



講座の詳細・お申し込みは
静岡市生涯学習センターの
ホームページをご覧ください。

静岡市生涯学習センター 講座情報誌

2025年
9・10
月号

静岡 まなびより

編集発行

静岡市葵生涯学習センター TEL.054-246-6191
指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

葵

仕事に活かせるマネジメント力

全1回 9/7(日) 10:30~12:00

仕事で役立つマネジメント能力を身に付けるための講義とワークショップを行います。

【対象・定員】18歳以上の人30人 【会費】1人 500円

葵

大人の押し花アート講座

全4回 9/11(木)、18(木)、25(木)、10/2(木)
13:30~15:00

【対象・定員】18歳以上の人10人 【会費】1人 3,000円

葵

テレビ寺子屋 新しい子育て支援のカタチ

全1回 9/15(月・祝) 13:15~15:15(開場12:15)

大日向雅美氏(恵泉女学園大学学長)による、子育てに関する講演会(公開収録)です。

【対象・定員】どなたでも150人 【会費】無料

葵

洞窟壁画に見る`信仰的活動の考察、

全1回 9/20(土) 10:00~12:00

旧石器時代の埋葬や洞窟壁画を手がかりに、宗教のはじまりについて紐解いていきます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

葵

アース(明日)カレッジ2025

全1回 9/28(日) 11:00~16:30

留学生との交流や百人一首など多様な文化活動に関する講座を同日に複数開講します。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料(一部有料)

葵

静岡大学公開講座 第6回 邦人作品の調べ

全1回 10/4(土) 14:00~15:30

教科書には載っていない日本人作曲家たちの楽曲を静岡大学の教員が紹介します。

【対象・定員】どなたでも100人 【会費】無料

葵

はじめての古典

全2回 10/15(水)、12/17(水) 13:30~15:30

枕草子に関する講義を聞き、尺八等による平安時代の音楽を鑑賞します。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 500円

葵

専門用語を使わないマーケティング入門講座

全5回 10/22~12/17の隔週水曜日 19:00~21:00

SNSの活用やブランドづくり等、マーケティングの基礎・応用を体系的に学びます。

【対象・定員】18歳以上の就労者または就労希望者 25人 【会費】1人 2,500円

西部

1から学ぼう! ゆっくりやさしい英会話

全5回 10/1~11/19の第1・3・5水曜日 10:00~12:00

「これから英会話学習を始めたい」という人のための初心者向け講座です。

【対象・定員】18歳以上の人16人 【会費】1人 1,500円

西部

自宅に植物を飾ろう~暮らしに緑を

全3回 10/15(水)、11/19(水)、12/3(水) 13:30~15:30

ギャザリングやミニ盆栽等植物を使った作品を作り、植物の手入れの方法を学びます。

【対象・定員】どなたでも9人 【会費】1人 5,000円

西部

災害と福祉～ 非常時の支え合いを考える

全1回

10/25(土) 10:00～12:00

※Zoom受講の場合は10:00～11:10(第1部のみ)

[対象・定員]どなたでも30人 [会費]無料

西部

だれでもできる!演劇体験講座

全6回

10/30～12/4の毎週木曜日 おおむね10:00～12:00

初心者向けの演劇体験講座です。最終回にはみのり大学の講座で短い劇を披露します。

[対象・定員]どなたでも10人 [会費]1人 1,000円

東部

七宝焼体験講座

全3回

9/2(火)、16(火)、30(火) 9:30～11:30

オリジナルの七宝焼き作品を作り、伝統工芸に触れます。

[対象・定員]どなたでも12人 [会費]1人 2,000円

東部

龍勢花火ってなに?

全1回

9/6(土) 10:00～12:00

竹や和紙で作られる龍勢花火の仕組みを学び、ミニ落下傘を作ります。

[対象・定員]小学3年生以上の人15人 [会費]1人 500円

東部

はじめてのかぎ針編み

全3回

9/12(金)、19(金)、26(金) 10:00～12:00

かぎ針編みの基本の編み方を学び、円形の小物ケースを制作します。

[対象・定員]18歳以上の人10人 [会費]1人 3,000円

東部

民主主義ってなんだろう?

全3回

9/26(金)、10/3(金)、8(水) 15:00～16:30

常葉大学との共催事業です。民主主義の体制や問題点、社会問題等について学びます。

[対象・定員]どなたでも30人 [会費]無料

東部

シニアのフラダンス

全6回

10/1～12/17の第1・3水曜日 10:00～11:00

フラダンスを基礎から学び、体験します。

[対象・定員]65～75歳の人10人 [会費]1人 1,500円

東部

子育て親子交流 ～マザリーズ・カフェ～

全5回

10/3～11/28の隔週金曜日 10:00～12:00

子育てに役立つミニ講座とママ同士のカフェ交流会を行います。

[対象・定員]妊娠中または未就学児の母親と子10組 [会費]1組 500円

東部

キックボクシングでフィットネス

全5回

10/5～11/9の毎週日曜日 18:30～20:15

キックボクシングを通じて楽しく有酸素運動を行い、ストレス解消を図ります。

[対象・定員]18～50歳の女性12人 [会費]1人 1,500円 ※10/12(日)を除く

東部

自然観察～虫・むし・木のみ探検隊～

全1回

10/11(土) 10:00～12:00

実りの秋の麻機遊水地で虫たちを中心に秋の生き物を観察します。※現地集合解散

[対象・定員]どなたでも30人 [会費]無料

東部

秋の谷津山トレッキング

全1回

10/26(日) 9:00～12:00※雨天時中止

愛宕神社の森から山頂へ自然とふれあいながら登ります。※愛宕霊園駐車場入口集合解散

[対象・定員]小学生以上の人15人(小学生は保護者同伴) [会費]無料

北部

静岡でぶどうの収穫体験と魅力を学ぶ

全1回

9/3(水) 10:00～12:00

北部エリアのぶどう園でぶどうの種類等を学び、収穫体験を行います。※現地集合・解散

[対象・定員]18歳以上の人8人 [会費]1人 3,000円

北部

骨盤調整 ベビー抱っこダンス

全5回

9/4～10/30の隔週木曜日 10:00～12:00

乳幼児と一緒にダンスをしながら行う骨盤調整プログラムです。

[対象・定員]首の座った4か月から1歳6か月までの子と母親9組 [会費]1組 2,500円

北部

ほくぶおはなしフェスタ

全1回

9/7(日) 10:00～12:00

未就学児や小学生に向けて、読み聞かせ団体による絵本の読み聞かせ等を行います。

[対象・定員]どなたでも [会費]無料

北部

プロから学ぶ バルーンアート

全3回

9/20(土)、10/4(土) 10:00～11:30

10/18(土) 10:00～12:00

[対象・定員]18歳以上の人12人 [会費]1人 500円

北部

親子でお金の勉強!おみせやさんごっこ

全2回
各1回

9/27(土)

【午前の部】10:00～12:00 【午後の部】14:00～16:00

[対象・定員]4歳～小学5年生と保護者各10組 [会費]無料

北部

楽しく学ぶガーデニング入門

全3回

9/30(火)、10/21(火)、11/11(火) 10:00～12:00

植物に適した土、肥料のお話や花壇や寄せ植えに役立つデザインを講師が実演します。

[対象・定員]18歳以上の人16人 [会費]1人 1,000円

北部

国際情勢の“いま”と“これから”

全3回

10/3(金)、10(金)、17(金) 14:00～15:30

東アジアとヨーロッパを中心に、現代の国際情勢や国際政治について学びます。

[対象・定員]18歳以上の人20人 [会費]無料

北部

シニアのためのスマホ講座

全1回

10/9(木) 13:30～15:30

電源の入れ方から学ぶ初級講座です。スマホをお持ちでない方も参加できます。

[対象・定員]60歳以上のスマートフォン初心者20人 [会費]無料

北部

パパとつくろうダンボールのおうち

全1回

10/19(日) 10:00～12:00

ダンボールを組み立て飾り付けをして子どもが入れる大きさのおうちを作ります。

[対象・定員]3歳以上の子と男性保護者10組 [会費]1組 1,000円

薬科

予測ができない地震に備える！

全1回 9/6(土) 10:00～12:00

地震発生時にとるべき行動と事前準備について学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

薬科

日本人の常識は世界の非常識？

全3回 第2回 9/6(土)、第3回 9/20(土) 14:00～16:00

常葉大学共催公開講座です。※第1回は8/23。各回テーマはセンターまで。

【対象・定員】18歳以上の人各20人 【会費】無料

薬科

作ろう！静岡のお茶を使ったお菓子

全1回 9/7(日) 10:00～12:30

静岡の特産品であるお茶について学び、親子でお茶を使ったお菓子や飲み物を作ります。

【対象・定員】小学生と保護者8組 【会費】1組 1,500円

薬科

しずび出前講座 柚木沙弥郎 101歳の生涯と作品

全2回 9/17(水)、24(水) 9:30～11:00

しずび出前講座「柚木沙弥郎 101歳の生涯と作品」の解説と展覧会鑑賞を行います。

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】無料(別途観覧料)

薬科

スマホ初心者のためのスマホサロン

全1回 9/19(金) 10:00～11:30

スマホサポーター(市民ボランティア)が、基本的なスマホの使い方をお伝えします。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

薬科

体と心を整えるピラティス

全6回 9/20(土)、10/18(土)、11/1(土)、12/6(土)
2026年1/10(土)、2/7(土) 10:00～11:30

【対象・定員】18歳以上の女性10人 【会費】1人 3,000円

薬科

わらしな地域探訪サポーター養成講座

全3回 9/30(火)、10/7(火)、14(火) 9:30～11:30

薬科地域の魅力を紹介するサポーターを募集します！今年度は南薬科地域です。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

薬科

PPバンドでバッグづくり

全3回 10/2(木)、9(木)、16(木) 9:30～11:30

プラスチック製の梱包用のPPバンドを使って、軽くて丈夫なバッグを作ります。

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】1人 2,500円

薬科

スマホサポーター養成講座

全7回 10/24(金)、11/14(金)、21(金)、12/12(金)
19(金)、2026年1/9(金)、16(金) 9:30～12:00

※10/24のみ10:00～11:00

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

薬科

週末の愉しみ そば打ちに挑戦秋

全1回 10/25(土) 9:30～12:00

新しい趣味を見つけませんか。そば打ち体験ができる一日体験講座です。

【対象・定員】どなたでも16人 【会費】1人 1,500円

西奈

クリスタルな輝きのビーズアクセサリーづくり

全3回 9/6(土)、13(土)、20(土) 10:00～12:00

キラキラと輝くビーズを使って、あなただけのおしゃれなアクセサリーを製作します。

【対象・定員】どなたでも10人 【会費】1人 2,000円

西奈

見直そう！マイライフプラン～終活と資産運用～

全2回 9/7(日)、28(日) 13:30～15:30

人生の終焉に向けた準備の必要性や具体的方法と、資産運用の方法などを学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 500円

西奈

コミュニケーション講座

全2回 9/27(土)、10/11(土) 13:00～14:30

相手との関わり方などコミュニケーションのコツを学びます。

【対象・定員】就労者、就労希望者26人 【会費】1人 500円

西奈

はじめて学ぶ中国語

全4回 9/28(日)、10/5(日)、19(日)、26(日) 10:00～12:00

初心者向けに中国語の読み書きや発音の練習をしながら簡単な会話を学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 1,500円

西奈

着物から作るワイドパンツとベスト

全4回 10/7(火)、21(火)、28(火)、11/4(火) 10:00～12:00

タンスに眠ったままになっている古い着物等を日常的な品へとリメイクします。

【対象・定員】着物を持参できる人12人 【会費】1人 2,500円

西奈

Googleサービス入門

全2回 10/9(木)、16(木) 10:00～12:00

Googleが提供するウェブサービスやアプリケーション等について学びます。

【対象・定員】60歳以上の人10人 【会費】1人 2,500円

西奈

仕事に活かせる対話力

全1回 10/11(土) 13:30～15:00

仕事上における様々な場面でお互いの信頼関係を深めるための対話の秘訣を学びます。

【対象・定員】18歳以上の人30人 【会費】1人 500円

西奈

月一ストレッチ講座

全6回 10/15(水)、11/19(水)、12/17(水)
2026年1/21(水)、2/4(水)、3/18(水) 13:30～15:00

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 1,200円

西奈

働く女子のハッピー温活レッスン

全3回 10/16(木)、11/20(木)、12/18(木) 19:00～21:00

健康的な毎日を送るため、運動と食を通じて、「温活」について学んでいきます。

【対象・定員】18歳以上の女性8人 【会費】1人 1,500円

西奈

獣医さんのお仕事を学ぼう

全1回 10/19(日) 13:30～15:00

日本平動物園の獣医さんからオンラインでお仕事の内容ややりがいについて聞きます。

【対象・定員】小学生20人(3年生以下は保護者同伴) 【会費】無料

南部

こどもの生きる力を育てる

全5回 10/2～11/27の隔週木曜日 10:00～11:30

こどもたちが独り立ちして歩むために必要な“生きる力”を育むヒントを学びます。

【対象・定員】4歳～小学生の子の保護者20人 【会費】1人 1,000円

南部

仕事に活かせるカラーコーディネート

全1回 10/4(土) 10:00～12:00

好印象を与えるカラーや生活に合わせた色彩心理効果について専門家から学びます。

【対象・定員】勤労者及び就職を考えている人16人 【会費】1人 500円

南部

なんぶフェスタ

全1回 10/19(日) 10:00～15:00

利用団体によるステージ発表や作品展、体験会などを行います。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

長田

パソコン初級講座 エクセル編

全5回 9/4～10/2の毎週木曜日 10:00～12:00

エクセルの基礎から簡単な計算式、グラフ作成等を学びます。

【対象・定員】ローマ字入力ができる人12人 【会費】1人 1,000円

長田

パソコン初級講座 ステップアップ編

全5回 9/4～10/2の毎週木曜日 13:30～15:30

ワードを中心に文書作成やエクセルとの連携など、パソコン活用の具体的方法を学びます。

【対象・定員】補助なしで文字入力ができる人12人 【会費】1人 2,500円

長田

歴史講座「丸子川に関するはなし」

全1回 9/27(土) 10:00～11:30

静岡県歴史博物館の学芸員が、丸子川やその周辺地域の歴史について話します。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

大里

シニアのためのスマホ講座

全1回 9/9(火) 13:30～15:30

文字入力、インターネットの検索方法などスマートフォンの基本操作を学びます。

【対象・定員】60歳以上のスマホ初心者20人 【会費】無料

大里

仕事で活かせるチャットGPT 入門編

全1回 9/12(金) 19:00～20:30

初めてチャットGPTを使う人のための入門講座です。

【対象・定員】勤労者および就職を考えている人 10人 【会費】1人 500円

大里

癒しの空間 苔玉づくり

全1回 9/28(日) 13:30～15:30

インテリアの中に癒しの空間を醸し出す苔玉をつくります。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 3,500円

大里

露・ウクライナ戦争の背景と今後の世界

全1回 10/4(土) 13:30～15:30

ロシア・ウクライナ戦争について学ぶ国際関係講演会を開催します。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

大里

おおざとフェスティバル

全1回 10/19(日) 10:00～14:00

センター利用団体や大里中学校生徒による活動発表、健康まつりなどを開催します。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

大里

将棋やろうぜ秋冬

全8回 10/25(土)～3/14(土)の期間中 10:00～11:30

様々な世代で将棋を楽しむ将棋体験講座を実施します。

【対象・定員】小学生以上の人24人 【会費】1人 500円

大里

Googleサービス入門

全2回 11/12(水)、19(水) 13:30～15:30

Googleサービスの基礎を分かりやすく学びます。

【対象・定員】60歳以上の人10人 【会費】1人 2,500円

美和

美和焼体験～花瓶をつくろう

全2回 9/5(金)、26(金) 10:00～12:00

講師が美和地域で制作している「美和焼」の技法を用いて花瓶を作ります。

【対象・定員】どなたでも14人

【会費】1人 2,000円



美和

ボッチャを体験しよう

全1回 9/5(金) 13:30～15:00

初心者向けにボッチャを行います。ボッチャに興味のある方は、ぜひご体験ください。

【対象・定員】どなたでも12人 【会費】無料

美和

アカデ美和こども英語ひろば 9月の部

全4回 9/6～27の毎週土曜日 10:00～11:30

英語の単語や表現を発声やゲームを通して学びながら、外国の文化に親しむ講座です。

【対象・定員】小学1～3年生12人 【会費】1人 1,500円

美和

自分だけのミニマシーンを作ろう!

全1回 10/4(土) 13:30～15:00

身近な物を使って自分だけのミニマシーンを作ります。

【対象・定員】小学生10人、4歳以上の未就学児と保護者10組 【会費】無料

美和

大人から大人へ 絵本の読み手養成講座

全6回 10/7～12/16の概ね隔週火曜日 14:00～16:00

大人に向けた絵本の読み方のコツや選書の方法を学びます。最終回は読み聞かせ会で実践します。

【対象・定員】18歳以上の人15人 【会費】1人 1,000円

美和

はじめてのスマートフォン

全2回 各1回 10/14(火)
①基礎編10:00～11:00 ②LINE編13:30～14:30

【対象・定員】スマホをお持ちの60歳以上の人各12人 【会費】無料

美和

アカデ美和 子育てクラブ

全5回 10/18(土)～2/14(土)の期間中 13:30～15:30

小学生の保護者が、子育てに必要な様々な事柄を学ぶ講座です。

[対象・定員]小学生の保護者15人 [会費]1人 1,000円

美和

折り紙で飾るクリスマス

全3回 10/21(火)、11/4(火)、18(火) 10:00～12:00

クリスマスに使える、折り紙飾りの作り方を学ぶ講座です

[対象・定員]どなたでも20人 [会費]1人 500円

駿河

子どもと一緒に!リフレッシュ体操

全4回 9/5～10/17の隔週金曜日 10:00～11:30

ストレッチや軽運動でリフレッシュしましょう。子育てについての情報交換もします。

[対象・定員]母親と未就学児8組 [会費]1組 2,000円

駿河

お産が楽しみになる! マタニティヨガ

全1回 9/13(土) 10:00～11:30

講師に助産師さんをお迎えし、妊娠や出産、産後のお悩みなどにもお答えします。

[対象・定員]妊娠16週以降で医師から許可を得た人6人 [会費]1人 500円

駿河

来・て・こでラジオ体操 9月度

全1回 9/20(土) 10:00～11:30

ラジオ体操指導士による、ラジオ体操の正しい動作を学ぶ実技指導講習会です。

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]無料

駿河

抱っこやおんぶで子連れのおでかけ!

全5回 9/24、10/1、15、11/12、26の水曜日
10:00～12:00※10/1のみ9:45～

[対象・定員]歩き出す前の子と母親10組 [会費]1組 2,000円(入館料等別途)

駿河

産後ママのための骨盤底筋トレーニング

全5回 10/10～12/5の隔週金曜日 10:00～11:30

骨盤底筋について学び、引き締めるエクササイズをします。

[対象・定員]0歳児の母親(子連れ参加可)8人 [会費]1人 2,500円

駿河

お産が楽しみになる! マタニティヨガ

全1回 10/11(土) 10:00～11:30

講師に助産師さんをお迎えし、妊娠や出産、産後のお悩みなどにもお答えします。

[対象・定員]妊娠16週以降で医師から許可を得た人6人 [会費]1人 500円

駿河

来・て・こでラジオ体操 10月度

全1回 10/18(土) 10:00～11:30

ラジオ体操指導士による、ラジオ体操の正しい動作を学ぶ実技指導講習会です。

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]無料

駿河

親子体験!備えて安心防災講座

全1回 10/25(土) 10:00～14:00※荒天時11/1(土)

防災に役立つ備えについて、火起こしや木の伐採などの体験を中心に学ぶ講習会です。

[対象・定員]小学生と保護者7組 [会費]無料

駿河

食べて動いて温活キレイ女子に!

全3回 10/25(土)、11/15(土) 10:00～12:00
12/20(土) 10:00～13:00

[対象・定員]20～40代の女性8人 [会費]1人 2,000円

駿河

暮らしを楽しむ季節の手しごと～秋冬～

全6回 10/8、11/12、12/10、2026年1/14、2/18
3/4の水曜日 14:00～16:00

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]1人 5,000円

こどもの笑顔写真コンテスト受賞作品巡回展

「見ているとつられて笑顔になってしまう」そんな素敵な笑顔を集めた写真展です。

静岡市葵区・駿河区の生涯学習センター11館を会場に巡回展示します。

2025年

葵

9/23(火・祝)～10/12(日)

[場所]葵生涯学習センター(アイセル21)

長田

10/21(火)～10/26(日)

[場所]長田生涯学習センター

藁科

11/4(火)～11/9(日)

[場所]藁科生涯学習センター

大里

11/18(火)～11/22(土)

[場所]大里生涯学習センター

美和

12/2(火)～12/7(日)

[場所]北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和)

北部

12/16(火)～12/21(日)

[場所]北部生涯学習センター

2026年

南部

1/6(火)～1/11(日)

[場所]南部生涯学習センター

駿河

1/19(月)～1/24(土)

[場所]駿河生涯学習センター(健康文化交流館来・て・こ)

西奈

2/3(火)～2/8(日)

[場所]西奈生涯学習センター(リンク西奈)

東部

2/17(火)～2/22(日)

[場所]東部生涯学習センター

西部

3/3(火)～3/8(日)

[場所]西部生涯学習センター

[お問合せ]葵生涯学習センター Tel.054-246-6191