

生涯学習 菊川市 **だより** 2026

ステップアップ講座

いまいまカレッジ菊川

受講生募集!



4
武術の基礎を使った
体操で体を整えよう



3
癒しの水墨画入門講座

詳しくは、
中身を
チェック!

申込期間 4月2日(木)～5月7日(木) 17:00まで

これからの お知らせ



2
和布で作る和菓子(飾り物)

- 8年度も9月以降に単発講座を企画する予定です。内容、募集時期については、6月頃に回覧やSNSなどでお知らせします。
- 社会教育課では「教えたい方」と「学びたい方」をつなぐため、生涯学習に関する情報を発信しています。詳しくは下記をご覧ください。

菊川市HPから

ホーム > 子育て・教育 > 文化・スポーツ・生涯学習 > 社会教育 > 生涯学習人材バンク

各地区センター

冊子「菊川市生涯学習人材バンク」をご覧ください。

お問い合わせ

菊川市教育委員会 社会教育課 (中央公民館内)
〒437-1514 菊川市下平川6225 平日 8:15 ~ 17:00
電話: 0537-73-1114 FAX: 0537-73-6863

郵便はがき

4 3 7 1 5 1 4

85円切手を
お貼りください

菊川市下平川6225

菊川市中央公民館内

菊川市教育委員会 社会教育課

ステップアップ講座 行

申込期限: 5月7日(木) 必着

お問い合わせ

菊川市教育委員会 社会教育課 (中央公民館内)
電話: 0537-73-1114 FAX: 0537-73-6863
平日 8:15 ~ 17:00
E-mail: shakai@city.kikugawa.shizuoka.jp

ステップアップ講座 2026

5回・10回シリーズ

募集要綱

募集対象 菊川市内在住・在勤、または近隣市在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方
18歳未満の方が講座を受講する場合は、保護者の了解が必要です。

申込期間 令和8年4月2日(木)～5月7日(木)17:00まで

参加料 1講座につき ※No.18の講座については、参加料はかかりません。

今年度より新料金
市内 在住・在勤の方 **5回講座** 2,500円 材料費別 **10回講座** 5,000円 材料費別
近隣市在住・在勤の方 **5回講座** 3,500円 材料費別 **10回講座** 7,000円 材料費別

申込方法 下記のいずれか（ハガキまたは電子申請）でお申込みください。

- 下の申込ハガキで申込みの場合
 - ・ 郵送（85円切手を貼って投函）
 - ・ ハガキを中央公民館（社会教育課）へ直接提出（切手不要）
受付時間：平日 8:15～17:00
- 電子申請で申込みの場合、右の二次元コードからお申込みください。
※土日祝日を含め24時間申込可能です。但し、最終日の5月7日は17:00で締め切ります。



13

着物の雑学と浴衣の着付け



<https://logoform.jp/f/mjJGJ>

ステップアップ

電子申請は
こちらから

ステップアップ講座 2026

枠内は全てご記入ください。

申込書1枚につき2講座まで申し込みができます。

申込書

申込講座	
講座No	講座名

【複数講座を申し込まれる方へ】

- ・ 第一希望、第二希望という申し込み方法ではありません。
- ・ それぞれの講座の日程や内容をよく確認してお申し込みください。
(日程が重なっている講座があります)

フリガナ	年齢	性別
氏名		男・女
〒	住所	
自宅	携帯	
電話		
申込者が18歳未満の場合保護者が記入	上記の者が受講することに同意します。 保護者氏名	
菊川市外にお住まいの方のみ記入	勤務先	勤務先名称
	菊川市内・市外	

結果通知

申込方法に関わらず、郵送でお知らせします。（6月上旬予定）定員を超える申込があった場合①市内にお住まいの方②初めて参加される方の順で優先順位を決め、それでも定員を上回っている場合は抽選を行います。

5月7日(木)申込締切

注意事項をよくお読みください

6月上旬当落通知

郵便でお知らせ

キャンセル締め切り

詳しくは当落通知に記載

受講開始

お問い合わせ

菊川市教育委員会 社会教育課（中央公民館内）
〒437-1514 菊川市下平川6225 平日 8:15～17:00
電話：0537-73-1114 FAX：0537-73-6863

10 回講座

受講回数が **10** 回の講座と **5** 回の講座があります。

複数の講座をご希望の場合、日程が重なっていないか確認のうえ、お申し込みください。

申込No. / 講座名	日程	時間	会場	定員	教材費金額	持ち物
1 クラフトバンドで バッグ・かご作り 講師 織部 和世	火曜日 6/23 7/7・21・28 8/18 9/1・15 10/6・20・27	9:30～ 11:30	中央 公民館	8	2,000円 初回一括集金 (材料・コース代)	洗濯ばさみ10個、 紙用ボンド、長さ 20cm以上の文鎮 (重しになるもの)、 はさみ(厚手の紙が 切れるもの)、 筆記用具
	クラフトバンドを使って、かごやバッグを作ってみませんか？ 初心者向けの手芸講座です。オリジナルのものができて楽しいですよ。					
2 和布で作る和菓子 (飾り物) 講師 和田 まゆみ	水曜日 6/17 7/1・15・29 8/19 9/2・16・30 10/14・28	10:00～ 12:00	アエル	8	500～1,000円 <small>程度</small> 毎回集金 (布・糸・綿他)	針、糸、綿、裁縫 セット、厚紙(型 紙を取ります)
	和の布地で8～10作品の飾り物の和菓子を作ります。出来上がった和菓子作品は見るだけで誰もが笑顔になり、季節飾りとしても楽しめます。					
3 癒しの水墨画 入門講座 講師 佐々木 空心	金曜日 6/19 7/3・17・31 8/7・21 9/18・25 10/9・16	10:00～ 11:30	アエル	8	3,500円 初回一括集金	書道用具一式 ※初回は手ぶらで 可。 道具は貸し出し もできます。
	墨の香りに包まれ、心静かに筆を走らせてみませんか？ 基礎から学ぶ全10回。竹や梅、季節の野菜等を楽しく描きます。初心者大歓迎！ 日常を離れ、白と黒の芸術を楽しみましょう。					
4 武術の基礎を使った 体操で体を整えよう 講師 中野 礼央	日曜日 6/14・21 7/5・19 8/30 9/6・27 10/4・25 11/1	10:00～ 11:30	中央 公民館	15	なし	運動できる服装、 タオル、飲み物
	武術の動きや姿勢には、身体を大きく使うことで、筋力・柔軟性を高める効果があります。また、ストレスの軽減にも役立ち、年齢に関係なく初心者の方でも簡単に始められます。					
5 美文字 クリニック 講師 一色 華蓮	金曜日 6/19 7/3・17 8/7・21 9/4・18 10/9 11/6・20	13:15～ 14:45	中央 公民館	10	750円 初回一括集金 (練習帳代)	0.7mmボールペン、 ソフト下敷(ボール ペン用)、筆ペン 中字用(先が柔 らかいもの※ペン の製または呉竹 製)
	書くことは脳の活性化につながります。書くことの楽しみを味わい、一緒に美文字を手に入れましょう！					
6 やさしい 英会話 講師 中嶋 るり子	土曜日 6/20 7/4・11・18・25 8/1 10/3・24 11/7・14	13:30～ 15:00	中央 公民館	15	なし	筆記用具、あれば 辞書(和英・英和) スマホでも可
	生きている英語を楽しく学んでみませんか？ やさしい言葉で通じる英語を楽しみましょう。					
7 陶芸 (初心者向け) 講師 石川 道子	土曜日 6/20・27 7/4・18 8/1・22 9/5・19 10/3・24	13:30～ 15:30	中央 公民館	10	700円 毎回集金 (土、管理費他)	新聞紙、エプロン、 タオル、雑巾にし てもよいタオル、 飲み物
	日々の生活で自作の品が心を豊かにしてくれます。土を触っているだけで無心にもなれ、ストレス解消にもなります。一緒に土いじりをしてみませんか？					
8 ストレッチ ～心地よく体を伸ばしましょう～ 講師 沼野 恭子	土曜日 6/27 7/11・25 8/8・22 9/5・19 10/3・24 11/7	13:30～ 15:00	中央 公民館	15	なし	ヨガマットまたは バスタオル(大)、 飲み物(お茶か水)、 長めのタオル※ ストッキング不可。 裸足か5本指 ソックスで受講
	ストレッチで体の柔軟性を高めましょう。無理のない範囲で行いますので、体のかたい方もぜひご参加ください。					
9 ヨガと関節 トレーニング 講師 齊藤 香苗	月曜日 6/22 7/6・27 8/24 9/7・28 10/5・19 11/2・16	19:00～ 20:30	中央 公民館	20	なし	運動のできる服 装、ヨガマット、 飲み物
	簡単な動きと呼吸を合わせて、心身を整え、さらに関節トレーニングで身近な痛みを遠ざけましょう。					
10 入門太極拳 講師 橋本 由美子	水曜日 6/17 7/1・15・29 8/19 9/2・16・30 10/14・28	19:30～ 21:00	中央 公民館	15	なし	運動のできる服 装、上靴、タオル、 飲み物
	太極拳は永く続ける事が大切です。ゆっくりした逆腹式呼吸を使い、自然な動作で無理な力を使わない武術です。老若男女を問わず、楽しく普段使わない筋肉を使いましょう。					
11 郡上おどり& 越中おわら節(輪踊り) 講師 杉山 祥子	木曜日 6/18・25 7/2・9・16・23・30 8/6・27 9/10	19:00～ 20:30	アエル	12	なし	汗拭きタオル、飲 み物
	盆踊りは、ほどよいステップ運動と脳トレでもあります。今回は岐阜の郡上おどりと富山の越中おわら節(輪踊り)で楽しく身体を動かしましょう。					
12 かぎ針編み (基礎編) 講師 森 夏樹	木曜日 6/18 7/2・16・30 8/20 9/3・17 10/1・15・29	19:30～ 21:00	中央 公民館	10	550円 (教材※を講師に 頼む方)	※かぎ針(5mm)、 毛糸(並太)、メ ジャー、マーカー、 とじ針、はさみ、 筆記用具※100円 ショップで揃えら れるもので可
	一本の糸をかぎ針で編み、世界に一つの自分だけの作品を生み出す為に、大切な基本と一緒に学びましょう。					

5 回講座

申込No. / 講座名	日程	時間	会場	定員	教材費金額	持ち物
13 着物の雑学と 浴衣の着付け 講師 浅井 きみ子	木 曜日 6/25 7/9・23 8/6・27	10:00～ 12:00	アエル	8	1,500円 初回一括集金 (材料代他)	浴衣、半幅帯、腰紐2本(お持ちでない方は貸し出しもできます) 簡単な裁縫道具
14 健康づくり 体操 講師 岩水 素江	月 曜日 6/15・22・29 7/6・13	13:30～ 15:00	中央 公民館	15	なし	運動靴、マット(バスタオルでも可)、飲み物
15 筋膜 ストレッチ 講師 二俣 祐子	木 曜日 8/6・20・27 9/10・17	13:30～ 15:00	アエル	12	なし	運動ができる服装、ヨガマット、タオル、飲み物、手鏡(顔全体が映るもの 9/10のみ)
16 アロマセラピー ※18歳以上対象 講師 小林 裕美	火 曜日 8/25 9/8・15・29 10/20	19:00～ 20:30	アエル	10	毎回集金 総額で3,000円位 (精油、容器代)	ノート、筆記用具、バスタオル(必要回のみ)
17 小顔ヨガ 講師 中村 江美	火 曜日 7/7・14 8/4・18 9/1	19:30～ 21:00	アエル	10	なし	手鏡、飲み物



菊川市 ×



NISSAY

日本生命保険相互会社との包括連携協定による特別講座！

申込No. / 講座名	日程	時間	会場	定員	教材費金額	持ち物
18 ライフプランセミナー (資産運用・親介護の基本) 講師 日本生命保険相互会社	水 曜日 9/16・30 10/7 11/4・18	14:00～ 15:30	中央 公民館	20	なし	筆記用具、ノート、電卓、飲み物



© 菊川市

- 9/16 ライフプランセミナー
- 9/30 IDeCo・NISA・個人年金セミナー
- 10/ 7 セカンドライフセミナー
- 11/ 4 年金・ふるさと納税セミナー
- 11/18 親介護について考える

ライフプランセミナーは参加無料！



注 意 事 項

- ・申込者数が少ない講座は開講しない場合があります。
- ・講座の日程や会場は、災害・感染症・講師の都合等で変更する場合があります。
- ・教材費のある講座について、締め切りを過ぎてのキャンセルは、教材費全額をご負担いただきます。
- ・健康面など不安なことがある方は、必ず事前に社会教育課までご相談ください。
- ・個人情報については講座に関する用途(申込確認や講師からの連絡)のみに使用します。
- ・ステップアップ講座といきいきカレッジ菊川の申込二次元コードは異なります。お気を付けてください。
- ・申し込み後、やむを得ずキャンセルする場合は早急にご連絡ください。
- ・受講後、自己都合で講座を欠席されても参加料は返金しません。

中央公民館サークル

市民のみなさんが中心となって、自主的に活動している中央公民館発祥の団体です。
 下記のサークルについては、共に学ぶ仲間を募集しています。興味がある、参加を希望される方は、
 サークルの代表者の方とお繋ぎしますので、社会教育課へお問合せください。

サークル名	活動日時	会場	経費	募集対象	募集人数	コメント
小笠生花クラブ	月1回 (第3土曜日) ※夏期休止あり 9:00~11:00	中央公民館	謝礼700円/回 花材1,000円/回 (正月用生花は 3,000円程度)	どなた でも	3人	ほっとする時、お花を生けてみませんか?花用ばさみ・剣山をご用意ください。
オカリナたんぽぽ	月2回 (第2・4金曜日) 13:00~14:30	中央公民館 他	謝礼3,000円/月 教材1,000円/年	どなた でも	2人	馴染みの曲など楽しく一緒に演奏しましょう。オカリナの無い方は、入部後購入してください。
着物着付同好会	月1回 (第3水曜日) 19:00~21:00	中央公民館	3,000円/年 (謝礼、会場使用料)	女性 のみ	若干名	着付に興味のある方、ぜひ一緒に活動してみませんか。着付に必要なものは参加時にご案内します。
書道グループ	月2回 (不定期) 9:00~11:00	中央公民館	2,000円/月 (講師謝礼、 テキスト代、雑費)	どなた でも	数名	自宅で自由な時間に練習でき、月2回集まって指導者に添削、指導してもらいます。和気あいあいとして、楽しく習字が学べるグループです。ぜひご参加ください。
やまびこ短詩会	月1回 (不定期) 9:30~12:00	中央公民館	教材費のみ 1,500円/年	どなた でも	10人	月1回、自作の短歌、俳句を持ち寄り、選句し、合評会を行います。日々の思いを短歌、俳句で表現してみませんか。筆記用具をご持参ください。
小笠朗読の会	月2回 (第2・4火曜日) 13:00~15:30	中央公民館	2,500円/年 (謝礼・資料代)	どなた でも	2~3人	いろいろな作家の作品を朗読しています。声を出して読む楽しさを一緒に味わいませんか。
菊川・茶の湯の会	月2回 (第1・3金曜日) 13:00~15:30	中央公民館	謝礼、菓子他込 3,000円/月	どなた でも	若干名	「茶道の魅力と和の所作」を仲間と一緒に学んでみませんか。お気軽にどうぞ。扇子、懐紙、服紗をご用意ください。無い場合は貸出も可能です。
Happy 英会話	月2回 (第1・3木曜日) 9:30~11:00	プラザきくる	謝礼1,000円/回	どなた でも	2人	中学校の英語の教科書で発音や読解の学習をしています。「英語で話そう」を目標に身ぶり手ぶりで時には日本語もまじえて会話の練習をしています。みなさんも英語で話してみませんか?
シン 真 宏 会 (活動内容:カンファー)	毎週日曜日 14:00~16:00	みなみやま 会館	なし	どなた でも	5人	武術を習うことを通して、自分や他者を守る力、心身の健康を得ることができます。子供から大人まで、どんな年代の方でも参加できます。ぜひ一緒に始めてみませんか?

申込・お問い合わせ

菊川市教育委員会 社会教育課 (中央公民館内) 平日 8:15 ~ 17:00
 〒 437-1514 菊川市下平川 6225 電話: 0537-73-1114 FAX: 0537-73-6863

いまいまカレッジ菊川

全5回
シリーズ

今年度より新料金

対象 菊川市在住の65歳以上の方 **参加料** 1,500円(全5回)+下記費用

会場 菊川会場(六郷地区センター) 又は 小笠会場(中央公民館) から選べます
※どちらかに申し込みが集中する場合は、会場のご移動をお願いする場合がございます。

時間 9:30 ~ 11:00 **定員** 各会場15名

申込方法 下記申込先へ電話もしくは右の二次元コードからお申込みください

申込期間 4/2(木) ~ 5/7(木) 17:00まで



<https://logoform.jp/f/8NZ3Y>

いまいまカレッジ

電子申請は
こちらから

第1回

シンプル・簡単・やさしい
セルフケア

菊川会場(六郷地区センター) **6/11(木)** 小笠会場(中央公民館) **6/23(火)**

講師 鈴木 利枝

みんなで楽しく身体を動かして、健康な体を保ちましょう。

持ち物 動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物(水)

費用 集金なし



ちっちゃっと
出張健康チェック!



交通安全教室

※特定の回のみのお申し込みはできません。
※定員を上回った場合は初参加者を優先します。
※諸事情により日程・内容が変更になる場合があります。
※写真はイメージです。

第2回

詐欺、悪徳商法に騙されないために

菊川会場(六郷地区センター) **7/9(木)** 小笠会場(中央公民館) **7/21(火)**

講師 出前行政講座

悪徳商法や詐欺の代表的な手口とその対処法についてお話しします。

持ち物 筆記用具

費用 集金なし

第3回

わが家の整理収納・基本のき

菊川会場(六郷地区センター) **8/6(木)** 小笠会場(中央公民館) **8/18(火)**

講師 こまめ整理収納サポート 静岡スタジオ「いつかやらなきゃ」を「今日からできる!」に。ラクに片付けられるコツを、一緒に学びましょう。

持ち物 筆記用具、飲み物

費用 500円(カラーテキスト代)

第4回

ちっちゃっと
出張健康チェック!

菊川会場(六郷地区センター) **9/3(木)** 小笠会場(中央公民館) **9/15(火)**

講師 出前行政講座

隙間時間を健康の味方に!健康的な生活習慣や、運動を習慣にするコツをお伝えします。

持ち物 動きやすい服装(靴下を脱いで実施する測定があります)、タオル、飲み物、上靴

費用 集金なし

第5回

交通安全教室

菊川会場(六郷地区センター) **10/8(木)** 小笠会場(中央公民館) **10/20(火)**

講師 交通安全協会 菊川支部
事故に遭わない、起こさないように交通ルールを学びましょう。

持ち物 筆記用具

費用 集金なし

申込先 菊川市教育委員会 社会教育課(中央公民館内) 平日 8:15 ~ 17:00
〒437-1514 菊川市下平川6225 電話: 0537-73-1114 FAX: 0537-73-6863