



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

11・12

月号

静岡 まなびより



編集発行

静岡市生涯学習センター 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

旅のユニバーサルサポーター養成講座

全4回

10/30(木)、11/14(金)、28(金)、12/12(金)
9:30~12:00 ※初回静岡市歴史博物館 集合・解散

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 1,000円(観覧料別途)

葵

学習支援指導者育成講座

全5回

11/1~2026年 2/14の土曜日 10:00~12:00

困難を抱える小中学生の支援を学び、実践手法を考えます。

【対象・定員】18歳以上の人20人 【会費】無料

葵

中高年のためのキャリアプラン講座

全3回

11/7(金)、14(金)、21(金) 18:30~20:30

自分らしいキャリアの構築方法やライフスタイルの改善策を学びます。

【対象・定員】45歳以上の勤労者および就職を考えている人20人 【会費】無料

葵

英和学院大学公開講座「ボランティア論」

全1回

11/7(金) 18:30~20:00

ボランティアの歴史・日本における独自性などを学び、参加する理由や意義を考えます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

葵

しっかり伝わるコンセプト設計講座

全3回

11/12(水)、26(水)、12/10(水) 19:00~21:00

競合との差別化やブランディングにつなげるコンセプト設計について学びます。

【対象・定員】18歳以上の勤労者および就職を考えている人20人 【会費】1人 1,500円

葵

「静岡の名手たち」によるファミリーコンサート

全1回

11/16(日) 14:00~15:00(開場13:30)

クラシックや童謡を中心に演奏するファミリーコンサートです。出入り自由です。

【対象・定員】どなたでも110人 【会費】1人 500円(未就学児同額)

葵

英和学院大学公開講座「静岡の言語景観」

全1回

11/21(金) 18:30~20:00

看板に書かれた地元の方言などから、その表示の効果や取り巻く社会を分析する講演です。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

葵

ガラスペンで彩るクリスマスカード

全3回

11/27(木)、12/4(木)、18(木) 18:30~20:30

ガラスペンで書くカリグラフィー。お部屋に飾れるクリスマスカードを制作します。

【対象・定員】18歳以上の人15人 【会費】1人 2,500円

葵

こどもの救急講座

全1回

11/28(金) 10:00~11:00

小児救急看護認定看護師から、乳幼児が家庭で事故にあった時の対処方法等を学びます。

【対象・定員】どなたでも20人(子の同伴可) 【会費】無料

葵

桂福点「落語と講演の独演会」

全1回

11/30(日) 13:30~16:00

全盲の落語家・桂福点による落語と講演の会です。

【対象・定員】どなたでも80人 【会費】①一般 2,000円 ②障がいのある人・学生 1,500円

葵

講演会「高齢者虐待の防止と支援」

全1回

12/4(木) 13:30~15:00(開場 13:00)

超高齢化社会といわれる今、身近になりつつある高齢者虐待について学びます。

【対象・定員】どなたでも100人 【会費】無料

葵

英和学院大学公開講座「空気を味わう?家庭内の微粒子の話」

全1回

12/4(木) 18:30~20:00

空気中の微粒子をテーマに、家庭内の空気環境と健康の関係について講演します。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

葵

睡眠時無呼吸症候群(SAS)を学ぶ

全1回 12/17(水) 13:30~15:00

睡眠時無呼吸症候群(SAS)について、リスクや予防法等を学びます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

葵

英和学院大学公開講座「明治黎明期の近代化と学校教育」

全1回 12/18(木) 18:30~20:00

明治黎明期に活躍した偉人や『教育勅語』等を取り上げ、その価値を学びます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

西部

西部センターまつり

全1回 10/19(日) 10:00~15:00 ※作品展示は10/25まで実施。

利用団体等が日頃の成果を披露するための、舞台発表会や作品展示です。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料(一部体験は有料)

西部

仕事に活かせる質問力

全1回 11/8(土) 10:00~11:30

社内外において相手の潜在的ニーズをくみ取るのに役立つ質問力について学びます。

【対象・定員】18歳以上の人30人 【会費】1人 500円

西部

作って楽しむ俳句入門

全3回 11/9(日)、16(日)、30(日) 10:00~12:00

初心者向けの俳句講座です。俳句の基礎を学び、俳句を作成します。

【対象・定員】どなたでも15人(小学3年生以下保護者同伴) 【会費】1人 500円

西部

～ママから私へ～自分らしく生きるコツ

全5回 11/21~12/19の毎週金曜日 10:00~11:30

子育て中の女性が自分らしい充実した生き方を考える上で役立つ知識を学びます。

【対象・定員】小学生以下の子の母親10人※託児あり(要予約) 【会費】1人 500円

西部

スマホで簡単!確定申告

全1回 11/21(金) 14:00~16:00

静岡税務署職員によるスマートフォンを使った所得税の確定申告の模擬体験を行います。

【対象・定員】給与収入と年金収入がある人20人 【会費】無料

西部

しずび出前講座「デザインから迫る『きもの』のヒミツ」

全2回 12/3(水)、10(水) 10:00~11:30

静岡市美術館学芸員による「きものヒミツ」展の美術講座と解説付き展覧会鑑賞です。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料(別途、美術館観覧券の購入が必要)

西部

冬のカラダよろこぶ!発酵料理講座

全2回 12/6(土)、13(土) 13:30~15:30

手作りの発酵調味料を活用した料理の実習を行い、発酵料理について学びます。

【対象・定員】18歳以上の人12人 【会費】1人 1,500円

東部

はじめてのピラティス

全3回 11/13(木)、20(木)、27(木) 13:30~15:30

ピラティスを基礎から学びます。

【対象・定員】女性15人 【会費】1人 1,000円

東部

東部ふれあいまつり

全1回 11/16(日) 10:00~15:00

歌や楽器のステージ発表、作品展示やワークショップを行います。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

東部

知っておきたい介護のこと

全1回 11/26(水) 10:00~12:00

要介護者の対応方法、介護への心構え、介護保険の内容や手続き等について学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

東部

PPバンドでバッグづくり

全3回 12/4(木)、11(木)、18(木) 9:30~11:30

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

東部

発達障がいを知ろう

全1回 12/5(金) 19:00~20:30

発達障がい・グレーゾーンにある人への寄り添い方について学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

東部

仕事で活かせるチャットGPT 初級編

全1回 12/6(土) 13:30~15:00

チャットGPTの機能や仕組み、セキュリティの基礎知識、仕事での活用方法を学びます。

【対象・定員】18歳以上の働いている人または就職を考えている人10人 【会費】1人 500円

東部

お魚のさばき方講座

各1回 ①12/12(金)、②12/13(土) 各10:00~12:00

アジなどの魚のさばき方を学び、刺身の切り方や盛り付け方を学びます。

【対象・定員】どなたでも各12人 【会費】1人 2,000円

東部

フランス音楽の歴史と魅力

全1回 12/19(金) 14:00~16:00

作曲家モーリス・ラヴェルを中心にフランス音楽について学びます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

北部

ほくぶ書道講座「書」を楽しむ

全3回 11/7(金)、14(金)、21(金) 10:00~12:00

心に響く自然な書を楽しみます。ねらわれない書道作品で遊んでみましょう。

【対象・定員】18歳以上の人12人 【会費】1人 1,000円

北部

しずび出前講座 仏伝図をよむ ―涅槃図

全1回 11/13(木) 14:00~15:30

釈迦の生涯の出来事を描いた仏伝図。その変遷や見どころを紹介します。

【対象・定員】18歳以上の人20人 【会費】無料

北部

ほくぶ文化祭・健康まつり

全1回 11/30(日) 10:00~15:00 ※作品展示は11/25(火)から実施。

ステージ発表会、1日体験教室、作品展示を行います。また、健康相談も実施します。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料(一部体験は有料)

北部

ゼロから始めるパンづくり

全3回 12/10(水)、17(水)、24(水) 9:00～12:00

初心者向けのパン講座で、ベーコンエピ、米粉パン、総菜パンを作る予定です。

【対象・定員】18歳以上の人12人 【会費】1人 2,000円

北部

障がい者のためのオカリナコンサート

全1回 12/20(土) 13:30～14:30

障がい者やその支援者などが参加しやすいオカリナコンサートを行います。

【対象・定員】障がい者と家族または付添者30人 【会費】無料

北部

自分でつくる、玄関に飾るお正月のしめ縄

全1回 12/21(日) 10:00～12:00

お花の色や飾りを選んで、新年を彩る素敵なしめ縄を作ります。

【対象・定員】18歳以上の人15人 【会費】1人 3,000円

北部

外来生物ってなんだろう?～生物多様性と静岡市の外来生物～

全1回 12/26(金) 10:00～11:30

環境共生課の職員を招き、生物多様性と静岡市の外来生物に関する講義を行います。

【対象・定員】小学生15人 【会費】無料

薬科

薬科食育活動 自分で作ろう土曜ランチ

全1回 11/8(土) 9:30～11:30

小学生が1人で作ることのできる栄養を考えたランチを作ります。

【対象・定員】小学生と保護者8組 【会費】小学生無料、保護者1人 500円

薬科

はじめてのスマホ講座

全3回 11/14(金)、12/12(金)、2026年1/9(金)
10:00～11:30

【対象・定員】スマホ初心者8人 【会費】1人 1,000円

薬科

四季の星座秋の巻

全1回 11/15(土) 18:00～20:00※曇天時室内講義

秋の夜空の観望と星座の話をします。

【対象・定員】小学生以上の人30人(小学生は保護者同伴) 【会費】無料

薬科

食でつながるキッチンひろば 11月

全1回 11/16(日) 9:30～11:30

食事で病気に負けない体を作りましょう。簡単な料理実習と栄養のお話をします。

【対象・定員】65歳以上の人16人 【会費】1人 500円

薬科

スマホ初心者のためのスマホサロン

全1回 11/21(金)、12/19(金) 10:00～11:30

スマホサポーターが、スマホ操作に不慣れな方に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

おかんじゃけのクリスマス飾りをつくろう!

全1回 11/22(土) 13:30～15:30

おかんじゃけの繊維の部分を使って、クリスマス用のリースなどを仕上げましょう。

【対象・定員】小学生と保護者10組 【会費】1組 500円

薬科

牧ヶ谷古墳群と地域探訪～南薬科編

全1回 11/29(土) 9:30～12:30※荒天時12/6(土)

牧ヶ谷古墳群と地域の史跡等をめぐります。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 500円

薬科

はじめての科学あそび 落ち葉編

全1回 11/29(土) 10:00～11:30

きれいな色の落ち葉を集めて色や形でわけたり、落ち葉で工作したりして遊びます。

【対象・定員】3歳以上の未就学児と保護者12組 【会費】無料

薬科

ビジネスシーンで使える話し方の基本

全1回 12/6(土) 14:00～15:30

フリーアナウンサー原田裕見子氏よりビジネスシーンで使える話し方等を学びます。

【対象・定員】18歳以上の人20人 【会費】1人 500円

薬科

お花と羊毛フェルトでクリスマスツリー

全1回 12/7(日) 13:30～15:30

羊毛フェルトでクリスマスツリーを作り、お花やフィギュアで飾りつけます。

【対象・定員】小学生20人(小学1・2年生は保護者同伴) 【会費】1人 1,000円

西奈

にしな文化祭

全1回 11/9(日) 10:00～14:00
※展示部門は11/4(火)～11/9(日) 9:00～14:00

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

西奈

モールで作るふわもこカードケース

全1回 11/8(土) 14:00～16:00

ふわふわのモールで自分だけのカードケースを大学生と一緒に作ります。

【対象・定員】小学生20人(小学3年以下保護者同伴) 【会費】1人 500円

西奈

春から小学1年生 本当の入学準備

全5回 11/11(火)、25(火)、12/9(火)、16(火)
2026年1/16(金) 10:00～12:00

【対象・定員】来春小学校入学を迎える子の保護者30人 【会費】1人 1,000円

西奈

パソコン初級講座 Excel編

全5回 11/13～12/11の毎週木曜日 10:00～12:00

表計算やグラフの作成などExcelの基礎から応用までを学びます。

【対象・定員】補助なしで文字入力ができる人11人 【会費】1人 1,000円

西奈

パソコン初級講座 ステップアップ編

全5回 11/13～12/11の毎週木曜日 13:30～15:30

見やすい文書の作成など、パソコン初心者がステップアップするための操作を学びます。

【対象・定員】補助なしで文字入力ができる人11人 【会費】1人 2,500円

西奈

やさしい日本語

全4回 11/15(土)、22(土)、12/6(土)、13(土)
10:00～11:30

【対象・定員】小学5年生以上の人10人 【会費】無料

西奈

大切な人へ花とキャンパスで作る贈り物

全1回 11/20(木) 17:00～18:30※常葉大学静岡草薙キャンパス集合・解散
キャンパスボードと花材で、オリジナルのフラワーリースを制作します。

【対象・定員】15歳以上の人20人 【会費】1人 1,000円

西奈

にしな地域歴史ガイド養成講座

全4回 11/27(木)、12/4(木)、11(木) 13:30～15:30
2026年1/15(木) 13:00～16:00

【対象・定員】どなたでも10人 【会費】無料

西奈

クリスマスリース作り

全1回 11/29(土) 13:30～15:30

デザインフラワー(造花)を使って可愛いクリスマスリースを作ります。

【対象・定員】15歳以上の人12人 【会費】1人 2,000円

西奈

西奈アコースティックライブコンサート

全1回 11/30(日) 13:00～16:00

昭和期の音楽がいっぱい!幅広い世代が楽しめるアコースティックライブです。

【対象・定員】どなたでも90人 【会費】無料

西奈

西奈まちあるきで学ぶ防災

全1回 12/14(日) 13:30～16:00

自分たちが住む地域を注意しながら歩き、危険箇所を再認識し、防災対策を学びます。

【対象・定員】中学生以上の人10人 【会費】無料

西奈

リンク西奈クリスマス会

全1回 12/20(土) 14:00～15:00

クリスマスにちなんだ本の読み聞かせやオカリナ演奏鑑賞等を親子で楽しめます。

【対象・定員】小学生以下の子と保護者20組 【会費】無料

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(一部体験有料)

南部

登呂米収穫の喜びを味わおう

全2回 11/1(土)、29(土) 10:00～12:00※登呂博物館集合・解散
※雨天時11/8、12/6 石包丁を作って稲刈りなどをします。

【対象・定員】どなたでも20人(小学3年生以下保護者同伴) 【会費】1人 300円(別途観覧料)

南部

秋の風情を楽しむシックな寄せ植え

全1回 11/1(土) 13:30～15:30

秋・冬の花材を使用して、カラーテクニックを活かしたシックな寄せ植えを製作します。

【対象・定員】どなたでも16人 【会費】1人 3,500円

南部

駿河消防署見学会

全1回 11/8(土) 10:00～11:30※災害や警報による出動要請時は中止

消防隊員の仕事の内容や防火・消防機材について解説を聞きます。

【対象・定員】小学生20人(小学2年生以下保護者同伴) 【会費】無料

南部

仕事に活かすはじめてのパワーポイント

全3回 11/13(木)、20(木)、27(木) 19:00～21:00

「パワーポイント」の基礎を学びます。※技能目安:ワードの基本操作ができる人

【対象・定員】勤労者及び就職を考えている人12人 【会費】1人 2,000円

南部

水引でクリスマスリースとお正月飾り

全3回 11/16(日)、30(日)、12/7(日) 13:30～15:30

水引を使ってクリスマスリースとお正月飾りを作ります。

【対象・定員】どなたでも12人 【会費】1人 3,000円

南部

静岡市歴史博物館企画展見学会

全1回 11/18(火) 14:00～16:00

「しずおかの古仏たち」について解説を聞き、見学します。※静岡市歴史博物館集合・解散

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料・要観覧料

南部

静岡空襲を聴く

全1回 11/29(土) 13:30～15:30

戦後80年の機会に静岡大空襲の体験談を聴き、平和について考えます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

南部

大切な命を守る人とペットの災害対策

全1回 12/14(日) 13:00～16:00

ペットと暮らす上で必要な災害の備えや災害対策について学びます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

長田

新NISA&現役世代の資産運用を学ぶ

全3回 12/6(土)、13(土)、20(土) 10:00～12:00

新NISAと現役世代の資産運用について専門家から学びます。

【対象・定員】65歳以下の人20人 【会費】無料

長田

盆栽と苔玉でお正月アレンジ

全3回 12/6(土)、13(土)、20(土) 13:30～15:00

苔玉と盆栽を組み合わせでお正月飾りを作り、育て方についても学びます。

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】1人 3,500円

長田

お手軽簡単!おうちで作れる和スイーツ

全2回 12/14(日)、21(日) 9:30～12:00

おうちで簡単にできるクリスマスやお正月におすすめの和風スイーツを作ります。

【対象・定員】どなたでも12人 【会費】1人 2,000円

大里

昭和フォークライブ

全1回 12/21(日) 13:30～15:30

昭和世代に向けたフォークソングのコンサートを開催します。

【対象・定員】18歳以上の人230人 【会費】1人 500円

大里

30代～50代向け 今こそ!資産運用

全1回 11/8(土) 13:30～15:30

iDeCoとNISAを中心に資産運用についてオンラインで学ぶ講座を実施します。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

大里

ハートフルコンサート

全1回 12/4(木) 11:00~12:00

静岡市立大里中学校の特別支援学級生徒による音楽発表会を行います。

【対象・定員】どなたでも50人 【会費】無料

大里

シニアのためのストレッチ&ダンス

全3回 12/5(金)、12(金)、19(金) 13:30~15:30

シニア向けのストレッチダンス講座を実施します。

【対象・定員】60~79歳の無理なく体を動かすことのできる人22人 【会費】1人 500円

大里

はじめてのマーケティング

全1回 12/6(土) 10:00~12:00

マーケティングの基礎から分かりやすく解説、ビジネスに活かせる情報を提供します。

【対象・定員】勤労者および就職を考えている人20人 【会費】無料

美和

美和ふれあいのつどい

全1回 11/8(土) 9:30~12:00

センター利用団体、地域団体が、日ごろの活動の成果を発表します。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

美和

アカデ美和まつり

全1回 11/9(日) 9:00~13:00

利用団体及び地域団体による展示、体験ブース等の出展が行われます。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料(一部有料イベントあり)

美和

はじめてのそば打ち

全2回 11/11(火)、12/9(火) 13:30~15:30

そば打ちに興味のある方必見!!はじめてでも体験できるそば打ち講座です。

【対象・定員】どなたでも9人 【会費】1人 2,000円

美和

広報チラシデザイン講座

全3回 11/14(金)、21(金)、28(金) 19:00~20:45

チラシや広告を作成する上で必要な基礎知識を学びます。

【対象・定員】勤労者及び就労希望者15人 【会費】1人 1,500円

美和

管理栄養士に学ぶ、女性の薬膳料理~冬

全3回 11/21(金)、28(金)、12/5(金) 9:00~12:00

食事から健康維持、体調を整えることを実習を通じて学びます。

【対象・定員】女性12人 【会費】1人 3,000円

美和

大人のための 絵本読み語りの会

全1回 12/16(火) 14:30~15:30

大人を対象とした絵本の読み語りの会です。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

駿河

更年期の対策に!リラクゼーションヨガ

各1回 ①11/1(土)、②11/29(土) 各10:00~11:30

更年期について学び、その不調に対する対処法としてヨガを実践します。

【対象・定員】30~50代の女性各8人 【会費】1人 500円

駿河

ステンドグラス講座・クリスマスツリー

全1回 11/4(火) 10:00~12:00

クリスマスツリーのステンドグラス作品を製作する体験講座です。

【対象・定員】18歳以上の人10人 【会費】1人 3,000円

駿河

ふわふわ!おいしいパンづくり

全2回 11/6(木)、12/4(木) 10:00~13:00

パンの材料の選び方を学び、家庭で簡単にできるパンづくりを体験します。

【対象・定員】18歳以上の女性12人 【会費】1人 3,000円

駿河

お産が楽しみになる!マタニティヨガ

全1回 11/8(土) 10:00~11:30

お産に備える体づくりのためのマタニティヨガ講座です。

【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

静岡吹奏楽団オータムコンサート

全1回 11/15(土) 14:00~15:00

静岡吹奏楽団の皆さんによる障がいをお持ちの方に向けたコンサートです。

【対象・定員】障がい者と家族または付添者70人 【会費】無料

駿河

来・て・こでラジオ体操 11月度

全1回 11/22(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

八幡山の文化財とその時代を歩く

全1回 11/24(月・休) 10:00~12:00※雨天時屋内講義

八幡山に残る古代の八幡山古墳群や近代の忠魂碑といった文化財を探索します。

【対象・定員】18歳以上の人15人 【会費】無料

駿河

静岡の童謡作家海野厚を巡る歴史さんぽ

全1回 11/29(土) 9:30~11:30※雨天時屋内講義

有名な童謡の生みの親であり、西豊田小学校出身でもある、海野厚氏の生涯を辿ります。

【対象・定員】小学生と保護者(2時間で3km程度歩ける人)10組 【会費】無料

駿河

お産が楽しみになる!マタニティヨガ

全1回 12/6(土) 10:00~11:30

お産に備える体づくりのためのマタニティヨガ講座です。

【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 12月度

全1回 12/20(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

来・て・こ祭

全1回 12/13(土) 10:00~14:30

団体の発表ステージや出店など、来・て・こ全館のお祭りです。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料(一部体験等は有料)