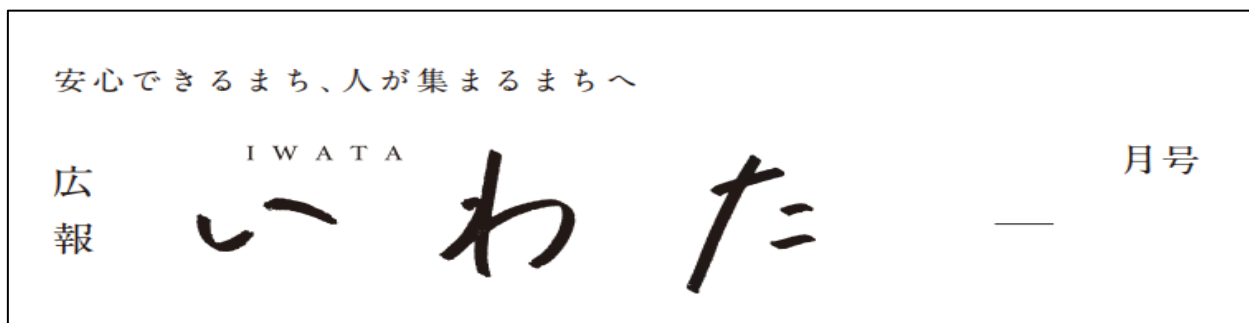


令和8年7月2回目 全戸配布/回覧
(クリックすると詳細ページに移動します)

「広報いわた」は↓をクリック (全戸配布)

https://www.city.iwata.shizuoka.jp/shiseijouhou/kouhou_kouchou/kouhou_iwata/1016346/index.html



「スポーツいわた」は↓をクリック(全戸配布)

<https://iwata-sports.com/pdf/spoiwatano59.pdf>



申込み方法が講座ごとに異なります。下記をご参照ください。

★来館受付の講座★

9/5 受付開始！
講座により受付時間が異なります。

整理券配布時に定員を超えた場合は
抽選を行います。
整理券配布時間に遅れると抽選会に
参加できません。
※ご家族以外での代理申込はできません。

9:50～
整理券
配布
パッチワーク A・B
申込受付時間：10:00～10:30

10:50～
整理券
配布
**エアロビクス(火)
笑いヨガ**
申込受付時間：11:00～11:30

13:00～
空きのある講座は申込可能
電話での仮受付もできます。
仮受付の場合は必ず1週間以内に
本申込にご来館ください。

10/1 受講料支払い
受講料を10/1から講座初日までに
ワークピア磐田窓口にてお支払いください。
※お支払い受付時間 9:00～20:00

★インターネット受付の講座★

9/5 9:00 から受付開始！先着順！
※来館や電話での受付はできません。

- 1 スマートフォンで
QRコード読み取り
ワークピア磐田 HP 新着情報の
定期講座受講生募集案内ページが開きます
- 2 該当講座をクリックし、
申込みフォームに入力
専用の申込みフォームに必要事項を
入力してください。
- 3 確認と送信
入力内容を確認し、
問題がなければ送信ボタンを押してください。
- 4 受付確認メールを受け取る
申込み完了後、1週間以内に申込完了メール
またはキャンセル待ち受付のメールが届きます。
- 5 受講料支払い ※申込完了メールが届いた方
受講料を10/1から講座初日までに
ワークピア磐田窓口にてお支払いください。
※お支払い受付時間 9:00～20:00

ワークピア磐田 定期講座インフォメーション

令和8年度
【後期】

Pick up 特集

9/5 9:00 から受付開始！先着順！

申込はワークピア磐田HP新着情報の定期講座受講生募集案内から！
※詳しくは裏面をご覧ください。



朝 月曜日 ピラティス講座

全5回 期間 10/19～2/8 時間 10:30～11:30
定員 12名 受講料 ¥6,000
持ち物 運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット



竹内紀代美
ピラティス・ヨガ・バレトン・シニア健康体操など静岡西部で活動。運動一環を動かす！という想いを大切にお伝えしています。

自分の身体は一生大事に生きていく存在です。身体が心地よく整っている、自然と笑顔がこぼれてきます。ピラティスをベースに、身体や自立神経をやさしく整えることに目を向けていきます。10年後、20年後、30年後の自分のために無理なく楽しく身体を動かしていきましょう。

夜 火曜日 エアロ&リラックスヨガ講座

全15回 期間 10/20～3/2 時間 19:00～20:30
定員 30名 受講料 ¥18,000
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット



柴田悦子
フィ트니스インストラクター（一財）JCCA マスタートレーナー
できない「できる」に！！
体が変化する運動の効果を楽しみ、
「10年後も動ける自分」に一緒に動きましょう。初心者さん大歓迎です。

前半は音楽に合わせたエアロビクスでしっかり身体を動かして、効果的な有酸素運動を行います。後半はヨガでゆったり整えます。運動とリラックスどちらもバランスよく取り入れた方、運動をこれから始めようと思っている方大歓迎です！一緒にリフレッシュしましょう。

昼 火曜日 リラクゼーションヨガ講座

全15回 期間 10/20～3/2 時間 13:30～14:30
定員 30名 受講料 ¥18,000
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

リラックスしながら身体を動かすことで、血行促進や疲労回復など、自立神経を整えることができます。ポーズを長めにキープしながら、深いリラックスへと導きます。

朝 水曜日 ゆったりヨガ講座

全15回 期間 10/14～3/3 時間 10:00～11:00
定員 30名 受講料 ¥18,000
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット

呼吸と動作を運動させ、1呼吸1動作で流れるようにポーズを行います。ゆったりした流れなので、初めての方や身体が固い方、運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。心と身体を心地よく整えていきましょう。



名瀬由美子
フィ트니스インストラクター 18年。
ヨガ、エアロビクスを中心に心地よく動ける身体づくりをサポートしています。浜松・磐田・掛川を拠点に活動中。

1Day 体験会

7/25 9:00 から受付開始！先着順！

申込はワークピア磐田HP新着情報の1Day体験講座募集案内から！



水曜日 はじめてのHIPHOP講座

日程 8/26 時間 19:00～20:15
定員 20名 受講料 ¥1,000
持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

「ダンスの始め方」教えます！
室内を薄暗くして踊るので、興味があるけれど「恥ずかしい」「難しそう」と勇気の出ない方でも大丈夫！身体の動かし方からゆっくり丁寧にレクチャーします。運動不足解消や健康づくりにもぴったりです。簡単なステップを覚えて楽しく一緒に踊りましょう！

Masato
ダンス歴20年以上。
大学でスポーツ、身体、脳、精神について学び、病院にて身体や心のリハビリに20年以上従事しています。

ワークピア磐田

Instagramで情報発信中！

ワークピア磐田で行われる予定の講座やイベント情報を最新で配信していきます！
楽しい情報満載でお届けいたしますので、ぜひご活用ください！

★こちらのコードから
フォローをお願いします。



駐車場のご案内

来館の際は、以下5か所の
マークの専用駐車場を
ご利用ください。



ワークピア磐田 (磐田市勤労者総合福祉センター)

☎ 0538-36-8381

住所 磐田市見付（中央町）2989-3

施設利用時間 9:00～21:00 ※営業時間は8:30～21:30

休館日 年末年始（12/29～1/3）

休館日 2025.8/13 2025.12/24 2027.3/18
※施設メンテナンスのため臨時休館になります。

定期講座のみならず、女性起業家支援や会議室やホールの貸し出し等も行っています。起業したいけど、どこから始めたらいいかわからない人も、サークル活動の場所や研修場所を探している人も市内・市外問わずご利用いただけます。

詳しくはワークピア磐田ホームページをご覧ください。

<https://www.birukan.jp/workpia/>

ワークピア磐田 検索 主催：（磐田市指定管理者） 楽園ビル管理株式会社





スポーツ講座

月曜日 笑いヨガ

来館受付

全10回 期間 | 10/5~3/1 時間 | 10:00~11:30
定員 | 20名 講師 | 平野邦彦
受講料 | ¥8,500

おっさま（愛称）と仲間と一緒に感情表現する講座です。手拍子と特徴とし、笑うことを主とした心が軽くなるエクササイズです。

持ち物

室内用運動靴



火曜日 チベット体操

全10回 期間 | 10/6~2/16 時間 | 19:00~20:30
定員 | 10名 講師 | 松下信義
受講料 | ¥12,000

丹田を意識した5つの動作を腹式呼吸で行います。気持ちを落ち着かせて、リラックスしながら行いましょう。1日15分、たたみ1畳の広さがあればお家でも気軽に取り組むことができます。

持ち物

ヨガマット
OR
バスタオル



水曜日 楽しい 南インド古典舞踊

全10回 期間 | 10/7~2/24 時間 | 19:00~20:00
定員 | 12名 講師 | Maya Shoko
受講料 | ¥12,000

力強いステップを踏んだり、裸足で踊ることが特徴です。インドの文化について学び、基本の動きを学びながら、楽しく仲間といっしょに踊りましょう。

持ち物

ウェットティッシュ
(ミニビニール袋)
任意・タオル



木曜日 マットピラティスB

全15回 期間 | 10/8~2/25 時間 | 19:30~20:20
定員 | 20名 講師 | 安間亜由美
受講料 | ¥18,000 対象 | 女性限定

弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです！※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物

ヨガマット
タオル



火曜日 エアロビクス 火曜日

来館受付

全18回 期間 | 10/13~3/16 時間 | 10:00~11:30
定員 | 30名 講師 | 柴田悦子
受講料 | ¥21,600

筋力UPや骨密度UPにも繋がる有酸素運動を取り入れたエアロビクスです。自分のペースで体を動かすので、運動が苦手な人でも楽しく体を動かすことができます。

持ち物

室内用運動靴
タオル



水曜日 ハタヨガ

全15回 期間 | 10/14~3/3 時間 | 19:30~20:30
定員 | 30名 講師 | 名淵由美子
受講料 | ¥18,000

様々なポーズを呼吸に合わせて行い、心を落ち着かせながら、全身の柔軟性・代謝を高めることができます。

持ち物

ヨガマット
タオル



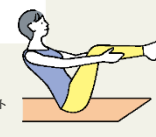
木曜日 マットピラティスA

全15回 期間 | 10/8~2/25 時間 | 18:30~19:20
定員 | 20名 講師 | 安間亜由美
受講料 | ¥18,000 対象 | 女性限定

弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです！※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物

ヨガマット
タオル



金曜日 エアロビクス 金曜日

全18回 期間 | 10/9~3/5 時間 | 19:00~20:30
定員 | 30名 講師 | 高塚理栄
受講料 | ¥21,600

エアロビクスダンスだけではなく、骨盤調整や足つばなど、身体の調整も行います。週末に楽しく心も身体もリフレッシュしましょう。

持ち物

室内用運動靴
タオル



お知らせ

- ★やむを得ず、休講または回数短縮・延期となる場合がございます。最新情報はワークピア磐田HPにてご確認ください。
- ★講師都合により、日程変更が生じる場合がございます。
- ★場合により定員数に変動がありますので、ご承知おきください。



月曜日 ホームソーイング

全15回 期間 | 10/19~3/8 時間 | 18:30~20:30
定員 | 12名 講師 | 戸澤智也子
受講料 | ¥19,500

お洋服や小物など、自分の作りたいものを自由に楽しく手作ることができます。

持ち物

筆記用具
縫製道具など



火曜日 絵画(第3期)

※第4期(1月~3月)の募集は11月頃に別途チラシまたはHPにてご確認ください

全8回 期間 | 10/13~12/15 時間 | 19:00~21:00
定員 | 16名 講師 | 赤塚マサシ
受講料 | ¥9,600 対象 | 中学生以上

フリースタイルで好きな物を描くことも、授業形式で講師が用意した題材を使って、描き方を1つ1つ学ぶこともできます。夢中になって描いている時間を楽しみましょう。

持ち物

画材道具



木曜日 Let's Enjoy 大人のための英語

全10回 期間 | 10/15~2/18 時間 | 19:00~20:00
定員 | 15名 講師 | シェタθ 受講料 | ¥12,000

意外と知らないABCの基本や、カタカナ英語では通じにくい発音のコツ、実用的なフレーズ練習や簡単な歌(単語など)で楽しく単語を覚えましょう。

持ち物

筆記用具



月曜日 ベビー講座

月曜日 ベビーヨガ

全10回 期間 | 10/5~2/15 時間 | 10:00~11:10
定員 | 15組 講師 | 袴田利枝
受講料 | ¥12,000 対象 | 首がすわっている赤ちゃんからOK

産後のママの体型回復を赤ちゃんと一緒に運動できます。※赤ちゃんとお母さんでご参加ください。

持ち物

ヨガマット



木曜日 親子ではじめる英会話

全5回 期間 | 10/22~2/4 時間 | 11:00~11:45
定員 | 5組 講師 | リチャード・ニールセン
受講料 | ¥8,000 (お子様1名につき)
対象 | 1歳~3歳

子どもたちの「心・身体・脳」をバランスよく育むための語りかけやスキミングを取り入れています。ママ・パパと一緒に楽しく英語に触れながら、カード遊びや歌に合わせて体を動かしましょう。



火曜日 パッチワーク A・B

来館受付

全10回 期間 | 10/6~3/2 時間 | 10:13~3/9
時間 | 9:30~11:30 定員 | 18名 講師 | 青島禎子
受講料 | ¥12,000 (材料費が別途かかります)

最初はみんな初心者です。丁寧に指導しますので、作品が完成した時の喜びと一緒に楽しめましょう。※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物

筆記用具
裁縫道具など



水曜日 茶道(宗偏流)

全15回 期間 | 10/7~2/17 時間 | 18:30~20:30
定員 | 8名 講師 | 萩野宗規
受講料 | ¥25,500

お茶で穏やかな安らぎのひとときを過ごしてみませんか？堅苦しく近寄り固いと思われがちですが、はじめての方でも「点前」と順序・礼儀・作法を楽しく学べます。

持ち物

(別途料：懐紙代)



木曜日 笑顔と笑声で学ぶ話し方

全10回 期間 | 10/15~2/18 時間 | 19:15~20:30
定員 | 12名 講師 | 友田知代
受講料 | ¥12,000

笑顔と声の表現を通じて、相手の心に響く話し方を学ぶ講座です。表情・声のトーン・伝え方を座学と実践で身につけ、日常で活かせるコミュニケーション力と信頼関係を楽しく育てます。

持ち物

筆記用具
ノート



キッズ講座

火曜日 キッズダンス リトルクラス

全15回 期間 | 10/20~3/2 時間 | 16:20~17:20
定員 | 20名 講師 | 諸星佳苗
受講料 | ¥18,000 対象 | 4歳~8歳

初心者向けのHIPHOPダンスです。最新曲を使って、お友達と一緒に楽しく踊りましょう！※お子さま1人でレッスンを受けられることが必須です。参観日あり。

持ち物

室内用運動靴
水筒



火曜日 キッズダンス ジュニアクラス

全15回 期間 | 10/20~3/2 時間 | 17:30~18:30
定員 | 20名 講師 | 諸星佳苗
受講料 | ¥18,000 対象 | 9歳~12歳

ちょっとだけ難易度をあげたHIPHOPダンスです。お友達と一緒にダンスを楽しみながら上手に踊れるようになりましょう！参観日あり。

持ち物

室内用運動靴
水筒





磐田市立総合病院

第31回市民公開講座

ひとり じゃない 災害支援

～チームで守る命と健康～



9月5日²⁰²⁶ (土)

午後2時～午後4時 開場:午後1時30分

アミューズ豊田
ゆやホール

静岡県磐田市上新屋304

参加費無料
先着 300 名
要予約

講演①

感染管理認定看護師 西尾 純枝
看護部 副看護部長 高橋美千子

「災害時、命を落とす原因は??
TKB48 の真実」

講演②

薬剤部 鈴木 直哉

「災害時のお薬手帳の重要性」

講演③

救命救急センター長 一谷 真一

「避難生活で起こりやすい血栓と脱水の予防」

講演④

磐田市役所 健康増進課 鈴木 恵美

「磐田市の医療救護体制と備え
～より多くの命を守るために～」

講演後に質疑応答を行います

お申込み
お問合せ

磐田市立総合病院 地域医療連携室

2026年7月1日(水)申込受付開始 右のQRコードまたは、お電話からお申込みください。

TEL.0538-38-5304 電話受付 平日 午前9時～午後5時 FAX.0538-38-5246

お申込は
こちらから

