

令和8年度 三島いきいきカレッジ



▲詳細はこちら

- 期間** 5月中旬～令和9年3月（3月に展示発表会開催予定） **申込み** 3月1日(日)～31日(火)午後5時【必着】までに、往復はがきに「講座名・受講希望の講座番号・住所・氏名・電話番号」を明記し、下記宛先へ郵送（1通につき1講座）※電話・FAX・メールなどでの申込み不可
- 場所** 市民生涯学習センター 各施設 **【宛先】** 411・0035 大宮町1・8・38
- 対象** 原則として学習内容に対し初心者で、すべての回に出席可能な人 ※複数受講可 市民生涯学習センター『三島いきいきカレッジ』係
- 費用** 各講座600円/回（別途、実費・材料費） ▶1回目は体験講座（当日徴収） ▶2回目以降は一括納入（返納不可）
- ▶定員以上の場合は抽選
▶12人に満たない講座は原則開講できません

気軽に楽しむ30講座

※曜日・時間・回数などは変更となる場合があります

問合せ 各講座の内容については、各講座の講師に直接連絡。
三島いきいきカレッジについては、生涯学習課 ☎ 983・0881

番号	講座名	曜日	時間	年回数	定員	教材費(年間)	講師(敬称略)	問合せ☎
①	そうだ!! カウンセリングを習おう	第2・4土曜日	午後1時30分～3時	19回	20人	3,000円	丹澤潔	090・5864・6224
②	挿絵をそえた小筆による行書入門	第2・4土曜日	午後1時30分～3時	21回	18人	3,000円	遠藤理津子	090・1823・2420
③	初心者向け美文字書道教室	第1・3火曜日	午後2時～3時30分	22回	15人	3,000円	森由喜乃	080・4418・3358
④	楽しいスペイン語	第2・4土曜日	午後1時～2時30分	19回	14人	なし	モザイク・パステル	080・9487・1175
⑤	心理学で幸せに!	第3土曜日	午後1時30分～3時30分	11回	15人	2,000円	塩川小夜子	080・9493・3389
⑥	エンジョイ ピアノ	第1・3金曜日	午前9時～12時	18回	12人	2,000円	井上智重子	080・3313・0602
⑦	はじめての大正琴アンサンブル	第2・4土曜日	午前9時～12時	21回	15人	4,000円	西島翔太	090・2264・4232
⑧	初めてのウクレレ	第2・4日曜日	午後1時30分～3時	19回	20人	2,500円	鈴木将名	090・3938・7521
⑨	いきいき歌声!	第2木曜日	午前10時～12時	11回	30人	2,000円	奥原雅子	090・4713・4913
⑩	発酵調味料を学ぼう!(試食付)	第2・4水曜日	午後2時～3時30分	22回	16人	15,000円	中村純子	080・3473・0035
⑪	指で塗り重ねて描くパステル画	第2・4水曜日	午前10時～11時30分	20回	15人	6,000円	加藤恵美子	090・5875・1878
⑫	たのしく学ぼう 健康麻将	第2・4火曜日	午前10時30分～12時	20回	24人	8,400円	平川敦子	090・9909・7034
⑬	クラフトバンドを楽しもう!	第3土曜日	午後1時～4時30分	11回	12人	10,000円程度	鈴木廣江	090・7613・2236
⑭	楽しく学ぶ・衣・食・住のカラー	第2・4水曜日	午後1時30分～3時30分	21回	14人	5,000円	伏見佐幸子	080・6915・1888
⑮	たのしい絵手紙	第2・4土曜日	午前10時～12時	21回	20人	2,000円	鈴木穂子	090・1747・9507
⑯	作ってみよう!! ステンドグラス	第1・3水曜日	午後1時30分～3時30分	21回	15人	20,000円	杉山むつ美	972・7557
⑰	チャレンジ! 洋裁	第1・3日曜日	午後1時～4時	20回	12人	なし(材料持参)	塩野作得子	090・1804・9099
⑱	水曜夜のきもの日和～入門編	月1回水曜日	午後6時30分～8時	11回	16人	3,500円	高松和恵	090・6009・5404
⑲	旬彩ごはん	第1水曜日	午前9時30分～12時	11回	15人	19,800円	山田圭代	090・8864・1913
⑳	自分で出来る血流改善健康講座	第2・4木曜日	午後1時30分～2時30分	21回	20人	3,500円	高野典子	090・6330・4101
㉑	スローエアロビック	第1・3土曜日	午前9時30分～11時	20回	25人	なし	石田里美	090・8557・4486
㉒	柔軟ストレッチ	第1・3土曜日	午後1時30分～2時30分	21回	25人	500円	鈴木芳恵	080・3408・9938
㉓	はじめてのヨガ	第1・3土曜日	午前10時～11時15分	19回	30人	なし	舘満美子	090・3965・6829
㉔	足裏健康法と中国体操	第2・4火曜日	午前10時～11時30分	21回	30人	4,670円	丹澤由貴子	090・4080・9849
㉕	楽しく仲間と踊ろう、フラダンス	第2・4木曜日	午後1時30分～3時	20回	20人	600円	瀬川きよ美	090・1470・2559
㉖	初心者の楽しい社交ダンス	第1・3金曜日	午後1時30分～3時	22回	30人	600円	西井扶美子	090・2188・8060
㉗	さわやかで楽しいスポーツダンス	第1・3水曜日	午前9時30分～11時	22回	20人	1,000円	中田正和	090・4234・0560
㉘	楽しいフォークダンスとレク教室	第1・3・5木曜日	午前10時～11時30分	20回	25人	なし	石川一	080・3647・5041
㉙	シニア向けスマホ入門	第2・4金曜日	午後1時30分～3時	18回	12人	2,300円	玉田保彦	090・1098・7035
㉚	スマホのアプリを使ってみよう!!	第1・3水曜日	午後1時30分～3時	20回	16人	2,500円	長島章五	080・3511・5614

お知らせ

「自らの命は自ら守る！」大地震発生時の1分間の安全行動 三島市シェイクアウト訓練にご参加ください

地震はいつどこで起こるかわかりません。その時いる場所ですどのように行動するかが、わたしたちの人生を大きく左右します。

地震発生直後の安全行動を身につけるシェイクアウト訓練（市内一斉行動訓練）に参加して、「自らの命は自ら守る」行動を実践しましょう。

時3月11日(水)午前10時

対市内の学校・企業・自治会、市内在住・在勤・在学の個人など

申・問参加予定人数を把握するため、参加者の事前登録をお願いします。3月6日(金)午後5時までに氏名（団体名）、参加予定人数、右記訓練2【任意】の実施内容を電子申請、電話またはFAXで危機管理課 ☎ 983・2751 FAX 981・7720



▲電子申請

■訓練1【必須】

午前10時の同報無線（声の広報）、市民メール、LINEなどの訓練開始の合図により、地震による揺れを感じたという想定で、その場で約1分間、安全行動の1-2-3（まず低く、頭を守り、動かない）を実践する。



提供：日本シェイクアウト提唱会議

■訓練2【任意】

安全行動の後、避難、安否確認、情報収集・伝達、救出・救助、応急手当訓練、備蓄の確認などを実施

お知らせ

いざという時の安心のために

「避難行動要支援者名簿」への掲載同意確認ハガキにご回答ください

市では、災害時に自力で避難することが困難で、家族による支援を受けることができず、家族以外の第三者による避難支援を必要とする人（避難行動要支援者）の名簿の整備を進めています。

名簿は要支援者の安否確認、避難誘導などの支援体制づくりに活用されます。災害時には近隣住民の助け合いが最も有効です。同意確認ハガキの回答にご協力をお願いします。

対象（在宅で生活し①～⑦のいずれかに該当する人）

①要介護認定3～5 ②身体障害者手帳1～2級 ③精神障害保健福祉手帳1～2級 ④療育手帳A判定 ⑤難病患者 ⑥80歳以上の一人暮らしまたは80歳以上のみの世帯 ⑦自治会が支援の必要ありと認めている
名簿記載内容 氏名、生年月日、住所、性別、電話番号、自治会・町内会名、組・班、避難支援を必要とする理由

提供先 地元自治会・町内会、自主防災組織、地域の

民生委員、避難支援者（隣近所で支援する人）などへ平常時から名簿（同意した人のみ掲載）を提供

■名簿掲載の同意確認

対象者のうち、現在同意していない人には2月初め頃から同意確認の通知を送付しますので、ご回答ください。

■災害に備えて

▶町内の防災訓練に参加するなど、日ごろから防災意識を高めましょう。

▶災害対策基本法が改正され、要支援者ごとに「避難支援を行う人」や「避難先」などの情報を記載した「個別避難計画」の作成が市の努力義務とされました。

問福祉総務課 ☎ 983・2610

