



学びの庭

令和7年

12月号

令和8年 1月・2月情報

磐田市内の交流センターで開催される講座やイベント情報



市のホームページでも内容をご覧いただけます▶

学びの庭について

本誌は、交流センター・市役所本庁舎、各支所、各図書館等の公共施設で配布しています。





豊岡東交流センター TOYOOKAHIGASHI

住所 敷地1187-3

☎ 0539-62-6669

申込み：直接または電話受付

第36回 獅子ヶ鼻公園 令和8年 初日の出

1月1日(木) 元旦
6:55頃

獅子ヶ鼻公園から新年の初日の出を拝みましょう。令和8年が皆様にとって、よい年となることを願っています。公園上駐車場北側広場にお越しください。



対象：どなたでも 費用：無料
その他：甘酒の無料サービス(無くなり次第終了)を予定しています。
会場付近は暗いため足元には十分ご注意願います。

豊岡東交流センター
申込み不要

足もみ脚もみ健康法 「官足法講座」

2月19日(木)
10:00～11:00

足裏の反射区や脚を、深く強くもみほぐすことで、全身の血行を促し内臓を活性化する官足法です。自宅でも続けられる自己ケア方法を教わります。少しの痛みを笑いに変えて健康になりましょう。

対象：大人
定員：8人
費用：600円
(受講料100円・押棒代500円)
※再受講で押棒をお持ちの方は押棒代不要。

持ち物：ハンドクリーム、常温水又は白湯を入れた水筒、タオル、動きやすい服装

豊岡東交流センター
申込み：1月20日(火) 8:30～

交流センター ロビー展【1月】

①1月6日(火)～30日(金)

「絵画展」

鶴田春男

※ロビー展示希望者は、豊岡東交流センターへお問い合わせください。

豊岡東交流センター
皆さんのお越しをお待ちしています。

交流センター ロビー展【2月】

②2月1日(日)～3月4日(水)

「なつかしの雛人形展」

サークルわらべ

☆オカリナ演奏会

2月7日(土)10:00～11:00

☆ミニコンサート

ハープ・フルート・サックス・歌

3月1日(日)13:30～15:00

豊岡東交流センター
皆さんのお越しをお待ちしています。

エコチャレンジ講座

1月25日(日)
9:00～11:30

資源の少ない日本。『消しゴミ段ボ』で台所の生ゴミをたい肥に変えて、野菜作りに挑戦しよう。
『生ゴミ堆肥』が何キロできるかな?

対象：どなたでも
(親子や家族での参加も可)

定員：10組(1人での参加も可)

費用：1,100円
(受講料100円・材料費1,000円)

持ち物：ビニール手袋、シャベル、筆記用具
その他：今後、竹炭作り見学や、野菜作り教室も予定しています。(希望者)

豊岡東交流センター
申込み：12月25日(木) 8:30～

獅子ヶ鼻トレッキング コースを歩こう

2月8日(日)
9:00～14:00 ※雨天中止

多くの人が訪れる人気のコースを歩いてみませんか。スリルのある眺望もありますが、ガイドさんの案内で楽しく歩きましょう。

お弁当を持参していただき、たっぷり堪能していただきたいと思います。

対象：大人

定員：30人

費用：受講料100円

持ち物：お弁当、飲み物、タオル、手袋、
トレッキングシューズ(運動靴可)

受付：8:45豊岡東交流センター

豊岡東交流センター
申込み：1月8日(木) 8:30～

足もみ脚もみ健康法 「官足法講座」

2月19日(木)
10:00～11:00

足裏の反射区や脚を、深く強くもみほぐすことで、全身の血行を促し内臓を活性化する官足法です。自宅でも続けられる自己ケア方法を教わります。少しの痛みを笑いに変えて健康になりましょう。

対象：大人
定員：8人
費用：600円
(受講料100円・押棒代500円)
※再受講で押棒をお持ちの方は押棒代不要。

持ち物：ハンドクリーム、常温水又は白湯を入れた水筒、タオル、動きやすい服装

豊岡東交流センター
申込み：1月20日(火) 8:30～

みんなで 「冬の星座を見よう」

2月21日(土) 予備日2月22日(日)
18:00～20:00

冬の空気は澄み渡っていて、星が一番きれいな季節です。月と木星と冬の星座を、「遠州天体写真愛好会」の皆さんとの天体望遠鏡で観察します。満天に輝く星空は、とても印象的です。

対象：どなたでも
(小学生は保護者同伴)

定員：20人

費用：受講料100円(高校生以上)

その他：雨天・曇天は翌日に延期します。

豊岡東交流センター
申込み：1月21日(水) 8:30～

初めての 「茶道体験講座」

2月22日(日)
10:00～11:30

初めてでも知ると楽しい。「茶道」を体験してみませんか。
座卓ですので、座るのが苦手な方も安心です。

対象：中学生以上

定員：8人

費用：1,300円
(受講料100円(高校生以上)・
材料費1,200円)

持ち物：白い靴下、ハンカチ

豊岡東交流センター
申込み：1月22日(木) 8:30～

豊岡中央交流センター TOYOOKACHUO

住所 壱貫地76-5

☎ 0539-62-9130

申込み：直接または電話受付

〈全2回〉 大人のためのオモシロ国語教室

1月17・31日(土)

9:30～11:30

①教師時代の新年度最初の授業の再現

+おまけで余談ちらほらと

②間違いが間違いでなくなってしまった

間違い、間違いと気付かない間違いな

ど日本語の間違い探し

対 象：大人 定 員：12人

費 用：受講料200円

持ち物：筆記用具

豊岡中央交流センター

申込み：12月16日(火) 8:30～

とよおか学び舎講演会 「岩室廃寺とその周辺のみほとけ ～12・13世紀を中心に」

1月31日(土)

13:30～15:30

平安時代末～鎌倉時代、岩室には遠江最大の寺院「岩室寺」が営まれ、地区には仏頭や菩薩立像が伝わっています。講師は仏像研究の第一人者である島口直弥先生です。

対 象：大人 定 員：90人

費 用：無料

持ち物：筆記用具

豊岡中央交流センター

申込み：12月20日(土) 8:30～

お母さんの田舎料理講座

2月7日(土) 9:30～12:00

豊岡特産の海老芋や落花生を使ったお料理を、地元のベテランのお母さん達に教えてもらいましょう。

対 象：大人

定 員：12人

費 用：1,600円(受講料100円・材料費1,500円)

持ち物：エプロン・マスク・三角巾・ふきん3枚

豊岡中央交流センター 申込み：1月11日(日) 8:30～

テンセグリティー講座

2月14日(土) 9:00～12:00

紐と線、棒と板を組み合わせ、張力のバランスによって宙に浮いているようにみえる置物を作ります。(見本が交流センターに展示してあります。)

対 象：大人 定 員：8人

費 用：900円(受講料100円・材料費800円)

持ち物：プラスドライバー



豊岡中央交流センター 申込み：1月15日(木) 8:30～

富岡交流センター TOMIOKA

住所 加茂3

☎ 0538-34-4735

申込み：電話受付

冬のリフレッシュに「ふまねっと運動」

1月16日(金) 10:00～11:30

「ふまねっと運動」は、床に置かれたネットを踏まないように、童謡などを歌いながら歩く脳トレ運動です。寒さに固まつた身体を楽しくほぐしましょう。

対 象：大人 定 員：10人 費 用：100円(受講料)

持ち物：室内シユーズ・タオル・飲み物

富岡交流センター 申込み：12月20日(土) 9:00～

司法書士から学ぶ 相続登記の基礎

2月7日(土) 9:30～11:00

法改正により令和6年4月から相続登記が義務化されました。

相続登記に関する基礎から、将来に向けての悩み・既に発生している問題についての対応など、司法書士さんから教えていただきます。

対 象：大人

定 員：20人

費 用：なし

持ち物：筆記用具

講 師：静岡県司法書士会所属 司法書士

紙をくるくる巻いて クイリングペンダント作り

2月18日(水) 9:30～11:30

カボション(底が平面、表面がドーム型の装飾品)の周囲に細長いカラーペーパーを巻き付けたり、クイリングの手法で作るモチーフで飾り付けたりします。申込時に、①～④の基本の色を選び、お伝えください。

①茶 ②ボルドー ③ターコイズ(水色) ④黒

カボションは当日お選びいただきます。

対 象：大人 定 員：10人

費 用：1,000円(受講料100円・材料費900円)

持ち物：木工用ボンド・眼鏡(必要な方)、ウェットティッシュ、プラスチック製定規(30cm)

※作品サンプルはセンターロビーで展示しています。



富岡交流センター 申込み：1月21日(水) 9:00～



池田交流センター IKEDA

住所 池田407-1
☎ 0538-34-4737
申込み：直接または電話受付

相続登記基礎講座

1月15日(木)
13:30~15:00

令和6年4月1日より義務化された相続登記について学びます。
相続についての基礎的な事、遺言、国庫帰属制度などを教えていただきます。
対象：大人
定員：20名
費用：無料
持ち物：筆記用具
講師：静岡県司法書士会所属司法書士
池田交流センター
申込み：12月17日(水) 9:00~

麹を使った発酵キムチ

1月31日(土)
10:00~12:00

米麹を使って発酵キムチを作ります。
発酵食品で腸内環境を整え免疫力UP!
辛さはお好みで調節していただけます。初めてでも大丈夫!美味しいキムチを作ってみましょう!!
対象：大人(親子可)
定員：18名(組)
費用：2,400円
(受講料100円・材料費2,300円)
持ち物：エプロン、マスク、三角巾、持ち帰り用密閉容器(大きめの物)、ふきん2枚
池田交流センター
申込み：12月27日(土) 9:00~

親子で アイシングクッキー

2月7日(土) ①10:00~11:30 ②13:00~14:30

アイシングクッキーを作ります。お父さん、お母さんもお子さんと一緒に作ってみませんか?講師手作りの美味しいクッキーにアイシングでかわいく飾りつけをします。
対象：親子(年長以上)
定員：各6組
費用：1,300円(受講料100円・材料費1,200円)
※高校生以上のお子さんと親御さんの場合、受講料が200円になります。
持ち物：エプロン、手拭き用タオル、持ち帰り用密閉容器
※①②時間帯をお選びください。材料は追加できますので申込時にお伝えください。
池田交流センター 申込み：1月7日(水) 9:00~



災害時に役立つ らくらくcooking

2月19日(木) 10:00~12:00

災害時に役立つ、耐熱袋を使った調理法など簡単で時間短縮できる調理法を学びます。気になる防災食の味比べも!

対象：大人
定員：18名
費用：800円(受講料100円・材料費700円)
持ち物：エプロン、密閉容器(持つて帰りたい方)、ふきん2枚
池田交流センター 申込み：1月21日(水) 9:00~

井通交流センター IDORI

住所 弥藤太島500-1
☎ 0538-33-1350
申込み：電話受付

ロシアのパン料理 「ピロシキ」

1月10日(土)・1月17日(土) 9:30~12:00

「ピロシキ」は古代ローマから始まり、ロシアを中心に多様な形で広まってきました。現代では世界中で愛される料理となっています。シンプルながらも魅力的な料理「ピロシキ」を一緒に作ってみませんか?※5/23・6/7に参加された方はご遠慮願います。1/10・1/17どちらかをお申込みください。
対象：大人
定員：6人
費用：1,200円(受講料100円・材料費1,100円)
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2~3枚・手拭き用タオル・筆記用具
※1人6個お持ち帰りです。
井通交流センター(電話のみの受付です) 申込み：12月16日(火) 9:00~

ハッピーバレンタイン ねり切り

2月14日(土) 9:30~11:30

バレンタインデーにはチョコレート!という固定概念を覆せ!日本の代表的な和菓子(ねり切り)をバレンタインデー用にアレンジします。真心を込めて手作りし大切な人へ贈りましょう。
対象：大人(親子の参加OK)
定員：12人
費用：1,300円(受講料100円・材料費1,200円)
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2~3枚・手拭き用タオル・筆記用具

井通交流センター(電話のみの受付です)
申込み：1月14日(水) 9:00~

新聞紙で可愛いブローチを作ってみよう

2月20日(金) 10:00~11:30

新聞紙を可愛く再利用。指先を使って脳を活性化させましょう。そして、お洋服やバッグにつけて唯一無二をたのしめませんか?
対象：大人
定員：15人
費用：300円(受講料なし・材料費300円)
持ち物：はさみ、筆記用具

井通交流センター(電話のみの受付です)
申込み：1月20日(火) 9:00~



青城交流センター SEIJO

住所 立野156
☎ 0538-35-9311
申込み：直接または電話受付

【全3回】 やさしいストレッチ＆ヨガ

1月21日(水)・27日(火)・2月4日(水) 9:30～10:30

正しい呼吸の仕方を学び、ストレッチを取り入れたやさしいヨガで、疲れにくい身体づくりを始めましょう。腰痛・肩こりの解消に効果的で、健康維持やダイエットにもなります。

対 象：大人
定 員：15人
費 用：300円(受講料)
持 物：ヨガマット又はバスタオル、
フェイスタオル、飲み物



青城交流センター 申込み：12月23日(火) 9:00～

【全4回】 短歌づくりを楽しむ

2月3日・10日・17日・3月3日(火)
9:30～11:30

最近、短歌や俳句など日本文化の面白さが見直されているとか。あなたの感性と想いで紡いだ叙景叙情歌、31音の短歌ワールドを楽しんで戴けたらと思います。

対 象：大人
定 員：15人
費 用：500円
(受講料400円・資料代100円)
持ち物：筆記用具



【全3回】 初めてのスマートフォン

2月12日・19日・26日(木)
10:00～11:30

スマートフォンは買ったけど、使い方が今一つ分からなくて…と、お悩みのスマホ初心者の方のための講座です。
※受講者の携帯電話契約内容によっては、受講時にインターネット通信料が掛かる場合があります。

対 象：大人
定 員：15人
費 用：330円
(受講料300円・
資料代30円)
持 物：スマートフォン・
筆記用具



青城交流センター 申込み：1月14日(水) 9:00～

展示案内① 石田不空新春ミニ書芸展

1月9日(金)～2月4日(水)
8:30～17:00

当交流センターで毎週木曜日(月4回)に活動されている「筆文字」の講師石田不空さんの毛筆作品を展示します。繊細で大胆に表現した書の数々。今回は新春にふさわしい作品の展示です。是非お立ち寄りください。

会 場：会議室3
その他：会場は会議等で使用中の場合もありますが、ご自由にご覧いただけます。



前回の展示作品

展示案内② 「風景の中にある光・色・形の競演」写真展

2月12日(木)～3月10日(火)
8:30～17:00

日本の四季折々の情景などを勢力的に撮影されている地元のアマチュア写真家 横山正夫さんの作品を展示します。風景の中にある仄かな光・鮮やか色・驚きの形の競演に魅了されます。

是非お立ち寄りください。

会 場：会議室3
その他：会場は会議等で使用中の場合もありますが、ご自由にご覧いただけます。



前回の展示作品

お問合せ：青城交流センター



豊田東交流センター TOYODA HIGASHI

住所 高見丘99-1(豊田東小北側)
☎ 0538-86-3811

申込み：直接または電話受付

〈制作講座〉【全2回】ミニチュアクラフトづくり

1月18日・25日(日) 10:00~11:30

「休日にやって欲しい」のご要望にお応えして日曜日開催します。昭和時代の和室をミニチュアで再現。自宅のインテリアにしましょう。

制作は誰でも簡単にできます。



※写真はイメージです

豊田東交流センター 申込み：12月20日(土) 9:00~

〈料理講座〉親子で料理づくり 「プレゼントにおすすめのバレンタインチョコ♥」

2月7日(土)
10:00~12:00

もうすぐバレンタインデー♥

親子で手作りしたチョコレートを綺麗にラッピングして仕上げます。

大好きな家族・お友達にプレゼントしよう!

もちろん「自分で食べる」もよしです。

対象：幼稚園児以上のお子様と保護者

定員：6組(基本、1組2人)

費用：1,600円(受講料100円・材料費1,500円)

持ち物：三角巾・エプロン・マスク・持ち帰り用の容器・袋

豊田東交流センター 申込み：1月10日(土) 9:00~

〈制作講座〉【全2回】 仏像彫刻体験レリーフ版「わらべ地蔵」

2月8日・15日(日)
9:30~11:30

「休日にやって欲しい」のご要望にお応えして日曜日開催します。仏像の彫刻づくりを体験しよう!下絵に沿って彫っていきます。あなただけの仏様を作ろう。

作る物は縦15cm×横10cmほどのサイズです。

対象：大人

定員：6人

費用：3,000円

(受講料なし・材料費3,000円)

持ち物：手袋(布・革いずれでも可)

[彫刻刀はお貸します。]

手袋(布)もお貸します]



豊田東交流センター 申込み：1月11日(日) 9:00~

豊田東地区まちづくり協議会主催 「みんなの作品展」

2月21日(土) 9:00~17:00
2月22日(日) 9:00~15:00

豊田東地区にお住まいの方が趣味や習いごとで制作した作品(書・絵・写真他)を展示します。

「へえ～。こんな作品が」「あの人気がこんなモノを作ったんだあ～」があるかも。皆さんのお越しをお待ちしております。

主催：豊田東地区まちづくり協議会

費用：無料

展示場所：研修室

会議室他



豊田東交流センター
申込み：不要

〈ポスター展示〉 昭和の映画ポスター展

前期：12月9日(火)~1月17日(土)
後期：1月20日(火)~2月28日(土)
休館日を除く、8:30~16:30

映画ポスター展を開催します。コレクター所蔵のポスター群の中からチョイスした作品の数々。

昭和40年以降を主とした、時代劇・アクション(いずれも邦画)作品を展示します。是非、ご来館ください。

〈作品のジャンル〉

前期：時代劇映画

後期：アクション映画

費用：無料

展示場所：交流コーナー



豊田東交流センター

申込み：不要

復活! 新・歌声かふえ

毎月第一火曜日
10:00~11:30

※1月は休止(12/2(火)の次は2/3(火))

9月をもって惜しまれながら終了した「歌声かふえ」ですが、新たなアーティストバンド(ウクレレ・ギター)を演者に迎え「新・歌声かふえ」として11月から復活しました。

新たなティストの昭和歌謡をお楽しみください。ご来館、お待ちしています。

費用：無料

持ち物：飲み物

場所：交流コーナー



豊田東交流センター

申込み：不要



竜洋交流センター
RYUYO
住所 岡783-1
☎ 0538-66-9103
申込み：電話受付のみ

第10回 なんでも作品展

1月30日(金)・31日(土)
8:30～17:00
2月1日(日)
8:30～14:30

趣味の方から本格派の方までジャンル・年齢を問わずに応募いただいた作品を展示します。どんな作品が展示されるかはお楽しみです。

【作品募集】

絵画・工芸(手芸)・書・生け花など、みなさまの作品を募集しています。応募の締め切りは12月28日(日)です。たくさんのご応募お待ちしています。

お問合せ：竜洋交流センター

ひな祭り フラワーアレンジメント

2月19日(木)
10:00～11:30

桃の花や春の花を使って、ひな祭りにぴったりの可愛いフラワーアレンジメントを作りましょう!

対象：大人

定員：10人

費用：1,300円

(受講料100円・材料費1,200円)

持ち物：花切りはさみ・新聞紙・ぞうきん・

持ち帰り用の袋か箱

竜洋交流センター

申込み：1月21日(水) 9:00～

福田南交流センター
FUKUDEMINAMI
住所 福田5489-2
☎ 0538-55-3123
申込み：電話受付のみ

ものづくり講座⑤ テンセグリティーに挑戦！

1月18日(日) 9:00～11:30

空中に浮かぶ、新しいバランスの形。「まさか、これで成り立っているなんて！」テンセグリティーの驚き。

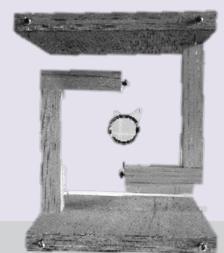
対象：大人

定員：8人

費用：900円(受講料100円・材料費800円)

持ち物：プラスドライバー(No.2)

福田南交流センター 申込み：12月13日(土) 9:00～



みんなのわくわくホリデー⑤ ジャンボかるたとり

1月25日(日)
9:30～11:30

A4サイズのかるたを使って「かるたとり」をします。(字を読めない幼児にも対応)
※他の遊びも用意しています。

対象：どなたでも
(小学3年生以下は保護者同伴)
定員：30人
費用：無料
持ち物：なし



福田南交流センター
申込み：12月20日(土) 9:00～

チャレンジ⑥ 蜜蝋(ミツロウ)クリーム作り講座

2月8日(日)
9:30～11:30

みつばちの巣からできるミツロウと植物油を使って作る、オーガニックのクリームです。

ミツロウクリームは、水仕事から手肌を守ってくれます。

また、リップクリームも一緒に作ります。

対象：大人 定員：10人

費用：700円

(受講料100円・材料費600円)

持ち物：なし



福田南交流センター
申込み：1月10日(土) 9:00～

みんなのわくわくホリデー⑥ 紙を使ってあそぼう！

2月22日(日)
9:30～11:30(時間内出入り自由)

おりがみや新聞紙、ダンボールなどのいろいろな紙を使って、工作やゲームをしましょう。

紙飛行機飛ばし大会もあります。

※紙飛行機飛ばし大会は11時頃を予定。

対象：どなたでも
(小学生以下は保護者同伴)
定員：20人
費用：無料
持ち物：なし



福田南交流センター
申込み：1月17日(土) 9:00～



福田中央交流センター FUKUDECHUO

住所 福田1587-1

☎ 0538-58-1111

申込み：電話受付のみ

【展示会】新春小中学生書初展

1月16日(金)～27日(火) 9:00～16:30

福田地区小中学生の書初作品を展示します。
新年も良い年になりますように。

会場：福田中央交流センター 展示室



福田中央交流センター 子供たちの作品を見に来てね

【展示会】

「うたかた」山野草花写真展

2月17日(火)～22日(日) 9:00～16:00

毎年恒例人気の写真展です。

福田在住のアマチュア写真家による可憐で繊細でたくましい自然の花たちと風景を楽しめます。

会 場：福田中央交流センター
展示室



※昨年度の展示の様子です。

福田中央交流センター 皆様のお越しをお待ちしております。

【展示会】

「税に関する絵はがきコンクール」作品展

2月26日(木)～3月17日(火) 9:00～16:30

磐田税務署管内の小学6年生の皆さんによる、税への思いを始めた絵はがき全作品を展示します。

主 催：磐田法人会ほか
後 援：国税庁、磐田市ほか



※昨年度の展示の様子です。

福田中央交流センター 子供たちの作品を見に来てね

新春和太鼓初叩き

1月11日(日) 14:00～15:30

毎回好評の和太鼓講座

創作和太鼓風神さんご協力のもと基礎を学び新年
おめでた打ちはじめで思いっきり叩いてみよう!
力強く新年をスタートしてみませんか!

対 象：どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

定 員：10人

費 用：受講料100円※中学生以下無料

持ち物：リラックスできる服装、タオル、飲み物



福田中央交流センター 申込み：12月14日(日) 9:00～

【各会場 全4回】スマートフォン教室

こんな使い方があったんだ！

もっとわかる、さらに楽しい！

スマホを使いこなすための教室です。

対 象：磐田市民

費 用：無料

講座時間：1回2時間

定 員：各会場10名 持ち物：スマートフォン、筆記用具

申込み：受講を希望する交流センターへ電話

申込み受付開始日：令和7年12月17日(水) 9:00～

	電話番号	第1回	第2回	第3回	第4回
ふれあい交流センター	0538-32-5028	1月6日(火) 9:30～	1月14日(水) 9:30～	1月20日(火) 9:30～	1月27日(火) 9:30～
見付交流センター	0538-32-0322	2月3日(火) 14:00～	2月17日(火) 14:00～	3月6日(金) 14:00～	3月17日(火) 14:00～
南御厨交流センター	0538-35-0982	1月6日(火) 14:00～	1月14日(水) 14:00～	1月20日(火) 14:00～	1月27日(火) 14:00～
豊浜交流センター	0538-30-6628	2月10日(火) 14:00～	2月25日(水) 14:00～	3月3日(火) 14:00～	3月10日(火) 14:00～
竜洋交流センター	0538-66-9103	2月3日(火) 9:30～	2月10日(火) 9:30～	2月17日(火) 9:30～	2月25日(水) 9:30～
長野交流センター	0538-32-5421	3月3日(火) 9:30～	3月10日(火) 9:30～	3月17日(火) 9:30～	3月24日(火) 9:30～
豊田東交流センター	0538-86-3811	1月9日(金) 9:30～	1月16日(金) 9:30～	1月23日(金) 9:30～	1月30日(金) 9:30～
富岡交流センター	0538-34-4735	2月6日(金) 9:30～	2月13日(金) 9:30～	2月20日(金) 9:30～	2月27日(金) 9:30～
豊岡東交流センター	0539-62-6669	1月9日(金) 14:00～	1月16日(金) 14:00～	1月23日(金) 14:00～	1月30日(金) 14:00～
豊岡中央交流センター	0539-62-9130	2月6日(金) 14:00～	2月13日(金) 14:00～	2月20日(金) 14:00～	2月27日(金) 14:00～



豊浜交流センター TOYOHAMA

住所 豊浜2921-1
☎ 0538-30-6628
申込み：電話受付のみ

(全4回) 紙バンドでバッグをつくろう

1月8・22・29・2月5日(木) 9:30～11:30

ねじりを入れたデザインのバッグになります。1回目はミニバスケットで基本の作り方を習ってから、2.3.4回目でバッグを作ります。

対象：大人 定員：8名

費用：3,300円(受講料400円・材料費2,900円)

持ち物：洗濯ばさみ20ヶ・鉛筆・ハサミ・筆記用具・速乾木工ボンド・線引・めうち



豊浜交流センター 申込み：12月18日(木) 9:00～

美味しい楽しいパン作り チョココロネ

1月14日(水) 9:00～12:00

手捏ねから作るパン講座です。子どもが好きなチョココロネパンを作ります。チョコクリームの作り方を覚えましょう。

対象：大人
定員：8名
費用：600円(受講料100円・材料費500円)
持ち物：エプロン・マスク・三角巾・布巾・台ふき・手拭き
タオル・筆記用具・持帰りの袋

豊浜交流センター 申込み：12月24日(水) 9:00～
市外の方(空きがある場合) 1月7日(水) 9:00～

かりんとうまんじゅう

2月22日(日) 9:30～12:00

和菓子屋さんで人気のおまんじゅう。油で揚げて表面がカリッとしたかりんとうまんじゅうを作ります。

※昨年受講されていない方優先です

対象：大人 定員：8名
費用：1,100円(受講料100円・材料費1,000円)
持ち物：エプロン・マスク・三角巾・布巾・台ふき・手拭き
タオル・筆記用具・持帰りの袋

豊浜交流センター申込み：1月25日(日) 9:00～
市外の方(空きがある場合)2月1日(日) 9:00～

岩田交流センター IWATA

住所 勾坂上615-1
☎ 0538-38-0181
申込み：電話受付のみ

心清らかに… 初めての写経講座

1月27日(火) 13:30～15:30

写経は心の平穏、集中力向上、脳の活性化、姿勢改善など精神と身体に良い影響を与えてくれます。増参寺ご住職のありがたい講話も聴けますよ。

対象：大人 定員：10人
費用：無料
持ち物：細筆・墨汁を入れる小皿など・文鎮・水分補給用飲み物

岩田交流センター 申込み：12月24日(水) 8:30～

[全2回]イスさえあればお気軽に… チェアヨガ講座

2月3・17日(火)
10:00～11:00

呼吸法を学び自律神経を整え、リラックス効果を高めます。どこでも誰でもできるイスを使ったヨガです。

対象：大人
定員：10人
費用：200円(受講料)
持ち物：水分補給用飲み物・タオル
その他：動きやすい服装

我が家は手作り! みそ作り講座

2月7日(土)
9:00～12:00

圧力鍋を使って時短で栄養価の高いお味噌を作りませんか?

対象：大人 定員：10人
費用：2,000円(受講料100円・材料費1,900円)
※価格高騰により材料費が変更になる場合もあります。
持ち物：5.5l以上の圧力鍋・エプロン・三角きん・
筆記用具・持ち帰り用容器(3kgの味噌用)・
水分補給用飲み物
その他：圧力鍋をお持ちでない方は、お申込み時に
ご相談ください。

岩田交流センター
申込み：1月7日(水) 8:30～

おいしい実をつけましょう! 果樹の剪定講座

2月19日(木)
13:30～15:30

庭の梅の木や柿の木の剪定は自己流ですか?樹木医で元農業改良普及員の講師から、講義と実演を交えて正しい剪定方法を学んでみませんか?

対象：大人
定員：15人
費用：無料
持ち物：筆記用具・水分補給用飲み物

岩田交流センター
申込み：1月9日(金) 8:30～

岩田交流センター
申込み：1月21日(水) 8:30～

大藤交流センター OOFUJI

住所 大久保279-2

☎ 0538-38-0371

申込み：直接または電話受付

手作り味噌づくり講座

1月24日(土) 9:30～11:30

国産大豆とたっぷりの麹と味噌と塩で味噌3キロを仕込みます。あとは半年寝かしておください。甘いお味噌が出来上がります。

対 象：大人

定 員：10人

費 用：3,300円の見込み

(受講料100円・材料費3,200円)

(変更となる場合があります)

持ち物：エプロン・三角巾・布巾・持ち
帰りタッパー(味噌3キロが入り
余裕のあるもの)・マッシャー

大藤交流センター

申込み：12月27日(土) 9:00～

あなたのパソコンは、まだ使えます!! 長く大切に使おう パソコン講座2025

2月14日(土) 13:30～15:30

古いパソコンの活用術を提案し、パソコンを長持ちさせるコツを解説する講座の2025年版。Windows10パソコンの方は必見!!サポートが終了しても悩む必要はありません。

対 象：Windowsパソコン(XPから10まで)のユーザー

今回はWindows10をメインに講義を進めます。

費 用：300円(資料代) 定 員：15人

持ち物：お使いのノートパソコン
(持ち込みできる方)

大藤交流センター

申込み：1月17日(土) 9:00～

向笠交流センター MUKASA

住所 向笠竹之内372-1

☎ 0538-38-0216

申込み：直接または電話受付

ZUMBA® (JWI承認No.33952) 音楽に合わせてダンスフィットネス

1月18日(日) 9:30～10:30

「しっかり汗をかきたい」「体を思いきり動かしたい」という方にピッタリの、アクティブなダンスプログラムです。ダンスの経験がなくても大丈夫。初めての方も、ぜひZUMBA®を体験してみてください!

対 象：大人 定 員：15人 費 用：受講料100円

持ち物：ひもで結ぶ運動シーツ(スニーカーなど)、水分補給用の飲料、汗拭きタオル

その他：汗をかきますので、Tシャツやジャージなど動きやすく通気性の良い服装でお越しください。ヒートテックなどの保湿性インナーはご遠慮ください。

向笠交流センター 申込み：12月18日(木) 9:00～

コーヒーについていろいろと学べます 珈琲の美味しい淹れ方講座

1月16日(金) 9:30～11:30

皆さん、いつも飲んでいるコーヒーについてどのくらいご存じでしょうか。本講座では、コーヒーの美味しい淹れ方を学ぶとともに、淹れ立てのコーヒーを飲みながらコーヒーにまつわる様々な話を教えていただきます。

対 象：大人 定 員：15人

費 用：400円(受講料100円・材料費300円)

向笠交流センター 申込み：12月14日(日) 9:00～

知っておくべきことがいっぱい！ 大切な家族のための相続セミナー

1月31日(土) 13:30～15:00

相続のための準備と、発生しやすいトラブルへの対策を学びます。相続における3つのポイント(遺産分割、納税資金、財産評価)を、わかりやすく講義します。相続で揉めて争いにならないよう、十分な知識を得ておきましょう。

対 象：大人 定 員：20人

費 用：無料 持ち物：筆記用具

向笠交流センター 申込み：12月21日(日) 9:00～

柔らかく温かい表現が魅力！ 新聞紙ちぎり絵講座

2月7日(土) 9:30～11:30

新聞紙ちぎり絵では、新聞紙のカラー紙面を指でちぎって台紙に貼り付けて絵を描きます。新聞紙で和紙のような風合いを出すことができ、味わいのある作品に仕上がります。世界に一つのオリジナル作品を作製しましょう。

対 象：どなたでも

定 員：20人

費 用：無料

向笠交流センター 申込み：1月10日(土) 9:00～

(全2回) 古き良き昭和の家！ ミニチュアハウス作り講座

2月20日・27日(金) 10:00～11:30

昭和の家の居間の様子を、ペーパークラフトのミニチュアで再現します。製作は簡単で、楽しみながらできます。昭和の時期をご存じの方には懐かしく、ご存じない方には新鮮に感じられるかもしれません。

対 象：大人 定 員：6人

費 用：800円(受講料200円・材料費600円)

持ち物：カッター、A4以上のカッティングマット

その他：本講座の内容は、今年度に他の交流センターで行われたものと同じです。

向笠交流センター 申込み：1月24日(土) 9:00～



田原交流センター TAHARA

住所 三ヶ野1045-3
☎ 0538-35-4269

申込み：直接または電話受付

【全2回】もうすぐひなまつり 羊毛フェルトで雛飾り

2月13日・20日(金)
10:00～12:00

羊毛フェルトで雛飾りを作ります。額装するので、帰宅したらそのまま飾ることが出来ますよ。

見本はセンターに展示してあります。

対象：大人
定員：10人
費用：1,200円
(受講料200円・
材料費1,000円)
持ち物：筆記用具、はさみ、
フェイスタオル

田原交流センター
申込み：1月16日(金) 8:30～

南御厨交流センター MINAMIMIKURI

住所 東新屋613
☎ 0538-35-0982
申込み：直接または電話受付

みそはやっぱり手作りで！ みそ作り講座

1月30日(金)・31日(土)
どちらかで 9:30～11:30

みそはやっぱり手作りが一番！麹が通常より多いので、甘くておいしいみそが夏には出来上がります。どちらか1日を選んでお申込みください。

対象：大人
定員：1回 9人(2回で18人)
費用：3,300円(受講料100円・材料費3,200円)
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚保存用タッパー(3kg以上
入る大き目のもの)、マッシャー(有る方)

南御厨交流センター 申込み：1月6日(火) 9:00～

田原絵を描く会 音楽のある水彩画展

1月31日(土)13:00～16:30 2月1日(日)9:00～16:30

田原絵を描く会の発足10周年を記念して、音楽を楽しみながら会員の作品をご覧いただくことが出来る水彩画展を開催します。
会場をカフェのような雰囲気にして飲み物をご用意いたしますので、お気軽にお越しください。
入場無料、どなたでも出入り自由です！

田原交流センター 申込みは不要です

【全2回】スマホのお悩み解決

シニアのためのスマホ活用講座

1月28・2月4日(水)
10:00～11:30

皆さんのスマホ操作のお悩み解決しま
しょう！

1回目はスマホの基本を、2回目は皆さ
んのお悩みを聞きながら解決していき
ます。

対象：大人(65歳以上でスマートフォン
をお持ちの方)
定員：10人
費用：400円
(受講料高校生以上200円・
資料代200円)
持ち物：筆記用具

田原交流センター
申込み：12月17日(水) 8:30～

多世代で楽しく

アナログゲームで遊ぼう

1月18日(日)
13:30～15:30

みんなのおもちゃ箱のあべちゃんと、皆
さんに知ってほしい、知ったらハマるおも
ちゃで遊びましょう。

ボードゲームや、けん玉・筒けん・こま
回しを体験しながらたくさんの人と交流
しましょう。

対象：どなたでも
(未就学児は保護者同伴で)
定員：20人(組)
費用：100円(受講料 高校生以上)
持ち物：筆記用具
※ 動きやすい服装でお越しください

田原交流センター
申込み：12月21日(日) 8:30～

親子で作る クッキー教室

1月24日(土) 9:30～11:30

4つの材料で作る手作りクッキー。おやつにも、プチギフトにもできちゃう。手作りと一緒に
楽しみましょう。

対象：親子 定員：6組
費用：2,100円(受講料100円・材料費2,000円)
持ち物：プロン、三角巾、ふきん3～4枚、ゴムベラ、泡だて器、ホイッパー(有る方)

南御厨交流センター 申込み：12月23日(火) 9:00～



つまみ細工教室【全2回】 桜のブローチを作ろう

2月6日(金)・20日(金)
13:00～16:00

日本の花といえば桜です。卒業式や入学式の装いに日本の伝統
工芸つまみ細工で作った桜のブローチはいかがでしょう。もちろん普段使いでも素敵です。

対象：大人
定員：10人
費用：1,000円
(受講料100円・材料費900円)
持ち物：先のとがったピンセット、速乾ボンド
はさみ、手拭き

南御厨交流センター 申込み：1月7日(水) 9:00～

御厨交流センター MIKURIYA

住所 鎌田1876
☎ 0538-32-3050
申込み：直接または電話受付

蜜蠟(みつろう)クリーム作り

1月24日(土) 9:30 ~ 11:30

ミツバチの巣を原料とした蜜蠟(みつろう)は天然由来成分で保湿、抗炎症作用に優れ肌、髪、唇の全身に使えます。クリームとリップクリームを作りましょう♪

対象：大人
定員：10人
費用：700円(受講料100円・材料費600円)
持ち物：持ち帰り用の袋



御厨交流センター 申込み：12月18日(木) 8:30 ~

シニアの優しいヨガ

2月14日・28日(土)【全2回】
10:00 ~ 11:00

ヨガは体に優しく、自律神経も整えてくれます。座ったり、寝転がったりしてヨガを体験しましょう。男性も歓迎します。

対象：大人
定員：8人
費用：200円(受講料)
持ち物：ヨガマット又はバスタオル・飲み物・フェイスタオル

御厨交流センター
申込み：1月15日(木) 8:30 ~

御厨交流センター展示 「書道展」

1月14日(水) ~ 1月30日(金)

御厨地区の子ども達による書道作品を展示します。
会議室の利用時にはご覧になれない場合もあります。

御厨交流センター 会議室1
皆様のお越しをお待ちしております。

御厨交流センター展示 「水彩画展」

2月3日(火) ~ 3月6日(金)

御厨地区で水彩画を続けられている三の方の絵を展示します。
会議室の利用時にはご覧になれない場合もあります。

御厨交流センター 会議室1
皆様のお越しをお待ちしております。

長野交流センター NAGANO

住所 小島374
☎ 0538-32-5421
申込み：電話受付のみ

暖かな「ねこはんてん」作り

1月16・23・30・2月6・13日(金) 9:30 ~ 11:30

動きやすい袖なしの「ねこはんてん」をゆっくり手縫いで作りましょう。軽くて暖かく、寒さから身体を守ってくれます。

対象：大人 定員：8人
費用：2,500円(受講料500円・材料費2,000円)
持ち物：裁縫道具一式

長野交流センター 申込み：12月23日(火) 9:00 ~

初心者さんのヨガ講座

1月17・31日(土) 10:00 ~ 11:00

ヨガを通して、自分の身体と向き合ってみませんか?ゆっくりと身体を整えましょう。

対象：大人 定員：10人
費用：200円(受講料)
持ち物：飲み物・ヨガマット又はバスタオル
その他：動きやすい服装

長野交流センター 申込み：12月24日(水) 9:00 ~

西貝交流センター NISHIKAI

住所 西貝塚1377-5
☎ 0538-32-4853
申込み：直接または電話受付

いつまでも自分の足で歩こう！ 口コモ・フレイル・サルコペニアの予防講座

2月19日(木) 10:00 ~ 11:30

「最近なんだか足腰が弱くなってきたかも。」そんな体の変化、もしかすると口コモ・フレイル・サルコペニアのサインかもしれません。この講座では、3つをわかりやすく紹介。

無理なくできる予防のコツや体操も体験できます♪

対 象：大人 定 員：30人 費 用：無料

持ち物：飲み物・筆記用具 講 師：磐田市立総合病院 理学療法士

西貝交流センター 申込み：1月22日(木) 9:00 ~

【全2回】 ひめトレで鍛える！骨盤底筋＆体幹アップ

1月23・30日(金)
10:00 ~ 11:00

骨盤底筋と体幹を、やさしい動きでトレーニング！
姿勢の改善や尿漏れ予防、腰痛予防にも効果が期待できます。

対 象：大人
定 員：15人
費 用：200円(受講料)
持ち物：汗拭きタオル・飲み物

西貝交流センター
申込み：12月19日(金) 9:00 ~

手づくり味噌で健康生活！

2月8日(日)
9:30 ~ 11:30

手作りすると香りも味も格別！国産大豆と麹の力で、我が家だけの特別なお味噌を作ってみませんか？講座で仕込んだ味噌は3kgお持ち帰り！時間とともに深まる味わいを是非ご家庭でお楽しみ下さい。

対 象：大人 定 員：8人
費 用：3,300円
(受講料100円・材料費3,200円)
持ち物：エプロン・三角巾・布巾・マスク・
持ち帰り用容器(味噌3kgが入り
余裕があるもの)・
マッシャー(お持ちの方)

西貝交流センター
申込み：1月11日(日) 9:00 ~

【全3回】 楽しく学ぶ！認知症予防

2月6・13・20日(金)
10:00 ~ 11:30

認知症対策について、体験型ワークを交えながら楽しく学びましょう。

- ①認知症の理解を深めよう。
- ②エンディングノートを活用して、ライフプラン・エンディングプランを考えよう。
- ③「介護保険制度」を知ろう。

対 象：大人
定 員：20人
費 用：無料
持ち物：筆記用具・飲み物
その他：空き時間に血管年齢測定・
ベジチェック測定もできます。

西貝交流センター
申込み：1月9日(金) 9:00 ~

南交流センター MINAMI

住所 下岡田142-1
☎ 0538-32-9623
申込み：直接または電話受付

【全3回】 お灸で健康講座 ①首肩こり改善 ②腰痛改善 ③腸活しよう！

1月16日・30日・2月13日(金) 10:00~11:30

慢性的な首肩の凝り、腰痛など、症状に合わせたお灸ケアと簡単ストレッチを併せて学びます。また、今話題の腸活にも目を向け、お灸で免疫力を上げながら、ココロもカラダもリフレッシュしましょう。

対 象：大人(全3回出席できる方) 定 員：20人

費 用：2,100円(受講料300円・材料費1,800円)

持ち物：筆記用具・飲み物・手鏡(自立式のもの、2月13日のみ)

その他：肘、膝が出せる服装で

南交流センター 申込み：12月16日(火) 9:00 ~

バレンタインに贈る アイシングクッキー

2月14日(土) 10:00~11:30

今年のバレンタインは、アイシングクッキーに気持ちを込めて贈りませんか。可愛らしいデザインで、子どもから大人まで楽しめる内容です。

対 象：幼稚園児～大人(小学3年生以下は保護者同伴) 定 員：20人

費 用：大人1,800円(受講料100円・材料費1,700円) 中学生以下1,700円(材料費のみ)

持ち物：ハンカチ(手拭き用)・ウェットティッシュ(絞り口等拭く用)・持ち帰り用タッパー(11cm×11cm以上の物)

※2月12日以降のキャンセルは500円のキャンセル料がかかります

南交流センター 申込み：1月17日(土) 9:00 ~





見付交流センター MITSUKE

住所 見付 2385-10
☎ 0538-32-0322

申込み：直接または電話受付

満車時は

- 見付駐車場(磐田北幼稚園跡地)
- 中川沿い駐車場

をご利用下さい。



ロビー展示 いきいき折り紙

12月14日(日)～1月17日(土)

折り紙の展示です。
(出展者の都合により、日時の変更が生じる場合があります。)

皆さんのお越しをお待ちしております。

健康で長生き見付の料理教室 骨粗しょう症予防料理教室

1月14日(水) 9:30～11:30

骨を強くしたい方、お集まりください。
骨にプラスになる生活、栄養の摂り方、食事メニューの工夫、
食材の選び方のコツを聞きながら、4品を調理してみましょう。
対象：どなたでも
定員：10人
費用：900円(受講料100円・材料費800円)
持ち物：筆記用具・三角巾、エプロン、布巾2枚、持ち帰り容器
(4品分)・食品用サランラップかアルミホイル

申し込みは、1回の電話で1人だけです。
令和7年9月10日のこの講座に参加された方は、申し込みできません。

見付交流センター 申込み：12月11日(木) 9:00～

ロビー展示 いきいき水墨画

1月18日(日)～2月21日(土)

水墨画の展示です。
(出展者の都合により、日時の変更が生じる場合があります。)

皆さんのお越しをお待ちしております。

トイレの回数を減らせる体操

1月20日(火) 10:00～11:30

近頃、トイレの回数が多いとかんじているあなたへ。
ミニボールを使い、尿もれ防止効果のある体操を学んでみませんか。
毎日の生活に取り入れられる、簡単な体操をご紹介します。
対象：大人
定員：10人
費用：210円(受講料100円・用具代110円)
持ち物：水分補給用の飲み物・汗拭きタオル
その他：申し込みは、1回の電話で1人だけです。動きやすい服装
でお越し下さい。
直径15センチ程のゴムボールをお持ちであれば、用具の購入は不要です。
当日お持ちください。

見付交流センター 申込み：12月13日(土) 9:00～

歴史講座 見付と家康、そして秀吉～天下人の足跡を探して～

1月30日(金) 10:00～12:00

共催：磐南文化協会

大河ドラマでも注目される二人の天下人。
史料に記す忍者と思しき活躍や御殿とならぶ御茶屋をはじめ、見付との関わりを紹介します。

対象：どなたでも
定員：50人
費用：無料
持ち物：筆記用具・水分補給用の飲み物

申し込みは、1回の電話で1人だけです。

見付交流センター 申込み：12月19日(金) 9:00～



中泉交流センター

NAKAIZUMI

住所 中泉2404-1

☎ 0538-35-3356

申込み：直接または電話受付

発酵食品講座 おからみそを作ろう

1月17日(土) 10:00~12:00

発酵食品で菌活を始めて健やかな毎日を送りましょう。今回はおからで手作りみそを作ります。

対象：大人 定員：6人

費用：2,100円(受講料100円・材料費2,000円)

持ち物：エプロン・三角巾・布きん・手拭きタオル・マスク・筆記用具・持ち帰りの袋

中泉交流センター 申込み：12月21日(日) 8:30~

病院長の地域医療セミナー

磐田市立総合病院の医療の今を知り健康寿命の延伸に活かそう

1月29日(木)

10:00~11:30

医療の進歩が私達の健康にどう役立つか。健康寿命にどうかかわるのか。

山崎病院長に分かりやすくお話ししていただきます。

対象：どなたでも

定員：30人

費用：無料

持ち物：筆記用具

※申込み先は中泉交流センターではありません。下記に直接お申込み下さい。

申込先：磐田市立総合病院 地域医療連携室 TEL0538-38-5304

申込み：12月16日(火)より 平日9:00~17:00

町の薬剤師さんの お薬出前講座

2月25日(水)

13:30~15:00

日常生活の中で薬について疑問に思うことはありませんか。薬との上手な付き合い方を学びましょう。薬の知識は健康づくりの大切な一歩です。

対象：大人 定員：15人

費用：無料

持ち物：筆記用具

中泉交流センター

申込み：1月28日(水) 8:30~



ふれあい交流センター

FUREAI

住所 国府台493-1

☎ 0538-32-5028

申込み：直接または電話受付

書初め展と作品募集

1月7日(水)~17日(土)

書初め展の作品を募集します。出品された方には参加賞を差し上げます。上記期間に展示しますので、ぜひご覧ください。

対象：どなたでも

締め切り：12月28日(日)

提出先：ふれあい交流センター

ふれあい交流センター ご応募をお待ちしております。

バレンタイン 子ども料理教室

2月1日(日)

9:30~11:30(9:00受付)

バレンタインデーやひなまつりにぴったりな簡単メニューを作ります。男の子も女の子もみんなで楽しくクッキングをしましょう。

対象：小学生

定員：12人

費用：600円(受講料なし・材料費600円)

持ち物：ふきん、エプロン、マスク、三角きん、上靴、
持ち帰り用の容器

ふれあい交流センター 申込み：1月4日(日) 8:30~

春の子ども料理教室

3月1日(日)

9:30~11:30(9:00受付)

ホワイトデーには、みんなで楽しくクッキングをしましょう。誰でも作れる簡単メニューを用意しています。

対象：小学生

定員：12人

費用：600円(受講料なし・材料費600円)

持ち物：ふきん、エプロン、マスク、三角きん、上靴、
持ち帰り用の容器

ふれあい交流センター 申込み：2月1日(日) 8:30~

まちの保健室

～交流センターで育児相談・健康相談・健康チェック～

「まちの保健室」は、赤ちゃんから高齢者までどなたでも気軽に健康づくりについて相談できる場所です。健康器具による測定やミニ健康講座も実施しています。

詳細の日程や内容については下記をご覧ください。

申込み

不要（令和7年4月から「予約制」ではなくなりました。直接会場へお越しください。）

日程

とき	会場	中学校区	内容
1月15日（木）	福田中央交流センター	福田中学校区	ミニ講話・健康相談（保健師・歯科衛生士） 乳幼児の計測・血管年齢測定
2月13日（金）	御厨交流センター	神明中学校区	ミニ講話・健康相談（保健師・歯科衛生士） 乳幼児の計測・骨密度測定
2月18日（水）	向笠交流センター	向陽中学校区	ミニ講話・健康相談（保健師・栄養士） 乳幼児の計測・骨密度測定
2月24日（火）	今之浦記念館	第一中学校区	ミニ講話・健康相談（保健師・歯科衛生士） 乳幼児の計測・骨密度測定

時間

9時30分～11時00分

※当日の午前7時に暴風警報が発令されている場合は、中止となります。

※その他感染防止対策などやむを得ず中止となる場合は、ホームページに掲載します。

※掲載の内容は変更になる場合があります。

地域包括支援センター出張相談

～高齢者のくらしの相談に専門職がお応えします～

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。くらしや健康のことに関する相談などをお受けします。

お近くの交流センターへ気軽に立ち寄りください。

とき	会場	地域包括支援センター
1月8日（木）9:30～11:30	大藤交流センター	城山・向陽
1月9日（金）9:30～11:30	岩田交流センター 田原交流センター	城山・向陽 中部
1月15日（木）9:30～11:30	御厨交流センター	中部
1月20日（火）9:30～11:30	南御厨交流センター	中部
1月21日（水）9:30～11:30	向笠交流センター	城山・向陽
1月28日（水）9:30～11:30	西貝交流センター	中部、城山・向陽
2月5日（木）9:30～11:30	大藤交流センター	城山・向陽
2月10日（火）9:30～11:30	南御厨交流センター	中部
2月13日（金）9:30～11:30	岩田交流センター 田原交流センター	城山・向陽 中部
2月18日（水）9:30～11:30	向笠交流センター	城山・向陽
2月19日（木）9:30～11:30	御厨交流センター	中部
2月25日（水）9:30～11:30	西貝交流センター	中部、城山・向陽

問い合わせ

城山・向陽地域包括支援センター ☎ 36-4865

中部地域包括支援センター ☎ 37-1060

学びの庭

令和7年 12月号
令和8年 1月・2月情報

磐田市自治デザイン課 ダイバーシティ推進室

〒438-8650 磐田市国府台3-1
TEL 0538-37-2118 FAX 0538-32-2353