

回覧

令和5年

12月号

令和6年 1月・2月情報

学びの庭

磐田市内の交流センターで開催される講座やイベント情報

いつも
ありがとうございます
ございます

幸せな
一年に
なります
ように

ほんの
気持ち
です

市のホームページでも内容
をご覧くださいませ





青城交流センター SEIJO

住所 立野156

☎0538-35-9311

申込み：直接または電話受付

冬の薬膳講座

1月28日(日) 9:30 ~ 12:00

冬に起こりやすい不調に合わせた薬膳の作り方の講話と調理実習をします。調理した料理は講師が用意した弁当容器にてお持ち帰りいただきます。

対象：大人 定員：15人 費用：1,050円(受講料100円・材料費950円)
持物：エプロン、三角巾、布巾、マスク、筆記用具

青城交流センター 申込み：12月23日(土) 9:00 ~

[全3回]

初めてのスマートフォン〈基礎編〉

2月8日・22日(木)・28日(水)
10:00 ~ 11:00

初めてスマートフォンを手に入れた方、または手に入れようとしている方のための講座です。①ボタン操作や文字入力など②インターネットやアプリの使い方など③地図やWi-Fiなどについて学びます。スマートフォンの貸し出しもできますので、お持ちでない方もご参加いただけます。

対象：大人
定員：15人 費用：無料
持物：スマートフォン(お持ちの方)、筆記用具

青城交流センター
申込み：1月11日(木) 9:00 ~

[全3回]

やさしいストレッチ&ヨガ講座

2月21日(水)・27日(火)・3月6日(水)
10:00 ~ 11:00

正しい呼吸の仕方を学び、ストレッチを取り入れたやさしいヨガで、疲れにくい身体づくりを始めましょう。腰痛・肩こりの解消に効果的で、健康維持やダイエットにもなります。

対象：大人 定員：15人
費用：300円(受講料)
持物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、飲み物

青城交流センター
申込み：1月23日(火) 9:00 ~

展示案内

新春石田不空書芸展

1月12日(金)~2月7日(水)
8:30 ~ 17:00

当交流センターで毎週木曜日(月4回)に活動されている「筆文字」の講師石田不空さんの毛筆作品を展示します。繊細で大胆に表現した書の数々。今回は新春にふさわしい作品の展示です。是非ともご覧ください。

会場：会議室3
その他：会場は会議等で使用中の場合もありますが、ご自由にご覧いただけます。

お問合せ：青城交流センター



富岡交流センター TOMIOKA

住所 加茂3

☎0538-34-4735

申込み：直接または電話受付

水引で作るストラップ

1月24日(水) 9:30 ~ 11:30

日本の伝統文化の水引には、魔除けや人と人を結び付けるという意味があるそうです。そんな水引でカワイイストラップを作ってみませんか。

対象：大人(磐田市在住の方) 定員：6人
費用：500円(受講料100円・材料費400円)
持ち物：はさみ・ボンド・洗濯ばさみ4個・手芸用ペンチ(先が尖っている物)

富岡交流センター 申込み：12月21日(木) 9:00 ~



小学生のための「バレンタイン和菓子教室」

2月10日(土) 9:30 ~ 11:30

今年のバレンタインは練りきりでカワイイ和菓子を作りましょう。心を込めた手作りはきっと喜んでもらえるはずですよ。

対象：小学生(磐田市在住の方)
定員：10人
費用：1,200円(受講料100円・材料費1,100円)
持ち物：エプロン・手拭き1枚・エコバック その他：マスク着用

富岡交流センター 申込み：令和6年1月10日(水) 9:00 ~



池田交流センター IKEDA

住所 池田407-1

☎0538-34-4737

申込み：直接または電話受付

少しでも長く楽しく 高齢者ドライバーの安全運転について

2月7日(水) 10:00 ~ 11:30

お出かけに必要な車の運転。いつまで運転できるのか?視力や認知機能に問題がなければ何歳まででも運転できます。しかし!!加齢による運転リスクはあります。皆さんからのヒヤッとした経験を出してもらいながら、安全運転のコツを学びましょう。

対象：65歳以上 定員：30名 費用：100円(受講料)
持物：筆記用具や水分補給のための飲み物

池田交流センター 申込み：1月12日(金) 9:00 ~

被爆者体験語り継ぎ 被爆78年目 戦争と平和の話

2月4日(日) 13:30 ~ 15:30

実際の被爆者の写真を見ながら、当時の様子、被爆者のその後の生活なども含めて話していただきます。平和について改めて考えていきませんか?

対象：小学校~大人まで 定員：20名
費用：無料
持物：筆記用具や水分補給のための飲み物など

池田交流センター 申込み：1月4日(木) 9:00 ~

豊田東交流センター TOYODAHIGASHI

住所 高見丘99-1(豊田東小北側)
☎0538-86-3811
申込み：直接または電話受付

[全5回]多文化共生への架け橋 世界の文化と暮らしを知ろう

1月17日・24日・31日・2月7日・21日(水) 11:00~13:00

ベトナム・フィリピン・インドネシア・ブラジル・カナダの5カ国の方がそれぞれ母国の文化や暮らしなどを、その地域の料理を作りながら紹介します。外国の暮らしに興味のある方やこれから外国に行ってみたい方は是非ご参加下さい。

対象：大人 定員：10人
費用：材料費各日1,000円程度
計5,000円
持ち物：筆記具、エプロン、三角巾、マスク、布巾



豊田東交流センター 申込み：12月17日(日) 9:00~

かぶと塚公園&旧赤松家周辺の歴史を巡り

1月26日(金) 9:00~12:00

豊田東交流センターから出発し、磐田市観光協会のボランティアガイドさんの話を聞きながらウォーキング、約6.1kmを歩きます。盛りだくさん内容ですがお楽しみください。
対象：大人 定員：20人 費用：無料 持ち物：タオル、飲み物、防寒着
※歩きやすい服装 小雨決行 中止の場合は前日迄に連絡します。

豊田東交流センター 申込み：12月26日(火) 9:00~

豊田東まちづくりワークショップ はじまりミーティング

1月21日・2月18日・3月17日(日) 14:00~16:00

心のロッカーを少し開けておしゃべりしてみたら誰かの役に立つことかもしれません。それは「まちづくり」のはじまりじゃないかな。毎月テーマを変えて開催しています。気になるテーマへ参加してみませんか?

対象：5年生以上
テーマ：1月「地域活動の魅力を語ろう」
2月「豊田東の好きなお店」
3月「豊田東の未来を想像してみよう」
費用：無料 持ち物：筆記用具

豊田東交流センター 其々開催日前日までに申し込みください

[親子の絆づくりプログラム]

赤ちゃんが来たー思春期から花開く0歳児時代の育児ー

[全4回]2月7日・14日・21日・28日(水) 9:30~11:30

0歳児をはじめ育てているお母さんのための「親子の絆づくり、仲間づくり」など子育て知識を学びます。はじめから一人前の親はいません。だれでも赤ちゃんを育てながら、少しずつ親になっていくのです。

対象：(R5/8/29~12/7)うまれのお子さん
※はじめてお母さんになった方
定員：10組 参加費：1,100円(テキスト代)
1回目：新しい出会い 2回目：赤ちゃんのいる生活
3回目：赤ちゃんと接し方 4回目：親になること

豊田東交流センター 申込み：1月31日迄(定員になり次第終了)

井通交流センター IDORI

住所 弥藤太島500-1
☎0538-33-1350
申込み：直接または電話受付

福を迎える 豆大福

1月20日(土) 9:30~11:30

節分にちなんで、お豆がごろごろ入った豆大福を作ります。豆大福4個、おまけに草大福も2個作ります。お使い物に出来るよう、可愛くラッピングしてお持ち帰りいただけます。

対象：大人 定員：12人 費用：1,300円(受講料100円・材料費1,200円)
持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2~3枚・手拭き用タオル・筆記用具・マスク

井通交流センター(電話のみの受付です) 申込み：12月20日(水) 9:00~

いざという時、困らないために… 相続登記基礎講座

2月18日(日) 9:30~11:00

法改正により令和6年4月1日から相続登記が義務化されます。いざという時、何をどうしたらいいのかわからないか?何から手をつければいいのか?困らないために基礎的な知識を学びましょう。

井通交流センター(電話のみの受付です) 申込み：1月19日(金) 9:00~

対象：大人 定員：20人
費用：無料 持ち物：筆記用具
講師：静岡県司法書士会所属司法書士



竜洋交流センター RYUYO

住所 岡783-1
☎0538-66-9103
申込み：電話受付のみ

第8回 なんでも作品展

2月16日(金)・17日(土) 8:30~17:00・18日(日) 8:30~14:30

趣味の方から本格派の方までジャンル・年齢を問わずに募った作品を展示します。どんな作品が集まるかはお楽しみです。

【作品募集】 絵画・工芸(手芸)・書・生け花など、みなさまの作品を募集中です。作品の締め切りは1月31日(水)です。たくさんのご応募お待ちしております。

お問合せ：竜洋交流センター

ビーズで ペンダント作り

1月18日(木) 10:00~12:00

ツイストビーズとコットンパールを使用したペンダントを作ります。
※ゴールドかシルバーから選べます。

対象：大人 定員：10人
費用：1,600円

(受講料100円・材料費1,500円)
持ち物：はさみ・手芸用ペンチ(お持ちであれば)



竜洋交流センター
申込み：12月14日(木) 9:00~

ひな祭り フラワーアレンジメント

2月24日(土) 10:00~11:30

ひな祭りの華やかなフラワーアレンジメントを楽しみませんか?

対象：小学生以上(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：10人
費用：1,200円(受講料高校生以上100円・材料費1,100円)

持ち物：花切りはさみ・新聞紙・ぞうきん・持ち帰り用の袋か箱

竜洋交流センター
申込み：1月24日(水) 9:00~

春のおとずれをひな祭りメニューで感じよう!

2月29日(木) 9:30~12:00

ひな祭り寿司他2品(和え物・煮物)いちご大福も作ります。

対象：大人 定員：16人
費用：900円(受講料100円・材料費800円)

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん2枚・ぞうきん・持ち帰り用の容器・マスク

竜洋交流センター
申込み：2月2日(金) 9:00~

福田中央交流センター FUKUDECHUO

住所 福田1587-1
☎ 0538-58-1111
申込み：電話受付のみ

【展示会】新年小中学生書初展

1月10日(水)～21日(日) 9:00～16:30

福田地区小中学生の書初作品を展示します。
新年も良い年になりますように。

会場：福田中央交流センター 展示室



福田中央交流センター 子供たちの作品見に来てね

【展示会】

「絵手紙サークル日だまり」作品展

1月23日(火)～2月7日(水)
9:00～16:30

福田中央交流センターで活動されている「絵手紙サークル 日だまり」さんの作品を展示します。ほっこり温かみのある絵手紙に癒されるかも。



会場：福田中央交流センター 展示室

福田中央交流センター
みなさまのお越しをお待ちしています。

【展示会】

「うたかた」山野草写真展

2月14日(水)～20日(火)
9:00～16:30

毎年恒例人気の写真展です。
福田在住のアマチュア写真家による可憐で繊細でたくましい自然の花たちと風景を愛でてみませんか。



最終日は16:00終了です

会場：福田中央交流センター 展示室

福田中央交流センター
みなさまのお越しをお待ちしています。

【展示会】

「税に関する絵葉書コンクール」作品展

2月21日(水)・3月19日(火)
9:00～16:30

磐田税務署管内の小学6年生の皆さんによる、税への思いを込めた絵はがき全作品を展示します。



主催：磐田市法人会ほか
後援：国税庁、磐田市ほか

福田中央交流センター
子供たちの作品見に来てね

(全2回) モビリティバンドを使って体操

1月17・31日(水) 10:00～11:00

モビリティバンドを使ったストレッチ・筋カトレーニングです。3つの輪っかがあるバンドで開く・伸ばす・ひねるのエクササイズ。普段うごかしていないところをほぐして腰痛・肩こりを改善しましょう。

対象：大人
定員：10名
費用：200円(受講料)
持ち物：ヨガマット・飲み物
※体操のできる服装でお越しください。

豊浜交流センター 申込み：12月20日(水) 9:00～

豊浜交流センター TOYOHAMA

住所 豊浜2921-1
☎ 0538-30-6628
申込み：電話受付のみ

お酒落なおやつ 中華桃まん

1月27日(土) 9:30～12:00

ごまアンが入った中華桃まん。
桃を型取った生地にピンクの色を付けて蒸し上げます。

対象：大人
定員：8名
費用：1,400円



(受講料100円・材料費1,300円)

持ち物：持ち帰り容器・エプロン・マスク・三角巾・布巾・台ふき・手拭きタオル・筆記用具

豊浜交流センター
申込み：1月6日(土) 9:00～
市外の方(空きがある場合)
1月13日(土) 9:00～

美味しい楽しいパン作り メロンパン

2月8日(木) 9:30～12:30

人気のメロンパン。安全・安心な材料で体に優しいパンを手こねから作ります。焼きたてのメロンパンを4個持ち帰ります。

対象：大人
定員：8名
費用：500円
(受講料100円・材料費400円)

持ち物：持ち帰り容器・エプロン・マスク・三角巾・布巾・台ふき・手拭きタオル・筆記用具

豊浜交流センター
申込み：1月11日(木) 9:00～
市外の方(空きがある場合)
1月18日(木) 9:00～

うた好き集まれ

2月21日(水) 10:00～11:30

ボイストレーニングの先生指導のもと発声の仕方に触れながら楽しく歌います。みんなで元気に歌って、心も身体ものびやかな時間を過ごしましょう。気軽に参加できます。

対象：大人
定員：12名
費用：200円
(受講料100円・資料代100円)

豊浜交流センター
申込み：1月24日(水) 9:00～

福田南交流センター FUKUDEMIMAMI

住所 福田5489-2
☎ 0538-55-3123
申込み：電話受付のみ

先人の知恵に学ぶ ふろしき活用術

1月14日(日) ①10:00～11:30 ②14:00～15:30

自宅に眠っている風呂敷はありますか?風呂敷はどんなものでも包める魔法の布。プレゼントのラッピングにも最適! 災害時にも役立ちます。

対象：大人
定員：各5人
費用：無料
持ち物：風呂敷(70cm・90cm各1枚)



福田南交流センター 申込み：12月9日(土) 9:00～

わくわくホリデー⑤ ジャンボかるたとり

1月28日(日) 9:30～11:30

A4サイズのかるたを使って「かるた取り」をします。(字を読めない幼児にも対応) 勝者には賞品がでます。
※他の遊びも用意しています。

対象：どなたでも
(小学生以下は保護者同伴)
定員：30人
費用：無料
持ち物：なし



福田南交流センター
申込み：12月23日(土) 9:00～

ものづくり講座 鳥の巣箱づくり

2月18日(日) 9:30～11:30

自宅の庭に野鳥をよびませんか?
手作りの巣箱を作りましょう!
すべてキットになっているので、あとは組み立てるだけ。

対象：大人(お子さん連れOK!)
定員：15組
費用：受講料100円
(材料費 無料)
持ち物：かなづち



福田南交流センター
申込み：1月20日(土) 9:00～

わくわくホリデー⑥ 紙を使ってあそぼう!

2月25日(日) 9:30～11:30
(時間内出入り自由)

折紙やダンボール、新聞紙などいろいろな紙を使って、自由に工作しよう!紙飛行機飛ばし大会もあります。(参加賞あり)
※紙飛行機飛ばし大会は11時頃を予定。

対象：どなたでも
(小学生以下は保護者同伴)
定員：20人
費用：無料
持ち物：なし

福田南交流センター
申込み：1月27日(土) 9:00～

大藤交流センター OOFUJI

住所 大久保279-2
☎ 0538-38-0371
申込み：直接または電話受付

甘くておいしい 簡単味噌づくり講座

1月20日(土) 9:30～11:30

無添加のお味噌。麴が多く甘くておいしいお味噌が出来上がります。
ぜひ一緒に作ってみませんか?

対象：大人
定員：10人
費用：2,400円程度(受講料100円・材料費2,300円程度)
※大豆の価格変動がある場合があります
持ち物：3キロの味噌が入る容器(余裕がある容器を選んでください)
エプロン・三角巾・手拭き・マッシャー(持っている方)・筆記用具

大藤交流センター 申込み：12月20日(水) 9:00～

つまみ細工チャレンジ⑤ 《全2回》 お雛様づくり講座

1月27日・2月3日(土) 9:30～11:30

かわいいつまみ細工のお雛様をつくります。
今年のお節句は手作りのお雛様でお祝いしてみませんか?

対象：大人
定員：10人
費用：1,200円(受講料200円・材料費1,000円)
持ち物：ピンセット・ボンド・グルーガン・手拭き



大藤交流センター 申込み：12月27日(水) 9:00～

めざせ!!おおふじ博士 おおふじ検定・勉強会

2月18日(日) 10:00～11:30

大藤地区を良く知る人、知らない人もみんな一緒に大藤の歴史をひも解いてみませんか?地元の歴史を詳しい方がいろいろと教えてください。

対象：小学6年生以上から大人
定員：25人
費用：無料
持ち物：筆記用具

大藤交流センター 申込み：1月18日(木) 9:00～



岩田交流センター IWATA

住所 匂坂上615-1
☎ 0538-38-0181
申込み：電話受付のみ

圧力鍋で作る 手作り味噌講座

2月3日(土) 9:00 ~ 12:00

圧力鍋を使って、簡単でおいしい味噌を作ってみませんか?手作りは格別ですよ。

対象：大人
定員：10人
費用：1,800円程度(受講料100円・材料費1,700円程度)
持ち物：5.5ℓ以上の圧力鍋・エプロン・三角きん・筆記用具・持ち帰り用容器(2.5kgの味噌用)
その他：圧力鍋をお持ちでない方は、申込み時にご相談ください。

岩田交流センター 申込み：1月10日(水) 8:30 ~

【全2回】イスさえあればお気軽に… チェアヨガ講座

2月6・20日(火)
10:00 ~ 11:00

呼吸法を学び自律神経を整え、リラックス効果を高めます。どこでも誰でもできるイスを使ったヨガです。

対象：大人
定員：8人
費用：200円(受講料)
持ち物：飲み物・タオル
その他：動きやすい服装

岩田交流センター
申込み：1月17日(水) 8:30 ~

今、聞いておこう! スマホのLINE(ライン)講座

2月27日(火)
10:00 ~ 11:30

最近は自治会関係の連絡網もラインを利用するようになってきています。来年度何かの役員になられる方もそうでない方も、今ならラインの?(疑問)をしっかりと聞いておけますよ。

対象：大人
定員：10人
費用：100円(受講料)
持ち物：スマホ・筆記用具
その他：受講前にラインのインストールが必要
です。交流センター窓口でもお手伝い
しますのでご相談ください。

岩田交流センター
申込み：1月24日(水) 8:30 ~

岩田地区中学生以上 全住民アンケート結果報告会

1月13日(土)
13:30 ~ 16:00

本年度行った全住民アンケートの結果をもとに、岩田地区の将来について皆さんで考える報告会にしたいと思います。岩田地区の方、関係する方ならどなたでも参加できます。

対象：岩田地区住民や関係者
費用：無料
持ち物：筆記用具
会場：岩田交流センター
大会議室または体育館

岩田交流センター
申込み：受付中 ※12月26日(火)締切



向笠交流センター MUKASA

住所 向笠竹之内372-1
☎ 0538-38-0216
申込み：直接または電話受付

【全3回】竹灯籠作り

1月13・20・27日(土) 13:30 ~ 16:00

竹を加工して灯籠作りをします。完成品をライトアップすれば、竹と光が織り成す癒しの空間が生まれます。

対象：大人
定員：8人
費用：1,200円(受講料300円・材料費900円)
持ち物：作業用手袋(滑り止め付き)・エプロン・雑巾として使うタオル
その他：汚れても良い服装・マスク(防塵のため)

向笠交流センター 申込み：12月17日(日) 9:00 ~

楽しい! 初めてのマジック講座

2月4日(日) 9:30 ~ 11:30

「自分も超能力や魔法を使えたらいいな」なんて憧れたことはありませんか?マジックをマスターするとその夢が叶うかも。何より自分自身が楽しめて、人にも楽しんでもらえる。とにかく楽しいマジック、始めてみませんか?

対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)
定員：10人
費用：300円
(受講料100円※中学生以下 受講料無料・材料費200円)
持ち物：筆記用具

向笠交流センター 申込み：1月14日(日) 9:00 ~

【全2回】和太鼓体験講座

2月25日・3月3日(日) 13:00 ~ 15:30

太鼓の音がお腹に響き、思いっきり叩くことはストレス解消にもなります。大きく体を使う打法は腕だけではなく、体幹も鍛えられ、姿勢もよくなります。

対象：どなたでも(小学生は保護者同伴)
定員：10人
費用：200円(受講料)※中学生以下 無料
持ち物：体育館シューズ

向笠交流センター 申込み：1月28日(日) 9:00 ~



田原交流センター TAHARA

住所 三ヶ野1045-3
☎ 0538-35-4269
申込み：直接または電話受付

見つけよう！ 今日からできる健康法

1月16日(火) 9:30～11:30

①体組成計「インボディ」計測 ②保健師より結果の見方とフレイル予防について
③栄養士よりたんぱく質の目標摂取量や手軽に摂取する方法について 学びます。
日常生活の中で取り組める健康法を見つけてみましょう。
対象：どなたでも 定員：15人 費用：無料
持ち物：筆記用具 ※磐田市健康増進課共催

田原交流センター 申込み：12月12日(火) 8:30～

子育て中のママのための リフレッシュヨガ

1月17・31日(水) 10:00～11:00

子育て中の肩こりや腰痛の解消に！骨盤矯正も取り入れて身体を整えます。お子さんと一緒にヨガを楽しみましょう。

対象：6か月～2歳未満の子どもを持つお母さん
定員：6組 費用：200円(受講料)
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、お子さん用のお出かけセット

田原交流センター 申込み：12月20日(水) 8:30～

脳と体を動かそう シニアeスポーツ教室

2月14・28日(水) 13:30～15:00

eスポーツとは、スマートフォンやパソコンなどを使って対戦する競技のことを言います。

ゲームや脳トレなどの対戦を通して、脳を活性化しましょう。

対象：65歳以上の方
定員：10人
費用：無料 ※静岡県ICTエキスパート派遣事業

田原交流センター 申込み：1月10日(水) 8:30～



南御厨交流センター MINAMIMIKURI

住所 東新屋613
☎ 0538-35-0982
申込み：直接または電話受付

お手軽 手作り味噌を作ろう！

①2月2日(金) ②2月3日(土)(どちらか1日) 10:00～11:30

国産大豆とこうじと塩で味噌3kgを仕込みます。あとは寝かせておくだけ。美味しい無添加手作り味噌がいただけますよ！①か②のどちらかご都合のいい日をお申し込みください。

対象：大人 定員：各回9人ずつ
費用：2,400円の見込(受講費100円・材料費2,300円)(変更有)
持ち物：エプロン・三角きん・ふきん・持ち帰り用のタッパー(3kgの味噌が入り、上に余裕があるくらい大きさ)・ある人はマッシャー

南御厨交流センター 申込み：1月13日(土) 8:30～

バレンタインの お菓子を作ろう！

1月27日(土) 9:30～12:00

もうじきバレンタインの季節。チョコやココアを使った甘くて香ばしいクッキーなどのお菓子を作ります！
対象：小学生(1～2年生は保護者同伴) 定員：9人 費用：600円(材料費)
持ち物：エプロン・三角きん・ふきん・上靴(ある人はゴムベラ)

南御厨交流センター 申込み：1月6日(土) 8:30～



御厨交流センター MIKURIYA

住所 鎌田1876
☎ 0538-32-3050
申込み：直接または電話受付

楽しくポットンゴロゴロ♪「ポッチャ対戦会」

1月20日(土) 10:00～11:30

今年もポッチャで楽しく対戦しましょう！初めての方でも意外と勝てちゃうフェアなボールゲームです。一緒に遊んでみませんか？

対象：どなたでも(ご家族での参加もOK) 定員：12～15人
費用：無料 持ち物：体育館シューズ・タオル・飲物

御厨交流センター 申込み：12月16日(土) 8:30～

キットで作ろう！「和紙のかたんクイリングネックレス」

2月2日(金) 10:00～11:30

光沢加工された和紙をクルクル巻いてちょっとおしゃれなネックレスを作ります。3種類(赤緑系)(紫黒系)(紺茶系)から選んでください。

対象：大人 定員：10人
費用：770円(材料費) 持ち物：はさみ・木工ボンド
※お申込みの際に色をお伝えください。

御厨交流センター 申込み：12月10日(日) 8:30～

御厨交流センター展示 水彩画「三人展」

2月1日(木)～2月29日(木)

鎌田地区で水彩画を続けられている三人の方の絵を展示します。身近な風景を優しい水彩画で描きました。



御厨交流センター 皆様のお越しをお待ちしております

西貝交流センター NISHIKAI

住所 西貝塚1377-5
☎ 0538-32-4853

申込み：直接または電話受付

【全3回】 初心者将棋教室

1月24・31日(水)・2月7日(水) 14:00~16:00

少し習ったことがある方、久しぶりに将棋をやってみたい方、対局を楽しみながら将棋を覚え直してみましょ。

対象：大人(少し経験がある方) 定員：8人
費用：300円(受講料) 持ち物：筆記用具・飲み物

西貝交流センター 申込み：12月20日(水) 8:30~

多文化共生講座 ネパールカレーを作ってみよう

2月8日(木) 15:00~16:30

ベースのカレーをもとに3種類のカレー(チキン・キーマ・豆)を作ります。講師は磐田のエベレストカレーのシリスさんです。お店の美味しいナンもご用意します。

対象：大人 定員：8人
費用：1,200円(受講料100円・材料費1,100円)
持ち物：エプロン・三角巾・マスク・ふきん3枚程度・お持ち帰り用のカレーを入れる容器3つ
その他：ナンを追加で欲しい方は、申込時にお伝えください。(1枚300円)

西貝交流センター 申込み：1月11日(木) 8:30~

雪印ビーンスターク(株)協賛 子育て支援 離乳食講座

2月1日(木) 10:00~11:00

離乳食の始め方・進め方を学びましょう。また、お口のケアの方法、災害時の乳幼児の栄養についても学びます。

対象：生後4か月~1歳の赤ちゃんと保護者
定員：10組 費用：無料
持ち物：お出かけセット・筆記用具
その他：2F和室で行います。

西貝交流センター 申込み：1月4日(木) 8:30~

長野交流センター NAGANO

住所 小島374
☎ 0538-32-5421

申込み：電話受付のみ

【全5回】 初心者のピアノ講座

1月11・25日・2月1・15・29日(木) 13:00~14:30

楽譜が読めなくても大丈夫!指の動かし方から練習して、初心者の方も楽しみながら上達しましょう!ピアノを弾けるようになりたい気持ちに応えます!

対象：大人 定員：10人
費用：2,425円(受講料500円・テキスト代1,925円)
持ち物：筆記用具・持ち運び可能なキーボードをお持ちの方はご持参下さい

長野交流センター 申込み：12月15日(金) 9:00~

ミニトランポウーク

1月17日(水) 10:00~11:15

懐かしい音楽が流れる中で、ミニトランポリンを使って楽しく体を動かしてみませんか?ひざや足首に負担が掛かりにくいので、安心して始めることができます。

対象：大人 定員：10人 費用：300円(受講料100円・教材費200円)
持ち物：飲み物・汗拭きタオル
その他：教材費はミニトランポリンのレンタル料です

長野交流センター 申込み：12月19日(火) 9:00~

中泉交流センター NAKAIZUMI

住所 中泉2404-1
☎ 0538-35-3356

申込み：直接または電話受付

本格点心 豚まん作り

1月13日(土) 9:30~12:00

具だくさんのふかふかな豚まんを皮から作ります。お一人様、小さめ6個蒸してお持ち帰りします。

対象：大人 定員：6人 費用：1,600円(受講料100円・材料費1,500円)
持ち物：エプロン・マスク・三角巾・布きん・手拭きタオル・筆記用具・持ち帰り容器

中泉交流センター 申込み：12月16日(土) 8:30~

ブツナッツの フラワーアレンジメント

1月21日(日) 10:00~11:30

「幸せを呼びこむ」と言われているコロナとした形が可愛いブツナッツ。木の実やドライフラワーを詰め込みアレンジします。

対象：小学生~大人(小学3年生までは保護者同伴)
定員：12人
費用：2,100円(受講料高校生以上100円・材料費2,000円)
持ち物：花切りはさみ・先の細いピンセット

中泉交流センター 申込み：12月23日(土) 8:30~

みそ作り教室

1月26日(金) ①9:00~10:00 ②10:30~11:30

手作りみそを作ります。申し込み時に希望の時間を伺います。
※大豆の煮方のレシピは中泉交流センターにあります。

対象：大人 定員：①6人・②6人
費用：2,000円(受講料100円・材料費1,900円)
持ち物：大豆1升(煮て3kgになった物)・塩1kg・三角巾・エプロン・マスク・布きん・手拭きタオル・マッシャー(お持ちの方)・5kgのみそが入る容器

中泉交流センター 申込み：12月26日(火) 8:30~



見付交流センター MITSUKE

住所 見付 2385-10

☎ 0538-32-0322

申込み：直接または電話受付

満車時は

●見付駐車場(磐田北幼稚園跡地)

●中川沿い駐車場

をご利用下さい。



ロビー展示 いきいき水墨画

①1月28日(日)～2月24日(土)

水墨画の展示です。

見付交流センター 皆さんのお越しをお待ちしております。

ロビー展示 磐田絵の会

②2月25日(日)～3月31日(日)

油彩画、水墨画、日本画の展示です。

見付交流センター 皆さんのお越しをお待ちしております。

子供 どんぐり工作教室

1月13日(土) 14:00～15:30

共催：見付地区地域づくり協議会

どんぐりで、トトロ・しっぺいのグッズ、お楽しみでもう1品作ります。

対象：小学3年生迄の親子

定員：6組、保護者の付き添いをお願いします。

費用：参加者子供1人につき100円(材料費)

持ち物：水分補給用の飲み物、油性マジック黒色、その他の色3色または、4色

見付交流センター 申込み：12月12日(火) 9:00～

【全3回】 スマホ講座初級編

1月16・23・30日(火) 14:00～15:30

スマホが苦手という方へ。

ラインやカメラ、アプリなどの活用方法をゆっくりと、楽しく学びます。わからない事を聞きにきてください。

対象：どなたでも

定員：5人

費用：400円(受講料300円、資料代100円)

持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物、スマートフォン
受講前迄に、ラインのインストールをすませてください。

見付交流センター 申込み締め切り：12月14日(木) 9:00～

【全3回】 あっ！とおどろく Excel講座中級編

1月17・24・31日(水) 14:00～15:30

エクセルの便利な機能を学んでみませんか。わかりやすい解説で、検索、抽出、並び替え等のデータベース機能を使いグラフを作成、簡単な地図も作ります。今回は、計算機能は一切使いません。

対象：基本的な文字入力ができる方

定員：5人

費用：400円(受講料300円・資料代100円)

持ち物：筆記用具、パソコン(Excel2013以降インストール済)、USB

見付交流センター 申込み：12月15日(金) 9:00～

みんなの知らないパソコン

2月10日(土) 14:00～15:30

パソコンスクールでは、教えてくれない豆知識、ウイルスソフト、エクセル、ワード等についてお話します。

対象：どなたでも

定員：15人

費用：100円(受講料)

持ち物：筆記用具

見付交流センター 申込み：1月13日(土) 9:00～

『食De健康』 ～知っていますか？野菜の魅力～

2月20日(火) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30

共催：見付地区地域づくり協議会

見付地区社会福祉協議会

①専門家の講話、生活習慣病予防の為の野菜の栄養について。

②野菜をどれだけ摂取できているか測定し、野菜の大切さと食生活を
見直しましょう。

対象：どなたでも

定員：各回20人

費用：無料

持ち物：筆記用具・飲み物

見付交流センター 申込み：1月19日(金) 9:00～

簡単手作り料理教室

2月27日(火) 9:30～11:30

手作りしたいメニュー第1位のピザと第2位の和菓子を作ります。
和菓子のメニューは、当日発表です。

オリジナルピザ1枚、和菓子1品をお持ち帰ります。

わかりやすい説明で、簡単に、美味しくできます。

対象：大人

定員：6人

費用：600円(100円受講料500円材料費)

持ち物：布巾2枚、台拭き1枚、手拭きタオル1枚、三角巾、エプロン、
筆記用具、持ち帰り用の容器を用意します。入れる袋をお持ち
ください。

見付交流センター 申込み：1月23日(火) 9:00～



南交流センター MINAMI

住所 下岡田142-1
☎ 0538-32-9623
申込み：直接または電話受付

飲んで学ぶ 日本茶講座 【全2回】

①1月16日(火)・②1月30日(火) 10:00~12:00

日本茶インストラクターを講師に迎え、お茶について教えていただきます。

①煎茶の美味しい淹れ方

②和紅茶(国産紅茶)を楽しむ

お茶の魅力に触れたところで、ほっと一息、季節のお菓子と美味しいお茶で「一緒にお茶しませんか?」

対象：大人 定員：20人

費用：1,400円(受講料200円・材料費1,200円)

持ち物：筆記用具

南交流センター 申込み：12月12日(火) 9:00~

アロマを使って 健康サポート

2月7日(水) 13:30~14:30

好きな香りを選び、オーガニックの精油を用いてアロマスプレーを作ります。免疫力をアップさせ、風邪予防、睡眠の改善、認知症予防など、様々な健康のサポートに役立ちます。

対象：大人

定員：20人

費用：1,000円(受講料100円・材料費900円)

持ち物：筆記用具

南交流センター 申込み：1月10日(水) 9:00~



ふれあい交流センター FUREAI

住所 国府台493-1
☎ 0538-32-5028
申込み：直接または電話受付

書初め展と作品募集

1月5日(金)~20日(土)

書初め展の作品を募集します。出品された方には参加賞を差し上げます。上記期間に展示しますのでぜひご覧ください。

対象：どなたでも

締め切り：12月28日(木)

提出先：ふれあい交流センター

ふれあい交流センター ご応募をお待ちしております。

子ども料理教室

2月4日(日)

バレンタインデーやひなまつりにピッタリなメニューを予定しています。みんなで楽しくお料理をしませんか。

対象：小学生 定員：12人

費用：500円(材料費)

持ち物：ふきん、エプロン、マスク、三角きん、上靴、持ち帰り用の容器

ふれあい交流センター 申込み：1月4日(木) 8:30~



豊岡中央交流センター TOYOOKACHUO

住所 吉貫地76-5
☎ 0539-62-9130
申込み：直接または電話受付

3D布アート作り講座

1月13日(土) 9:30~11:30

布に描かれた模様を複数枚切り抜いて、のりで張り付けて重ね、立体的な作品に仕上げます。

対象：大人 定員：12人

費用：1,400円(受講料100円・材料費1,300円)

持ち物：はさみ(事務用)、ピンセット

豊岡中央交流センター 申込み：12月13日(水) 8:30~



大人のためのオモシロ国語教室 【全2回】 昭和歌謡を読む

1月20・27日(土) 9:30~11:30

数々の名曲を生んだ阿久悠と吉岡治。二人の作詞家の「うた」の技法は好対照!! 谷村新司も、東京ロマンチカも、あの石川啄木から本歌取り!? カラオケ好きな講師の独自目線で、昭和歌謡を裏から斜めから深読みします。

対象：大人 定員：12人

費用：200円(受講料) 持ち物：筆記用具

豊岡中央交流センター 申込み：12月21日(木) 8:30~

お母さんの田舎料理講座

2月18日(日) 9:30~12:00

お赤飯と落花生の煮豆、豊岡特産の海老芋を使ったお料理など、昔懐かしの手作り料理を地元のお母さん達に教えてもらいながら作ります。

対象：大人 定員：12人

費用：1,500円(受講料100円・材料費1,400円)

持ち物：エプロン・マスク・三角巾・ふきん3枚

豊岡中央交流センター 申込み：1月18日(木) 8:30~

豊岡東交流センター TOYOOKAHIGASHI

住所 敷地1187-3
☎ 0539-62-6669
申込み：直接または電話受付

第34回 獅子ヶ鼻公園 令和6年 初日の出

1月1日(月)元旦 6:55頃

獅子ヶ鼻公園から新年の初日の出を拝みましょう。きっと良い一年になりますよ。公園上駐車場北側広場にお越しください。

対象：どなたでも
費用：無料
その他：甘酒の無料サービスを予定しています。
会場付近は暗いため足元には十分ご注意ください。

豊岡東交流センター

交流センターロビー展 【1月】

①1月5日(金)～31日(水)

「絵画展」
鶴田春男

※ロビー展示希望者は、豊岡東交流センターへお問い合わせください。

豊岡東交流センター 皆様のお越しをお待ちしています。

交流センターロビー展 【2月】

②2月6日(火)～3月3日(日)

「なつかしい雛人形展」
サークルわらべ

※ロビー展示希望者は、豊岡東交流センターへお問い合わせください。

豊岡東交流センター 皆様のお越しをお待ちしています。

冬の養生食 「薬膳講座」

1月14日(日) 10:00～11:00

講義時間帯のみの参加者募集です。年間受講生は定員となっています。冬は「寒冷」。寒さに弱い「腎」を補養し、身体を温める食材とその効能を学びます。

対象：大人
定員：若干名(講義のみ受講)
費用：600円
(受講料100円、資料代500円)
持ち物：筆記用具

豊岡東交流センター
申込み：12月14日(木) 8:30～

親子でキラメキ体験! 「山の学習講座」

1月20日(土) 10:00～11:30

冬の里山で、木こり体験、散策、木工教室など楽しく学び、遊ぶことができます。環境学習にもなります。

対象：小学生親子
定員：20組
費用：1人200円(保険代100円・材料代100円)
持ち物：帽子、軍手、飲み物、防寒具
その他：8:45に豊岡東交流センターへ。
解散は獅子ヶ鼻公園上駐車場。荒天の場合は中止。

豊岡東交流センター
申込み：12月20日(水) 8:30～

おいしい 「キムチづくり講座」

1月27日(土) 9:30～12:30

本場韓国の白菜キムチを韓国人講師に教わります。キムチの乳酸菌は、植物性で、疲労・便秘・美肌効果があり、免疫も向上するといわれています。

対象：大人(親子可)
定員：15人
費用：1,900円(受講料100円・材料費1,800円)
持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り容器

豊岡東交流センター
申込み：12月27日(水) 8:30～

みんなで 「冬の星座を見よう」

2月3日(土) 18:00～20:00 ※曇雨天は翌日

冬の空気は澄み渡っていて、星が一番きれいな季節です。「遠州天体写真愛好会」の皆さんの天体望遠鏡で観察します。満天に輝く星空は、とても印象的です。

対象：どなたでも(小学生は保護者同伴)
定員：20人
費用：100円(高校生以上受講料)
その他：雨天・曇天は翌日に延期します。

豊岡東交流センター
申込み：1月4日(木) 8:30～

足もみ脚もみ健康法 (官足法講座)

2月8日(木) 10:00～11:00

足裏の反射区や脚を、深く強くもみほぐすことで、全身の血行を促し内臓を活性化する官足法です。どのくらいの強さで押すのが良いのか、どの部位をどのように押すのか、自宅でも続けられる自己ケア方法を教わります。少しの痛みを笑いに変えて健康になりましょう。

対象：大人
定員：8人
費用：600円(受講料100円・資料代500円)
持ち物：ハンドクリーム、常温水又は白湯を入れた水筒、タオル、動きやすい服装

豊岡東交流センター
申込み：1月10日(水) 8:30～

獅子ヶ鼻トレッキングコースを歩こう

2月25日(日) 9:00～12:00 雨天中止

オープン以来、多くの人が訪れる、人気のコースを歩いてみませんか。スリルのある眺望もありますが、ボランティアガイドの案内で楽しく歩きましょう。

対象：大人
定員：30人
費用：200円(受講料100円・保険代100円)
持ち物：飲み物、タオル、必要な方はお弁当、手袋、トレッキングシューズ(運動靴可)
受付：8:45 豊岡東交流センター

豊岡東交流センター
申込み：1月25日(木) 8:30～

【各会場 全4回】中級スマホ教室

スマホを日常的に使ってはいるが、
電話やメール以外の機能を知りたい方におすすめです。

▶申込受付開始 12月5日(火) 9:00~

豊浜交流センター TEL:0538-30-6628

①12月19日(火) ②1月16日(火) ③2月14日(水) ④3月13日(水) 9:30~①③ 14:00~②④

南交流センター TEL:0538-32-9623

①12月19日(火) ②1月16日(火) ③2月20日(火) ④3月19日(火) 9:30~②④ 14:00~①③

▶申込受付開始 12月20日(水) 9:00~

西貝交流センター TEL:0538-32-4853

①2月14日(水) ②2月20日(火) ③3月13日(水) ④3月19日(火) 9:30~②③ 14:00~①④

池田交流センター TEL:0538-34-4737

①2月9日(金) ②2月16日(金) ③3月8日(金) ④3月15日(金) 9:30~①③ 14:00~②④

豊岡中央交流センター TEL:0539-62-9130

①2月9日(金) ②2月16日(金) ③3月8日(金) ④3月15日(金) 9:30~②④ 14:00~①③



対象：磐田市民
定員：各会場 15名
費用：無料
持ち物：スマートフォン・筆記用具
※豊浜交流センターと南交流センターは
学びの庭10月号に掲載しています。

まちの保健室

～ 交流センターで育児相談・健康相談・健康チェック ～

「まちの保健室」は、赤ちゃんから高齢者までどなたでも気軽に健康づくりについて相談できる場所です。
まちの保健室は原則予約制で行っております。詳細の日程や予約方法については下記をご覧ください。

予約方法

◎WEBまたは電話で予約

WEB予約：予約を希望する月の前月1日～末日までに予約

(例 1月の日程を予約する場合→12月1日～12月31日までが予約期間)

電話予約：予約希望日の前日までに電話で予約

予約・問合せ：健康増進課 (0538-37-2013)

予約用アドレス・二次元コード：<https://logoform.jp/pr/Z1rPT>



(予約用二次元コード)

日程

とき	会場	中学区	内容
1月18日(木) 9:30~11:00	青城交流センター	豊田南中学区	健康相談(保健師・栄養士)・乳幼児の計測 インボディ測定・ストレスチェック
1月19日(金) 9:30~11:00	豊岡東交流センター	豊岡中学区	健康相談(保健師・歯科衛生士)・乳幼児の計測 骨密度測定・血管年齢測定
1月23日(火) 9:30~11:00	中泉交流センター	第一中学区	健康相談(保健師・歯科衛生士)・乳幼児の計測 骨密度測定・血管年齢測定
2月8日(木) 9:30~11:00	長野交流センター	南部中学校区	健康相談(保健師・歯科衛生士)・乳幼児の計測 骨密度測定・血管年齢測定
2月15日(木) 9:30~11:00	池田交流センター	豊田中学区	健康相談(保健師・栄養士)・乳幼児の計測 インボディ測定・ストレスチェック
2月16日(金) 9:30~11:00	竜洋交流センター	竜洋中学区	健康相談(保健師・心理士)・乳幼児の計測 骨密度測定・血管年齢測定
2月27日(火) 9:30~11:00	見付交流センター	城山中学区	健康相談(保健師・心理士)・乳幼児の計測 インボディ測定・ストレスチェック

「暴風警報」発令時の対応について ・午前開催の「まちの保健室」は、午前7時時点で発令の場合は中止となります。

学びの庭

令和5年 12月号

令和6年1月・2月情報

磐田市自治デザイン課施設管理グループ

〒438-8650 磐田市国府台3-1
TEL 0538-37-4870 FAX 0538-32-2353