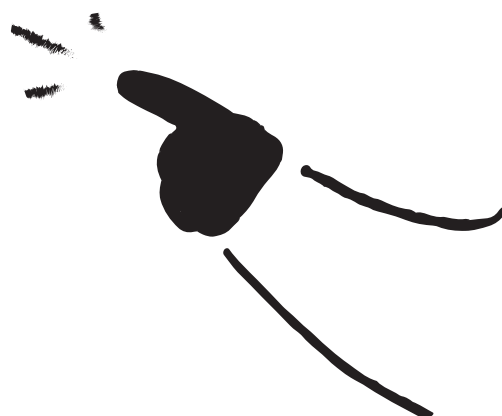


※こちらは高画質版データです

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
8・9
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

小栗忠順とその時代

全2回 9/8(火)、11/10(火) 10:00~12:00

2027年の歴史ドラマの主人公である小栗忠順の生涯と日本の近代化の歩みをたどります。

【対象・定員】どなたでも25人 【会費】1人 1,000円

葵

歴史講演会「徳川の『平和』と大御所家康」

全2回 9/30(水)、10/7(水) 14:00~16:00

大石学氏による歴史講演会です。家康が築いた江戸幕府の永きにわたる平和の礎を紐解きます。

【対象・定員】どなたでも110人 【会費】1人 1,500円

葵

旅のユニバーサルサポーター養成講座

全5回 10/21(水)、11/3(火)、18(水)、12/2(水)、16(水)
9:30~12:30 ※11/18のみ14:00~16:00

四肢や視聴覚に障がいのある方の外出先での困りごとを知り、サポート方法を学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 1,000円

葵

ハギレ魔法! ネックレス&リースづくり

全2回 9/5(土)、12(土) 13:30~15:30

廃棄されてしまうハギレや布みを再利用して、可愛くオシャレなネックレスとクリスマスリースを作ります。

【対象・定員】どなたでも10人 【会費】1人 3,000円

葵

アース(明日)カレッジ2026

全1回 9/27(日) 11:00~16:30

文化活動に関するものづくりや体験、講義など、様々な講座を開催します。

【対象・定員】どなたでも 【会費】一部有料

葵

英和学院大学2026年度公開講座

全6回 10/9(金)、29(木)、11/12(木)、27(金)
12/4(金)、18(金) 18:30~20:00

英和大学と連携して、幅広い専門的な内容の講座を行います。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】無料

葵

おやこ音楽ひろば

全6回 10/21(水)、11/18(水)、12/16(水)
1/20(水)、2/17(水)、3/17(水) 9:45~11:15

子守唄、手遊び唄、クラシック音楽の鑑賞と保護者同士の交流を行います。

【対象・定員】3歳までの子と保護者20組40人 【会費】1組 1,500円

西部

植物で彩るソーラーランタン

全1回 9/13(日) 9:30~11:30

自然エネルギーを活用した、環境にやさしいフラワーボトルランタンを作ります。

[対象・定員]どなたでも20人 [会費]1人 2,000円

西部

1から学ぼう!ゆっくりやさしい英会話

全5回 10/16(金)、30(金)
11/6(金)、20(金)、12/4(金) 13:00~15:00

「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 2,000円

東部

はじめてのかぎ針編み

全3回 10/2(金)、9(金)、16(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製作します。

[対象・定員]18歳以上の人10人 [会費]1人 3,500円

東部

シニアのフラダンス

全6回 10/14~12/23の第2・4水曜日
10:00~11:00

基礎からフラダンスを学び、体験します。

[対象・定員]65~75歳の人12人 [会費]1人 1,500円

東部

職場見学!ヘリポートのお仕事

全1回 10/18(日) 10:00~11:00 ※現地集合・解散

静岡ヘリポートを見学し、ヘリポートや災害時のヘリコプターの役割について学びます。

[対象・定員]小学生以上の子と保護者30人 [会費]無料

東部

谷津山自然体験~こども谷津山登山隊~

全1回 10/24(土) 9:30~12:30 ※現地集合・解散

谷津山の自然とふれあいながら、山頂まで登ります。

[対象・定員]小学生と保護者20人 [会費]無料

北部

スマホで安心!シニアのための防災講座

全3回 9/2(水)、9(水)、16(水) 13:30~15:00

シニア世代がスマホを活用し、災害時に自らの身を守るための知識や技能を学びます。

[対象・定員]ご自身のスマホを所有する60歳以上の人14人 [会費]1人 1,000円

北部

これからのガーデニング(花の苗付)

全3回 9/8(火)、10/13(火)、11/10(火)
10:00~12:00

近年の気候に合う植物を育てる楽しさや土肥料の扱い方と花壇等のデザインを学びます。

[対象・定員]18歳以上の人17人 [会費]1人 1,000円

北部

ほくぶおはなしバスケット 9月

全1回 9/12(土) 10:00~10:30

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

ゲッワン!こども寄り道ひろば 9月

全1回 9/12(土) 10:30~12:00

むかしのあそびを体験。あなただけのゴムてっぽうで、的当てにチャレンジします。

[対象・定員]どなたでも20人 [会費]無料

北部

こどもと楽しむ英会話

全3回 9/26(土)、10/3(土)、10(土) 10:00~11:30

こどもとその保護者が一緒に英語の学習方法を学び、簡単な英語のゲームで遊びます。

[対象・定員]5歳~小学2年生の子と保護者12組 [会費]1組 500円

北部

はじめての呼吸法とやさしいセルフケア

全5回 9/30~11/25の隔週水曜日
10:00~12:00

年齢に応じたホルモンバランスの変化、体を整える方法や食材について学びます。

[対象・定員]18歳以上の人12人 [会費]1人 2,500円

北部

豊臣政権と静岡の文化財

全4回 10/7~28の毎週水曜日
14:00~16:00

静岡に遺る旭姫石塔など豊臣時代の文化財を通して学びます。

[対象・定員]18歳以上の人25人 [会費]1人 700円

北部

鉱物実験・観察!おとなの体験科学教室

全3回 各1回 10/17(土)、24(土)、31(土) 18:00~20:00

鉱物をテーマとした、おとな向けの科学講座です。全3回、毎回ごとの参加が可能です。

[対象・定員]18歳以上の人各15人 [会費]1人 1,000円

北部

観光農園に学ぶ アイデアのを見つけ方

全2回 10/18(日)、25(日) 15:00~17:00

ビジネス・アイデアのを見つけ方を、地元の観光農園経営者による講演を通して学びます。

[対象・定員]勤労者および就職を考えている人20人 [会費]1人 1,000円

北部

初心者向け 魅力的な写真の撮り方

全2回 各1回 10/21(水)、31(土) 10:30~12:00

スマホなど身近な機材を使った撮影のコツを地元フリーマガジンのカメラマンに学びます。

[対象・定員]15歳以上の人各14人 [会費]1人 500円

北部

補助犬のお仕事を学ぼう

全1回 10/24(土) 10:00~11:30

補助犬ユーザーの話を聞き、補助犬に出会った時のルールや道案内の仕方を学びます。

[対象・定員]小学生12人 [会費]無料

薬科

スマホ初心者のためのスマホサロン 8月

全1回 8/21(金) 10:00~11:30(最終受付 11:00)

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

南海トラフ地震に備え今できること

全1回

9/12(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しょう。

[対象・定員]どなたでも20人 [会費]無料

薬科

スマホ初心者のためのスマホサロン 9月

全1回

9/18(金) 10:00~11:30(最終受付 11:00)

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

食でつながるキッチンひろば 9月

全1回

9/26(土) 9:30~11:30

簡単な調理実習です。出来上がった料理を囲みながら一緒に食べましょう。

[対象・定員]65歳以上の人16人 [会費]1人 500円

薬科

食でつながるキッチンひろば 10月

全1回

10/3(土) 9:30~11:30

簡単な調理実習です。出来上がった料理を囲みながら一緒に食べましょう。

[対象・定員]65歳以上の人16人 [会費]1人 500円

薬科

PPバンドでバッグづくり

全3回

10/8(木)、22(木)、29(木) 9:30~11:30

PPバンドで、オリジナルバッグを作ります。手作りのバッグでお出かけしませんか。

[対象・定員]どなたでも15人 [会費]1人 3,000円

薬科

スマホサポーター養成講座

全7回

10/23(金)、11/13(金)、20(金)、12/11(金)
18(金)、2027年 1/8(金)、15(金) 9:30~12:00

スマートフォンの基本的な使い方を教える「スマホサポーター」の養成講座です。

[対象・定員]どなたでも20人 [会費]無料 ※10/23のみ10:00~11:00

西奈

ヨガと発酵ドリンクで腸活実践!

全5回

9/11(金)、25(金)、10/9(金)、23(金)
11/6(金) 10:00~11:30

腸活の基本知識と日々の生活への取り入れ方を学びます。

[対象・定員]どなたでも16人 [会費]1人 3,000円

西奈

スポーツウエルネス吹矢を体験しよう!

全3回

9/17(木)、10/1(木)、15(木) 13:30~15:30

呼吸と集中力を養うスポーツウエルネス吹矢を楽しく体験します。

[対象・定員]未経験者20人 [会費]1人 500円

西奈

こども手話教室

全4回

10/18(日)、11/1(日)、15(日)、29(日)
14:00~15:30

挨拶や会話表現など基礎的な手話を講師や友達と楽しみながら学びます。

[対象・定員]静岡市内に住むか通学する小学4~6年生30人 [会費]無料

西奈

月ストレッチ講座(後期)

全6回

10/21~2027年 3/17の毎月第3水曜日
13:30~15:00

1時間程度のストレッチを行い、健康につなげる講座です。

[対象・定員]どなたでも20人 [会費]1人 1,200円

西奈

おやこ音楽ひろば

全6回

10/28~2027年 3/24の毎月第4水曜日
9:45~11:15

子守歌、手あそび唄、クラシック音楽の鑑賞と保護者同士の交流を行います。

[対象・定員]3歳までの子と保護者20組 [会費]1組 1,500円

南部

常葉大学公開講座 認知症予防講座

全2回

9/3(木)、17(木) 10:00~12:00

認知症とは何か、予防するためにはどうしたらよいかを専門家から学びます。

[対象・定員]どなたでも30人 [会費]無料

南部

苦手克服!仕事に活きるパソコンの基礎

全4回

9/4(金)、18(金)、10/2(金)、16(金)
19:00~21:00

社会人として必要なパソコンスキルをExcelの関数を中心に学びます。

[対象・定員]18歳以上の人10人 [会費]1人 2,000円

南部

見てさわる食虫植物

全1回

9/12(土) 10:30~12:00

食虫植物を観察し、外来種や絶滅危惧種について知り、自然保護の大切さを学びます。

[対象・定員]小学4年生以上の人20人 [会費]無料

南部

こどもの生きる力を育てる

全5回

10/1~11/26の隔週木曜日
10:00~11:30

保護者を対象として、「寄り添う」をキーワードに座学やワークショップを行います。

[対象・定員]3歳~小学3年生の保護者20人 [会費]1人 1,000円

南部

高松中学校区小中一貫教育合同美術展

全1回

10/2(金)~15(木) 9:00~21:30

高松中学校区小中学校の児童生徒の作品や写真等をロビーにて展示します。

[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

9/3~10/1の毎週木曜日
10:00~12:00

Excel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]補助なしで文字入力できる人14人 [会費]1人 1,000円

長田

エクセル活用編 ~もっと便利に~

全5回

9/3~10/1の毎週木曜日
13:30~15:30

関数などExcelの便利な機能について学びます。

[対象・定員]エクセルを扱ったことのある人14人 [会費]1人 1,000円

長田

ローリングストックと節水調理

全2回

9/13(日)、20(日) 10:00～12:00

災害時に役立つ調理法や、防災備蓄品について学びます。

【対象・定員】どなたでも12人 【会費】1人 1,000円

大里

ChatGPT 効果的に仕事で活かし

全1回

9/11(金) 19:00～20:30

メール文書、議事録、企画書を作成する時に役立つ生成AI活用術を学びます。

【対象・定員】勤労者および就労を考えている人20人 【会費】1人 500円

大里

折り紙でハロウィン飾りを作ろう

全1回

9/15(火) 10:30～12:00

大里中学校特別支援学級の生徒さんと一緒にハロウィンの飾りを折り紙で作ります。

【対象・定員】どなたでも10人 【会費】1人 500円

大里

大里歴史ガイド養成講座

全4回

9/25(金)、10/16(金) 10:00～12:00
11/6(金)、12/19(土) 9:00～12:00

地域の語り部として、歴史と文化を伝える力を学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 750円(副読本をお持ちの方は無料)

大里

海外での活動体験～サモア編～

全1回

9/25(金) 18:30～20:30

国際協力の実体験や現地での暮らし、JICA海外協力隊の募集概要を紹介します。

【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

大里

将棋やろうぜ秋冬

全12回

10/10～3/27の毎月第2・4土曜日
11月のみ第1・2土曜日 10:00～11:30

小学生以上の様々な世代が指導ボランティアから将棋を学び、対局を楽しむ講座です。

【対象・定員】小学生以上の人40人(小学3年生以下は保護者同伴) 【会費】1人 1,000円

美和

絵本と音楽のコンサート

全1回

8/9(日) 13:30～14:30

歌唱およびピアノ・オーボエ演奏と、絵本の読み聞かせを組み合わせたコンサートです。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

美和

はじめてのそば打ち 9月の部

全1回

9/3(木) 18:00～21:00

はじめての方から久しぶりにそば打ちを楽しみたい方まで、そば打ち体験をしてみませんか。打ったそばは、その場で1食分を試食できます。

【対象・定員】どなたでも9人 【会費】1人 1,000円

美和

美和焼体験 ～銘々皿を作ろう～

全2回

9/4(金)、25(金) 10:00～12:00

講師が美和地域で開窯した「美和焼」の技法で銘々皿(めいめいざら)作りを体験する講座です。

【対象・定員】どなたでも12人 【会費】1人 3,000円

美和

始めてみよう!触れてみよう!韓国文化

全4回

9/4～10/16の隔週金曜日
10:00～11:30、最終日のみ10:00～12:00

韓国語の基礎的な言語学習と、韓国文化について学びます。

【対象・定員】どなたでも10人 【会費】1人 2,500円

美和

親子で体験!!リトミック

全5回

9/15(火)、29(火)
10/6(火)、20(火)、11/17(火) 10:00～11:30

親子でリトミックを体験しながら、保護者の交流を図ります。

【対象・定員】1歳半～3歳の子と保護者10組 【会費】1組 1,000円

美和

ユニバーサルスポーツを体験しよう!

全1回

9/19(土) 9:30～11:30

ボッチャ、障がい者フライングディスクを体験します。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

美和

はじめてのそば打ち 10月の部

全1回

10/1(木) 18:00～21:00

はじめての方から久しぶりにそば打ちを楽しみたい方まで、そば打ち体験をしてみませんか。打ったそばは、その場で1食分を試食できます。

【対象・定員】どなたでも9人 【会費】1人 1,000円

美和

キミだけの手作りゲームを作ろう!

全1回

10/11(日) 13:30～15:00

自由な発想でぼんぼんシューティングゲームを作ります。

【対象・定員】小学1～3年生15人 【会費】無料

美和

体験!実践!防災講座

全2回

10/13(火)、27(火) 10:00～12:00

ワークショップと体験を中心に、災害の現場で活かせる能力を身に付ける防災講座です。

【対象・定員】どなたでも30人 【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

10/14(水)～2027年 2/3(水)
おおむね14:00～16:00

大人を聞き手とした絵本の読み方や本の選び方を座学と体験を通して学びます。

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】1人 1,000円

美和

手話を学ぼう!手話で話そう!

全2回

10/17(土)、24(土) 10:00～12:00

聴覚障がいのある方から話を聞き、手話の実技を学びます。

【対象・定員】小学4年生以上の人15人 【会費】無料

駿河

来・て・こでラジオ体操 8月度

全1回

8/15(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

はじめてのベビーキッズニット帽づくり

全1回

9/10(木)、24(木)、10/8(木)、22(木)
11/5(木) 10:00～12:00

かぎ針編みの基本技術を学び、ベビー、キッズ用のニット帽を作ります。

【対象・定員】編み物初心者8人(子連れ参加可) 【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 9月

全1回

9/12(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

産後ママのための骨盤底筋トレーニング 9月

全1回

9/18(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

更年期の対策に!リラクゼーションヨガ 9月

全1回

9/19(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

来・て・こでラジオ体操 9月度

全1回

9/19(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

親子で楽しむ タぐれ怪談会

全1回

9/26(土) 18:30～19:30

静岡出身の怪談師佐藤ふうさんが夏の終わりにふしぎでこわい怪談をお話します。

【対象・定員】小学生と保護者25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

9/29(火)、10/6(火)、13(火)、27(火)
11/10(火) 10:00～12:00※10/6のみ9:45～

ベビーマッサージ体験や、静岡市美術館、日本平動物園等を訪問します。

【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

リズムでGO!目指せかけっこマスター 10月

全1回

10/3(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

お産が楽しみになる!マタニティヨガ 10月

全1回

10/10(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～秋冬～

全6回

10/14(水)、11/11(水)、12/2(水)

2027年 1/13(水)、2/10(水)、3/10(水) 14:00～16:00

天然素材を用いて、染色やろうそく作りなどを行います。内容は変更する場合があります。

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】1人 6,000円

駿河

ChatGPT 伝わる文章・資料術

全1回

10/23(金) 19:00～20:30

業務効率化を図るため、メール文や社内文書の作成改善、資料作成時短術を学びます。

【対象・定員】18歳以上の勤労者および就労を考えている人10人 【会費】1人 500円

葵

葵スイーツ部

全12回各4回

季節の行事に合わせたお菓子作りを楽しむ中学生向け講座です!

ハロウィンコース

9/6(日)、20(日)、10/4(日)、18(日)

クリスマスコース

11/1(日)、15(日)、12/6(日)、20(日)

バレンタインコース

1/10(日)、24(日)、2/7(日)、28(日)

【時間】全コース 10:00～13:00

【対象・定員】小学6年生～中学3年生 各コース12人

【会費】各コース 8,000円(全4回、材料費込み)完成品は持ち帰ります!

サポーター養成講座

全15回各5回

地域の中学生在が活動する「葵スイーツ部」の運営を、職員とともに支えてくださるボランティアスタッフを募集しています!活動日、活動内容等の詳細は、HPをご確認ください。

こどもの笑顔写真コンテスト受賞作品巡回展

「見ていとつられて笑顔になってしまう」そんな素敵な笑顔の写真を集めた写真展です。静岡市の生涯学習センター11館を会場に巡回展示します。ご家族、ご友人もお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

2026年

【葵生涯学習センター(アイセル21)】… 9/30(水)～10/11(日)

【長田生涯学習センター】…………… 10/20(火)～25(日)

【藁科生涯学習センター】…………… 11/4(水)～8(日)

【大里生涯学習センター】…………… 11/17(火)～22(日)

【北部生涯学習センター-美和分館(アカデ美和)】

…………… 12/1(火)～6(日)

【北部生涯学習センター】…………… 12/15(火)～20(日)

2027年

【南部生涯学習センター】…………… 1/5(火)～10(日)

【駿河生涯学習センター(健康文化交流館来・て・こ)】

…………… 1/18(月)～23(土)

【西奈生涯学習センター(リンク西奈)】…………… 2/2(火)～7(日)

【東部生涯学習センター】…………… 2/16(火)～21(日)

【西部生涯学習センター】…………… 3/2(火)～7(日)

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料



公益財団法人
静岡市文化振興財団
Shizuoka City Cultural Promotion Foundation

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。

