

回覧

令和6年

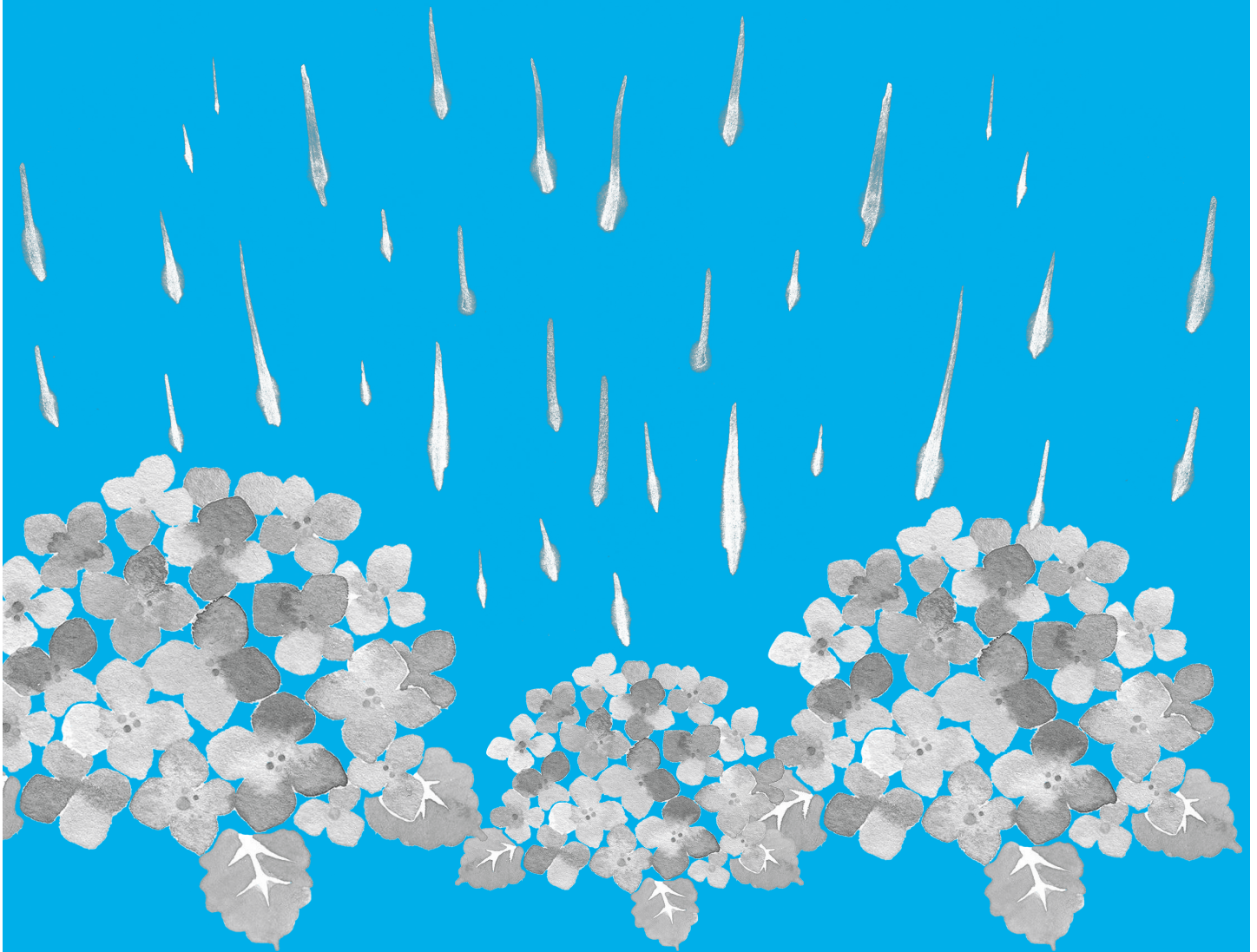
4月号

令和6年5月・6月情報



# 学びの庭

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」は交流センターでも配布しています。



# 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

①書道基礎講座 ②和彩美

①5月12日(日)～6月15日(土)

②6月16日(日)～7月20日(土)

①5月12日(日)～6月15日(土)

書道の展示です。

②6月16日(日)～7月20日(土)

木版画の展示です。

皆様のお越しをお待ちしております。

## 見付を歩くシリーズ

### 見付の小さな神様を巡る①

5月11日(土) 9:00～11:30

磐田観光ボランティアふれあいガイドさんの話を聞きながら、見付を約4キロ、歩いてみませんか?コースは当日発表です。小雨決行 中止の場合、前日迄に連絡します。申し込み時に、かならず、つながる電話番号を教えてください。

集合：見付駐車場 9:00

対象：どなたでも 定員：20名

費用：無料

持ち物：水分補給用の飲み物・タオル・帽子

その他：歩きやすい靴でお越しください。

見付交流センター

申込み：4月11日(木) 9:00～

## 健康で生き抜く見付の栄養学講座

### タンパク質のととり方

5月16日(木) 10:00～11:30

フレイル予防にタンパク質は大切なものです。その理由、手軽にとれるお勤めの食材、効率よく摂取するコツをお伝えします。

対象：どなたでも

定員：30名

費用：100円(受講料)

持ち物：筆記用具

見付交流センター

申込み：4月18日(木) 9:00～

## 「十二単」着付け体験

5月19日(日) 13:30～15:30

女性貴族の正装「十二単」の着付け実演を見た後、抽選で3名に試着します。平安時代の紫式部に想いをはせてみませんか。

対象：どなたでも

定員：15人

試着体験は、当日抽選で3名

費用：100円(受講料)

見付交流センター

申込み：4月20日(土) 9:00～

## 布ぞうり

6月6日(木) 13:00～16:00

通気性が良く、足つぼをちょうどよく刺激する、布ぞうり。素足ではいたら気分爽快。汚れたら洗濯機で、洗濯することができますよ。

対象：どなたでも 定員：10人

費用：600円(受講料100円・材料費500円)

持ち物：目玉クリップ2個(女性の指2本程度は

さめるもの)30cmものさし、はさみ

その他：床にすわって作業する為、ズボン着用で

お願いします。

見付交流センター

申込み：5月2日(木) 9:00～

## 歴史講座 男爵・赤松則良と林文吉・平野十郎兄弟

### 明治期・遠州茶産業発展に尽くした

### 男爵・赤松則良の人材活用法

6月8日(土) 10:00～11:30

明治時代、赤松則良が築いた磐田原の大茶園。遠州に根付いた人材をどのように活用していったのか、その手法をお話します。

対象：どなたでも

定員：30名

費用：無料

持ち物：マスク・筆記用具

見付交流センター

申込み：5月9日(木) 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

## 母の日に送ろう ダイヤモンドペインティングのキラキラハート

5月11日(土) 9:30～11:00(12:00)

ダイヤモンドペインティングとは、シール状の土台にビーズを専用ペンで貼り付けていく簡単なクラフトです。母の日のプレゼントに手作りの、キラキラハートのキーチェーンはいかがですか。

対象：小学生から大人まで(小学3年生までは保護者同伴) 定員：15人

費用：小中学生1,500円(材料費)、大人1,600円(受講料100円・材料費1,500円)

持ち物：特になし

その他：講座時間内で半面を作成。残り半面は各自で。(部屋は12:00まで開放します)

南交流センター 申込み：4月13日(土) 9:00～



## 松の手入れ教室(春)

5月14日(火) 予備日15日(水) 9:30～11:30

毎年恒例となりました。松の剪定は難しいと言われていますが、自分で手入れができるように、資料をもとに基本を学び、実際に交流センターの松の木を使って剪定を行います。

対象：大人

定員：15人

費用：100円(受講料)

持ち物：剪定ばさみ・手袋・タオル・飲み物・筆記用具

南交流センター 申込み：4月16日(火) 9:00～

## 【全4回】 スポーツウェルネス吹矢講習会

6月2・9・16・30日(日) 13:30～15:30

スポーツウェルネス吹き矢は、腹式呼吸をベースにした呼吸法を使うため、ストレス解消やダイエット、腰痛予防、動脈硬化予防など様々な健康効果が期待されます。この機会に是非体験してみてください。

対象：小学生から大人まで(原則4回参加できる方) 定員：15人

費用：小中学生100円(材料費) 大人500円(受講料400円・材料費100円)

持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物

その他：動きやすい服装でお越しください

南交流センター 申込み：5月8日(水) 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

### 雪印メグミルク(株)協賛 ヨーグルトセミナー

5月17日(金) 13:30~14:30

健康や美容にうれしい効果が期待できるヨーグルト。乳酸菌の基礎知識や料理への活用法を学び普段の食生活に上手に取り入れましょう。

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：4月19日(金) 8:30~

### 中日新聞東海本社協賛 新聞ちぎり絵講座

5月24日(金) 10:00~11:30

新聞のカラー面を手でちぎり下絵にのりで貼り付けます。身近な材料で手軽に楽しめます。

対象：大人  
定員：20人  
費用：300円(教材費)  
持ち物：鉛筆・消しゴム・ウエットティッシュ  
またはお手拭きタオル・  
落款(お持ちの方)

中泉交流センター  
申込み：4月26日(金) 8:30~

### 季節の和菓子作り あじさいの練り切り

6月8日(土) 9:30~12:00

上品な甘さが魅力。目でも楽しみ四季を彩る和菓子。今回はあじさいの和菓子を作ります。

対象：大人  
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・マスク・三角巾・布きん・  
筆記用具・繊維が付きにくい手拭き

中泉交流センター  
申込み：5月11日(土) 8:30~

### 発酵食品講座 塩こうじを作ろう

6月9日(日) 10:00~12:00

自家製の塩こうじ作りにチャレンジしてみましょう。使い方をすると料理のレパートリーが広がります。

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・布きん・  
手拭きタオル・マスク・筆記用具

中泉交流センター  
申込み：5月19日(日) 8:30~



## 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

### 【全5回】 初心者のピアノ講座

5月9・23日・6月6・13・27日(木)  
13:00~14:30

楽譜が読めなくても大丈夫!指の動かし方から練習して、初心者の方も楽しみながら上達しましょう!ピアノを弾けるようになりたい気持ちに応えます!

対象：大人 定員：10人  
費用：2,425円(受講料500円・  
テキスト代1,925円)  
持ち物：筆記用具・持ち運び可能なキーボードをお持ちの方はご持参下さい

長野交流センター  
申込み：4月16日(火) 9:00~

### 【全5回】 初めてのウクレレ講座

6月5・12・19・26日・7月3日(水)  
13:00~15:00

ウクレレを練習してバラが咲いた等を弾いてみませんか?初心者の方を対象に講師が丁寧に指導します。楽器をお持ちでない方もお気軽にお申込み下さい。

対象：大人 定員：20人  
費用：600円  
(受講料500円・教材費100円)  
持ち物：筆記用具

長野交流センター  
申込み：4月23日(火) 9:00~



## 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

### 第1回 親子お菓子作り講座

5月12日(日)  
13:30~15:30

「ありがとう」の気持ちを込めて母の日に、お母さんと一緒にケーキを作りませんか?お父さんと一緒に作ってお母さんにプレゼントするのもいいですね

対象：親子(祖父母可・お子さんは幼児から中学生まで可)  
定員：8組  
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・  
保冷剤(お子さんは室内履き)

豊岡中央交流センター  
申込み：4月20日(土) 8:30~

### 〈全3回〉 親子でわくわく活動

5月15・29日・6月12日(水)  
10:00~11:00  
(6月12日のみ11:30まで)

最初の2回は交流センターの広〜いホールで、磐田市スポーツ推進員と一緒に、親子で楽しく身体を動かして運動をします。最終日はお子さんのかわいい手で手形アートを作りますよ!

対象：親子(2~3歳のお子さん対象)  
定員：10組  
費用：200円(材料費)  
持ち物：汗拭きタオル・水筒  
6/12のみマジックかボールペン

豊岡中央交流センター  
申込み：4月16日(火) 8:30~



# 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

## 足もみ脚もみ健康法 (官足法講座)

5月9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。どのくらいの強さで押すのが良いのか、どの部位をどのように押すのか、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・資料代500円)

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：4月9日(火) 8:30 ~

## 交流センターロビー展 【5月・6月】

【5月】5月1日(水)~31日(金)  
【6月】6月1日(土)~30日(日)

【5月】「写真展」  
鈴木隆典と仲間たち

【6月】「二人展【絵画】」  
鈴木三千代 平野悦子

※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。

## シイタケの菌打ち 体験講座

5月12日(日) 9:30 ~ 11:00

原木(クヌギ・コナラなど)に、シイタケの種菌を打ち込む体験(シイタケお土産付き)です。菌打ちしたほど木は、別途1本1,000円でお持ち帰りできます。雨が良く当たり、直射日光を避け、乾燥しすぎない場所に置いておくと約1年半後には、シイタケができます。

対象：大人(親子での参加をお勧めします)  
定員：15組  
費用：1,100円(受講料100円・体験料1,000円(シイタケお土産付き))

持ち物：筆記用具、木づち、軍手

豊岡東交流センター  
申込み：4月12日(金) 8:30 ~

## 獅子ヶ鼻トレッキング コースを歩こう

5月26日(日) 9:00 ~ 12:00

※雨天中止

山の木々が新緑に変わり始めるころです。多くの方が訪れる人気のトレッキングコースを歩いてみませんか。スリルある眺望もありますが、ガイドの案内で楽しく歩くことができます。初心者の方を優先します。

対象：大人 定員：30人  
費用：200円(受講料100円、保険料100円)  
持ち物：飲み物、タオル、手袋、トレッキングシューズ(運動靴可)、必要な方はお弁当

受付：8:45豊岡東交流センター 受付後移動

豊岡東交流センター  
申込み：4月26日(金) 8:30 ~

## 第2回 季節の薬膳講座

6月2日(日) 10:00 ~ 13:00

梅雨の主な気候は「湿」です。体内の余分な湿気を除き「胃腸」を補養する食材と、その効能を学びます。

対象：大人 定員：若干名  
費用：1,700円  
(受講料100円・資料材料代1,600円)

持ち物：筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り容器

※年間講座受講者の空き補充です。定員に達した場合は受付できません。

豊岡東交流センター  
申込み：5月2日(木) 8:30 ~

## 父の日! 親子でチョコケーキを作ろう

6月9日(日) 13:30 ~ 15:30

今年は、チョコレートケーキ!  
日々頑張っているお父さんと一緒に、美味しいケーキを仲良く味わいましょう。

対象：親子(祖父母可)  
定員：8組  
費用：1,700円  
(受講料100円・材料代1,600円)

持ち物：マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り用保冷バッグ、子どもは上靴

豊岡東交流センター  
申込み：5月9日(木) 8:30 ~

## 初めて体験! 大人の茶道入門講座

6月13日(木)  
10:00 ~ 11:30

心を落ち着かせ、ひと時の安らぎを感じる茶道の体験をしてみませんか。

座卓テーブルですので座るのが苦手な方も安心です。初めての方を優先します。

対象：大人 定員：8人  
費用：1,100円  
(受講料：100円・材料費：1,000円)

持ち物：白い靴下、ハンカチ

豊岡東交流センター  
申込み：5月14日(火) 8:30 ~

# 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

## 初夏の薬膳講座

5月19日(日) 10:00 ~ 11:30

薬膳の基本を学び、体質診断をして自分にあった食事の方法を学びます。初夏の季節に合わせた食材の使い方と、この時期に起こりやすい不調を改善する薬膳について紹介します。

対象：大人 定員：10人  
費用：300円(受講料100円・材料費200円) 持ち物：筆記用具

向笠交流センター 申込み：4月21日(日) 9:00 ~

## 【全3回】初めての俳句講座

6月16・23・30日(日) 13:30 ~ 15:30

俳句は世界で最も短い詩です。17音で広がる世界。俳句ブームの今、始めてみませんか?親子で参加もOKです。

対象：小学3年生以上(小学生以下は保護者同伴) 定員：20人  
費用：300円(受講料) 持ち物：筆記用具

向笠交流センター 申込み：5月19日(日) 9:00 ~

## 【全5回】わくわく倶楽部

一回目：6月 年間5回・調整中

今年もわくわく倶楽部のメンバーを募集します。年間5回の講座を現在企画中です。ご友人もお誘いの上、ご参加ください。

対象：大人 定員：20人 費用：随時  
一回目：6月 内容は調整中

向笠交流センター 申込み：4月28日(日) 9:00 ~

# 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

## 《全5回》大人の初心者ピアノ講座

5月11・25・6月1・15・29日(土) 13:30～15:30

楽譜が読めなくても、ピアノが弾けなくても全然大丈夫!!楽しみながら上達しましょう。  
ピアノを弾きたい気持ちに応えます♪

対象：大人  
定員：10人  
費用：700円(受講料500円・資料代200円)  
持ち物：筆記用具

大藤交流センター 申込み：4月11日(木) 9:00～

### Happy Mother's Day クラフトバンドリース メッセージカード作り

5月11日(土) 10:00～11:30

いつも頑張ってくれているお母さんにクラフトバンドで作ったかわいいリースとメッセージカードを贈りませんか?

対象：小学生  
定員：15人  
費用：500円(材料費)  
持ち物：木工用ボンド・色鉛筆や色ペン・はさみ



大藤交流センター 申込み：4月13日(土) 9:00～

### Thanks Father's Day クラフトバンドリース メッセージカード作り

6月16日(日) 10:00～11:30

いつも頑張ってくれているお父さんにクラフトバンドで作ったかわいいリースとメッセージカードを贈りませんか?

対象：小学生  
定員：15人  
費用：500円(材料費)  
持ち物：木工用ボンド・色鉛筆や色ペン・はさみ



大藤交流センター 申込み：5月18日(土) 9:00～

# 岩田交流センター IWATA

住所 匂坂上615-1  
☎ 0538-38-0181  
申込み：電話受付のみ

## 【全7回】きつず食育チャレンジ

5月25日、7月20日、9月7日、10月19日、11月9日、12月14日  
令和7年1月18日(土) 9:00～12:00

岩田故郷の会の皆さんと一緒に野菜や花の植え付けや収穫などの農業体験をし、さらには収穫した野菜などを使って調理実習をしてみよう。

対象：幼稚園～小学6年生(兄弟で参加も可)※保護者同伴でお願いします。  
定員：8人(組)(兄弟で1組とします) 費用：1人(組)につき3,800円(材料費)  
持ち物：長靴・軍手・帽子・タオル・エプロン・三角きん・飲み物  
その他：汚れてもよい服装

岩田交流センター 申込み：4月24日(水) 8:30～

### 夏向き爽やかストールに… 藍染め講座

5月28日(火) 9:00～12:00

岩田故郷の会が栽培している藍の生葉を使って、ストールを染めてみませんか?これからの季節にピッタリの爽やかな色に染まるかお楽しみに。

対象：大人 定員：10人  
費用：1,800円程度(材料費)  
持ち物：エプロン・筆記用具

岩田交流センター 申込み：4月26日(金) 8:30～

### 安眠・リラックス効果抜群! ラベンダースティック作り講座

6月6日(木) 9:30～11:00

岩田故郷の会が栽培しているラベンダーを使って、スティック作りに挑戦してみませんか?お好みの色のリボンを使って、見てきれいな、香っていい気分。

対象：大人 定員：10人  
費用：300円(材料費)  
持ち物：はさみ ※見本が交流センターに展示してあります。

岩田交流センター 申込み：5月15日(水) 8:30～

### 【全2回】 紅花の収穫と染色講座

①6月18日(火) 収穫 ②7月3日(水) 染色  
9:00～12:00

①岩田故郷の会が栽培している紅花を収穫します。(雨天の場合は内容を一部変更します。)  
②収穫した紅花を使って、ストールを染色します。  
対象：大人 定員：10人  
費用：1,800円程度(材料費)  
持ち物：(1回目)軍手・タオル・筆記用具  
(2回目)エプロン・炊事用ゴム手袋(肌の弱い方)  
その他：汚れてもよい服装と靴(1回目は長袖)

岩田交流センター  
申込み：5月22日(水) 8:30～

### 毎年大人気の しそ巻き講座

6月22日(土)  
①9:00～10:20 ②10:40～12:00

岩田故郷の会が栽培している青しそを使って簡単、おいしいしそ巻きを作ってみましょう!  
対象：大人(昨年度受講されていない方を優先します)  
定員：①8人 ②8人  
費用：1,000円(受講料100円・材料費900円)  
持ち物：エプロン・三角きん・筆記用具  
その他：一人1回のみ参加になります。

岩田交流センター  
申込み：5月24日(金) 8:30～  
昨年度受講された方(空きがある場合)5月29日(水) 8:30～

### 懐かしの味! 金山寺みそ講座

7月6日(土)  
①9:00～10:20 ②10:40～12:00

麴に大豆や野菜を加えて作る金山寺みそ。発酵食品で健康的な食生活を。  
対象：大人  
定員：①8人 ②8人  
費用：1,300円  
(受講料100円・材料費1,200円)  
持ち物：エプロン・三角きん・筆記用具  
その他：一人1回のみ参加になります。

岩田交流センター  
申込み：6月7日(金) 8:30～



## 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

### 新緑の東部地区を歩こう 東部歴史ウォーキング

5月22日(水) 10:00 ~ 12:00 予備日 5月24日(金)

新緑を楽しみながら、医王寺～鎌田神明宮～連城寺を巡る約6キロを歩きましょう。  
対 象：どなたでも  
定 員：15人  
費 用：100円(受講料)  
持ち物：タオル水筒、帽子、筆記用具

田原交流センター 申込み：4月24日(水) 8:30 ~

### 笑顔で子育て 親子でからだを動かそう!

5月15日・29日(水) 10:00 ~ 11:00

ママと一緒にからだを動かすって楽しい!  
子どもたちの笑顔いっぱいにする遊びを取り入れます。サーキット、ダンス、簡単な体操をして親子でリフレッシュしましょう。

対 象：はいはいが出来る子～未就園児  
定 員：6組  
費 用：無料  
持ち物：フェイスタオル、水筒、お子さんのお出かけセット

田原交流センター 申込み：4月17日(水) 8:30 ~

### お気に入りの一枚を大切な人へ お～イエイ写真会

5月30日(木) 10:00 ~ 12:00

大切な人に、ご自身のお気に入りの笑顔の写真を遺しませんか。撮影の待ち時間には、「遺言」についてのお話をさせていただきます。

対 象：大人  
定 員：10人  
費 用：400円(受講料100円、写真データ代300円)  
持ち物：お気に入りの服やアクセサリ、一緒に撮ってほしいもの、筆記用具  
※磐田市中部地域包括支援センター、終活おうえん窓口共催

田原交流センター 申込み：4月25日(木) 8:30 ~



## 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

### フィンランド生まれのスポーツ モルック体験講座

5月16日(木) 9:30 ~ 11:30

とても楽しいと大評判!輪投げのようなすごろくのような、誰でもできるスポーツです。簡単なルールを覚えたら、チームを組んで対戦しましょう。グラウンドで行います。(雨天は体育館)

対 象：大人  
定 員：18人  
費 用：無料  
持ち物：飲み物・体育館シューズ(雨天)  
その他：雨天は体育館で行います。

西貝交流センター 申込み：4月18日(木) 8:30 ~

### 布ぞり講座

5月22日(水) 13:00 ~ 16:30

これからの季節に履き心地のよい布ぞりを作ってみましょう。足指が刺激され、健康にも良く、出来上がりも可愛いです。汚れたら洗濯もできます。



対 象：大人  
定 員：15人  
費 用：600円  
(受講料100円・材料費500円)  
持ち物：布を切るはさみ・30cmの定規・大き目の目玉クリップ2個  
その他：床に座っての作業のため、スラックス等でご参加ください。

西貝交流センター  
申込み：4月24日(水) 8:30 ~

### 理学療法士が教える ロコモ防止講座

6月4日(火) 10:00 ~ 11:30

立ったり歩いたりする移動機能の低下(ロコモ)は、寝たきりや要介護状態につながります。ロコモについてのお話と予防や回復のための運動を行います。

対 象：大人  
費 用：100円(受講料)  
定 員：20人  
持ち物：体育館シューズ・飲み物・筆記用具  
その他：運動のできる服装でご参加下さい。

西貝交流センター  
申込み：5月8日(水) 8:30 ~

[全4回]

### クラフトテープでかごバッグ

6月8日・15日・22日・29日(土)  
13:30 ~ 15:30

クラフトテープを使って、オリジナルバッグを作りましょう。初めての方でも大丈夫。申込み時にベースの色を伺います。(黒・茶・ナチュラル・抹茶)



対 象：大人  
定 員：12人  
費 用：1,700円  
(受講料400円・材料費1,300円)  
持ち物：はさみ・洗濯ばさみ10個・木工用ボンド・メジャー・ものさし・鉛筆・消しゴム・文鎮(重しになるもの)  
その他：他の色を選びたい方は、交流センターまでお越しください。色見本、作品があります。

西貝交流センター  
申込み：5月11日(土) 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

## 『古事記』の中の神様 カミサマ 【全4回】

5月9・16・23・30日(木) 14:00～15:30

日本最古の歴史書(?)といわれる『古事記』にはカタカナの名前のカミサマがやたら出てきて・・・、荒唐無稽だけれども人間味あふれる『古事記』をわかりやすく解説します。  
対象：大人 定員：15人  
費用：400円(受講料)  
持ち物：筆記用具

南御厨交流センター 申込み：4月4日(木) 8:30～

## パソコン講座(Word編) 【全3回】

5月11日(土)・18日(土)・6月1日(土) 14:00～16:00

ちょっとした案内資料作りや思い出の写真をはがきにして送りたい、イラストも添えたいなど、コツを覚えればできること・やりたいことがどんどん増えます。いっしょに挑戦しませんか?

対象：大人(文字入力のできる方) 定員：10人  
費用：500円(受講料300円・資料代200円)  
持ち物：お持ちのパソコン一式(Word/Excelがインストールされている)・筆記用具

南御厨交流センター 申込み：4月13日(土) 8:30～

## パソコン講座(Excel編) 【全3回】

6月8日(土)・6月15日(土)・6月22日(土) 14:00～16:00

名簿や会計簿など、表作りのExcelにはWordにはない便利な機能がいっぱいあります。素早く作れて、数値を入力すれば即反映。Excelをどんどん活用しましょう。

対象：大人(文字入力のできる方) 定員：10人  
費用：500円(受講料300円・資料代200円)  
持ち物：お持ちのパソコン一式(Word/Excelがインストールされている)・筆記用具

南御厨交流センター 申込み：5月11日(土) 8:30～

## シニアのためのスマホ教室 【全3回】

6月4日(火)・6月18日(火)・6月25日(火) 13:30～15:00

スマホ初心者の方対象。わかりやすく楽しく解説。

- ①Googleレンズってこんなに便利!
- ②LINEを使おう! ③あなたの質問に答えます!

対象：大人 定員：10人  
費用：500円(受講料300円・資料代200円)  
持ち物：お持ちのスマホ・筆記用具

南御厨交流センター 申込み：5月10日(金) 8:30～

## 布ぞうり教室

6月28日(金) 13:30～16:30

梅雨のじっとりした季節には素足に心地よい布ぞうりがいい!自分で編んだ布ぞうりをはいてこの夏を気持ちよくすごしましょう。

対象：大人 定員：20人  
費用：600円(受講料100円・材料費500円)  
持ち物：はさみ、目玉クリップ(幅4cm以上)2個  
その他：スカートは不可・糸くずがつきにくい服装で

南御厨交流センター 申込み：6月7日(金) 8:30～

# 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

## さあみんなで楽しく『ふまネット運動』

6月21日(金) 10:00～11:30

ふまネット運動は床に置かれたネットを踏まないように歌いながら歩く脳トレ運動です。みんなが知っている童謡で楽しくステップしてみましょう!

対象：大人  
定員：10人  
費用：無料  
持ち物：体育館シューズ・タオル・飲み物

御厨交流センター 申込み：5月24日(金) 8:30～

## 小さな園芸教室 「苔テラリウムを作ろう!」

6月15日(土) 10:00～正午

ガラスの容器の中で湿度を保ちながら苔を育てる方法を学びます。ガラスの中に自分だけの小さな世界を自由に演出してみましょ!



対象：大人 定員：10人  
費用：2,100円(受講料100円材料費2,000円)  
※人形は別持ち物：細かい作業ですので眼鏡をお持ちください。

御厨交流センター  
申込み：5月18日(土) 8:30～

## 御厨交流センター展示 「水彩画」

5月1日(水)～5月31日(金)

水彩画サークル「悠美会」Bグループの皆さんの作品を展示します。



御厨交流センター  
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 「人物画」

6月4日(火)～7月上旬まで

人物画サークルの皆さんの作品を展示します。



御厨交流センター  
皆様のお越しをお待ちしております

## 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

### 「相続土地国庫帰属制度」を知ろう

5月17日(金) 10:00~11:00

いらぬ土地を国が引き取ってくれるの?「相続土地国庫帰属制度」という新しい制度ができました。これだけ聞くと夢のような制度ができたように感じるかもしれませんが、本当にそうでしょうか。一緒に学びましょう。

協力：静岡県司法書士会浜松支部 対象：大人  
定員：15人 費用：無料 持ち物：筆記用具

青城交流センター 申込み：4月19日(金) 9:00~

### 【全2回】 クラフトバンド手芸初心者講座

6月4日・18日(火)  
9:30~11:30

2時間2回で右のようなバッグを制作する初心者向けの講座です。申込時に次の4色よりご希望の色を伺います。

(サ-モンすみれ・パ-ルグレー・パ-ステルグリーン)

対象：大人 定員：10人  
費用：1,200円

(受講料200円・教材費1,000円)

持ち物：はさみ、メジャー、木工ボンド、鉛筆、洗濯バサミ10ヶ、文鎮、消しゴム

色：事務室窓口に色見本・作品をご用意します。



青城交流センター

申込み：5月10日(金) 9:00~

### 金融講座

### 「新NISA」って何さ?

6月9日(日)  
13:30~15:00

今年1月からスタートした「新NISA」制度とはどのような仕組みなのか?リスクはどうか?始める際の注意点は?などを初心者に判り易く説明します。

協力：静岡県金融広報委員会

対象：大人

定員：15人

費用：無料

持ち物：筆記用具

青城交流センター

申込み：5月14日(火) 9:00~

### 展示案内

### 『春風に吹かれて』色鉛筆画展

5月10日(金)~6月12日(水)  
8:30~17:00

当交流センターで毎月第2・4木曜日に活動されている「色えんぴつ画くらぶ」の皆さんの展示です。

身近な静物からアートのなまでの個性豊かな作品を展示します。

是非ともご覧ください。

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。

お問合せ

青城交流センター

## 富岡交流センター TOMIOKA

住所 加茂3  
☎0538-34-4735  
申込み：直接または電話受付

### 足にやさしい 布ぞうり作り講座

5月11日(土) 13:00~16:30

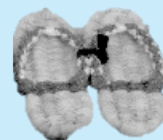
足ツボ効果もうれしく、エコな布ぞうりで嫌な梅雨も快適に過ごしましょう。初めての方も大歓迎、先生が丁寧に教えて下さいます。

対象：大人 定員：15人

費用：600円(受講料100円・材料費500円)

持ち物：はさみ・30cmのものさし・目玉クリップ2個

その他：動きやすい服装(床に座って作業します。パンツ等)



富岡交流センター 申込み：4月10日(水) 9:00~

### お困り解消 お片付けの基本講座

5月15日(水) 9:30~11:30

片づけが苦手なあなたに先生がコツを教えてくださいます。さあお部屋も心もすっきりしてジメジメした季節を乗り越えましょう。

対象：大人

定員：15人

費用：600円(受講料100円・資料代500円)

持ち物：筆記用具・(片づけたい)お気持ち



富岡交流センター 申込み：4月16日(火) 9:00~

### いまさら聞けないシリーズ SNSってなあに?

6月5日(水) 10:00~11:30

みんなが使っているSNSって一体なあに?パソコンの話、スマホでできるの?子供でも大丈夫?そんな疑問をスマホ教室の先生が解決してくれます。

対象：大人

定員：10人

費用：受講料100円

持ち物：スマートフォン・筆記用具



富岡交流センター 申込み：5月8日(水) 9:00~

### 司法書士に聞こう! ~いらぬ土地を国が引き取ってくれるの?~

6月8日(土) 9:30~11:30

「相続土地国庫帰属制度」について司法書士の先生が説明してくださいます。合わせて、「相続登記義務化」についてもお話していただきます。

対象：大人

定員：20人

費用：無料

持ち物：筆記用具



富岡交流センター 申込み：5月9日(木) 9:00~

### 富岡歴史講座 徳川家康、一言坂で戦う?! ~家康に過ぎたるものとは?~

6月13日(木) 10:00~11:30

三方原の戦いの前哨戦ともされる「一言坂の戦い」。この戦いの前後のあらましを史料や絵図から探っていきます。さて、家康の過ぎたるものとは何か。

対象：大人

定員：30人

費用：無料

持ち物：筆記用具



富岡交流センター 申込み：5月14日(火) 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

### 操縦体験講座 ドローンを飛ばそう

5月12日(日) 13:30~16:00

ドローンの仕組みやルールについて学んでいきます。ドローンに実際触れ、操縦する楽しさを感じてみませんか? ※ドローンの個数が限られているため、順番での操作になります。  
対象：大人 定員：10名 費用：100円(受講料)  
持ち物：筆記用具・上履き

池田交流センター 申込み：4月10日(水) 9:00~

### 男の健康教室

6月13・20・27日(木) 13:30~15:00

定年退職後、家に閉じこもっていませんか? 体を動かさないと筋肉は落ちてしまいます。生活習慣予防も含め、楽しく体を動かしてみませんか?  
対象：65歳以上の男性 定員：10名 費用：300円(受講料)  
持ち物：上靴・飲み物・ヨガマット(または、厚手のバスマット)  
動きやすい服装

池田交流センター 申込み：5月15日(水) 9:00~

### ロコモ予防のための 運動講座

6月14日(金) 10:00~11:30

自立した日常生活が送れるように支援する理学療法士による運動講座です。加齢で低下する座る・立つ・歩くなどの基本動作を少しでも維持できるようにアドバイスをさせていただきます。  
対象：大人 定員：30名 費用：100円(受講料)  
持ち物：上靴・飲み物・動きやすい服装

池田交流センター 申込み：5月17日(金) 9:00~



## 豊田東交流センター TOYODAHIGASHI

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

### 正しく知ってはじめてよう【新NISA】

5月24日(金) 10:00~12:00

はじめたいけれどよくわからない人集まれ! 今年スタートした「新NISA」とは、いったいどんなものなの? 今までのものとの違いは? どう始めていったら良いの? ベテランFPがわかりやすくお話ししてくれます。

対象：投資に興味のある人 定員：15人 費用：100円 持ち物：筆記用具

豊田東交流センター 申込み：4月24日(水) 9:00~

### 【PayPay講座】

6月6日(木) 13:30~15:30

磐田市税の納付がスマート決済できるようになっています。アプリ操作やセキュリティの不安をとりのぞいてキャッシュレス生活始めませんか?(チャージと買物実践有り)

対象：大人 定員：10人 費用：100円  
持ち物：スマートフォン、筆記用具

豊田東交流センター 申込み：5月8日(水) 9:00~

### 端午の節句は親子でかしわ餅づくり

5月11日(土) 10:00~11:30

柏餅の柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味があるのだとか。葉の香りがほのかに広がって季節感たっぷりです。親子で作ってみませんか?

対象：親子 定員：10組 費用600円(材料費500円・受講料100円)  
持ち物：エプロン、三角巾、布巾・マスク、持ち帰り用の容器

豊田東交流センター 申込み：4月11日(木) 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

### 母へ… 感謝の気持ちを込めて花束を

5月11日(土) 9:30~11:30

見た目が華やかで美しく、感謝の気持ちをダイレクトに伝えられる花束。お母さんが思わず笑顔になるような、気持ちのこもった花束を作りましょう。自分へのご褒美として作る事も素敵ですね。

対象：大人(親子での申込みもOK) 定員：10人  
費用：1,600円(材料費1,500円・受講料100円)  
持ち物：筆記用具・花ばさみ・新聞紙・持ち帰り用紙袋

井通交流センター 申込み：4月16日(火) 9:00~

### 家族の大切な人へ 似顔絵クッキー

6月15日(土) 9:30~12:00

家族の大切な人の為に、感謝の気持ちを込めて似顔絵クッキーを手作りにして、プレゼントしましょう。

対象：小学4年生以上中学生以下 定員：9人  
費用：500円(材料費500円)  
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2~3枚・手拭き用タオル・マスク・筆記用具

井通交流センター 申込み：5月15日(水) 9:00~

### 「夏越しの祓え」 水無月

6月29日(土) 9:30~11:30

「夏越しの祓え」は、一年の半分にあたる6月30日に行う行事。蒸し暑くなる7月を前に厄払いをし、夏バテを予防する意味。手作りの水無月を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。(6個持ち帰りです)

対象：大人 定員：12人  
費用：1,700円(材料費1,600円・受講料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・保冷剤・持ち帰り用容器(タッパー等)・筆記用具・マスク

井通交流センター 申込み：5月29日(水) 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

## 全国気ままに キャンピングカーの旅「写真展」

5月8日(水)～31日(金) 9:00～16:30

気ままに心づくまままキャンピングカーの旅での写真展です。なつかしく感じる場所や興味を持った場所があるかもしれませんね。

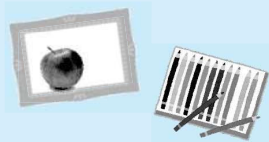


福田中央交流センター展示室 皆様のお越しをお待ちしております。

## 色えんぴつ画展示

6月26日(水)～7月27日(土) 9:00～16:30

色えんぴつ表現は無限大！  
優しくて温かみがあり、リアルで美しい  
作品をご覧ください。



福田中央交流センター展示室 皆様のお越しをお待ちしております。

## 初心者さん、学生さん、大人も大歓迎 マンガ教室

5月25日(土) 14:00～16:00

前回好評のマンガ教室 プロの漫画家指導の下、イラストの描き方を学びます。指導 寺田浩晃さん

対象：どなたでも(小学3年生以下保護者同伴) 定員：10人  
費用：900円(材料費800円・受講料100円)中学生以下材料費のみ  
持ち物：筆記用具・定規



福田中央交流センター 申込み：4月25日(木) 9:00～

## 【全4回】 一本調子のお囃子笛作り

6月1日・8日・15日・22日(土) 13:30～16:00

人気のお囃子笛作り講座。今年も開催します。初心者対象の講座です。祭りに向けてチャレンジしてみませんか。

対象：おとな 定員：8人  
費用：1,900円(材料費1,500円・受講料400円)  
持ち物：筆記用具・滑り止め付手袋、雑巾(竹磨き)



福田中央交流センター 申込み：5月8日(水) 9:00～

## いざという時、困らないために！ 相続登記基礎講座

5月10日(金) 13:30～15:00

法改正により令和6年4月1日から相続登記が義務化されました。いざという時に何をどうすればいいか困らない為に基礎的な知識を学びましょう。(終了後、個別相談あります)

対象：おとな 定員：20人  
費用：無料 講師：静岡県司法書士会所属司法書士



福田中央交流センター 申込み：4月19日(金) 9:00～

# 福田南交流センター FUKUDEMIMAMI

住所 福田5489-2  
☎ 0538-55-3123  
申込み：電話受付のみ

## 挑戦してみよう！ ドローン体験講座

5月19日(日) 9:00～11:00

ドローンを飛ばして、新しい景色を見てみませんか？ルールや仕組み、操縦の仕方を学びます。楽しみながら体験してみましょ。

対象：大人 定員：10人 費用：100円(受講料)  
持ち物：筆記用具

福田南交流センター 申込み：4月14日(日) 9:00～

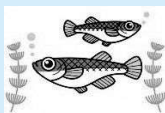


## みんなのわくわくホリデー① 親子メダカ教室

5月26日(日) ①9:00～ ②10:30～

親子でメダカについて勉強したあと、採卵体験をします。メダカと卵はお持ち帰りできます。

対象：小学生以下の親子  
定員：①9:00～ ②10:30～ 各5組  
費用：無料  
持ち物：バケツ



福田南交流センター 申込み：4月21日(日) 9:00～

## 花と緑のある暮らし② 何でも大展示会&あじさいまつり

6月4日(火)～6月9日(日) 9:00～16:00

いろいろなジャンルの作品が集まる、楽しい展示会です。  
※作品募集(詳細についてはお問い合わせください)  
併せて、館内外には、「あじさい」が100本あり、見頃を迎えます。  
色とりどりのあじさいをお楽しみください。

※この期間にお越しいただいた方 先着100名様に紫陽花の苗プレゼント  
※紫陽花はこの期間に限らず、自由に見ていただけます。

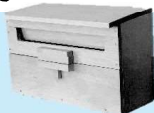
福田南交流センター みなさまのお越しをお待ちしております。

## ものづくり講座② 木製ポストづくり

6月16日(日) 9:30～11:30

お子さん、お孫さんへの、レター専用ポストを作り、プレゼントしませんか？釘・木材がセットになっているので、金づちだけで組み立てられます。

対象：大人 定員：15人  
費用：受講料：100円 材料費：無料 持ち物：かなづち・定規



福田南交流センター 申込み：5月18日(土) 9:00～

## 花と緑のある暮らし③ ランの植え替え講座

6月30日(日) 9:30～11:30

ラン(リカステ)の株分けの方法を学びます。株分けしたランはお持ち帰りできます。※花は咲いていません。

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：手袋・園芸ばさみ・新聞紙・持ち帰り用袋



福田南交流センター 申込み：5月25日(土) 9:00～



## 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2回) バランスボール

5月12・26日(日) 10:00～11:00

バランスボールを使って筋トレをします。脂肪燃焼、運動不足を解消し インナーマッスル体幹を鍛え、長生きできる体を作りましょう。

対象：大人  
定員：10名  
費用：200円(受講料)  
持ち物：ヨガマット(なければバスタオル)・飲み物

豊浜交流センター 申込み：4月21日(日) 9:00～

### (全2回) 脳トレ体操とラフターヨガ

6月7日・14日(金) 10:00～11:30

人の名前が思い出せない、うっかりミスが増えてきた等の方にぴったり  
の認知症予防の体操。試しに一度体験してみてください。免疫力向上と  
ストレス解消になりますよ。

対象：大人  
定員：10名  
費用：200円(受講料)  
持ち物：ヨガマット(なければバスタオル)・  
飲み物



豊浜交流センター 申込み：5月10日(金) 9:00～

### 雑念が払われ心が落ち着きます 写経

6月19日(水) 9:30～11:30

写経は近年では、心と身体を癒してくれる精神の安定と精神統一として  
人気があります。和尚様の講話を聴いて心を落ち着かせてから、写経をし  
てみませんか

対象：どなたでも  
定員：12名  
費用：300円(受講料100円・資料代200円)  
持ち物：筆ペン

豊浜交流センター 申込み：5月22日(水) 9:00～



## 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

### [全3回] ミニトランポリン講座

5月8・15・22日(水) 10:00～11:10

ミニトランポリンを使って、楽しく運動を始めませんか。ひざや足首への負担が少なく、運動  
を始めたい人におすすめです。

対象：大人 定員：10人 費用：900円(受講料300円・教材費600円)  
持ち物：飲み物・汗拭きタオル  
その他：教材費はミニトランポリンのレンタル料(3回分)です

竜洋交流センター 申込み：4月11日(木) 9:00～

### [全4回] かけ編みのクラフトバッグ作り

6月6・13・20・27日(木) 9:30～11:30

夏のおでかけにもピッタリなカゴバックを作りましょう。黒・紺・赤紫・  
深緑・からし色の中から希望の色をお選び下さい。申込時に伺います。

対象：大人  
定員：12人  
費用：1,700円(受講料400円・材料費1,300円)  
持ち物：はさみ・メジャー・ものさし・木工用ボンド・洗濯ばさみ10個・  
鉛筆・消しゴム・文鎮(重しになるもの)  
その他：交流センターにある色見本からもお選びいただけます。

竜洋交流センター 申込み：5月9日(木) 9:00～

### [全4回] フラダンス講座

6月7・14・21・28日(金) 19:00～20:00

心地よいハワイアンミュージックを聴きながら、運動不足解消にフラダン  
スを習ってみませんか?基本のステップから優しく楽しく丁寧にレッスン  
します。

対象：どなたでも(子どもは保護者同伴)  
定員：10人  
費用：400円(受講料高校生以上)  
持ち物：タオル・飲み物  
その他：動きやすい服装

竜洋交流センター 申込み：5月10日(金) 9:00～



## 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

### ふれあい映画会

6月16日(日) 13:30～15:30

「波乗りオフィスへようこそ」を上映。便利さより大切なものを求めて会社を地方  
へ移す。過疎地再生と感動の物語。

対象：大人  
定員：40人  
費用：無料

ふれあい交流センター 申込み：5月16日(木) 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。まちの保健室は原則予約制で行っております。詳細の日程や予約方法については下記をご覧ください。

**予約方法** ◎WEBまたは電話で予約をお願いします

- ・ WEB予約：4か月先の日程まで予約ができます  
※予約の締切は、予約を希望する月の前月末日まで
- ・ 電話予約：予約希望日の前日までに電話で予約  
電話：0538-37-2013

予約用二次元コード  
【WEB予約用アドレス】  
<https://logoform.jp/f/MBQA1>



## 日 程

と き	会 場	中学区	内 容
5月9日(木) 9:30～11:00	田原交流センター	神明中学校区	健康相談(保健師・栄養士)・乳幼児の計測 インボディ測定
5月14日(火) 9:30～11:00	青城交流センター	豊田南中学校区	健康相談(保健師・心理士)・乳幼児の計測 血管年齢測定
5月28日(火) 9:30～11:00	富士見町会館	城山中学校区	健康相談(保健師・歯科衛生士)・乳幼児の計測 骨密度測定
6月12日(水) 9:30～11:00	井通交流センター	豊田南中学校区	健康相談(保健師・栄養士)・乳幼児の計測 インボディ測定
6月21日(金) 9:30～11:00	豊岡東交流センター	豊岡中学校区	健康相談(保健師・歯科衛生士)・乳幼児の計測 骨密度測定

「暴風警報」発令時の対応について ・午前開催の「まちの保健室」は、午前7時時点で発令の場合は中止となります。

# 学びの庭

令和6年

4 月号

令和6年5月・6月情報

磐田市自治デザイン課 交流センターグループ

〒438-8650 磐田市国府台3-1  
TEL 0538-37-4870 FAX 0538-32-2353