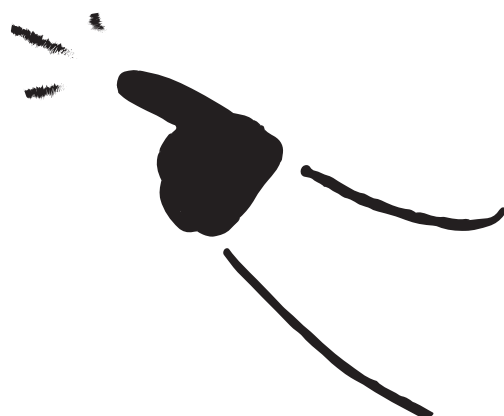


※こちらは高画質版データです

講座情報をタップして
講座ページに Go !





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

2026年
5・6
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

スマホで簡単!貸館予約システム操作講座

全1回 5/22(金) 10:00~11:00

静岡市生涯学習センター貸館予約システムの基本操作を学ぶ少人数講座です。
【対象・定員】60歳以上のスマホを持参できる人12人 【会費】無料

葵

古本リサイクル市

全1回 5/31(日) 9:30~15:00

いらなくなった古本を持ち寄り、無料で交換します。持ち込み持ち帰り共に10冊まで。
【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

葵

医療講演会「歯みがきは裏切らない!」

全1回 6/5(金) 13:30~15:30

毎日の歯みがきの大切さを知り、口の健康を保つための習慣を見直します。
【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

葵

学習支援指導者育成講座

全4回 6/20~7/11の毎週土曜日
10:00~12:00

こども理解や支援方法を基礎から実践まで学び、こどもを支える人材を目指す講座です。
【対象・定員】18歳以上の人20人 【会費】無料

葵

歴史講演会「豊臣政権と豊臣秀長」

全2回 5/13(水)、27(水) 13:30~15:30

戦国史研究の第一人者である小和田哲男氏による歴史講演会です。
【対象・定員】どなたでも110人 【会費】1人 1,500円

葵

しずおか人形劇フェスティバル

全1回 6/14(日) 10:00~16:00(開場 9:30)

市民団体による人形劇や紙芝居の鑑賞、工作体験を行います。
【対象・定員】どなたでも 【会費】1人 500円(3歳未満無料)

葵**講演会「今川氏親 駿河から遠江、三河へ」****全1回** 5/16(土) 13:30~16:00(開場 12:30)

静岡市歴史博物館企画展「没後五〇〇年 戦国大名 今川氏親」関連講演会です。

【対象・定員】どなたでも200人 【会費】無料

西部**旅行でも使える!かんたん韓国語講座****全4回** 5/8(金)、22(金)、6/12(金)、26(金)
18:30~20:00

初心者向けの講座です。ハングルの読み方や旅行等で役立つフレーズを学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 1,500円

西部**西部パソコンサロンへようこそ****全6回** 5/9(土)、7/11(土)、9/12(土)、11/14(土)
各1回 2027年1/9(土)、3/13(土) 13:30~15:30

サロン形式で参加者のパソコンやスマートフォンの操作に関する質問や相談に応じます。

【対象・定員】どなたでも 【会費】1人 300円

西部**はじめてのスクエアダンス****全4回** 5/15(金)、22(金)、29(金)、6/5(金)
13:30~15:30

音楽に合わせて、次々と隊形を変えながら踊るスクエアダンスの体験講座です。

【対象・定員】どなたでも16人 【会費】無料

西部**クラシックからポップスまでの音楽史****全2回** 6/17(水)、7/22(水) 14:00~16:00

静岡音楽館の学芸員の解説でクラシック音楽とポピュラー音楽の歴史を振り返ります。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

西部**からだほぐれる!筋膜リリース体験****全4回** 5/15(金)、29(金)、6/5(金)、19(金)
19:00~20:30

筋膜のねじれを解消する筋膜リリースを学び、筋肉の柔軟性を取り戻しましょう。

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】1人 1,000円

西部**地域の食材を食べよう!こども料理講座****全3回** 5/16(土)、6/20(土)、7/18(土)
9:30~12:00

小学生を対象とした料理講座です。静岡の食材を使ったメニューを作ります。

【対象・定員】小学4~6年生12人 【会費】1人 1,500円

西部**地域を知ろう!歩いて学ぶ水防災****全1回** 6/6(土) 10:00~15:00

安倍川左岸の地形について学び、実際に水害があった現地でフィールドワークをします。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

西部**空き家対策講座****全1回** 6/26(金) 10:00~11:30

空き家になる前にできること、空き家になったらすることについて学びましょう。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

東部**豊臣政権と静岡****全4回** 5/8(金)、15(金)、22(金)、29(金)
14:00~15:30

全国への武力侵犯を狙う豊臣政権の動向と静岡地域との関わりについて学びます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】1人 1,000円

東部**なつかしのミュージックライブ****全1回** 5/23(土) 13:30~16:30

なつかしのJPOP、フォークソング等、市内で活動する音楽団体によるコンサートです。

【対象・定員】どなたでも80人 【会費】1人 300円

東部**子育て講演会~イヤイヤ期との関わり方~****全1回** 6/5(金) 10:00~11:30

イヤイヤ期のこどもの発達、関わり方などの育児のポイントについてお話しします。

【対象・定員】1~2歳児の保護者20人 【会費】無料

東部**子育て親子交流~マザリーズ・カフェ~****全5回** 6/12~7/10の毎週金曜日
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**ひとりで作ろう!こども料理講座****全1回** 6/20(土) 9:30~12:00

地元の食材を使用したまぜごはん、玉子焼き、ゼリー、野菜スープを作ります。

【対象・定員】小学3~6年生16人 【会費】1人 1,000円

北部**ほくぶおはなしバスケット 5月・6月****全2回** 5/9(土)、6/13(土) 10:00~10:30
各1回

絵本や紙芝居などの読み聞かせを行います。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

北部**ゲツワン!こども寄り道ひろば 5月****全1回** 5/9(土) 10:30~12:00

海外のボードゲームやカードゲームを行います。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

北部**親子でお金の勉強!おみせやさんごっこ 午前の部****全1回** 5/16(土) 10:00~12:00

おみせやさんごっこを通して親子で楽しくお金について学びます。

【対象・定員】4歳~小学5年生と保護者各10組 【会費】無料

北部**親子でお金の勉強!おみせやさんごっこ 午後の部****全1回** 5/16(土) 14:00~16:00

おみせやさんごっこを通して親子で楽しくお金について学びます。

【対象・定員】4歳~小学5年生と保護者10組 【会費】無料

北部

親子で交流 抱っこダンスとおやつの話

全5回 5/20(水)、6/3(水)、17(水)、7/1(水)、15(水)
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と交流会等を行います。
[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10組 [会費]1組 2,000円

北部

和紙工房で行う紙すき体験 in 郷島

全1回 5/23(土) 10:00~12:00

郷島にある「冷泉手漉き和紙工房」での紙すき体験と地域の紙すきの歴史を学びます。
[対象・定員]18歳以上の人10人 [会費]1人 1,000円

北部

初めてのフラワーアレンジメント

全1回 5/27(水) 14:00~16:00

初心者向けにフラワーアレンジメントの体験を行います。
[対象・定員]どなたでも10人 [会費]1人 3,500円

北部

平家物語を読むー平家滅亡への導火線ー

全4回 6/11(木)、25(木)、7/9(木)、23(木)
13:30~15:00

平家物語の巻四を中心に、清盛の行動と反平家の流れの起こりを読んでいきます。
[対象・定員]18歳以上の人25人 [会費]1人 1,000円

北部

ゲッワン!こども寄り道ひろば 6月

全1回 6/13(土) 10:30~12:00

マジックショーの鑑賞と手作りマジックの工作を行います。
[対象・定員]どなたでも20人 [会費]無料

北部

プロから学ぶ バルーンアート

全3回 6/18(木)、7/2(木) 19:00~20:30
7/11(土) 10:00~12:00

初心者からのステップアップ。基本の犬をアレンジし、プードルを作る方法等を学びます。
[対象・定員]基本の犬をバルーンアートで作れる人12人 [会費]1人 500円

北部

父と子のスイーツクッキング 土曜の部

全1回 6/20(土) 13:30~15:30

父の日に合わせ、父と子で楽しくスイーツ作り体験を行います。土・日曜の部は同内容
[対象・定員]小学生と男性保護者6組 [会費]1組 1,000円

北部

父と子のスイーツクッキング 日曜の部

全1回 6/21(日) 13:30~15:30

父の日に合わせ、父と子で楽しくスイーツ作り体験を行います。土・日曜の部は同内容
[対象・定員]小学生と男性保護者6組 [会費]1組 1,000円

薬科

水木しげるの妖怪画、その魅力と背景

全2回 5/13(水)、20(水) 10:00~11:30

学芸員による「水木しげるの妖怪 百鬼夜行展」の解説と、展示会の鑑賞を行います。
[対象・定員]どなたでも20人 [会費]無料・要入館料(第2回は静岡市美術館集合・解散)

薬科

スマホ初心者のためのスマホサロン 5月

全1回 5/15(金) 10:00~11:30

スマホサポーターが、基本的なスマホの使い方についてお伝えします。
[対象・定員]どなたでも [会費]無料

薬科

楽しく学ぼう!ノルディック・ウォーク

全2回 5/16(土)、23(土) 9:00~12:00※雨天時は屋内

ノルディック・ウォークの正しい歩き方について実践を交えて学びます。
[対象・定員]3~4km歩ける人20人 [会費]1人 1,500円※レンタルポール別途1回 500円

薬科

磨いた石でペンダント作り

全1回 5/24(日) 9:30~11:30

薬科川で石を拾って磨き、ペンダントを作ります。※雨天時はセンターで石を用意します。
[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 500円

薬科

四季の星座春の巻

全1回 5/30(土) 19:00~21:00

星座や惑星等の天体観測や、スライドによる星座に関するギリシャ神話等の説明をします。
[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

増善寺と椎之尾神社で歴史巡り

全1回 6/3(水) 10:00~12:00
※小雨決行、荒天時6/17(水)に延期

増善寺と椎之尾神社を巡りながら歴史を学びます。※増善寺駐車場集合・解散
[対象・定員]どなたでも20人 [会費]1人 500円

薬科

カメラと写真について学ぼう

全3回 6/6(土)、20(土)、7/4(土)
10:00~12:00

講義と実践を交え、カメラと写真について基礎から学びます。初心者の方も大歓迎です。
[対象・定員]デジタル一眼カメラを持参できる人8人 [会費]1人 3,000円

薬科

スマホ初心者のためのスマホサロン 6月

全1回 6/19(金) 10:00~11:30

スマホサポーターが、基本的なスマホの使い方についてお伝えします。
[対象・定員]どなたでも [会費]無料

西奈

ハワイアンコードで作る夏バッグ

全3回 5/9(土)、23(土)、6/6(土)
13:30~15:30

ハワイアンコードを使い、夏に映えるバッグを作ります。
[対象・定員]18歳以上の人12人 [会費]1人 3,000円

西奈

オトナが楽しむ!静岡音楽館AOI探検ツアー

全1回 5/16(土) 18:00~20:00

静岡音楽館AOIの探検ツアーを実施します。※静岡音楽館集合・解散
[対象・定員]18歳以上の人20人 [会費]無料

西奈

シニアのヒップホップダンス講座

全5回 5/19(火)、6/2(火)、16(火)、30(火)、7/14(火)
13:30~15:00

ヒップホップの音楽に合わせてやさしいステップや振付で身体を動かす高齢者対象講座です。
[対象・定員]60~79歳の人20人 [会費]1人 1,500円

西奈

月一で昭和ポップスを歌おう♪

全5回 6/17(水)、7/15(水)、8/19(水)
9/16(水)、10/21(水) 10:00~11:30

月に一度、懐かしの昭和ポップスを歌います。みんなで楽しく歌いましょう。
[対象・定員]どなたでも30人 [会費]1人 3,000円

西奈

スマホで簡単!貸館予約システム操作講座

全1回 6/25(木) 14:00~15:00

生涯学習センター貸館予約システムの基本操作について学びます。
[対象・定員]60歳以上のスマホを持参できる人10人 [会費]無料

南部

デジタル一眼レフカメラをもっと使いこなそう

全5回 5/10(日)、17(日)、24(日)、31(日)、6/7(日)
9:30~12:00

プロカメラマンからデジタル一眼レフカメラの機能や操作を学びます。
[対象・定員]デジタル一眼レフを持参できる人20人 [会費]1人 4,000円

南部

初夏の輝きを楽しむクールな寄せ植え

全1回 5/17(日) 13:30~15:30

春・夏の花材を使用して、ヨーロッパアンティークを活かした寄せ植えを製作します。
[対象・定員]どなたでも10人 [会費]1人 3,500円

南部

シニアのヒップホップダンス

全5回 5/29~7/24の隔週金曜日
10:30~11:30

ヒップホップの音楽に合わせてダンスやストレッチ等で身体を動かします。
[対象・定員]60~79歳の人20人 [会費]1人 1,500円

南部

おもてなしのやさしい日本語

全3回 6/6(土)、20(土)、27(土)
10:00~11:30

外国から来た人に、もっとやさしくもっと伝わる日本語を学んでみませんか。
[対象・定員]どなたでも20人 [会費]無料

南部

楽しく学ぶ『百人一首』

全2回 6/9(火)、23(火) 13:30~15:30

百人一首の成立や和歌の歴史を学び、百首の中から数首の和歌の表す世界を楽しみます。
[対象・定員]どなたでも30人 [会費]1人 500円

南部

静岡と世界のお茶で交流ティーパーティー

全1回 6/27(土) 14:00~16:00

世界のお茶でほっと一息。留学生と一緒に異文化交流パーティーに参加してみませんか。
[対象・定員]どなたでも16人 [会費]1人 1,000円

長田

こどもの成長を伸ばす5つのステップ

全5回 5/7~6/4の毎週木曜日
10:00~11:30 ※託見あり(要予約)

親子の交流、自己肯定感、学習など幼児期の成長を伸ばす5つのステップを紹介します。
[対象・定員]3歳~小学3年生までの子を持つ保護者15人 [会費]1人 1,000円

長田

苦手克服!仕事に生きるパソコンの基礎

全4回 5/8(金)、22(金)、6/5(金)、19(金)
19:00~21:00

ワードやエクセルなど社会人として必要なパソコンスキルを学びます。
[対象・定員]18歳以上の人10人 [会費]1人 2,000円

長田

なぎなたを知ろう

全4回 5/13(水)、20(水)、27(水)、6/3(水)
13:30~15:00

競技用なぎなたで基本技を学び、美しい所作や姿勢を身につけるきっかけを作ります。
[対象・定員]どなたでも10人 [会費]1人 1,000円

長田

脳トレゲームで友だちづくり

全4回 5/29(金)、6/5(金)、19(金)、7/3(金)
13:30~15:00

脳トレゲームを通じて仲間・友だちづくりを行い、サークルを作ります。
[対象・定員]65歳以上の人12人 [会費]1人 700円

長田

簡単おもちゃ作りボランティア養成講座

全3回 6/10(水)、24(水) 13:30~15:30
7/11(土) 9:30~12:00

身近なものを使っておもちゃを作りデイサービスや子ども会などでの活動の幅を広げます。
[対象・定員]どなたでも10人 [会費]無料

長田

睡眠と健康について

全2回 6/11(木)、18(木) 10:00~11:30

高齢期に起こりやすい睡眠の問題と健康の関係についてお話します。
[対象・定員]60歳以上の人20人 [会費]無料

大里

将棋指導ボランティア募集

全3回 5/9(土)、23(土)、6/13(土)
9:30~11:30

生涯学習センター将棋講座の指導ボランティアの心構えや注意点を学び実践します。
[対象・定員]将棋経験者12人 [会費]無料

大里

大里心の乙女塾~女性のための教養講座~

全11回 5/13~2027年3/10の毎月第2水曜日
19:00~21:00

一般教養から現代的課題まで幅広いテーマについて学びます。
[対象・定員]市内在住・通勤女性40人 [会費]1人 1,500円(学級費別途 1,000円)

大里

発酵ドリンク作り・腸活講座

全2回 5/15(金)、29(金) 10:00~11:30

腸活に役立つ発酵ドリンクの取り入れ方や作り方を学びます。
[対象・定員]どなたでも20人 [会費]1人 3,000円

大里 PPバンドでバッグづくり

全3回 5/28(木)、6/4(木)、11(木)
9:30~12:00

PPバンドを用いて使い勝手の良いバッグを作ります。

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]1人 3,000円

大里 はじめての自家製ソーセージ

全1回 6/19(金) 10:00~13:00

添加物フリーのシンプルで美味しいソーセージを作ります。

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]1人 3,500円

大里 大里中学校吹奏楽部コンサート 午前の部

全1回 6/20(土) 10:30~12:00

静岡市立大里中学校吹奏楽部による地域の方向けコンサートを開催します。

[対象・定員]どなたでも100人 [会費]無料

大里 大里中学校吹奏楽部コンサート 午後の部

全1回 6/20(土) 14:00~15:30

静岡市立大里中学校吹奏楽部による地域の方向けコンサートを開催します。

[対象・定員]どなたでも100人 [会費]無料

美和 ママのためのやさしい英会話

全4回 5/12(火)、19(火)、26(火)、6/2(火)
10:00~11:00

赤ちゃんと一緒に、シンプルで覚えやすい歌や絵本で楽しめる英会話講座です。

[対象・定員]首すわり~1歳未満の子と女性保護者5組 [会費]1組 1,000円

美和 暮らしを楽しむ男の料理

全3回 6/12(金)、7/10(金)、8/14(金)
9:30~12:00

家庭で手軽に作れる料理を学びます。

[対象・定員]料理初心者の男性12人 [会費]1人 3,000円

美和 シニアのヒップホップダンス

全5回 6/10(水)、24(水)、7/8(水)、22(水)、8/12(水)
11:00~12:00

高齢者の身体能力に合わせてヒップホップダンスを練習します。初心者でも大丈夫です。

[対象・定員]60~79歳の人20人 [会費]1人 1,500円

駿河 お産が楽しみになる!マタニティヨガ

全1回 5/9(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8人 [会費]1人 500円

駿河 暮らしを楽しむ季節の手しごと~春夏~

全6回 5/13(水)、6/10(水)、7/8(水)
8/12(水)、9/2(水)、16(水) 14:00~16:00

季節の天然素材を用いた染色などのものづくり講座です。

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]1人 6,000円

駿河 産後ママのための骨盤底筋トレーニング

全1回 5/15(金) 10:00~11:30

骨盤底筋を引き締めるエクササイズを学びます。子育ての情報交換等もできます。

[対象・定員]0歳児の母親(子連れ参加可)8人 [会費]1人 500円

駿河 来・て・こでラジオ体操 5月度

全1回 5/16(土) 10:00~11:30

ラジオ体操指導士からラジオ体操の正しい動作を学びます。

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]無料

駿河 更年期の対策に!リラクゼーションヨガ

全1回 5/16(土) 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8人 [会費]1人 500円

駿河 リズムでGO!目指せかけっこマスター

全1回 5/23(土) 13:30~14:30

運動能力を高めるリズムジャンプや正しい走り方のフォームなど速く走るコツを学びます。

[対象・定員]6~9歳の人16人 [会費]無料

駿河 運動でつながる~スキルを活かそう~

全5回 5/27(水)、6/10(水)、24(水)
7/1(水)、15(水) 10:00~11:30

受講者全員でディスカッションをしながら「運動」をテーマに企画書を作成します。

[対象・定員]どなたでも6人 [会費]無料

駿河 はじめてのスマホ!操作&アプリ入門

全3回 6/8(月)、15(月)、22(月)
13:30~15:30

スマホの操作方法やアプリについて学びます。

[対象・定員]60歳以上でAndroidのスマートフォンを持参できる人10人 [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 6/13(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8人 [会費]1人 500円

駿河 来・て・こでラジオ体操 6月度

全1回 6/20(土) 10:00~11:30

ラジオ体操指導士からラジオ体操の正しい動作を学びます。

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]無料

駿河 親子でめざせ防災マスター

全1回 6/27(土) 10:00~12:00

災害から身を守る方法や災害に対する備えについて、クイズ形式で学びます。

[対象・定員]小学生と保護者8組 [会費]無料



葵生涯学習センター（アイセル21）

〒420-0865 静岡市葵区東草深町3-18
TEL:054-246-6191

東部生涯学習センター

〒420-0803 静岡市葵区千代田7-8-15
TEL:054-263-0338

藁科生涯学習センター

〒421-1217 静岡市葵区羽鳥本町5-9
TEL:054-278-4141

南部生涯学習センター

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町25-21
TEL:054-281-2184

大里生涯学習センター

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田57-5
TEL:054-283-1698

駿河生涯学習センター （健康文化交流館来・て・こ）

〒422-8021 静岡市駿河区小鹿2-25-45
TEL:054-202-4300

西部生涯学習センター

〒420-0068 静岡市葵区田町3-46-5
TEL:054-255-3960

北部生涯学習センター

〒420-0871 静岡市葵区昭府2-14-1
TEL:054-271-5111

西奈生涯学習センター（リンク西奈）

〒420-0911 静岡市葵区瀬名2-32-43
TEL:054-265-2468

長田生涯学習センター

〒421-0137 静岡市駿河区寺田131-1
TEL:054-257-0780

北部生涯学習センター美和分館 （アカデ美和）

〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地5-1
TEL:054-296-7122



静岡市
生涯学習センター

LINE 公式アカウントのご案内

生涯学習センターのイベント情報を中心に
あなたの生活がゆたかになるような情報をお届けします。

