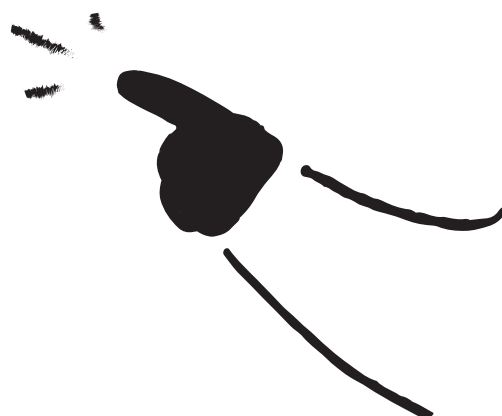


※こちらは高画質版データです

講座情報をタップして
講座ページに Go !



静岡県生涯学習センター
講座情報誌

2026年
10・11
月号

静岡 まなびより



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



編集発行

静岡県生涯学習センター Tel.054-246-6191
指定管理者 公益財団法人静岡県文化振興財団

葵

はじめてのポイント刺繍

全3回

11/4(水)、12/2(水)、2027年1/6(水)
13:30~15:30

簡単なポイント刺繍をあしらった小物作りを体験します。※HP記載の持ち物確認

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】1人 2,000円

葵

伝わる人になるコンセプト設計講座

全3回

11/11(水)、25(水)、12/9(水)
19:00~21:00

コンセプトの必要性と設計の基本、伝わる言葉へ磨き上げる方法を実践的に学びます。

【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 1,500円

葵

はじめてのお菓子づくり

全1回

11/22(日) 10:00~13:00

製菓体験を通して、静岡市の菓子職人から焼き菓子作りの基本を学びます。

【対象・定員】高校生12人 【会費】1人 2,000円

葵

常葉大学公開講座 法話と現代美術

全1回

11/28(土) 13:30~15:00

僧侶であり現代美術アーティストでもある講師の来歴と、講師自身の作品から考える禅・仏教についてのスライドレクチャーを行います。

【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

10/25(日)
10:00~15:00 ※作品展示は10/17(土)~10/25(日)

利用団体等が日頃の団体活動やその成果を紹介します。体験ブースや売店等もあります。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料 ※一部体験等は有料

西部

文化財で考える静岡と日本の歴史

全4回

11/4(水)、18(水)、25(水)、12/2(水)
9:30~11:30

地元静岡に残る文化財をもとに、社会の移り変わりの様子を考えていく歴史講座です。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 1,000円

西部

はじめての朗読劇講座

全5回

11/13(金)、27(金)、12/11(金)、25(金)
2027年1/8(金) 13:30~15:30

声を出して心も体も元気にセリフや情景を声で表現する「朗読劇」に挑戦します。

【対象・定員】どなたでも10人 【会費】1人 3,000円

西部

伝わる!プレゼン講座

全1回

11/13(金) 18:30~20:00

プレゼンテーションに必要なコミュニケーション能力の向上方法を学びます。

【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 500円

西部

きくばん!コンサート

全1回

11/15(日) 15:30~17:00

西部生涯学習センター利用団体「きくばん!」による吹奏楽の演奏会です。

【対象・定員】どなたでも80人(小学生以下保護者同伴) 【会費】無料

西部

親と子のからだ遊び

全4回

11/24(火)、12/1(火)、8(火)、15(火)
10:00~11:00

未就学児と保護者が親子でふれあいながら取り組める軽運動や幼児体操を行います。

【対象・定員】1~3歳の子(11/24時点)と保護者10組 【会費】1組 1,000円

西部

カラダよろこぶ!発酵講座

全2回

12/9(水)、16(水) 10:00~12:00

発酵のしくみや効果について講義で学び、調味料作りの実習でキムチの素を作ります。

【対象・定員】18歳以上の人12人 【会費】1人 1,500円

西部

みのり大学西部学級公開講座 歴史の部

全1回

12/17(木) 9:30~11:30

「みのり大学西部学級」の公開講座です。静岡の歴史に関する講演会を行います。

【対象・定員】静岡市内に居住する、59歳以上の人(昭和42年4月1日以前に生まれた人)20人 【会費】無料

西部

西部女性学級 50代からの少しずつ終活

全5回

12/18(金)、2027年1/15(金)、29(金)
2/19(金)、3/5(金) 13:30~15:00

住まい・お金・デジタル・見守り・お墓など、将来の不安を安心に変えていく方法を学びます。

【対象・定員】女性20人 ※託児あり(要予約) 【会費】1人 500円

東部

仕事はかどる!AI組み合わせ術講座

全3回

11/6(金)、13(金)、20(金) 19:00~20:30

複数のAIツールを仕事に活かす方法を学びます。

※ChatGPTにログインできる必要があります。

【対象・定員】18歳以上の勤労者が就職を考えている人20人 【会費】1人 2,000円

東部

東部ふれあいまつり

全1回

11/15(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

身近な自然環境とその保全について

全3回

11/21(土)、12/19(土) 10:00~12:00
2027年1/30(土) 9:30~12:00

自然観察の楽しみ方や季節の動植物、保全活動などの身近な自然の魅力を紹介します。

【対象・定員】18歳以上の自然観察環境保全に関心のある人16人 【会費】1人 1,000円

東部

子育て講演会 わんぱく3~4歳児との関わり方

全1回

11/27(金) 10:00~11:30

3~4歳のこどもの発達や、関わり方・遊び方などの育児のポイントについてお話します。

【対象・定員】3~4歳児の保護者20人 【会費】無料

東部

リアル昆虫標本に挑戦!

全2回

11/28(土)、12/5(土)
10:00~12:00 ※11/28は雨天時室内講義

昆虫を採集し、昆虫の動きをとらえたリアルな標本作りを目指します。

【対象・定員】標本作り経験者、または標本作りに興味がある人10人 【会費】1人 1,000円

東部

知的障がい者のためのリズム運動

全3回

11/28(土)、12/26(土)、2027年1/16(土)
15:00~16:00

障がいのある人を対象とした、リズムに合わせて体を動かすワークショップです。

【対象・定員】小学生以上の知的障がいのある人と付き添いの人20人 【会費】無料

東部

お魚のさばき方講座

全2回
各1回

①12/11(金) ②12/12(土) 10:00~12:00

魚のさばき方や刺身の盛り付け方等を学びます。

【対象・定員】各12人 【会費】1人 2,000円

東部

暗くなると点灯する灯ろうをつくろう!

全1回

12/20(日) 10:00~12:00

基板に受光素子とトランジスタを配線して、暗くなると光るオリジナル灯ろうを作ります。

【対象・定員】小学3~6年生20人 【会費】1人 500円

北部

ほくぶこどもフェスタ

全1回

10/10(土) 10:00~12:30

絵本の読み聞かせや英語のゲーム、スーパーボールすくい、ビンゴなどを行います。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

北部

国際的視点で見る日本の共同親権

全3回

11/11(水)、18(水)、25(水)
15:30~17:00

「離婚後共同親権」などの考え方が、日本の法制度に与えた影響について紹介します。

【対象・定員】18歳以上の人20人 【会費】無料

北部

みんなで楽しむ あなたの書道

全3回

11/21(土)、12/5(土)、19(土)
10:00~12:00

小学生から大人まで、初心者の方歓迎!書道の基礎を学び、好きな文字を書きます。

【対象・定員】小学生以上の人(低学年は保護者同伴)12人 【会費】1人 1,000円

北部

ほくぶ文化祭

全1回

11/29(日) 10:00~15:30

ステージ発表会、1日体験教室、作品展示を行います。どなたでも参加できる催しです。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料(一部の体験は有料)

北部

発酵食品を使ったお料理づくり

全3回

12/1(火)、8(火)、15(火) 9:00~12:00

発酵食品を使ったお料理(手まり寿司、季節の野菜のせいり蒸し等)を作ります。

【対象・定員】18歳以上の人12人 【会費】1人 3,000円

北部

自分でつくる、玄関に飾るお正月のしめ縄

全1回

12/20(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

しずび出前講座 世界・美術館めぐり

全1回

12/23(水) 13:30~15:00

静岡市美術館の学芸員を招き、「世界・美術館めぐり」の講義を行います。

【対象・定員】18歳以上の人の25人 【会費】無料

北部**障がい者のためのオカリナコンサート****全1回** **12/25(金)** 13:30~14:30

親しみやすい曲目で、障がい者やその支援者が参加しやすい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の25人 【会費】無料

藁科**目指せ!だんごむしマスター****全1回** **11/1(日)** 10:00~11:30

静岡科学館る・く・るから先生をお招きして、だんごむしの生態を楽しく学びます。

【対象・定員】3歳以上の未就学児と保護者10組 【会費】無料

藁科**四季の星座秋の巻****全1回** **11/7(土)** 18:00~20:00 ※曇天・雨天の場合、屋内講義

星座や惑星等の天体観測や、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

藁科**本格派のためのクリスマスリース講座****全2回** **11/14(土)、28(土)** 13:30~15:30

約30cmの本格クリスマスリースを土台から手作りする特別な講座です。

【対象・定員】どなたでも18人 【会費】1人 5,000円

藁科**自分で作ろう土曜ランチ 12月****全1回** **12/5(土)** 9:30~11:30

小学生が1人でできる栄養を考えたランチを作ります。自分でできるお料理を覚えよう!

【対象・定員】小学生と保護者8組16人 【会費】小学生 無料、保護者1人 500円

藁科**スマホ初心者のためのスマホサロン****全1回** **10/16(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10人 【会費】無料

藁科**自分で作ろう土曜ランチ 11月****全1回** **11/7(土)** 9:30~11:30

小学生が1人でできる栄養を考えたランチを作ります。自分でできるお料理を覚えよう!

【対象・定員】小学生と保護者8組16人 【会費】小学生 無料、保護者1人 500円

藁科**はじめてのスマホ講座****全3回** **11/13(金)、12/11(金)、2027年1/8(金)**
10:00~11:30

スマートフォンの基本的な操作と、便利な使い方について学びます。

【対象・定員】スマホ初心者10人 【会費】1人 1,000円

藁科**スマホ初心者のためのスマホサロン****全1回** **11/20(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10人 【会費】無料

藁科**竹で「もふもふ羊カード」をつくろう****全1回** **12/6(日)** 13:30~15:30

竹の繊維を使って、2027年の干支「羊」のカードを作ります。

【対象・定員】小学生(1・2年生は保護者同伴)20人 【会費】1人 500円

西奈**にしな文化祭****全1回** **11/8(日)** 10:00~14:00
※展示部門は11/4(水)~11/8(日) 9:00~14:00

西奈生涯学習センター利用団体によるステージ、体験、展示の各部門を開催します。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料(一部の体験は有料)

西奈**やさしい日本語****全3回** **11/21(土)、12/5(土)、19(土)**
10:00~11:30

やさしい日本語の基本を理解し、防災など多様な場面で実践できる表現を学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

西奈**にしな地域歴史ガイド養成講座****全4回** **11/26(木)、12/3(木)** 13:30~15:30
12/10(木)、2027年1/21(木) 13:00~16:00

西奈地域の歴史などを学習し散策ルートを考え、最終回はガイドを務めていただきます。

【対象・定員】どなたでも10人 【会費】無料 ※1/21(木)の予備日は1/22(金)の同時間帯。

西奈**大人の自然散策講座****全1回** **12/5(土)** 10:00~12:00

初冬の身近な自然を散策しながら観察します。

【対象・定員】18歳以上の人15人 【会費】1人 500円

西奈**西奈まちあるきで学ぶ防災****全1回** **12/13(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

南部**なんぶフェスタ****全1回** **10/18(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(一部の体験は有料)

南部**なんぶ歴史講座・小栗忠順の時代と人物****全5回** **11/5(木)、12(木)、19(木)、26(木)**
12/3(木) 13:30~15:30

来年の歴史ドラマ主人公について、史料を基に学びます。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】1人 1,000円

南部**駿河消防署見学会****全1回** **11/7(土)** 10:00~11:30

駿河消防署隊員から防火活動のお話を聞き、消防車・消防機材などを見学します。

【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

裕の着物を二部式にリメイク

全3回

11/11(水)、25(水)、12/9(水) 13:30~15:30

着物を簡単に着られるように、お手持ちの裕の着物を二部式にリメイクする講座です。

【対象・定員】裕の着物を持参できる人10人 【会費】1人 2,000円

南部

プロ直伝!おうちでできるアジア料理

全3回

12/17(木)、2027年1/21(木)、2/18(木)
10:00~13:00

アジア料理(チキン料理、生春巻き、パインミーなど)をプロの料理人から学びます。

【対象・定員】18歳以上の人12人 【会費】1人 5,000円

長田

ちょこっとボランティアになろう!

全3回

11/12(木)、12/3(木) 10:00~12:00
※11/13(金)~12/2(水)のうち1日ボランティア体験

地域の支え合い活動を紹介し、まずは気軽に体験してみませんか。

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】無料

長田

豆腐屋さんから習う美味しいお豆腐作り

全1回

11/12(木) 13:00~16:00

国産大豆を利用した昔ながらの豆腐作りなどを習います。

【対象・定員】どなたでも12人 【会費】1人 1,000円

長田

薬膳スープとクリスマススイーツづくり

全2回

11/15(日)、29(日) 10:00~12:00

1回目は体が温まる美味しい薬膳スープ、2回目はクリスマスのスイーツを作ります。

【対象・定員】どなたでも10人 【会費】1人 2,000円

長田

ラタンリースを使った冬の寄せ植え

全1回

12/5(土) 13:30~15:30

リース状のバスケットに、冬咲きのお花で寄せ植えを作ります。

【対象・定員】どなたでも15人 【会費】1人 3,500円

長田

受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう!

全1回

12/9(水) 10:00~11:00

受験生が意識したい食事・生活習慣の基本や試験直前の食事を学ぶオンライン講座です。

【対象・定員】どなたでも25人 【会費】無料

長田

老後のために知っておきたいお金の話

全2回

12/9(水)、16(水) 10:00~11:30

セカンドライフに役立つ資産管理や終活、贈与・相続の基本などを学びます。

【対象・定員】60歳以上の人20人 【会費】無料

大里

腸から整う ゆるゆる体操

全3回

10/28(水)、11/4(水)、11(水)
10:00~11:30

腸活の基本知識と体調管理方法、整腸に効果的な体操について学びます。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】1人 1,000円

大里

おおごとフェスティバル

全1回

11/29(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などを開催します。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

大里

ハートフルコンサート

全1回

12/3(木) 11:00~12:00

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

『大里かるた』大会

全1回

12/5(土) 10:00~12:00

大里地域の名所・旧跡や歴史を紹介した『大里かるた』を用いたかるた大会。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料

大里

お正月～春に向けた寄せ植え

全1回

12/5(土) 13:30~15:30

お正月の彩りを楽しみながら、春まで楽しめる寄せ植えを作ります。

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】4,000円

大里

桔梗川 今昔物語散歩

全1回

12/19(土) 9:00~12:00

歴史や文化の話を聞きながらガイドと一緒にウォーキングをします。

【対象・定員】5km程度歩ける人20人 【会費】1,000円(大里かるたを持っている人は無料)

美和

スマホをもっと使いこなそう

全2回

各1回

10/29(木)
①基礎編 10:00~11:30 ②生成AI編 13:30~15:00

基本的な操作と便利な機能について学びます。①基礎編、②生成AI編から選べます。

【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

はじめてのそば打ち 11月の部

全1回

11/5(木) 18:00~21:00

初めての方も久しぶりの方も楽しめるそば打ち体験。打ったそばの1食分を試食します。

【対象・定員】どなたでも9人 【会費】1人 1,000円

美和

アカデ美和まつり

全1回

11/8(日) 9:00~13:00(最終入場12:30)

利用団体及び地域団体による展示や体験会などを行います。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料(一部有料イベントあり)

美和

音の伝わり方を体験しよう

全1回

11/15(日) 10:00~12:00

実験や体験を通して、見えない音の仕組みや不思議を楽しく科学的に学びます。

【対象・定員】小学生20人 【会費】無料

美和

おうちで焼きたてパンがつかれる講座

全3回

11/20(金)、27(金)、12/4(金)

9:30～12:00

材料選びや計量、生地作りから発酵・成形・焼きまで基礎を楽しく学びます。

【対象・定員】どなたでも12人 【会費】1人 3,000円

美和

美和ふれあいのつどい

全1回

11/29(日) 9:30～12:00

センター利用団体、地域団体による、日ごろの活動成果発表会です。

【対象・定員】どなたでも 【会費】無料

美和

アカデ美和 子育てクラブ

全5回

12/1(火)、15(火)

2027年1/12(火)、2/2(火)、9(火) 10:00～11:30

親子でリミックでの交流を楽しみ、その中の1回は管理栄養士から食育を学びます。

【対象・定員】1歳半～3歳の子と保護者15組 【会費】1組 1,000円

美和

災害時の食事を作ろう

全1回

12/6(日) 13:30～15:30

災害時を想定し、身近にある食材を有効活用しながら簡単な料理実習を行います。

【対象・定員】どなたでも12人 【会費】1人 1,000円

美和

エドワード・ゴッリーの不思議な世界

全2回

12/10(木) 10:30～12:00

12/17(木) 10:00～12:00

絵本や挿絵などを通してゴッリーの世界観を学びます。※2回目、静岡市美術館 集合解散

【対象・定員】どなたでも20人 【会費】無料・要観覧料

美和

冬だ!プラネタリウム作ろう

全2回

12/12(土)、13(日) 10:00～12:00

電球やスイッチなどを用いて、物の仕組みを学習しながらプラネタリウムを作ります。

【対象・定員】小学生(3年生以下保護者同伴)12人 【会費】1人 600円

美和

名馬^{する すみ}磨墨の伝説を探る

全1回

12/16(水) 13:30～15:30

平家物語ゆかりの名馬「磨墨」の伝説について学ぶ歴史講座です。

【対象・定員】静岡市内に居住する、59歳以上の人(昭和42年4月1日以前に生まれた人)20人 【会費】無料

駿河

来・て・こでラジオ体操 10月度

全1回

10/17(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

ふわふわ!おいしいパンづくり

全3回

10/29(木)、11/26(木)、12/17(木)

10:00～13:00

パンの材料の選び方や家庭でも簡単にできるパン作りを学びます。

【対象・定員】18歳以上の女性12人 【会費】1人 4,500円

駿河

お産が楽しみになる!マタニティヨガ 11月

全1回

11/14(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

ステンドグラス講座 クリスマス編

全1回

11/17(火) 10:00～12:00

ホリー、月と星、クリスマスツリー、キャンドルから選んでオーナメントを制作します。

【対象・定員】18歳以上の人10人 【会費】1人 3,500円

駿河

産後ママのための骨盤底筋トレーニング 11月

全1回

11/20(金) 10:00～11:30

骨盤底筋を引き締めるエクササイズを行います。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

静岡吹奏楽団コンサート

全1回

11/21(土) 14:00～15:00

障がいをお持ちの方に向けたコンサートです。声を出したり、途中の退場等も自由です。

【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

しずおか歴史さんぽ ～駿河国分寺跡～

全1回

11/23(月・祝) 10:00～12:00

新たな名称となった駿河国分寺跡を中心に周辺の史跡を巡りながら地域の歴史を学びます。

【対象・定員】18歳以上の人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 11月

全1回

11/28(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行います。

【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 11月度

全1回

11/28(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

お産が楽しみになる!マタニティヨガ 12月

全1回

12/5(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

知ればもっとおいしい!リンゴの秘密

全1回

12/5(土) 13:00～16:00

リンゴの多様性や品種開発について楽しく学びながら試食を通してその違いを体感します。

【対象・定員】どなたでも30人 【会費】1人 2,000円



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。

