <p>市内</p> <p>未定</p> <p>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などを学びます。</p> <p>申込 班回覧で募集予定</p>	

52	キエーロコンポスト実践環境講座	市役所 講座/講演会	53	省エネセミナー	市役所 講座/講演会	54	実用書き方(基本クラス)①	振興公社 講座
問合 市民課 0537-85-1162	日時未定 対 象:一般 受講料:未定 教材費: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 ● 市内 ● 未定	問合 GX推進課 0537-85-1134	日時未定 対 象:子ども～シニア 受講料:未定 教材費: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 ● 市内 ● 未定	講師 山崎 麻妃 問合 0537-63-0195	第2火曜 19:00～20:00 対 象:18歳以上 受講料:8,000円/年 定員に達するまで途中参加可	4/14(火) スタート! 4～3月 シリーズ講座 全12回 ● 市民会館 ● 12名
申込 未定			申込 未定			申込 3/3(火)～定員に達するまで		
ごみの減量を実践するためのキエーロコンポスト実践講座を行います。参加者にはモニターとして実践していただきます。			省エネの知識と日常での活用について子どもからシニアまで楽しく学びます。			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。		

55	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 0537-63-0195	4/9(木) スタート! 4～3月 シリーズ講座 全12回 ● 市民会館 ● 12名	第2木曜 10:00～11:00 対 象:18歳以上 受講料:8,000円/年 定員に達するまで途中参加可
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 3/3(火)～定員に達するまで		



スポーツ

56	ほぐしヨガ	白羽地区 センター講座
講師 松下 佳菜子 申込 0548-63-3690	4/14(火) スタート! 4～3月 シリーズ講座 全12回 ● 白羽地区センター ● 15名	第2火曜 13:30～14:30 対 象:一般 受講料:3,600円/年 材料費:なし
身体をほぐし、呼吸を整えて、身体も心もスッキリしましょう。		
申込 4/1(水)～定員まで途中参加可		

57	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	4/20(月) スタート! 4～3月 シリーズ講座 全12回 ● 白羽地区センター ● 10名	第3月曜 19:00～20:00 対 象:一般 受講料:3,600円/年 材料費:なし
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(水)～定員まで途中参加可		








58	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	7/25(土) 単発講座 ● 御前崎港マリーナ ● 24名	9:15～16:00(予定) ※予備日7/26(日) 対 象:どなたでも(小学生3年生以下は親子で) 受講料:1,000円/名 教材費:なし
ふるさとの海を楽しもう♪ サップ・ヨット等 子どもから大人までだれでも参加出来ます。		
申込 4/1(水)～定員まで申込可		

59	デカスポテニス教室(比木)	市役所 講座/講演会
問合 社会教育課 0537-29-8735	5/20(水) スタート! 5～6月 シリーズ講座 全5回 ● 比木体育館 ● 24名	毎週水曜 19:30～21:00 対 象:市内在住・在勤18歳以上 受講料:1,000円/人 教材費:なし 運営:スポーツ推進員
スポンジボールを使った、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 4/13(月)～5/7(木)		

60	ソフトバレーボール教室(御前崎)	市役所 講座/講演会
問合 社会教育課 0537-29-8735	5/21(木) スタート! 5～6月 シリーズ講座 全5回 ● B&G海洋センター ● 24名	毎週木曜 19:30～21:00 対 象:市内在住・在勤18歳以上 受講料:1,000円/人 教材費:なし 運営:スポーツ推進員
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 4/13(月)～5/7(木)		

61	運動教室(運動セミナー)	市役所 講座/講演会
問合 健康づくり課 0537-85-1123	6月 スタート! 6～12月 単発講座 全3回 ● 市内体育館 ● 100名	6・9・12月 時間未定 対 象:市内在住者 受講料:未定 教材費:未定 ※詳細は決まり次第、広報等でお知らせします。
有名運動講師による初心者のための運動セミナーです。講義と運動の実践で運動をはじめるきっかけにしてみませんか。		
申込 事前申込制		

62	脂肪燃焼エアロ	振興公社 講座
講師 飯田 はづき 問合 0537-63-0195	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 ● 20名	毎週水曜 19:15～20:15 対 象:中学生以上 受講料:5,000円/期 ※受講料の他に施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可
リズムに合わせて身体を動かし、脂肪燃焼や持久力の向上を目指します。気持ちの良い汗をかいてリフレッシュしましょう！		
申込 1期→3月 / 2期→6月		

63	ゆがみを整えるヨガ 	振興公社 講座	64	はじめての フラダンス 	振興公社 講座	65	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 松下 佳菜子 問合せ 0537-63-0195			講師 鈴木 澄子 問合せ 0537-63-0195			講師 鈴木 澄子 問合せ 0537-63-0195		
1期:4~6月 2期:7~9月			1期:4~6月 2期:7~9月			1期:4~6月 2期:7~9月		
毎週金曜 10:30~11:30			毎週火曜 18:15~19:15			毎週火曜 10:15~11:15		
対象:中学生以上 受講料:5,000円/期			対象:中学生以上 受講料:5,000円/期			対象:中学生以上 受講料:5,000円/期		
※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可			※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可 ※裸足・動きやすい服装			※受講料の他に 施設入場料が必要		
市民プール がるる			市民プール がるる			市民プール がるる		
15名			20名			20名		
ストレッチポールを使い、全身のゆがみを矯正するヨガです。体が疲れている方におススメです!			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。			歌詞に合わせた振り付けをハワイアンに合わせて踊り、美しい姿勢と健康を目指します。 ※経験のある方は途中参加可		
申込 1期→3月 / 2期→6月			申込 1期→3月 / 2期→6月			申込 1期→3月 / 2期→6月		
66	フラダンス 	振興公社 講座	67	POUND®(パウンド) & ZUMBA(ズンバ) 	振興公社 講座	68	太極拳 	振興公社 講座
講師 鈴木 澄子 問合せ 0537-63-0195			講師 Paty杏奈 問合せ 0537-63-0195			講師 八木 富貴子 問合せ 0537-63-0195		
1期:4~6月 2期:7~9月			1期:4~6月 2期:7~9月			1期:4~6月 2期:7~9月		
毎週火曜 19:30~20:30			毎週土曜 10:15~11:15			毎週土曜 19:15~20:15		
対象:中学生以上 (初心者参加不可) 受講料:5,000円/期			対象:中学生以上 受講料:5,000円/期			対象:中学生以上 受講料:5,000円/期		
※受講料の他に 施設入場料が必要			※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可			※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可		
市民プール がるる			市民プール がるる			市民プール がるる		
20名			15名			15名		
基本ステップ、ハンドモーション(手の動き)をマスターし、歌詞に合わせた振り付けをハワイアンに合わせて踊ります。※経験のある方は途中参加可			音楽に合わせて専用のドラムスティックスを使い全身運動する新感覚のPOUNDと、音楽とダンスを融合したダンスエクササイズのZUMBA。			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			申込 1期→3月 / 2期→6月			申込 1期→3月 / 2期→6月		
69	女性限定 バリーエクササイズ 	振興公社 講座	70	全身引き締め! パワーヨガ 	振興公社 講座	71	ゆるやか健康教室	振興公社 講座
講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195			講師 Meg 問合せ 0537-63-0195			講師 増田 弥紀 問合せ 0537-63-0195		
1期:4~6月 2期:7~9月			1期:4~6月 2期:7~9月			1期:4~6月 2期:7~9月		
毎週木曜 19:15~20:15			毎週金曜 19:30~20:30			毎週水曜 10:30~12:00		
対象:中学生以上の女性 受講料:5,000円/期			対象:中学生以上 受講料:5,000円/期			対象:概ね70歳以上 受講料:4,000円/期		
※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可			※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可			※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可		
市民プール がるる			市民プール がるる			市民プール がるる		
20名			15名			12名		
バ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動く動的なヨガです。運動量が多く、短時間で効果を実感しやすいので、多くの人に人気があります。			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			申込 1期→3月 / 2期→6月			申込 1期→3月 / 2期→6月		
72	らくらく健康教室	振興公社 講座	73	幼児体操	振興公社 講座	74	小学生体操1 	振興公社 講座
講師 土屋 あづさ 問合せ 0537-63-0195			講師 熊倉 聡士 問合せ 0537-63-0195			講師 菅沼 律子 問合せ 0537-63-0195		
1期:4~6月 2期:7~9月			1期:4~6月 2期:7~9月			1期:4~6月 2期:7~9月		
毎週木曜 10:30~12:30			毎週木曜 15:30~16:30			毎週水曜 16:45~17:45		
対象:概ね70歳以上 受講料:4,000円/期			対象:年中・年長 受講料:4,000円/期			対象:小学生 ※中学生可 受講料:4,000円/期		
※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可			※受講料の他に 施設入場料が必要			※受講料の他に 施設入場料が必要		
市民プール がるる			市民プール がるる			市民プール がるる		
10名			10名			20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。			遊びの中で楽しみながら運動の土台となる運動神経の発達を促し、今後に活かす力を養います。また、協調性やコミュニケーション能力の向上も見込めます。			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月 / 2期→6月			申込 1期→3月 / 2期→6月			申込 1期→3月 / 2期→6月		

75	小学生体操2 	振興公社講座	講師 熊倉 聡士 問合せ 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/期 ※受講料の他に 施設入場料が必要	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	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
76	幼児キッズダンス	振興公社講座	講師 柿平 タ佳 問合せ 0537-63-0195 毎週水曜 15:30~16:30 対象:年中・年長 受講料:4,000円/期 ※受講料の他に 施設入場料が必要	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 ● 8名	明るい音楽に合わせて、簡単なステップと振り付けが入った創作ダンスを踊ります。無理なく楽しく覚えられるように丁寧にレッスンを進めます。	申込 1期→3月 / 2期→6月
77	キッズダンス	振興公社講座	講師 柿平 タ佳 問合せ 0537-63-0195 毎週水曜 18:00~19:00 対象:小学生 受講料:4,000円/期 ※受講料の他に 施設入場料が必要	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	明るい音楽に合わせて、簡単なステップと振り付けが入った創作ダンスを踊ります。無理なく楽しく覚えられるように丁寧にレッスンを進めます。	申込 1期→3月 / 2期→6月
78	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 毎週金曜 14:00~15:00 対象:概ね60歳以上 受講料:4,000円/期 ※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可	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	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
79	いきいき基礎体力アップ	振興公社講座	講師 Asami 問合せ 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/期 ※受講料の他に 施設入場料が必要 ※定員まで途中参加可	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	自重トレーニング、エアロビクス、バランストレーニング、ストレッチ等を行います。元気に毎日を通じたい方におススメです！	申込 1期→3月 / 2期→6月
80	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 月2回 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	1期:4~6月 2期:7~9月 単発講座 各期6回 ● 市民プール がるる ● 8名	鉄棒、マット、平均台、跳び箱で運動をして、お友達と仲良くコミュニケーションプログラムを通して楽しく運動を行います。	申込 1期→3月 / 2期→6月
81	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 毎週日曜 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	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 ● 8名	鉄棒、マット、平均台、跳び箱で運動をして、お友達と仲良くコミュニケーションプログラムを通して楽しく運動を行います。	申込 1期→3月 / 2期→6月
82	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 毎月第3木曜 13:30~14:30 ※4月のみ第4木曜 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	4/23(木) スタート! 4~9月 単発講座 全6回 ● 市民プール がるる ● 各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 3/10(火)10:30~
83	硬式テニス教室ジュニアクラス 	振興公社講座	講師 粉山 隆三 問合せ 0537-63-0195 毎週水曜 17:00~18:30 対象:小学1年生~中学3年生 受講料:5,000円/期	1期:4~6月 2期:7~9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。	申込 1期→3月 / 2期→6月
84	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 毎週火曜 19:30~21:00 対象:中学生以上 受講料:6,000円/期 ※定員まで途中参加可	1期:4~6月 2期:7~9月 シリーズ講座 各期8回 ● 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月 / 2期→6月
85	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 毎週水曜 10:00~11:30 対象:中学生以上 受講料:6,000円/期 ※定員まで途中参加可	1期:4~6月 シリーズ講座 各期8回 ● 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月
86	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 毎週水曜 19:30~21:00 対象:中学生以上 受講料:6,000円/期 ※定員まで途中参加可	1期:4~6月 2期:7~9月 シリーズ講座 各期8回 ● 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中心に各種ショットを習得する教室です。	申込 1期→3月 / 2期→6月

87	ストレッチポール&ピラティス教室①	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:7~9月
			毎週木曜 19:00~20:00 対象:中学生以上の女性 受講料:6,000円/期 ※定員まで途中参加可	シリーズ講座 各期10回 ● 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。			講師 井柳 安耶子 問合せ 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9月
毎週木曜 20:15~21:15 対象:中学生以上の女性 受講料:6,000円/期 ※定員まで途中参加可			シリーズ講座 各期10回 ● 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。			講師 近藤・藤原 問合せ 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9月
毎週月曜 幼児 16:30~17:30 小学生 16:30~17:45 対象:年中・年長・小学生 受講料:幼児9,000円/期 小学生10,000円/期			シリーズ講座 各期10回 ● B&G 海洋センター ● 24名	
全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。			講師 近藤・野田・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 対象:小学生~一般 受講料:12,000円/期 ※定員まで途中参加可			シリーズ講座 各期10回 ● B&G 海洋センター ● 24名	
全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。			講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	4/11(土) スタート! 4~9月 単発講座 全6回 ● B&G 海洋センター ● 30名
毎週月曜 18:00~19:15 対象:小学生 受講料:10,000円/期			シリーズ講座 各期10回 ● B&G 海洋センター ● 24名	
全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。			講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	4/11(土) スタート! 4~9月 単発講座 全6回 ● B&G 海洋センター ● 30名
毎週月曜 18:00~19:15 対象:小学生 受講料:10,000円/期			シリーズ講座 各期10回 ● B&G 海洋センター ● 24名	
全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。			講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	4/11(土) スタート! 4~9月 単発講座 全6回 ● B&G 海洋センター ● 30名

90	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 0537-63-0195	1期:4~6月 2期:7~9月
			毎週月曜 18:00~19:15 対象:小学生 受講料:10,000円/期	シリーズ講座 各期10回 ● B&G 海洋センター ● 24名
全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。			講師 近藤・野田・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 対象:小学生~一般 受講料:12,000円/期 ※定員まで途中参加可			シリーズ講座 各期10回 ● B&G 海洋センター ● 24名	
全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。			講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	4/11(土) スタート! 4~9月 単発講座 全6回 ● B&G 海洋センター ● 30名
毎週月曜 18:00~19:15 対象:小学生 受講料:10,000円/期			シリーズ講座 各期10回 ● B&G 海洋センター ● 24名	
全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。			講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	4/11(土) スタート! 4~9月 単発講座 全6回 ● B&G 海洋センター ● 30名
毎週月曜 19:30~21:00 対象:小学生~一般 受講料:12,000円/期 ※定員まで途中参加可			シリーズ講座 各期10回 ● B&G 海洋センター ● 24名	
全身の筋肉を使い、空中動作で発育に大切な調整力(素早さ・バランス等)を育てます。跳ねる楽しさで子どもから大人まで楽しめる運動です。			講師 御前崎市振興公社 問合せ 0537-63-0195	4/11(土) スタート! 4~9月 単発講座 全6回 ● B&G 海洋センター ● 30名

93	茶園ピクニック 2026	市役所 講座/講演会	問合せ 農林水産課 0537-85-1125	4/11(土)
			受付 8:30~ 対象:どなたでも 受講料:大人 2,000円/名 小学生以下 1,000円/名 教材費:なし ※詳細は決まり次第、広報等でお知らせします。	単発講座 ● (株)やま 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茶菓子等と一緒に味わえるワークショップを行います。			問合せ 社会教育課 0537-29-8735	7月中旬 スタート!
申込み 3月頃			7月中旬の土日 5:00~ 対象:どなたでも 受講料:なし 教材費:なし ※詳細は決まり次第、市HP等でお知らせします。	単発講座 全4回程度 ● 市内海岸 ● 各30名
申込み 3月頃			問合せ 社会教育課 0537-29-8735	7月中旬 スタート!
申込み 3月頃			7月中旬の土日 5:00~ 対象:どなたでも 受講料:なし 教材費:なし ※詳細は決まり次第、市HP等でお知らせします。	単発講座 全4回程度 ● 市内海岸 ● 各30名
申込み 3月頃			問合せ 社会教育課 0537-29-8735	7月中旬 スタート!
申込み 3月頃			7月中旬の土日 5:00~ 対象:どなたでも 受講料:なし 教材費:なし ※詳細は決まり次第、市HP等でお知らせします。	単発講座 全4回程度 ● 市内海岸 ● 各30名

95	親子で楽しく学ぶ体験型 御前崎ブランド教室	市民 講座	問合せ 社会教育課 0537-29-8735	6,10月
			不定期土曜 13:30~15:00 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 ※詳細は市公式LINE等でお知らせします。	単発講座 全2回 ● 御前崎港 マリーナ ● 各15名
御前崎ブランドに認定されている 商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!			問合せ GX推進課 0537-85-1134	6,10月
申込み 上記二次元コードより確認			日時未定 対象:どなたでも 受講料:未定 教材費: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 全2回 ● 御前崎港 マリーナ ● 各15名
申込み 上記二次元コードより確認			問合せ GX推進課 0537-85-1134	6,10月
申込み 上記二次元コードより確認			日時未定 対象:どなたでも 受講料:未定 教材費: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 全2回 ● 御前崎港 マリーナ ● 各15名
申込み 上記二次元コードより確認			問合せ GX推進課 0537-85-1134	6,10月
申込み 上記二次元コードより確認			日時未定 対象:どなたでも 受講料:未定 教材費: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 全2回 ● 御前崎港 マリーナ ● 各15名

植物・自然

地域を知る

アート・クラフト

97	親子工作教室	市民講座	問合 社会教育課 0537-29-8735	7/26(日)
			9:00~12:00	単発講座
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名まで ※6月上旬に各学校を通して広報			講師:小笠地区建設合同組合 他	● 浜岡東小学校 ● 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。			初心者・経験者を問わず、大歓迎です。世界でたった1枚だけの絵手紙を描いてみましょう。 ※申込×切後も途中参加可	
申込			6/8(月)~6/19(金) ※先着順	
98			手紙同好会	
講師 齋藤 持右衛門 申込 090-1985-1050			5/13(水) スタート! 5~2月 シリーズ講座 全20回	
第2,4水曜 13:30~15:00			● 白羽地区センター ● なし	
対象:どなたでも 受講料:150円/回×20回 =3,000円/年 教材費:なし ※材料等は各自用意			初心者・経験者を問わず、大歓迎です。世界でたった1枚だけの絵手紙を描いてみましょう。 ※申込×切後も途中参加可	
申込			4/1(水)~4/20(月)	
99	水彩画教室	自主講座	講師 河原崎 進啓 申込 0537-86-2208	5/7(木) スタート! 5~3月 シリーズ講座 全20回
			第1木曜,第3水曜 9:00~12:00	● 池新田地区センター ● 10名
対象:一般 受講料:500円/回×20回 =10,000円/年 教材費:3,000円/年 講師:静岡県美術家連盟 理事/審査員 元静岡県水彩画協会 委員/審査員			基本的な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(水)~4/20(月)	
100	トルコモザイクガラス講座	高松地区センター講座	講師 シェリーココ 申込 0537-86-4949	5/31(日)
			10:00~	単発講座
対象:どなたでも (小学3年生以下は親子で) 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	
ガーデンライトorランタン 選べます			お好きな色と形のトルコガラスを組み合わせて作品を作ります。	
申込			4/1(水) ~ 定員まで申込可	
101	水引でアクセサリー作り	比木地区センター講座	講師 Rin Rin 申込 0537-86-3463	6/7(日)
			13:30~	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			● 比木地区センター ● 10名	
水引を使っておしゃれなアクセサリーを作ってみましょう!			申込 班回覧等で募集	
102	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	6/20(土)
			9:00~	単発講座
対象:一般 受講料:1,000円/名 教材費:受講料に含む			● 高松地区センター ● 12名	
色とりどりのドライフラワーを使ってアレンジをしてみましょう。			申込 4/1(水) ~ 定員まで申込可	
103	フラワーリース作り教室	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	6/21(日)
			13:30~	単発講座
対象:一般 受講料:500円/名 材料費:受講料に含む			● 池新田地区センター ● 20名	
枯れないお花で作るフラワーリース。自分だけのオリジナル作品を素敵に作りましょう。			申込 4/1(水) ~ 定員まで申込可	
104	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 申込 0537-86-4949	7/4(土)
			9:00~	単発講座
対象:一般 受講料:無料 教材費:教材により(選ぶことができます)			● 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。			申込 4/1(水) ~ 定員まで申込可	
105	こどもDAY (おもしろい実験・工作作り)	朝比奈地区センター講座	講師 鈴木 万里子 申込 0537-86-3365	7/30(木)
			9:00~	単発講座
対象:小学校1~6年生 (浜岡北小学校限定) 受講料:無料 教材費:なし			● 朝比奈地区センター ● 20名	
「たのしい」「おもしろい」みんな集まれー!			申込 4/1(水)~ 定員まで	
106	子ども講座 (木目込みパッチワーク)	比木地区センター講座	講師 手芸を楽しむ会 申込 0537-86-3463	8月
			日付未定 9:00~11:30	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	
塗荷を切って台紙に貼り、目打ちを使って仕上げます。細かな作業だけど楽しいです!			申込 6月中旬小学校を通して募集します	
107	砂丘砂絵教室(子ども)	佐倉地区センター講座	講師 畠 千温(砂丘砂絵) 申込 0537-86-2304	8月
			日付未定 10:00~11:30	単発講座
対象:小学生(佐倉地区限定) 受講料:未定 教材費:受講料に含む			● 佐倉地区センター ● 15名	
カラーサンドを使って楽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	

108	誰でも作れる カラーサンド教室	池新田地区 センター講座
講師 ゆ〜こ(落合 裕子) 申込 0537-86-2200	9/12(土)	単発講座
9:30~		
対象:一般 受講料:1,000円/名 材料費:受講料に含む	● 池新田 地区センター	● 15名
色砂をグラスに入れて、カラフルで素敵なカラーサンドの作品を作りましょう。		
申込	4/1(水)~定員まで申込可	

109	カラーサンドアート	高松地区 センター講座
講師 nicoiro 申込 0537-86-4949	9/26(土)	単発講座
10:00~		
対象:どなたでも (小学3年生以下は親子で) 受講料:1,000円/名 教材費:受講料に含む	● 高松 地区センター	● 12名
ガラスのなかに砂を積み重ねて模様を作り出すアートのことです。		
申込	4/1(水) ~ 定員まで申込可	



110	6種のボードゲーム	自主 講座
講師 白旗 棕介 申込 090-8154-7721	5/2(土)	スタート! 5~3月 シリーズ講座 全44回
毎週土曜 14:00~17:00		
対象:どなたでも 受講料:200円/回×44回 =8,800円/年 教材費:なし	● 朝比奈 地区センター	● なし
※申込べ切後も途中参加可		
将棋、囲碁、オセロ、チェス、バックギャモン、五目並べをやります。これらのゲームは奥が深く、とても楽しいです。		
申込	4/1(水)~4/20(月)	

111	有機農業講座	自主 講座
講師 池守 幸一(池守農園) 申込 不要	8/6(木)	単発講座
13:30~15:30		
対象:中学生以上・一般 受講料:無料 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	申込不要	

112	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1500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)	

113	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 申込 0537-86-4949	5月 スタート!	5~3月 シリーズ講座 全5回
土曜 午前(日時未定)		
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	● 高松 地区センター 他	● 25名程度
子どもたち集まれ~! ミニ運動会・作品作りなど行います。		
申込	3/13(金) ~ 定員まで申込可	

114	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!	6~11月 シリーズ講座 全6回
日時未定		
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為の講演会、学習会、視察研修などを実施し、見聞を広めます。		
申込	3/13(金) ~ 定員まで申込可	

115	夏休み自習室	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	単発講座
夏休み期間中 9:30~11:30 13:30~16:00 ※土日祝、7/31は除く		
対象:小学生以上 受講料:無料 教材費:なし	● 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。 6月頃小学校を通して広報します。		
申込	申込不要	

116	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	シリーズ講座
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 (3年~6年) 受講料:無料 教材費: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	

117	若見えメイクの 眉レッスン	高松地区 センター講座
講師 メークアップハウス 申込 0537-86-4949	8/23(日)	単発講座
10:00~		
対象:女性(一般~シニア) 受講料:200円/名 教材費:なし ※サンプルのお土産付き	● 高松 地区センター	● 12名
若見えメイクの眉レッスン。 年齢・骨格に合わせた眉に整えましょう。		
申込	4/1(水) ~ 定員まで申込可	

118	映画上映会	市役所 講座/講演会
問合せ 図書館アスパル 0537-86-8181	4/19(日) スタート!	4~3月 単発講座 全11回
基本第3日曜 午前 子ども向け 午後 大人向け		
対象:どなたでも 受講料:無料 教材費:なし	● 市立 図書館 アスパル	● 各40名
※他のイベント等により、未開催の月がある場合があります。		
毎月、第3日曜日(6月は第4日曜日)に、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?		
申込	各回2日前まで ※先着順	

▶シニアスクール◀

問合せ:学校教育課 ☎0537-29-8734

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。

スクール名	会場	対象	定員	詳細	申込
浜岡スクール	浜岡地区 小中学校	市内在住 60歳以上の方	各スクール 30~40名	開講日:8~12月 (全7回程度) 受講料:2,500円~	申込:6~7月(予定) ※市公式LINEや 地区センター配布チラシ等 で広報します。
御前崎スクール	御前崎地区 小中学校				



▶おまえざき体良教室◀

問合せ:高齢者支援課 ☎0537-85-1118

「おまえざき介護予防運動指導士」が体操や楽しいレクリエーションを行います。

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



▶ぷるるプール教室◀

●市民プールぷるる

問合せ:御前崎市振興公社 ☎0537-63-0195

1年を4期に分けてプール教室を実施しています。1期(4~6月)は3月申込み。2期(7~9月)は6月申込み。

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



	クラス名	対象者	目標	曜日	時間	受講料	定員	回数
幼児・小学生	キンダー	3歳~年少の幼児	水に慣れて楽しく遊ぶ	火~土 期により 変動 します	15:30~ 17:00	4,000円 /期	15	10回 /期
	幼児A	これから水泳を始める 年中・年長の幼児	水慣れ・けのび・背浮き習得				15	
	幼児B	けのび・背浮きができる 年中・年長の幼児(Aクラス修了者)	キックを習得し、けのび パタ足5m習得				15	
	小学生A	これから水泳を始める児童	水慣れ~ノーブレイクロー 7m習得		20			
	小学生B	ノーブレイクローで7m 泳げる児童(Aクラス修了者)	クロール12.5m習得		20			
	小学生C	クロールで12.5m泳げる児童 (Bクラス修了者)	クロール・背泳ぎ25m習得		20			
	小学生D	クロール・背泳ぎで25m泳げる児童 (Cクラス修了者)	クロール・背泳ぎ50m習得		20			
	小学生S	クロール・背泳ぎで50m泳げる児童 (Dクラス修了者)	平泳ぎ・バタフライ習得・ 4泳法完成		20			
成人	スタート水泳	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(中学生以上)	クロール、背泳ぎ導入	毎週 金曜	10:30~ 11:30 19:00~ 20:00	5,000円 /期	15	
	ステップ アップ水泳	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(中学生以上)	クロール・背泳ぎ復習 平泳ぎ・バタフライの導入	毎週 火曜 毎週 木曜	10:30~ 11:30 19:00~ 20:00		15	
	ボディボード	25m以上泳げる方 (中学生以上)	ボディボードの導入	毎週 火曜 毎週 木曜	10:30~ 11:30		10	
	障がい児プール教室	3歳~小学生	水遊び~泳法習得	毎週 土曜	8:30~ 9:30	500円/回	25	月2回 程度
	障がい者水中運動教室	中学生以上	水慣れ~泳法習得	日曜			10	

▶市役所出前講座◀

市民の皆さんが「知りたい・聞きたい・学びたい」内容を、市職員が講師となり、皆さんの地域や団体等に出向いてお話をします。

講座名	内容	対象	問合せ
介護予防出前講座	介護予防のための健康講話や体操を専門職が出張して行います。	一般～シニア	高齢者支援課 ☎0537-85-1118
きっかけ運動教室	お家でできる体操や健康に関する知識を学び、運動を始めるきっかけ作りを行う教室です。	おおむね 65歳以上	
認知症サポーター養成講座 / 認知症き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	
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。		
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	
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	健康づくり課 ☎0537-85-1123
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。	子ども～シニア (5人以上)	
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
原子力防災 どこでも出前講座	市民の皆さんが集まる会合や学習会に市職員が直接お伺いして、原子力防災や避難行動についてお伝えします。	子ども～シニア	危機管理課 ☎0537-85-1119
交通安全教室	交通ルールの説明や、頭や体を使って楽しく講習会を実施します。機材を使った体験型の講習も可能です。 (交通安全協会との日程調整が必要となるため、お早めにご相談ください。)		
防災講座	御前崎市の防災体制や静岡県第4次地震被害想定に関する講座から、津波避難タワー等の説明、起震車体験等も実施できます。内容はご相談ください。 (起震車は県から借用のため、予約が取れば実施可能となります。)		
シティプロモーション出前講座	シティプロモーション全般や各部署の取組を学ぶ講座です。	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。		選挙管理委員会 ☎0537-85-1132
AIオンデマンド交通サービス 「OM mobi.」出前講座	オンモビの内容を知りたい団体様を対象とした出前講座(1時間程度)を開催します。講座では、サービス概要や予約方法の説明、アプリ登録支援を実施します。	一般～シニア	企画政策課 ☎0537-85-1161
環境出前講座	日常生活と環境の関係をわかりやすく伝え、持続可能な行動を考える講座です。	子ども～シニア	GX推進課 ☎0537-85-1134
ごみ分別出前講座	ご家庭から出るゴミ分別の仕方、ゴミの減らし方など、ワークショップで実際に体験し、体感的に学ぶ講座です。		市民課 ☎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
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。		
指定文化財出張授業	「御前崎のウミガメ及びその産卵地」や「旧朝比奈小学校の青い目の人形」などの指定文化財の説明を市内の学校や地域団体向けに実施します。	子ども～シニア	社会教育課 ☎0537-29-8735
「学びの航海図」 出前講座	ライフステージごとの目指す姿や、大切にしたい学び、ライフイベントを参考にしながら、これまでの人生で大切にしてきたこと、これからの人生で大切にしたいことを対話を用いて考えます。		
救急講習	いざというとき、家族や周りにいる人がすぐに手当てを行えば、救命の可能性は高くなります。講習では、「心肺蘇生法」や「AED(自動体外式除細動器)の使い方」などを実施します。	子ども～シニア	消防本部 警防課 ☎0537-85-2656
消防訓練	消火技術の習得や防火意識の普及啓発を目的に、119番通報・初期消火・避難方法などについて、消防職員が伝えます。		

【御前崎市立図書館アスパル】

問合せ: ☎0537-86-8181

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



住 所：御前崎市池新田5560
開館時間：9:00～17:00（月曜定休 ※祝日の場合は開館し翌火曜が休館）
※火・金曜は19:00まで



↑詳細はホームページをご覧ください

▶御前崎クエスト◀

主催/問合せ:教育委員会社会教育課 ☎0537-29-8735

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



◀市ホームページ「御前崎クエスト」申込,詳細はこちら

▶御前崎市文化協会◀

問合せ:文化協会事務局 ☎080-2624-3253

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



◀御前崎市文化協会 Instagram

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

令和8年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い合わせください。

▶御前崎市観光協会◀

問合せ:御前崎市観光協会 ☎0548-63-2001

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



◀なぶら御前太鼓 Instagram

▶なぶら御前太鼓保存会◀

会場:御前崎地区センター

平成14年活動しています。練習会の他、市のイベントや県内の観光イベントなどに参加し、海のまち御前崎のPRに努めています。また、後継者の育成・文化継承のため「こどもなぶら太鼓」もあります。どなたでも参加できるので、お気軽にお問い合わせください。

■年会費:6,000円

■練習日:毎週水,土曜19:00~

■対象:どなたでも



▶御前崎マリンスポーツクラブ◀

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

御前崎の素晴らしい地域資源であるマリナ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、お気軽にお問い合わせください。

主な活動	ヨット&マリンスポーツ教室	6/20, 7/11, 8/8(土)	カヌーやヨット、ウインドサーフィン、SUPなどのマリンスポーツ体験会 ■時間:10:00~14:00 ■金額:1日2,000円/人 (会員無料)
	メンバーズデー	6/21, 7/12, 8/9(日)	メンバーがお好みの機材を使って自由に活動できます。
	マリンスポーツフェスタ	7/19(日)	様々なマリンスポーツが無料で体験できるイベントです。カヌーやヨット、SUPのほか、バナナボートなども用意しています。

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

入会金(初年度のみ):3,000円
年会費(保険料含む):3,000円



◀御前崎マリンスポーツクラブホームページ

▶御前崎市スポーツ協会◀

問合せ:スポーツ協会事務局(社会教育課内) 平日午前中 ☎0537-29-8735
上記以外 ☎080-5957-8048



◀御前崎市スポーツ協会
ホームページ

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

▼
専
門
部
▲

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

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

▼
ス
ポ
ー
ツ
少
年
団
▲

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

令和8年2月現在

マリンパークマラソン

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

御前崎市駅伝大会

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



▲マリンパークマラソン

▶社会教育学級◀

問合せ:教育委員会社会教育課 ☎0537-29-8735

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

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

令和8年2月現在

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

■対象となる活動

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



◀社会教育学級活動
支援補助金
ホームページ

▶伝統文化親子教室◀

問合せ:教育委員会社会教育課 ☎0537-29-8735

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

教室名	代表	会場	連絡先
御前崎市子どもいけ花教室	池坊 樽林 美智子	丸尾記念館・浜岡福祉会館・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		0537-86-3723
子供お琴教室	山本 康子		0537-86-4651
さくら舞踊会	工藤 友美	佐倉地区センター	090-7027-3068
伝統文化子どもいけばな教室	小原流 栗林 記代子	佐倉地区センター	0537-85-5365/ 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8年2月現在

▶社会福祉協議会◀

問合せ:浜岡福祉会館 ☎0537-86-8066

▶浜岡福祉会館 生きがいクラブ◀

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

華道 ダイヤモンド	茶道 松風	書道 昴	書道 たんぽぽ	書道 墨遊
書道 清々	書道 粋星	書道 汐	囲碁クラブ	陶芸クラブ
料理 なかよし	料理 コスモス	料理 スマイル	料理2年生	健康マージャン 御健会
唱歌 ひかり	カラオケ 子すずめ	音楽クラブ さくら	英語 ピース	編み物クラブ
			編み物クラブ	絵手紙 彩紅

▶高齢者生きがい教室◀

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

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

▶ボーイスカウト・ガールスカウト◀

問合せ:教育委員会社会教育課 ☎0537-29-8735

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

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

自主講座の講師を募集します！

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

～募集期間～

令和8年4月10日(金)～6月12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10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！



▲市ホームページ
「自主講座について」

お知らせ/情報

▶御前崎市◀



▲市公式LINE



▲社会教育課
Instagram



▲データ版
生涯学習ガイドブック



▲市民講座申込み

自分に合った
情報収集の方法を
見つけよう！



▶市内団体等◀



▲比木地区センター
Instagram



▲御前崎市民
プールぶる
ホームページ



▲御前崎市民
プールぶる
Instagram



▲ボーイスカウト
御前崎第1団
Facebook



▲ガールスカウト
静岡県第76団
Facebook



▲浜岡吹奏楽団
ホームページ



▲プラスアルファ
Instagram



▲OMAEZAKIクワイア
Instagram



▲フォト御前崎
Instagram



▲若柳流七世会
Instagram



▲芯書院
Instagram

学びの人材バンク

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



「学びたい人」と
「自分の知識等を伝えたい人」
をつなげます！

◀詳細はこちら

▶生涯学習ガイドブックに関するお問合せ◀

御前崎市教育委員会 社会教育課 生涯学習係

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

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