

# 令和8年度 三島いきいきカレッジ



▲詳細はこちら

|           |   |
|-----------|---|
| <b>期間</b> | 5月中旬～令和9年3月（3月に展示発表会開催予定）   |
| <b>場所</b> | 市民生涯学習センター 各施設  |
| <b>対象</b> | 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                              |
| <b>費用</b> | 各講座 600円 / 回（別途、実費・材料費）<br>▶ 1回目は体験講座（当日徴収）<br>▶ 2回目以降は一括納入（返納不可） |

|            |  |
|------------|--|
| <b>申込み</b> | 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・メールなどの申込み不可<br><b>【宛先】</b> 411-0035 大宮町1・8・38<br>市民生涯学習センター『三島いきいきカレッジ』係<br>▶定員以上の場合は抽選<br>▶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        | モザルベスティラ | 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    | 鈴木將名     | 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        | 館満美子     | 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

## 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3～5②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

## ■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

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

