

未来へチャレンジ!

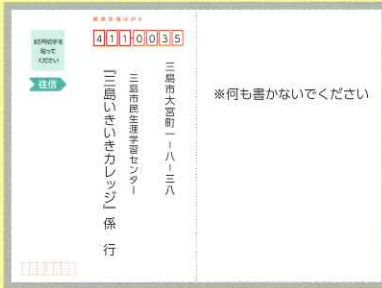
三島いきいきカレッジ

令和 8 年度生 5月～3月

受講生募集

三島いきいきカレッジ

検索

受 講 対 象	原則として、学習内容に対し初心者で、全回出席可能な方。(市内、市外問わず応募できます。)			
申込み方法	往復ハガキに、「講座名・受講希望の番号・住所・氏名・電話番号」を明記し、下記宛へ郵送下さい。 (往復ハガキ1通につき1講座の申込となります。) なお、電話・FAX・メールなどでの申し込みはできません。	〈往信の宛名面〉 	【返信の文面】 ※何も書かないでください	【返信の宛名面】 
申込み期間	令和8年3月1日(日)～31日(火) 17時必着			
受 講 料	各講座1回につき600円 (その他に実費・材料費が必要) 1回目は体験講座となりその場で徴収、2回目以降は全講座分一括納入。 ただし、1回目から材料費等を頂く場合もあります。			
受 講 辞 退	体験講座後に受講の辞退は可能ですが、受講料は返納されません。 それ以降の受講辞退についても同様です。			
開 講 条 件	受講希望者が12名に達しない講座は、原則として開講出来ません。			
そ の 他	◎会場確保の都合等で、一部日程とは異なる週に開講を予定している講座もあります。 詳しくは各講座紹介の日程に記載の日時を予めご確認ください。 ◎各講座、受講希望者が定員以上の場合、抽選にて決定します。 ◎受講希望者への結果通知は、4月中旬に、郵送にてお知らせします。 ◎各講座の日時・場所は決定していますが、事情により変更もありますので 予めご承知おき下さい。 ◎各講座、教材費・道具代などは実費です。各講座案内をご確認下さい。 ◎希望者が12名未満の場合、開講は致しません、郵送でお知らせします。 ◎講師の都合により閉講する場合、受講料の残額は返金されます。 ◎医師等により運動を禁じられている方、妊娠中の方は、運動系の講座の受講を お断りすることがありますので予めご承知おき下さい。 ◎来年3月に展示発表会を開催します。			
問 合 せ	各講座(内容等)に対するお問い合わせは、各講座の講師連絡先へどうぞ。 三島いきいきカレッジについては生涯学習課へ。【TEL 055-983-0881】			
あ て 先	〒411-0035 三島市大宮町 1-8-38 三島市民生涯学習センター『三島いきいきカレッジ』係			

① そうだ!! カウンセリングを習おう

カウンセリング講座を通して、ココロと向き合い自分に対しても、人に対しても優しくなれるといいですね。

講 師：丹澤 潔 (☎ 090-5864-6224)

日 程：毎月第2・第4土曜日 (計19回予定)

午後1時30分～3時00分 (変更有)

5/23・6/13・6/27・7/11・7/25・8/8・8/22・9/12・9/26・10/10・10/24・11/14・11/28・12/12・12/26・1/9・1/30・2/13・2/27

定 員：20人 場所：第4研修室

持ち物：筆記用具

教材費：年間3,000円

② 挿絵をそえた小筆による行書入門

小筆で美しい行書文字を書く講座です。季節感あふれる文字と挿絵(花等)を書きます。初心者大歓迎です。

講 師：遠藤 理津子 (☎ 090-1823-2420)

日 程：毎月第2・第4土曜日 (計21回予定)

午後1時30分～3時00分 (変更有)

5/16・5/23・6/13・6/27・7/11・7/25・8/8・8/22・9/12・9/26・10/10・10/24・11/14・11/28・12/12・12/26・1/9・1/30・2/13・2/27・3/6

定 員：18人 場所：手芸室、他

持ち物：書道用具一式(小筆・墨汁・下敷・文鎮等)、水入れ、新聞紙

教材費：年間3,000円(資料代、和紙代、コピー代として)

③ 初心者向け美文字書道教室

筆文字で名前と住所を書く事から始め、文字の基本を学びながら、最後にお写経に取り組む心を整える講座です。

講 師：森 由喜乃 (☎ 080-4418-3358)

日 程：毎月第1・第3火曜日 (計22回予定)

午後2時00分～3時30分 (変更有)

5/12・5/19・6/2・6/16・7/7・7/14・8/4・8/18・9/1・9/15・10/6・10/27・11/10・11/17・12/1・12/15・1/5・1/19・2/2・2/16・3/2・3/9

定 員：15人 場所：美術室、他

持ち物：書道用具一式(筆・小筆・下敷き・文鎮・硯・半紙・ふきん)

教材費：年間約3,000円/1人あたり(教材費・コピー代他)

④ 楽しいスペイン語

自然に言葉に慣れる様に、クラスでは常にスペイン語で話します。新しいお友達とコミュニケーションをとる。

講 師：モンサルベ ルス ステラ (☎ 080-9487-1175)

日 程：毎月第2・第4土曜日 (計19回予定)

午後1時00分～2時30分 (変更有)

5/16・5/30・6/13・6/27・7/4・7/11・7/25・9/5・9/12・9/26・10/10・10/24・11/7・11/14・11/28・1/30・2/13・2/27・3/6

定 員：14人 場所：第1・2研修室

持ち物：筆記用具

教材費：なし

⑤ 心理学で幸せに!

幸せに! 毎日の小さな幸せに気づく! ステキな心の癖をもつために! さあ、自分を知ることから始めましょう。

講 師：塩川 小夜子 (☎ 080-9493-3389)

日 程：毎月第3土曜日 (計11回予定)

午後1時30分～3時30分 (変更有)

5/16・6/20・7/18・8/15・9/19・10/17・11/21・12/19・1/16・2/20・3/6

定 員：15人 場所：第4研修室

持ち物：筆記用具・ものさし

教材費：年間2,000円/1人あたり(資料・教材・印刷費用)

⑥ エンジョイ ピアノ

ピアノを楽しく弾けるように、レベルに合わせた個人レッスンを致します。ピアノ初心者大歓迎です。

講 師：井上 智重子 (☎ 080-3313-0602)

日 程：毎月第1・第3金曜日 (計18回予定)

午前9時00分～12時00分 (変更有)

5/15・6/5・7/3・7/17・8/7・8/21・9/4・9/18・10/2・10/16・11/6・11/20・12/4・12/18・1/8・2/12・2/26・3/5

定 員：12人 場所：音楽室

持ち物：楽譜(配布したもの)

教材費：年間2,000円

⑦ はじめての大正琴アンサンブル

大正琴には様々な音域があります。音域別の大正琴を奏でソプラノ演奏だけでは楽しめない世界を味わいましょう。

講 師：西島 翔太 (☎ 090-2264-4232)

日 程：毎月第2・第4土曜日 (計21回予定)

午前9時00分～12時00分 (変更有)

5/16・5/30・6/13・6/27・7/11・7/25・8/8・8/22・9/12・9/26・10/10・10/24・11/14・11/28・12/12・12/26・1/9・1/23・2/13・2/27・3/6

定 員：15人 場所：音楽室

持ち物：5色蛍光マーカーペン、厚みのある座布団、持っている方は大正琴

教材費：年間4,000円

⑧ 初めてのウクレレ

基本的なコード、演奏リズムを習得し、ウクレレを弾きながら、歌えるように練習して、弾き語りを楽しみます。

講 師：鈴木 将名 (☎ 090-3938-7521)

日 程：毎月第2・第4日曜日 (計19回予定)

午後1時30分～3時00分 (変更有)

5/24・6/14・6/28・7/12・7/26・8/9・8/23・9/13・9/27・10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・12/27・1/10・1/24・2/14・2/28

定 員：20人 場所：音楽室

持ち物：ウクレレ、チューナー、譜面台、筆記具

教材費：年間2,500円(教材…譜面・CDとして)

⑨ いきいき歌声!

どなたでも♥いっしょにあの日あの頃口ずさんだ心に残る歌を、声に出してみましょう! リクエストに応じます。

講 師：奥原 雅子 (☎ 090-4713-4913)

日 程：毎月第2木曜日 (計11回予定)

午前10時00分～12時00分 (変更有)

5/14・6/11・7/2・8/13・9/10・10/8・11/12・12/10・1/14・2/11・3/11

定 員：30人 場所：音楽室

持ち物：筆記用具

教材費：年間2,000円(テキスト、譜面代として)

⑩ 発酵調味料を学ぼう!(試食付)

甘酒・塩糰・みそ・豆乳ヨーグルトを活用した自然派料理を学ぶ(小麦粉・乳製品・砂糖・植物油不使用)。

講 師：中村 純子 (☎ 080-3473-0035)

日 程：毎月第2・第4水曜日 (計22回予定)

午後2時00分～3時30分 (変更有)

5/13・5/27・6/10・6/24・7/8・7/22・8/12・8/26・9/9・9/30・10/14・10/28・11/11・11/25・12/9・12/23・1/13・1/27・2/10・2/24・3/3・3/10

定 員：16人 (MAX24人までOK) 場所：料理講習室

持ち物：筆記用具・タオル・保存容器・指定の材料など

教材費：年間15,000円(材料費1回600円+テキスト代1,800円)

⑪ 指で塗り重ねて描くパステル画

最初に赤黄青の3色で12色時計を描き色の作り方を学び、季節の果物・花・風景・干支・富士山等を描きます。

講師：加藤 恵美子（☎ 090-5875-1878）

日程：毎月第2・第4水曜日（計20回予定）
午前10時00分～11時30分（変更有）
5/13・5/27・6/10・6/24・7/8・7/22・8/26・9/9・9/30・10/14・10/28・
11/11・11/25・12/9・12/23・1/13・1/27・2/10・2/24・3/10

定員：15人 場所：美術室

持ち物：お手拭きぬれタオル・新聞紙

教材費：年間6,000円（パステルフィキサチーフ・スケッチブック・テープ・練り消し他）

⑫ たのしく学ぼう 健康麻将

健康麻将の全国共通のルールとマナーを学びます。ゲームとともに、点数計算にも挑戦！頭の体操に最適です。

講師：平川 敦子（☎ 090-9909-7034）

日程：毎月第2・第4火曜日（計20回予定）
午前10時30分～12時00分（変更有）
5/12・5/26・6/9・6/23・7/14・7/28・8/11・8/25・9/8・9/22・10/6・
10/27・11/10・11/17・12/8・12/22・1/26・2/9・2/23・3/9

定員：24人 場所：第4研修室

持ち物：筆記用具

教材費：年間約8,400円（教材3300円、ドリル等1100円、卓レンタル200円×20回＝4000円）

⑬ クラフトバンドを楽しもう！

クラフトバンドを使ってバッグやアクセサリ、季節のかざりを作ってみませんか？

講師：鈴木 廣江（☎ 090-7613-2236）

日程：毎月第3土曜日（計11回予定）
午後1時00分～4時30分（変更有）
5/16・6/20・7/18・8/15・9/19・10/17・11/21・12/19・1/16・1/30・2/20

定員：12人 場所：手芸室、他

持ち物：ボンド・ハサミ・洗濯バサミ・ウェットティッシュ

教材費：年間10,000円位（材料費として都度集金、作品によって変更あり）

⑭ 楽しく学ぶ・衣・食・住のカラー

色の基本を学び、ファッション・インテリアに活かし、毎日の暮らしを楽しく彩りましょう！

講師：伏見 佐幸子（☎ 080-6915-1888）

日程：毎月第2・第4水曜日（計21回予定）
午後1時30分～3時30分（変更有）
5/13・5/27・6/10・6/24・7/8・7/22・8/12・8/26・9/9・9/23・10/14・
10/28・11/11・11/25・12/9・12/23・1/13・1/27・2/10・2/24・3/10

定員：14人 場所：第2研修室

持ち物：筆記用具・ハサミ・のり

教材費：年間5,000円（カラーカード・テキスト他教材費）

⑮ たのしい絵手紙

絵手紙の三つの力、生きる力・癒す力・学ぶ力を体験しながら人との出合を喜び、心豊かに教室がつながっています。

講師：鈴木 穂子（☎ 090-1747-9507）

日程：毎月第2・第4土曜日（計21回予定）
午前10時00分～12時00分（変更有）
5/23・5/30・6/13・6/27・7/11・7/25・8/8・8/22・9/12・9/26・10/10・
10/24・11/14・11/28・12/12・12/26・1/9・1/24・2/13・2/27・3/6

定員：20人 場所：美術室

持ち物：絵手紙道具 新聞紙・水入れ・ティッシュペーパー

教材費：年間2,000円

⑯ 作ってみよう!! ステンドグラス

美しいステンドグラスパネルや光きらめくランプを作りましょう。必要な道具はご用意します。

講師：杉山 むつ美（☎ 055-972-7557）

日程：毎月第1・第3水曜日（計21回予定）
午後1時30分～3時30分（変更有）
5/13・5/20・6/3・6/17・7/1・7/15・8/5・8/19・9/2・9/16・10/7・10/21・
11/4・11/18・12/2・12/16・1/6・1/20・2/3・2/17・3/3

定員：15人 場所：美術室

持ち物：エプロン・軍手・ビニール手袋・ウエス（ボロ布）・スポンジ・ハサミ・カッター・色えんぴつ

教材費：年間約20,000円

⑰ チャレンジ！洋裁

作る楽しさと着る喜びを感じてみませんか？ お好きなデザインの服を個々のペースで作っていきます。

講師：塩野 作得子（☎ 090-1804-9099）

日程：毎月第1・第3日曜日（計20回予定）
午後1時00分～4時00分（変更有）
5/17・5/31・6/21・7/5・7/19・8/2・8/23・9/6・9/20・10/4・10/18・
11/1・11/22・12/6・12/20・1/10・1/24・2/14・2/28・3/7

定員：12人 場所：手芸室

持ち物：裁縫道具・筆記用具・定規・製図用紙

教材費：無し（ただし、生地・付属等は各自持参）

⑱ 水曜夜のきもの日和～入門編

着物デビューを楽しくサポート！ 月一回（水曜夜に）きもので自分を整えるひとときを過ごしてみませんか！

講師：高松 和恵（☎ 090-6009-5404）

日程：毎月1回 水曜日（計11回予定）
午後6時30分～8時00分（変更有）
5/13・5/27・6/17・7/8・9/16・10/14・11/18・12/16・1/20・2/17・3/10

定員：16人 場所：和室

持ち物：浴衣、きもの、帯、小物一式

教材費：年間3,500円 テキスト代として

⑲ 旬彩ごはん

旬の素材をたっぷり使った料理を作ります。美味しい料理を作って食べて、毎日楽しく元気に過しましょう。

講師：山田 圭代（☎ 090-8864-1913）

日程：毎月第1水曜日（計11回予定）
午前9時30分～12時00分（変更有）
5/13・6/3・7/1・8/5・9/2・10/7・11/4・12/9・1/6・2/3・3/3

定員：15人 場所：料理講習室

持ち物：エプロン、三角巾、お手ふきタオル、食器用布巾、筆記用具、持ち帰り容器など

教材費：19,800円（11回分）

⑳ 自分で出来る血流改善健康講座

自分の指で自分の皮膚を引っ張って気血水を改善する整膚。心地良く身体具合を良くする手技療法を学びます。

講師：高野 典子（☎ 090-6330-4101）

日程：毎月第2・第4木曜日（計21回予定）
午後1時30分～2時30分（変更有）
5/14・5/28・6/11・6/25・7/9・7/23・8/13・8/27・9/3・9/10・10/8・
10/22・11/12・11/26・12/10・12/24・1/14・1/28・2/11・2/25・3/11

定員：20人 場所：第1・第2研修室

持ち物：鏡、除菌ティッシュ、筆記用具

教材費：年間3,500円（本代+コピー代）

②① スローエアロビック

認知症予防にも効果が期待できる健康寿命延伸を目的とした健康体力づくりの為の運動プログラムです。

講 師：石田 里美 (☎ 090-8557-4486)
日 程：毎月第1・第3土曜日 (計20回予定)
午前9時30分～11時00分 (変更有)
5/23・5/30・6/6・6/20・7/20・7/28・8/8・8/22・9/12・9/19・10/3・
10/17・10/24・11/28・12/5・12/19・1/9・1/16・2/13・2/20

定 員：25人 場所：講義室
持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、飲みもの
教材費：なし

②② 柔軟ストレッチ

お待たせしました。脳と体の20才若返り作戦今年もスタートします。楽しくストレッチで仲間作りをしましょう。

講 師：鈴木 芳恵 (☎ 080-3408-9938)
日 程：毎月第1・第3土曜日 (計21回予定)
午後1時30分～2時30分 (変更有)
5/16・5/30・6/13・6/20・7/18・7/25・8/1・8/22・9/5・9/19・10/3・
10/31・11/7・11/28・12/5・12/12・1/9・1/30・2/13・2/20・3/6

定 員：25人 場所：多目的ホール
持ち物：動きやすい服装、体育館シューズ (上履き)
教材費：年間500円 CD・コピー代等

②③ はじめてのヨガ

初めてでも運動が苦手でも体が硬くても大丈夫。呼吸を深めてマイペースで楽しく体を動かしましょう！

講 師：舘 満美子 (☎ 090-3965-6829)
日 程：毎月第1・第3土曜日 (計19回予定)
午前10時00分～11時15分 (変更有)
5/16・5/30・6/6・6/20・7/18・8/1・8/29・9/5・9/19・10/3・10/31・
11/7・11/28・12/5・12/19・1/16・1/30・2/20・3/6

定 員：30人 場所：多目的ホール
持ち物：動きやすい服装、タオル、水、ヨガマット (バスタオルでも可)
教材費：なし

②④ 足裏健康法と中国体操

足裏健康法は足ツボを棒で揉んだり踏み板に乗ります。中国体操はゆっくりした動作と呼吸法で健康回復します。

講 師：丹澤 由貴子 (☎ 090-4080-9849)
日 程：毎月第2・第4火曜日 (計21回予定)
午前10時00分～11時30分 (変更有)
5/12・5/26・6/9・6/23・6/30・7/14・7/22・8/11・8/25・9/8・9/22・
10/6・10/27・11/10・12/8・12/22・1/13・1/26・2/9・2/23・3/9

定 員：30人 場所：多目的ホール、他
持ち物：バスタオル1枚・水分補給用飲み物
教材費：年間4,670円 (歩行板・資料代として)

②⑤ 楽しく仲間と踊ろう、フラダンス

音楽に癒されながら、楽しくフラを踊ると、脳トレにもなります。仲間づくりも一緒に始めましょう！

講 師：瀬川 きよ美 (☎ 090-1470-2559)
日 程：毎月第2・第4木曜日 (計20回予定)
午後1時30分～3時00分 (変更有)
5/14・5/28・6/11・6/18・7/23・8/13・8/27・9/10・9/17・10/8・10/22・
11/5・11/26・12/10・12/24・1/14・1/28・2/11・2/25・3/11

定 員：20人 場所：多目的ホール、他
持ち物：筆記用具・飲み物、スカート (あればパウスカート)
教材費：年間600円 (CD代・踊り図・詩2曲分)

②⑥ 初心者の楽しい社交ダンス

音楽のリズムに乗って前後・左右・回転とパートナーと踊り、マナーと姿勢も良くなり心身共にリフレッシュ！

講 師：西井 扶美子 (☎ 090-2188-8060)
日 程：毎月第1・第3金曜日 (計22回予定)
午後1時30分～3時00分 (変更有)
5/15・5/29・6/5・6/19・6/26・7/31・8/7・8/28・9/4・9/18・10/2・
10/30・11/6・11/27・12/4・12/25・1/15・1/29・2/12・2/19・2/26・3/5

定 員：30人 場所：多目的ホール
持ち物：動きやすい服装、ダンスシューズかスニーカー
教材費：年間600円 (CD・ネームプレート)

②⑦ さわやかで楽しいスポーツダンス

一生遊べて、一生勉強できる趣味。歩くことが基本の有酸素運動で、誰でも気軽に始められ頭と体を鍛えます。

講 師：中田 正和 (☎ 090-4234-0560)
日 程：毎月第1・第3水曜日 (計22回予定)
午前9時30分～11時00分 (変更有)
5/20・6/3・6/17・7/1・7/15・7/29・8/5・8/19・9/2・9/16・9/30・10/7・
10/21・11/4・11/25・12/2・12/16・1/6・1/20・1/27・2/17・3/3

定 員：20人 場所：多目的ホール、他
持ち物：軽く動き回ることのできる服装、シューズ
教材費：年間1,000円 (テキスト、資料代)

②⑧ 楽しいフォークダンスとレク教室

ダンスで若さを取り戻しませんか！ 基礎から楽しく教えますので姿勢が良くなり健康にボケ防止になりますよ。

講 師：石川 一 (☎ 080-3647-5041)
日 程：毎月第1・第3・第5木曜日 (計20回予定)
午前10時00分～11時30分 (変更有)
5/14・5/21・6/4・6/18・7/2・7/16・8/13・8/27・11/5・11/26・12/3・
12/17・1/7・1/21・1/28・2/4・2/18・2/25・3/4・3/11

定 員：25人 場所：多目的ホール
持ち物：室内シューズ又はダンスシューズ・汗ふきタオル・飲み物・筆記用具・運動が出来る服装
教材費：なし

②⑨ シニア向けスマホ入門

スマホでシニアライフを楽しみましょう！ 基礎から学びます。同じ質問を何回でもOKです。AIも少し！

講 師：玉田 保彦 (☎ 090-1098-7035)
日 程：毎月第2・第4金曜日 (計18回予定)
午後1時30分～3時00分 (変更有)
5/22・6/12・6/19・7/10・7/24・8/28・9/11・9/25・10/9・10/23・11/13・
11/27・12/11・12/25・1/8・1/22・2/12・2/26

定 員：12人 場所：外国語・パソコン教室
持ち物：スマホと筆記用具
教材費：年間2,300円 / 1人 (テキスト代と補足資料印刷代)

③⑩ スマホのアプリを使ってみよう!!

スマホの便利な機能 (アプリ) を使ってみよう。① Line ② 地図 ③ 乗換案内 ④ QRコード ⑤ Line 年賀状

講 師：長島 章五 (☎ 080-3511-5614)
日 程：毎月第1・第3水曜日 (計20回予定)
午後1時30分～3時00分 (変更有)
5/20・6/3・6/17・7/1・7/15・8/5・8/19・9/2・9/16・10/7・10/21・11/4・
11/18・12/2・12/16・1/6・1/20・2/3・2/17・3/3

定 員：16人 場所：外国語・パソコン教室
持ち物：スマホ・筆記用具
教材費：年間2,500円