

未来へチャレンジ!

三島いきいきカレッジ

令和7年度生 6月～3月

受講生募集

三島いきいきカレッジ

検索

受講対象	原則として、学習内容に対し初心者で、全回出席可能な方。 (市内、市外問わず応募できます。)								
申込み方法	<p>往復ハガキに、「住所・氏名・電話番号・受講希望の番号・講座名」を明記し、下記宛へ郵送下さい。 (往復ハガキ1通につき1講座の申込となります。)</p> <p>なお、電話・FAX・メールなどでの申し込みはできません。</p> <table border="1"><thead><tr><th>往復ハガキの宛名面</th><th>返信の文面</th><th>返信の宛名面</th><th>往復ハガキの文面</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	往復ハガキの宛名面	返信の文面	返信の宛名面	往復ハガキの文面				
往復ハガキの宛名面	返信の文面	返信の宛名面	往復ハガキの文面						
申込み期間	令和7年4月1日(火)～30日(水)								
受講料	各講座1回につき600円 (その他に実費・材料費が必要) 1回目は体験講座となりその場で徴収、2回目以降は全講座分一括納入。 ただし、1回目から材料費等を頂く場合もあります。								
受講辞退	体験講座後に受講の辞退は可能ですが、受講料は返納されません。 それ以降の受講辞退についても同様です。								
開講条件	受講希望者が12名に達しない講座は、原則として開講出来ません。								
その他	<ul style="list-style-type: none">◎各講座、受講希望者が定員以上の場合は、抽選にて決定します。◎受講希望者への結果通知は、5月中旬に、郵送にてお知らせします。◎各講座の日時・場所は決定していますが、事情により変更もありますので予めご承知おき下さい。◎各講座、教材費・道具代などは実費です。各講座案内をご確認下さい。◎希望者が12名未満の場合、開講は致しません、郵送でお知らせします。◎講師の都合により閉講する場合、受講料の残額は返金されます。◎医師等により運動を禁じられている方、妊娠中の方は、運動系の講座の受講をお断りすることがありますので予めご承知おき下さい。◎来年3月に展示発表会を開催します。								
問合せ	各講座(内容等)に対するお問い合わせは、各講座の講師連絡先へどうぞ。 三島いきいきカレッジについては生涯学習課へ。【TEL 055-983-0881】								
あて先	〒411-0035 三島市大宮町 1-8-38 三島市民生涯学習センター『三島いきいきカレッジ』係								

文学・教養・音楽

① そろだ!! カウンセリングを習おう
 カウンセリングの知識や体験を通して、メンタルの理解や対処法を学んでいくコミュニケーション講座です。
 講師：丹澤 潔 (☎ 090-5864-6224)
 日程：毎月第2・第4土曜日(計18回予定)
 午後1時30分～3時00分(変更有)
 7/5・7/12・7/26・8/9・8/23・9/13・9/27・10/11・10/25・11/1・11/8・11/22・12/13・1/10・1/17・2/14・2/21・3/7
 定員：20人 場所：第4研修室
 持ち物：筆記用具
 教材費：年間3,000円(資料・印刷代等)

② 挿絵をそえた小筆による行書入門
 小筆で美しい行書文字を書く講座です。季節感あふれる文字と挿絵(花等)を書きます。初心者大歓迎です。
 講師：遠藤 理津子 (☎ 090-1823-2420)
 日程：毎月第2・第4土曜日(計19回予定)
 午後1時30分～3時00分(変更有)
 6/21・6/28・7/12・7/26・8/9・8/23・9/13・9/27・10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・12/27・1/10・1/31・2/14・2/28・3/7
 定員：18人 場所：手芸室
 持ち物：書道用具一式(小筆・墨汁・下敷・文鎮等)、水入れ、新聞紙
 教材費：年間2,500円(資料代、和紙代、コピー代として)

③ 歌の発声教室
 何歳からでも正しい発声を身につければ高い声も出ます。と一緒に腹式呼吸を使い楽しく歌いましょう。
 講師：濱野 さえ子 (☎ 055-987-2470)
 日程：毎月第1・第3水曜日(計19回予定)
 午前10時00分～11時30分(変更有)
 6/18・7/2・7/16・8/6・9/3・9/17・10/1・10/15・10/29・11/5・11/19・12/10・12/17・1/7・1/21・2/4・2/18・3/4・3/11
 定員：15人 場所：音楽室
 持ち物：飲み物
 教材費：年間5,500円(ピアノ伴奏者謝礼他)

④ 楽しいスペイン語
 自然に言葉に慣れる様にクラスでは、常にスペイン語で話します。難しい所は日本語で説明。明るく楽しい教室。
 講師：モンサルベ ルス ステラ (☎ 080-9487-1175)
 日程：毎月主に第2・第4土曜日(計16回予定)
 午後1時30分～3時00分(変更有)
 6/21・6/28・7/12・7/26・8/30・9/6・9/13・9/27・10/11・10/25・11/8・11/22・11/29・2/14・2/21・3/7
 定員：15人 場所：第1・2研修室
 持ち物：筆記用具
 教材費：なし

⑤ 心理学で幸せに!
 幸せに! 毎日の小さな幸せに気づく! ステキな心の癖をもつために! さあ、自分を知ることから始めましょう。
 講師：塩川 小夜子 (☎ 080-9493-3389)
 日程：毎月第3土曜日(計10回予定)
 午後1時30分～3時30分(変更有)
 6/21・7/19・8/16・9/20・10/18・11/15・12/20・1/17・2/21・2/28
 定員：15人 場所：第4研修室
 持ち物：筆記用具
 教材費：年間2,000円(資料・教材・印刷費)

⑥ エンジョイ ピアノ
 ピアノを楽しく弾けるように、レベルに合わせた個人レッスンを致します。ピアノ初心者大歓迎です。
 講師：井上 智重子 (☎ 080-3313-0602)
 日程：毎月第2・第4金曜日(計17回予定)
 午前9時00分～12時00分(変更有)
 6/20・7/11・7/25・8/8・8/22・9/12・10/3・10/17・10/31・11/14・11/28・12/12・12/26・1/9・2/13・2/27・3/6
 定員：12人 場所：音楽室
 持ち物：楽譜
 教材費：年間2,000円(楽譜代として)

⑦ はじめての大正琴アンサンブル
 大正琴には、様々な音域があります。音域別の大正琴を奏でソプラノ演奏だけでは楽しめない世界を味わいませんか。
 講師：西島 翔太 (☎ 090-2264-4232)
 日程：毎月第2・第4土曜日(計18回予定)
 午前9時00分～12時00分(変更有)
 6/21・7/12・7/26・8/9・8/23・9/13・9/27・10/11・10/25・11/15・11/29・12/13・12/20・1/10・1/24・2/14・2/28・3/7
 定員：15人 場所：音楽室
 持ち物：筆記用具(5色蛍光ペン含む)
 教材費：年間4,000円

⑧ 初めてのウクレレ
 ウクレレを弾き歌うことを目指して、調弦、弾き方などの基本から始めて、いろいろなリズムを練習していきます。
 講師：鈴木 将名 (☎ 090-3938-7521)
 日程：毎月第2・第4金曜日(計17回予定)
 午後1時30分～3時00分(変更有)
 6/27・7/11・7/25・8/8・8/22・9/12・9/26・10/10・10/24・11/14・11/28・12/12・12/26・1/9・1/23・2/13・2/27
 定員：20人 場所：音楽室
 持ち物：ウクレレ、チューナー、筆記具
 教材費：年間2,000円(テキスト、譜面代として)

⑨ 発酵調味料を学ぼう! (試食付)
 甘酒・塩糍・みそ・豆乳ヨーグルトを活用した自然派料理を学ぶ(小麦粉・乳製品・砂糖・植物油不使用)。
 講師：中村 純子 (☎ 080-3473-0035)
 日程：毎月第2・第4水曜日(計20回予定)
 午後2時00分～3時30分(変更有)
 6/18・6/25・7/9・7/23・8/13・8/27・9/10・9/24・10/8・10/29・11/12・11/26・12/17・12/24・1/14・1/28・2/11・2/25・3/4・3/11
 定員：16人(※MAX24人) 場所：料理講習室
 持ち物：筆記用具・各回指定の材料+保存容器+エプロン等
 教材費：年間10,000円(材料費400円×20回+教科書テキスト2,000円)

⑩ 指ですり込み描くパステル画
 型を抜いた所にパステルを塗り、指ですり込み色を重ねて描きつつ、型無しで描ける様指導します。初心者大歓迎!
 講師：加藤 恵美子 (☎ 090-5875-1878)
 日程：毎月第2・第4水曜日(計18回予定)
 午前10時30分～12時00分(変更有)
 6/25・7/9・7/23・8/6・8/27・9/10・9/24・10/8・10/22・11/12・11/26・12/10・12/24・1/14・1/28・2/11・2/25・3/4
 定員：12人 場所：美術室
 持ち物：お手拭きタオル・新聞紙(敷用)・手甲(手首・腕カバー)
 教材費：初回5,500円(パステルスプレー画用紙・練り消しテープ) ※発表展示の額代含む

文学・教養・音楽

趣味・美術・手工芸

⑪ たのしく学ぶ健康麻将

健康麻将の全国共通のルールとマナーを学びます。実践を交え、点数計算ができるようになるのが目標です。

講師：平川 敦子 (☎ 090-9909-7034)

日程：毎月第2・第4火曜日(計18回予定)
午前10時30分～12時00分(変更有)

6/24・7/8・7/29・8/5・8/26・9/9・9/23・10/7・10/28・11/11・11/18・12/9・12/23・1/20・1/27・2/10・2/17・3/10

定員：24人 場所：第4研修室

持ち物：筆記用具

教材費：年間約8,000円(教材3300円、ドリル1100円、卓レンタル200円×18回=3600円)

⑫ クラフトバンドを楽しもう！

クラフトバンドで、オリジナルのバッグや季節のかざり、アクセサリを作ってみませんか？

講師：鈴木 廣江 (☎ 090-7613-2236)

日程：毎月第3土曜日(計10回予定)
午後1時10分～4時30分(変更有)

6/21・7/19・8/16・9/20・10/18・11/15・11/29・12/20・1/17・2/21

定員：12人 場所：手芸室

持ち物：洗濯ばさみ・木工用ボンド・はさみ・ウェットティッシュ

教材費：年間12,000円程度(作品ごと600円～3,500円)

⑬ たのしい絵手紙

一枚の手紙に言葉と絵がありそこに湧き出るエネルギーで男性の方女性の方笑いの中で心寄せ合って喜び倍増楽しんでいきます。

講師：鈴木 穂子 (☎ 090-1747-9507・055-971-2411)

日程：毎月第2・第4土曜日(計18回予定)
午前10時00分～12時00分(変更有)

6/28・7/12・7/26・8/9・8/23・9/13・9/27・10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・12/27・1/10・1/31・2/14・2/28・3/7

定員：20人 場所：美術室

持ち物：絵手紙道具 水入れ・ティッシュペーパー・新聞紙1枚

教材費：年間2,000円

⑭ やさしいステンドグラス

美しいステンドグラスパネルや光きらめくランプを作りましょう。必要な道具はご用意します。

講師：杉山 むつ美 (☎ 090-2340-0437)

日程：毎月第1・第3水曜日(計20回予定)
午後1時30分～3時30分(変更有)

6/18・6/25・7/2・7/16・8/6・8/20・9/3・9/17・10/1・10/15・11/5・11/19・12/10・12/17・1/7・1/21・2/4・2/18・3/4・3/11

定員：15人 場所：美術室

持ち物：エプロン・軍手・ビニール手袋・ウエス(ボロ布)・スポンジ・ハサミ・カッター・色えんぴつ

教材費：年間約20,000円

⑮ チャレンジ！洋裁

ご自分の好きなデザインの服を個々のペースで作っていきます。作る楽しみと着る喜びを感じてみませんか？

講師：塩野 作得子 (☎ 090-1804-9099)

日程：毎月第1・第3日曜日(計18回予定)
午後1時00分～4時00分(変更有)

6/22・6/29・7/6・7/20・8/3・8/24・9/7・9/21・10/5・10/26・11/2・11/23・12/21・1/11・1/25・2/1・2/15・3/1

定員：12人 場所：手芸室

持ち物：裁縫道具・筆記用具・定規・製図用紙

教材費：無し(ただし、生地・付属等は各自持参)

⑯ 旬彩ごはん

旬の素材をたっぷり使った料理を作ります。美味しい料理を作って食べて、毎日楽しく元気に過しましょう。

講師：山田 圭代 (☎ 090-8864-1913)

日程：毎月第1水曜日(計10回予定)
午前9時30分～12時00分(変更有)

6/18・7/2・8/6・9/3・10/1・11/5・12/24・1/7・2/4・3/11

定員：15人 場所：料理講習室

持ち物：エプロン、三角巾、お手ふきタオル、食器用布巾、持ち帰り容器

教材費：18,000円(10回分)

⑰ お家でヘルシーイタリアン

手軽にイタリア料理を楽しみながら健康になれる講座です。イタリア料理の歴史と栄養について学びましょう！

講師：笹俣 江梨子 (☎ 055-916-3956)

日程：毎月第3火・水曜日(計10回予定)
午後6時00分～9時00分(変更有)

講座開始は午後6:30～

6/17・7/15・8/19・9/17・10/21・11/18・12/16・1/20・2/17・3/10

定員：16人 場所：料理講習室

持ち物：エプロン・布巾・ハンドタオル・筆記具

教材費：年間20,000円(材料費・テキスト代)

⑱ 白神こだま酵母のパン作り教室

野生酵母の白神こだま酵母を使い、手ごねでパン作りします。発酵中に簡単な洋菓子や和菓子も作ります。

講師：岩田 祐子 (☎ 090-3303-0927)

日程：毎月第2水曜日(計10回予定)
午前9時00分～12時00分(変更有)

6/25・7/9・8/20・9/10・10/8・11/12・12/17・1/14・2/18・3/4

定員：16人 場所：料理講習室

持ち物：エプロン、台布きん3枚、ビニール袋、筆記用具

教材費：年間14,000円/1人あたり(材料代・テキスト代)

ダンス・健康

⑲ 血流改善のためのセルフ美容整膚

自分の皮膚を引っばることで気血リンパの流れを改善し身体の具合を良くする手技を教えます。全年令に対応可能。

講師：高野 典子 (☎ 090-6330-4101)

日程：毎月第2・第4木曜日(計19回予定)
午後1時30分～2時30分(変更有)

6/26・7/10・7/24・8/14・8/28・9/11・9/25・10/9・10/23・11/13・11/27・12/11・12/25・1/8・1/22・2/12・2/26・3/5・3/12

定員：15人 場所：第1・2研修室

持ち物：手鏡、除菌ティッシュ、筆記用具

教材費：年間3,500円(本代+資料代)

⑳ スローエアロビック

科学的根拠に基づいた脳を活性化する軽運動です。シンプル、スマイル、ソフトがキーワード!!

講師：石田 里美 (☎ 090-8557-4486)

日程：毎月第2・第4土曜日(計18回予定)
午前9時30分～11時00分(変更有)

6/21・7/12・7/26・8/2・8/23・9/13・9/27・10/4・10/11・10/25・11/3・11/23・12/13・1/10・1/17・1/31・2/14・2/28

定員：20人 場所：講義室

持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物、動ける服装

教材費：なし

ダンス・健康

②① 柔軟ストレッチ

柔軟な脳と体を作る 20 才若返り作戦スタートです。若い人もそうでない人も今からの人生楽しく過ごしませんか。

講師：鈴木 芳恵 (☎ 080-3408-9938)
 日程：毎月第 1・第 3 土曜日 (計 20 回予定)
 午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分 (変更有)
 6/21・7/12・7/19・7/26・8/2・8/16・8/23・9/6・9/20・9/27・
 10/4・11/1・11/15・12/13・1/10・1/17・1/31・2/14・2/28・3/7

定員：25 人 場所：多目的ホール
 持ち物：動きやすい服装・上履きシューズ・敷物 (マット、バスタオル等)
 教材費：年間 500 円 (CD・コピー代)

②② はじめてのヨガ

ヨガが初めて、運動が苦手、体が硬い人でも大丈夫です。呼吸を深めながら楽しく体を動かしましょう。

講師：舘 満美子 (☎ 090-3965-6829)
 日程：毎月第 1・第 3 土曜日 (計 18 回予定)
 午前 10 時 00 分～ 11 時 15 分 (変更有)
 6/21・7/19・8/2・8/30・9/6・9/20・10/4・10/18・11/1・11/15・
 11/29・12/13・12/20・1/17・1/31・2/14・2/28・3/7

定員：30 人 場所：多目的ホール
 持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、水、ヨガマット (バスタオルでも可)
 教材費：なし

②③ 足裏健康法と中国体操

足裏健康法は足ツボを棒で揉んだり踏み板に乗ります。中国体操はゆっくりした動作と呼吸法で健康回復します。

講師：丹澤 由貴子 (☎ 090-4080-9849)
 日程：毎月第 2・第 4 火曜日 (計 18 回予定)
 午前 10 時 00 分～ 11 時 30 分 (変更有)
 6/24・7/8・7/29・8/5・8/26・9/9・9/30・10/7・10/28・11/11・
 11/18・12/9・12/23・1/6・1/27・2/10・2/17・3/10

定員：30 人 場所：多目的ホール
 持ち物：バスタオル 1 枚・水分補給用飲み物
 教材費：年間 4,670 円 (歩行板・資料代他)

②④ 笑顔で踊ろう！楽しいフラダンス

フラは人生を豊かにします。あなたを笑顔にします。日常から離れてリラックスしたひと時を楽しみましょう。

講師：瀬川 きよ美 (☎ 090-1470-2559)
 日程：毎月第 2・第 4 木曜日 (計 20 回予定)
 午後 1 時 30 分～ 3 時 00 分 (変更有)
 6/26・7/10・7/24・7/31・8/14・8/28・9/11・9/25・10/9・10/23・
 11/13・11/27・12/11・12/25・1/8・1/22・1/29・2/12・2/26・3/12

定員：20 人 場所：多目的ホール
 持ち物：筆記用具・飲料・動きやすい服装 (Tシャツ・スカート等)
 教材費：年間 400 円 (CD 代)

②⑤ 初心者の楽しい社交ダンス

初心者の社交ダンス。音楽のリズムに合わせてパートナーと踊ります。脳を活性化させ心身共にリフレッシュ！

講師：西井 扶美子 (☎ 090-2188-8060)
 日程：毎月第 2・第 4 金曜日 (計 20 回予定)
 午後 1 時 30 分～ 3 時 00 分 (変更有)
 6/20・7/11・7/25・8/8・8/29・9/12・9/19・9/26・10/3・10/31・
 11/7・11/14・12/12・12/26・1/9・1/30・2/13・2/20・2/27・3/6

定員：30 人 場所：多目的ホール
 持ち物：動きやすい服装、ダンスシューズかスニーカー、補給用の水か茶
 教材費：年間 600 円 (CD・ネームプレート・掲示紙)

ダンス・健康

②⑥ さわやかで楽しいスポーツダンス

脳トレに最も優れたスポーツ！誰でも気軽に始められ、緊張感あふれる中にも達成感と楽しさを満喫できます。

講師：中田 正和 (☎ 090-4234-0560)
 日程：毎月第 1・第 3 水曜日 (計 20 回予定)
 午前 9 時 30 分～ 11 時 00 分 (変更有)
 6/18・7/16・7/30・8/6・8/20・9/3・9/17・10/1・10/15・10/29・
 11/5・11/19・12/17・1/7・1/14・1/21・2/4・2/18・2/25・3/4

定員：20 人 場所：多目的ホール
 持ち物：軽く動き回ることでできる服装、シューズ
 教材費：年間 1,000 円 (テキスト、資料代)

②⑦ 楽しいフォークダンスとレク教室

ダンスで若さを取り戻しませんか！基礎から楽しく教えますので姿勢が良くなり健康にボケ防止になりますよ。

講師：石川 一 (☎ 080-3647-5041)
 日程：毎月第 1・第 3・第 5 木曜日 (計 20 回予定)
 午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分 (変更有)
 6/19・6/26・7/10・7/17・7/31・8/21・8/28・10/16・11/13・11/27・
 12/11・12/18・12/25・1/8・1/15・1/29・2/12・2/19・2/26・3/12

定員：25 人 場所：多目的ホール
 持ち物：室内シューズ又はダンスシューズ・汗ふきタオル・飲み物・筆記用具・運動が出来る服装
 教材費：なし

パソコン

②⑧ やさしいプログラミング

プログラムが動く楽しさをぜひ！Scratch と Java の 2 言語を使います。片方のみのご参加でも大丈夫です。

講師：富張 一郎 (E-mail: JavaScratchJP@gmail.com)
 日程：毎月土曜日 (計 20 回予定)
 午前 9 時 30 分～ 11 時 50 分 (変更有) 途中10時30分～10時50分休憩
 6/21・6/28・7/5・7/12・7/26・9/6・9/27・10/4・10/18・10/25・
 11/8・11/15・11/29・12/13・12/20・12/27・1/17・1/24・1/31・2/14

定員：18 人 場所：外国語パソコン教室
 持ち物：ノートパソコン (または USB メモリー)
 教材費：なし

②⑨ やさしいワードとインターネット

基本操作ができる方を対象に、ワードとインターネット (LINE, YouTube, NHK+ など) を学習します。

講師：池田 英敏 (☎ 090-2948-4733)
 日程：毎月第 1・第 3 土曜日 (計 17 回予定)
 午後 1 時 15 分～ 2 時 45 分 (変更有)
 6/21・7/5・7/19・8/2・8/16・9/6・9/20・10/4・10/18・11/1・
 11/15・11/29・12/20・1/17・1/31・2/21・3/7

定員：18 人 場所：外国語パソコン教室
 持ち物：USB メモリ、筆記用具
 教材費：年間 2,500 円 (テキスト、インク、用紙、コピー代として)

③⑩ そろそろスマホ！（基礎）

スマホ初心者の方の教室です。電話・ショートメッセージの使い方等と調べ物等。基本の操作を学ぶ教室です。

講師：長島 章五 (☎ 080-3511-5614)
 日程：毎月第 1・第 3 水曜日 (計 18 回予定)
 午後 1 時 30 分～ 3 時 00 分 (変更有)
 6/18・7/2・7/16・8/6・8/20・9/3・9/17・10/1・10/15・11/5・
 11/19・12/10・12/17・1/7・1/21・2/4・2/18・3/4

定員：12 人 場所：外国語パソコン教室
 持ち物：筆記用具・スマホ
 教材費：年間 2,000 円