

# 令和5年度 教室・講座生募集

自分時間を心と体の健康づくりに生かしてみませんか

4月以降に開講する教室や講座の受講生を募集します。

健康づくりや教養などの多彩な講座を通して、いきいきした日々を送りましょう。教室・講座の申し込み方法や詳しい内容などは、各施設にお問い合わせください。

## 市民スポーツ教室

生涯学習課 992-6900

対 市内に住んでいる人

申 生涯学習課にある申込用紙に必要事項を記入し、費用を添えて申し込んでください。

教室名	とき	ところ	対象	定員	内容	申込期間	費用
スポーツ教室 西会場	4月21日～(金) 19時～21時 月1～2回	西小体育館	中学生以上	各20人	レクリエーション スポーツ	4月2日(日) 9時～ (先着順)	中学生 以下 1,810円  高校生 以上 2,860円  65歳 以上 2,210円  年額 (4月～3月)
東地区エンジョイ スポーツ教室	4月22日～(土) 13時30分～15時30分 月1～2回	東小体育館 グラウンド	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)		ニュースポーツ 各種 ウォーキング		
深良地区 エンジョイ スポーツ教室	5月13日～(土) 13時30分～15時30分 月1回 5月24日～(水) 19時～21時 月1回	深良小 体育館	小学生以上		ストレッチ体操 リズム体操 ニュースポーツ 等		
富岡地区 軽スポーツ教室	4月22日～(土) 13時～15時 月2回 ※基本は第2・第4 土曜日	富一小 体育館	小学生以上		ペタボード・ 輪投げ 等		
ファミリー バドミントン教室 須山会場	4月21日～(金) 19時～21時 月1～2回	須山中 体育館	小学生以上 (小学3年生まで は保護者同伴)		ファミリーバドミントン (バドミントンでは ありません)		

## 生涯学習センター教養講座

生涯学習課 992-3800

対 原則として全回出席できる人 ※応募者多数で抽選となった場合、市内に住んでいるか通勤・通学している人が優先になります。

内 ●楽しいエアロビクス ●若さと健康を保つ欲張りエクササイズ ●なつメロで頭と体と心が蘇る表現体操 ●Zumba ●KIDS DANCE ●笑って笑って脳リフ

レッシュ ●はじめての健康麻雀 ●着付け ●筆ペン ●古典文学 ●お菓子作り ●手軽に作るごちそうごはん ●フラワーアレンジメント ●Let's sing a song

他 1人につき3講座まで受講できます。

期 3月28日(火)～4月21日(金)



市民体育館・運動公園教室 令和5年度から新たに次の教室を開催します。



市民体育館				☎ 体育館 993-0303	
講座名	曜日	時間	内容	定員	参加料金
ボディシェイプ	(火)	16時～16時50分	エアロで有酸素を行いながら、筋力トレーニングを行う教室です。	25人	1回510円
キックボクシングシェイプ	(金)	16時～16時50分	キックボクササイズで有酸素運動をして、脂肪燃焼を行う教室です。	25人	1回510円

上記のほか 卓球教室、幼児・児童体操教室、KIDS DANCE、新体操、チアリーディングなどの、小・中学生向けの教室、テニス教室、ZUMBA、ボクシングシェイプ、ヨガなどの大人向けの教室を開催します。

運動公園				☎ 運動公園 997-7277	
講座名	曜日	時間	内容	定員	参加料金
シニアフィットネス	(水)	10時～10時50分	有酸素運動と筋力トレーニングをバランスよく行います。	15人	1回500円

上記のほか グランドゴルフ教室、ターゲットバードゴルフ教室、ベタンク教室、リフレッシュヨガなどの教室を、総合グラウンドでは、サッカー教室（幼児・小学生）を開催します。

市スポーツ少年団 ☎ 生涯学習課 992-6900

	団体名	練習日・時間	主な活動場所	対象
1	裾野柔道	毎週(木)・(土) 19時～	市内武道場 他	幼保年長以上
2	裾野市剣道	毎週(日) 9時～ 毎週(水) 19時～	市民体育館 市内体育館	幼保年長以上
3	裾野東サッカー	毎週(金) 17時30分～ 毎週(土) 15時～	東小グラウンド	幼保年長以上
4	深良 (陸上・一輪車)	陸上/毎週(土) 9時～ 一輪車/毎週(日) 13時30分～	深良小グラウンド 深良小体育館	小学1年生以上 幼保年長以上
5	裾野西サッカー	毎週(土)or(日) 9時～ 毎週(火)・(木) 18時30分～	西小グラウンド 南小グラウンド	幼保年長以上
6	裾野空手道	毎週(火)・(土) 18時～	富一小体育館 上ケ田公民館	小学1年生以上
7	須山野球	毎週(土)・(日) 9時～ 毎週(火)・(水)・(金) 16時30分～	須山小グラウンド	小学3年生以上
8	裾野市少林寺拳法	毎週(水)・(金) 19時～	市民体育館	小学1年生以上
9	富岡JSC (サッカー)	毎週(土)・(日) 9時～	富一小グラウンド	幼保年長以上
10	裾野ラグビー	毎週(土) 9時～ 毎週(木) 19時～	やすらぎ広場・他 深良中グラウンド	幼保年少以上
11	裾野イーグルス (野球)	毎週(土)・(日)・(祝) 9時～	向田小・東小 西小・他	小学1年生以上
12	裾野ベストファイターズ (ミニバスケットボール)	毎週(土) 9時～ 毎週(水)・(金) 19時～	東小体育館・他	小学1年生以上
13	裾野ガッツ (野球)	毎週(土) 12時45分～ 毎週(日)・(祝) 9時～	深良小グラウンド	小学1年生以上
14	裾野ブレイク (ミニバスケットボール)	毎週(土) 9時～or13時～ 毎週(水)・(金) 19時～	向田小体育館・他	小学1年生以上
15	裾野レインボー (ミニバスケットボール)	毎週(火)18時30分～20時30分 (金)18時～21時、(土)9時～12時	西小体育館 南小体育館・他	小学1年生以上
16	Mt Fujiラグビー	毎週(火) 17時～18時30分 毎週(水) 17時～18時30分	西小体育館 市民体育館	小学1年生以上

## 鈴木図書館クラブ

☎鈴木図書館 992-2342

会場は、いずれも東西公民館です。年間通して随時お申し込みできます。

講座名	開催日(基本)	対象	内容
俳句会	第1日曜日 13時～	16歳以上	四季の生活、風物を俳句に詠む
短歌会	第2日曜日 13時～	16歳以上	自然の情景、生活、心の感動を短歌に詠む
すその絵画会	第2土曜日 10時～	小学生以上	水彩画、油彩画などの画法を学ぶ
古文書を読む会	第2金曜日 13時30分～	16歳以上	古文書を読むとともに歴史を知る
すその絵画会	第2土曜日 10時～	16歳以上	水彩画、油彩画などの画法を学ぶ
図書館茶道教室	第1木曜日 13時～	16歳以上	わげいせいじやく 和敬清寂の精神を探究する

※各クラブ材料費等の経費が掛かる場合があります。

## 東西公民館講座

☎東西公民館 992-6677  
✉suzukitosyokan@gmail.com

対 原則として全回出席できる人

期 3月8日(水) 9時～22日(水) 17時

甲 東西公民館にある申込用紙に必要事項を記入して申し込むか、希望講座名、氏名、年齢、住所、電話番号を入力しメールで申し込んでください。受講料は開講時に集金します。

他 ●途中で受講を辞退しても、受講料の返還はできません。●応募者数により開講できない場合があります。

講座名	開催日(原則)	対象	内容(初心者向け)	定員	受講料(年間)	別途費用等
英語遊び	第1土曜日 13時30分～ 全9回	小学 1～4年生	ゲームをしながら英語に親みます	30人	1,800円	色鉛筆 はさみ
華道Ⅰ(昼)	第4金曜日 13時30分～ 全9回	一般	生花、現代華の生け花の技術を習得します	20人	3,150円	花代1,000円/1回 花はさみ、花袋
華道Ⅱ(夜)	第4金曜日 19時30分～ 全9回	一般	生花、現代華の生け花の技術を習得します	20人	3,150円	花代1,000円/1回 花はさみ、花袋
トールペイント	第2火曜日 9時30分～ 全9回	一般	木工製品にペイントし、作品を作ります	20人	3,150円	2,000円～3,000円 筆(細～太)
彫刻(鎌倉彫)	第2土曜日 9時30分～ 全9回	一般	彫刻を学び作品を作ります	24人	3,150円	練習板 1,500円～、 塗代～11,000円、 彫刻刀 4,950円
書道	第2木曜日 9時30分～ 全9回	一般	かな文字、楷書、草書(技術習得)をします	24人	3,150円	年間教材費7,200円 (半期払)、半紙代
あすなる囲碁	基本月2回土曜日 10時～ 全9回	5歳以上	子どもから大人までみんなで囲碁を楽しみます	25人	高校生以下 1,800円 大人3,150円	—
はじめてのペン字レッスン	第4水曜日 10時～ 全9回	一般	文字の美しい書き方を基本から学びます	20人	3,150円	筆記用具 下敷き、用紙代