



令和7年度 三島いきいきカレッジ

展示発表会

&閉講式

日時：令和8年3月 14日(土)・10時～16時

15日(日)・10時～16時

会場：三島市民生涯学習センター 3階・5階

主催：三島いきいきカレッジ運営委員会

(生涯学習課TEL983-0881)



市民の市民による市民のための講座「三島いきいきカレッジ」は、学ぶ生きがいと教える生きがいの両面を生かす場として始まりました。共に学び、作り上げてきた各教室が一年間の学習成果を発表する場として、展示発表会を開催します。
体験のできる教室もありますので、ぜひお楽しみください！

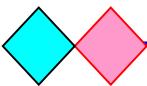
展示の部

3月14日(土) 午前10時～午後4時
3月15日(日) 午前10時～午後4時

＆体験コーナー



3階



多目的ホール（発表・体験無料）

- ☆ストロークアロビック
- ☆はじめてのヨガ
- ☆足裏健康法と中国体操
- ☆柔軟ストレッチ
- ☆さわやかで楽しいスポーツダンス
- ☆楽しいウォーキングとレク教室
- ☆笑顔で踊ろう！楽しいフラダンス
- ☆初心者の楽しい社交ダンス

ホワイエ

健康チェック（明治安田生命）
(無料)

14日 10:00～16:00
15日 10:00～14:00

講義室（発表）

- ☆はじめての大正琴アンサンブル
- ☆歌の発声教室
- ☆楽しいスペイン語
- ☆エンジョイピアノ
- ☆初めてのウクレレ

市民ギャラリー（展示）

- | | |
|--------------------|------------------|
| ☆そうだ!! カウンセリングを習おう | ☆発酵調味料を学ぼう！(試食付) |
| ☆たのしい絵手紙 | ☆やさしいステンドグラス |
| ☆チャレンジ！洋裁 | ☆指ですり込み描くパステル画 |
| ☆旬彩ごはん | ☆白神こだま酵母のパン作り教室 |
| ☆クラフトバンドを楽しもう！ | ☆挿絵をそえた小筆による行書入門 |

E V

3階

E V

5階

パソコン室（展示・体験）

- ☆そろそろスマホ！（基礎）
体験 * 隨時
「Line無料スタンプ」をもらおう！

* スマホ・パソコンに関してご相談があれば
お気軽にお話しください

料理講習室

☆珈琲の豆知識カフェ
コーヒー（300円）

14日 10:00～15:00
15日 10:00～15:00

美術室・手芸室（体験）

- ☆たのしい絵手紙（50円）
14日 10:30～14:30
15日 10:30～12:00
☆クラフトバンドを楽しもう！（500円）
14日 11:00～14:00
15日 10:00～11:00
☆挿絵をそえた小筆による行書入門（50円）
14日 10:00～15:00
15日 10:00～12:00
☆指ですり込み描くパステル画（500円）
14日 10:00～14:00
15日 10:00～12:00

第1・2・4研修室（展示・体験）

- ☆心理学で幸せに！（無料）
14日 10:30～15:30
15日 10:30～12:00
☆たのしく学ぶ健康麻将（無料）
14日 10:00～15:00
15日 10:00～12:30
☆血流改善のためのセルフ美容整膚（無料）
14日 10:00～16:00
15日 10:00～16:00

第3研修室（展示）

- ☆令和8年度
講座紹介
14日 10:00～16:00
15日 10:00～16:00

5階各部屋では、
体験、質問、
相談もできます。
どうぞお楽しみに。

E V

5階

E V

発表の部

【3月14日（土）】3階 多目的ホール

教室名	時間	内容・プログラム
スローエアロビック	10:00～10:10	め組の人
はじめてのヨガ	10:10～10:25	簡単なヨガのポーズ
足裏健康法と中国体操	10:40～10:55	練功十八法表演・足裏の説明
柔軟ストレッチ	13:45～14:00	音楽に合わせて演技 2曲
さわやかで楽しいスポーツダンス	14:00～14:15	スクエアダンスのデモ

【3月14日（土）】3階 講義室

教室名	時間	内容・プログラム
はじめての大正琴アンサンブル	11:00～11:25	学生時代 他
歌の発声教室	11:30～11:50	ルゴ・翼をください・糸・Ave Maria
楽しいスペイン語	13:00～13:20	マリアイサベル・シェリト・リンド・モリエンド・カフエ・
エンジョイピアノ	13:20～13:40	エデンの東・ひまわり・リタK332第一楽章

【3月15日（日）】3階 多目的ホール

教室名	時間	内容・プログラム
楽しいフォークダンスとレク教室	10:30～11:00	フォークダンスとレクダンス 6曲
笑顔で踊ろう！楽しいフラダンス	11:00～11:30	ハナレイムーン・ケアロハ
初心者の楽しい社交ダンス	11:30～12:00	チャチャチャ・ルンバ・ワルツ・タンゴ

【3月15日（日）】3階 講義室

教室名	時間	内容・プログラム
初めてのウクレレ	10:00～10:30	カイマナヒラ・バラが咲いた 他

○生涯学習センターの駐車場について

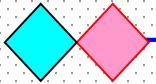
ご来館の際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。

なお、駐車料金は最初の2時間までは無料ですが、2時間を越えると

30分ごとに100円を加算した料金が発生しますので、各自ご負担ください。



合 同 閉 講 式



§ と き 3月15日（日） 午後2時から
§ と こ ろ 三島市民生涯学習センター3階講義室
※関係者のみ参加



【令和7年度「三島いきいきカレッジ」講座一覧】

No.	教 室 名	氏 名
1	そうだ!! カウンセリングを習おう	丹澤 潔
2	挿絵をそえた小筆による行書入門	遠藤 理津子
3	歌の発声教室	濱野 さえ子
4	楽しいスペイン語	モンサルバ・ルス ステラ
5	心理学で幸せに！	塩川 小夜子
6	エンジョイピアノ	井上 智重子
7	はじめての大正琴アンサンブル	西島 翔太
8	初めてのウクレレ	鈴木 將名
9	発酵調味料を学ぼう！（試食付）	中村 純子
10	指ですり込み描くパステル画	加藤 恵美子
11	たのしく学ぶ健康麻将	平川 敦子
12	クラフトバンドを楽しもう！	鈴木 廣江
13	たのしい絵手紙	鈴木 穂子
14	やさしいステンドグラス	杉山 むつ美
15	チャレンジ！洋裁	塩野 作得子
16	旬彩ごはん	山田 圭代
18	白神こだま酵母のパン作り教室	岩田 祐子
19	血流改善のためのセルフ美容整膚	高野 典子
20	スローエアロビック	石田 里美
21	柔軟ストレッチ	鈴木 芳恵
22	はじめてのヨガ	館 満美子
23	足裏健康法と中国体操	丹澤 由貴子
24	笑顔で踊ろう！楽しいフラダンス	瀬川 きよ美
25	初心者の楽しい社交ダンス	西井 扶美子
26	さわやかで楽しいスポーツダンス	中田 正和
27	楽しいフォークダンスとレク教室	石川 一
29	やさしいワードとインターネット	池田 英敏
30	そろそろスマホ！（基礎）	長島 章五

令和8年度の受講生募集のチラシを当会場にて別途配布しております。