

令和6年度 アクティブ・シニア講座

県居生きがい教室

【年間計画表】

回	月日	会場	内容
1	6年 5月 8日 (水)	ホール	レクリエーションで仲間づくり
2	6年 6月12日 (水)	講座室	60歳からの栄養講座及び体組成計測定
3	6年 7月10日 (水)	ホール	健康気功
4	6年 8月14日 (水)	講座室	家庭で取り組む地球温暖化対策
5	6年 9月11日 (水)	ホール	ヨガとピアノ
6	6年11月13日 (水)	講座室	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 第一回
7	6年12月11日 (水)	講座室	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 第二回
8	7年 1月 8日 (水)	ホール	脳リフレッシュ講座

⑨

内容は変更になる場合があります。

【時間】 9:30 ~ 11:30

【対象】 西部中学校区にお住まいで年間通じて参加できる方

【定員】 30名

【受講料】 無料（別途材料費等が必要となる場合があります）

※ 講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。ご了承ください。



【お申込期限】 4月18日(木)17:00

【お申込方法】 ①②どちらかの方法でお申込みください。

① 県居協働センター窓口またはお電話(☎456-1415)9:00~17:00(日曜・祝日を除く)

② インターネットから

中央区協働センター通信

検索

※ 先着順ではありません。

※ 定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

※ 定員に満たない場合は、定員になるまで受付します。

【当選連絡】 4月22日(月)・23日(火)9:00~17:00

● 窓口またはお電話でお申込みの方:ご当選された方のみご連絡します。

● インターネットからお申込みの方には、結果をメールでお知らせします。

※ 当選確認後にキャンセルする場合は、協働センターまでご連絡ください。





令和6年度
県居協働センター主催講座

年間予定表



さあ！新年度のスタートです。新しい扉を開いてみませんか？
楽しい講座をたくさんご用意しました。
みなさまのご参加をお待ちしております。



<p>アクティブシニア講座 (生きがい教室) 令和6年5月～令和7年1月毎(水) AM 【全8回講座】</p> <p>みなさんと一緒に学習、体験をしながら仲間づくりと生活力、健康力をアップしましょう。</p> 	<p>ドクダミ講座 ～暮らしをつむぐ和ハーブ～ 5/29(水) AM 【1回講座】</p> <p>生命力が強く独特な匂いで、厄介者にされがちなドクダミですが、実は古くから万能薬として重宝されてきています。今回は食への活かし方や意外な使い方を教えて頂きます。ドクダミ軟膏と虫よけスプレーを作ってお持ち帰りいただけます。</p>	<p>【ヒューマンセミナー】 ゆかたを愉しみましょう 6/4～8/6(火) AM 【全10回講座】</p> <p>ゆかたは持っているけど、着る機会が限られていてあまり活用していないというあなた！着付けはもちろん由来や成り立ち、TPOに合わせた着こなし方などを学んで、今まで知らなかった和文化の世界を広げましょう。 今日からもっと、ゆかたを愉しみましょう！</p>
<p>わら細工体験 ～鍋敷きを作ってみよう～ 6/15(土) AM 【1回講座】</p> <p>伝統文化のわら細工体験で、世界に一つだけの鍋敷きを作ってみませんか？個人でもご家族でも参加可能です。</p> 	<p>竹細工講座 6/28・7/5(金) AM 【全2回講座】</p> <p>天然素材の竹を使って今回は盛りかごを作ります。かごの中に入れるものは、果物・お菓子など様々です。ぜひ、ちょっぴりおしゃれな盛りかごを手作りしてみませんか？</p>	<p>スマホ教室 7月頃 【1回講座】</p> <p>スマホにしてみただけど、使い方が分からない。そんなお悩みを本講座で解決してみませんか？ 基本的な使い方から、普段の生活に役立つ機能まで、先生が優しく解説してくれます。</p>
<p>ヨーロッパ音楽・歴史・旅 7/22・29(月) AM 【全2回講座】</p> <p>一昨年に初開催し、とても好評だった本講座を第2弾として開催します。今回は、モーツァルトとヴェートーベンのルーツに迫りながら、映像や音楽でヨーロッパの旅をご案内します。</p>	<p>【ヒューマンセミナー】 ライフキネティック® 9/20～11/22(金) PM 【全10回講座】</p> <p>運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ「ライフキネティック®」で心と体の健康を目指しましょう！ 運動が苦手な方でも、無理なく楽しく取り組めます。</p>	<p>ボールペン習字講座 9/3・10・17(火) PM 【全3回講座】</p> <p>ボールペンできれいな字が書けるようになりませんか？ ご自身の名前と住所で習字して、美文字のコツを学びます。</p>
<p>ひめトレ&スクエアステップ 9/6・13(金) PM 【全2回講座】</p> <p>ひめトレとは骨盤底筋のトレーニング。スクエアステップとは前後・左右・斜めなどいろいろな方向を組み合わせたステップです。体を動かしながら体力向上や転倒リスクの軽減を目指しましょう。</p>	<p>大人の遠足 ～ウォーキングで地域を知ろう～ 10月頃 【全2回講座】</p> <p>静岡県余暇プランナー協会のガイドで、西・県居地区を巡ります。ウォーキングを楽しみながら地域の歴史や文化に触れてみましょう。</p>	<p>耳つぼセルフケア 11/29(金) AM 【全2回講座】</p> <p>季節の変わり目は不調が出やすい時期ですね。耳は全身のつぼが集まる場所です。耳つぼをセルフケアでマッサージして全身を整えましょう。</p>
<p>手こねパン教室 12/3・10・17(火) AM 【全3回講座】</p> <p>初めての方大歓迎！ 柴原先生の軽妙なおしゃべりと分かりやすいレシピで大人気の講座です。この機会にパン作りデビューをしてみませんか？</p>	<p>水引講座 12/6・13(金) AM 【全2回講座】</p> <p>日本の伝統工芸「水引」。今回は水引を使ったイヤリング、ピアスといった簡単なアクセサリーと、これからの季節にぴったりのお正月飾りを作ります。</p>	<p>しめ縄をつくろう 12/25(水) AM 【1回講座】</p> <p>お正月にご自身で作ったしめ縄を飾ってみませんか？ お一人でもご家族でも参加できます。この機会にぜひ伝統文化に触れてみてください。</p>
<p>目指せ健康美人！ ～腸活と顔ヨガのススメ～ 令和7年1/30・2/6(木) AM 【全2回講座】</p> <p>腸には体内の約7割の免疫細胞が存在するといわれています。腸内環境を整える「ツボ押し」「食事」「ストレッチ」を鍼灸師が伝授します。2回目は、顔ヨガで表情筋を鍛えて、ほうれい線や肌のくすみ、目の下のくまなどのお悩みを改善しちゃいましょう！</p>	<p>小学生対象【子ども講座】 6月～12月 【年9回程度開催予定】</p> <p>今年もわくわくするような講座をたくさんご用意しております！ 詳しい内容やお申込みについては、別途小学校を通じて配布いたします。お楽しみに！！</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 講座の詳しい内容やお申込み方法は、協働センターだよりで随時お知らせします。 ◆ 講座当日は、駐車場に限りがありますので、公共交通機関や徒歩、自転車でお越しください。 ◆ やむを得ず、予定が変更になる場合があります。ご了承ください。 <p>表面もご覧ください</p>

第153回 2024年 浜松ヒューマンセミナー<前期>

ゆかたから和文
化に触れる



ゆかたを 愉しみましょ

着物の中でも着る機会が多い「ゆかた」
それでも着るのは夏まつりや花火の時だけ、というあなた！
定番のゆかたの着付けだけでなく、TPOに合わせた着こなしを学び
ゆかたから和文の世界を広げてみませんか
一緒にゆかたを愉しみましょう

- 【日時】 6月4日(火)～8月6日(火) AM10:00～AM12:00
- 【場所】 県居協働センター 1階 和室
- 【講師】 鈴木 陸子 先生 (国際きもの文化学会)
- 【対象】 原則として15歳以上の市内在住・在勤の社会人
- 【手員】 15名 (応募者多数の場合は抽選)
- 【持ち物】 ゆかた、ゆかた下肌着、半幅帯、腰紐2本、伊達締1本
フェイスタオル(白)、筆記用具
※一部貸出もごさいます(要事前予約)
- 【費用】 基本受講料500円+資料代500円(講座初回にお支払いいただきます)

回	月日	内容
第1回	6月4日	ゆかたとは?<由来>
第2回	6月11日	ゆかたの着方<生地>
第3回	6月18日	ゆかたの着方<柄色染織>
第4回	6月25日	半幅帯の結び方
第5回	7月2日	半幅帯の結び方
第6回	7月9日	TPOに合わせて 半幅帯の変わり結び
第7回	7月16日	TPOに合わせて 半幅帯の変わり結び
第8回	7月23日	TPOに合わせて 半幅帯の変わり結び
第9回	7月30日	外出着としてのゆかたの着方<なごや帯>
第10回	8月6日	外出着としてのゆかたの着方<まとめ>

※申込期間※

4月17日(水)～5月8日(水) ※窓口・電話の場合は日曜を除く8:30～17:15

※申込方法※

いずれかの方法でお申込みください。(先着順ではありません)

①県居協働センター窓口または電話(456-1415)での申込み

②ホームページからのオンライン申込み

浜松ヒューマンセミナー

検索



※当選確認※

5月15日(水)～5月22日(水) ※窓口・電話の場合は日曜を除く8:30～17:15

窓口または電話で申込みをした方:ご当選者宛てにご連絡いたします。

ホームページからオンライン申込みの方:結果をメールでお知らせいたします。

※なお、当選後に受講を辞退される場合は、5月22日(水)までに必ずご連絡ください。

- ・風邪の症状など身体の調子が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- ・講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。
- ・駐車場に限りがありますので、公共交通機関や徒歩・自転車等でお越しください。

あなたの知識を生かして

生涯学習講座を 開いてみよう!

地域の伝統を
子どもに伝えたい



世代間交流の
できる講座を
企画・運営したい



あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝える機会を提供し、学びの成果を
継続して生かす事業です。

地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか？

申込期間

2024 (R6) 年4月15日 (月) ~ 5月22日 (水)

応募資格

- 浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。
 - ・ 市内で活動する個人及び団体
 - ・ 今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体※ 個人及び団体の本事業を通じての開講は2回までとします。
- 同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき一回に限ります。
- 浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。また、公平性・中立性を保つ内容であるようご配慮ください。
 - × 営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容
 - × 特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容
 - × 公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
 - × 公共の福祉を害する内容

会場

県居協働センターまたは市内の生涯学習施設（協働センター・ふれあいセンター等）

応募方法

「学習成果活用事業申請書」、「事業提案書兼申込書」に記入し、**実施を希望する**生涯学習施設の窓口へ提出してください。提出時に、必要経費等について職員がヒアリングいたします。

※ 学習成果活用事業申請書及び事業提案書兼申込書は、市ホームページからダウンロードするか、生涯学習施設の窓口でお受け取りください。

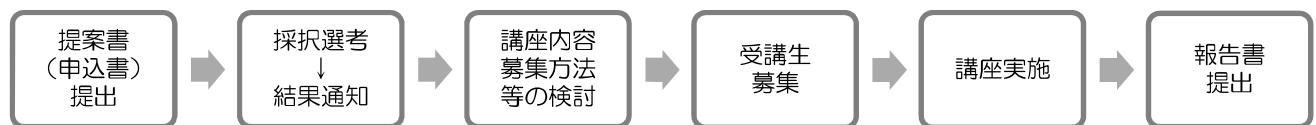
採択

各生涯学習施設の実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。

6月21日（金）までに、応募された個人・団体に採否をご連絡いたします。

※ 採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。ご期待に応えられない場合もございます。

応募から開講までの流れ



お問合せ

浜松市 市民部 創造都市・文化振興課 電話 (053) 457-2413

または最寄りの協働センター・ふれあいセンター