

浜松市指定事業講座

# アイミティ浜松 市民文化講座 受講生募集

2024.12  
2025.3

## 一般文化講座

15歳以上の方でしたら  
どなたでもご受講いただける講座です

### ストレッチ&ヨガ 土曜①②③

講師：中村 朋子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

土曜の朝にゆったりリラックスしませんか？初めての方も安心。それぞれの方に合ったポーズの仕方をアドバイスします。  
※振替可（講師の許可が必要）



- ◆ ①②③共通 12/14～ 各全12回 土曜日 受講料 各8,880円
- ◆ ① 8:50～9:40 ② 9:50～10:40 ③ 10:50～11:40

### はじめてのストレッチ&ヨガ

講師：中村 朋子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

ストレッチ（体）とヨガ（心）で心身を整えましょう。和室で人数を制限して行うので、よりリラックスした環境でヨガを楽しんでいただけます。  
※振替可（講師の許可が必要）

- ◆ 12/11～ 全12回 受講料 8,880円
- ◆ 水曜日 12:00～12:50

### はじめてのピラティス 火曜①②・木曜

講師：榎戸 麻衣子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

ピラティスって何？という初心者から経験者まで、キツイのは好きではない…そんな方にぜひ！ストレッチポールを使い寝たまま肩こり腰痛を改善しインナーマッスルを鍛えます！  
※振替可（講師の許可が必要）  
※ストレッチポール貸出あり



- ◆ 火曜①② 12/10～ ①10:05～10:55 ②11:05～11:55 各全10回 受講料 各7,400円
- ◆ 木曜 12/12～ 11:05～11:55 全11回 受講料 8,140円

### 美bodyストレッチ&ピラティス 火曜・木曜①②

講師：榎戸 麻衣子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

ストレッチポールやチューブを使いながら楽しくストレッチ・体幹トレーニング！美bodyを目指して簡単なストレッチにより柔軟性を高めるとともに、体幹をひきしめ血流を良くします。  
※振替可（講師の許可が必要） ※ストレッチポール貸出あり



- ◆ 火曜 12/10～ 12:05～12:55 全10回 受講料 7,400円
- ◆ 木曜 12/12～ ①12:05～12:55 ②13:05～13:55 各全11回 受講料 各8,140円

### 産後ケアピラティス

講師：榎戸 麻衣子（RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師）

子育てに忙しくなかなか運動ができない方、産後お腹がたるむ、疲れやすいという方、ご参加ください。正しい骨盤、肩の位置を身につけ、子育てしながらでもできるエクササイズをお伝えしていきます。※子供同伴可・ストレッチポール無料貸出あり

- ◆ 12/11～ 全8回 受講料 8,000円
- ◆ 水曜日 9:45～10:35

### 美姿勢 Style up バレトン

講師：山口 由美子（FTP JAPANバレトンインストラクター）

痩せやすい体をつくるフィットネス、美しいボディラインをつくるバレトン、柔軟性が向上するヨガとこれらの3つの要素を取り入れたエクササイズ、「バレトン」で美しい身体を手に入れよう。

- ◆ 12/12～ 全12回 受講料 9,000円
- ◆ 木曜日 14:05～14:55

### バドミントン講習会 初心者～初級者

講師：河瀬 八生（日本スポーツ協会コーチ2）

20～80代までの男女が、無理なく、長くバドミントンを楽しむことを目標にしています。バドミントンは全身を動かすので運動不足解消すなわち健康づくりにはもってこいのスポーツです。一緒に楽しみましょう！

- ◆ 12/11～ 全12回 受講料 9,840円
- ◆ 水曜日 10:00～12:00

### お申込みについて

ホームページ・窓口・FAXでの受付開始・・・11月15日（金）午前9時～  
電話受付開始・・・11月16日（土）午前9時～  
ホームページ・電話・FAXで申し込まれた方は11月25日（月）までに窓口にて、お申込み手続き（申込書の記入と受講料のお支払い）をお願いします。  
※11月20日（水）以降、定員に満たない「青年文化講座」は一般のみなさまにもご参加いただけます。

### 受講補助金について

わーくん浜松の会員の方が5,000円以上の講座を受講された場合、一年度1回限り3,000円の補助をわーくん浜松より受けることができます。

- ・受講料はすべて税込みです。
- ・先着順、複数のお申込み可能です。
- ・定員に満たない講座は途中入会も可能です。
- ・募集人数に達した講座は受付期間内でも受付終了となりますので、お早めにお申し込みください。
- ・募集人数が一定数に達しない講座は開講しない場合がありますので、ご了承ください。
- ・一旦お支払いいただいた受講料は、未開講の場合を除き、払戻しは致しませんので講座内容等をご確認の上お申し込みください。
- ・見学（無料・10分程度）ができる講座もあります。

### 硬式テニス 初心者～初級者

講師：古本 茂

初めての方も大歓迎。ラケットの握り方から試合ができるまで、講師が優しく指導します。少人数制レッスンですので、おひとりおひとりに経験豊かな講師が丁寧にアドバイスいたします。

- ◆ 12/10～ 全10回 受講料 12,000円
- ◆ 火曜日 11:05～12:35

### 生活を彩るカラーコーディネート（衣食住）

講師：厚地 由美子（COCO-iro）

着る、食べる、住む、私たちの生活に色は欠かせません。色の持つチカラを衣食住で上手に活用してみませんか？具体策をお伝えします。

- ◆ 12/19～ 全5回 受講料 5,100円
- ◆ 木曜日 13:00～14:30

### 色彩活用 パーソナルカラー検定3級対策講座

講師：厚地 由美子（COCO-iro）

パーソナルカラーを論理的におさえたい方には是非チャレンジしていただきたいおすすめの検定です。3級を取得し、似合う色を戦略的に使いこなすことで「セルフブランディング」が可能になります。



- ◆ 12/13～ 全7回 受講料 8,400円（検定受験料・テキスト代別途）
- ◆ 金曜日 13:00～14:30

### 対人関係と思い込みの心理学

講師：磯部 隆（アドラーカウンセラー & REBT心理士インストラクター(ほか)

テキスト「いつも楽に生きている人の考え方（ドライデン著）」を使って、演習を交えて学び取っていきます。「すべての悩みは、対人関係の悩みである」と言われます。思い込みから脱するべく8回で学び合います。どうぞ気楽にご参加下さい。

- ◆ 12/12～ 全6回 受講料 6,120円（テキスト代別途）
- ◆ 木曜日 10:00～12:00

### 現代書道教室 美文字講座 木曜クラス・土曜クラス

講師：徳増 天慎（浜松書道研究会）

美文字から本格的な芸術書道まで丁寧に指導いたします。筆ペン・ペン習字・書道などやってみたいことを始めませんか？硬筆・毛筆選択可。市展など展覧会を目指すコースあり。  
※道具一式無料貸出有、墨代無料、道具持込自由 ※段級の取得、文部省後援ペン習字検定資格取得可能  
※振替可（講師の許可が必要）

- ◆ 木曜クラス 12/5～ 16:30～20:30（うち1時間程度） 全9回 受講料 各9,180円
- ◆ 土曜クラス 12/7～ 13:30～17:00（うち1時間程度） 全9回

### 中高年のためのスマホ教室①②③

講師：ソフトバンク スマホセミナー認定講師

スマートフォンのプロが教えるスマホ教室で楽しくスマホの操作を学びませんか？スマホ初心者の方、基礎操作を覚えたい方向けにカメラやLINEなど、知っておくと便利な使い方をご案内いたします。体験用のスマートフォンをご用意しておりますのでスマホをお持ちでない方でも参加いただけます！※セミナーによる営業行為はいたしません。

- ◆ 12/19、1/23、2/20（各回同じ内容です）
- ◆ 木曜日 10:00～12:00 無料

### 和食職人から習う男の料理教室～初心者向け

講師：永谷 光弘（割烹しんはま経営）

今夜の晩ご飯のために腕を振るいませんか？男子厨房に入るべし！基本のだしのとりかた・魚のさばき方など、簡単でおいしい料理を割烹料理店主から学びます。使用する材料は鮮度抜群！お得意の一品を作りましょう。※作ったお料理はすべてお持ち帰りになります。ご自宅の晩ご飯に！

- ◆ 1/21、2/18 全2回
- ◆ 火曜日 14:00～16:00 受講料 5,040円（材料費込）

### 手作り味噌教室

講師：(有)加藤醤油

安心・安全な国内産の材料を使って、「甘口の白味噌」を作ります。作った味噌は半年後に食べ頃になります。材料、容器はこちらでご用意いたします。ご自分で作った味噌は格別ですよ！親子参加も大歓迎！



- ◆ 2/16 全1回 受講料 3,500円（材料費込）
- ◆ 日曜日 10:00～12:00

### 子育て世代の働き方と家計改善方法

講師：一般社団法人 ライフプラン診断士協会

子供も成長してきてそろそろ働きたいと考えているけれど年収の壁がいろいろあってよくわからない。なんとなく不安だけれど働けばよいのか？の考え方を伝えるセミナーです。働き方だけでなく家計の見直し方法もお伝えしていきます。※セミナーによる営業行為はいたしません。

- ◆ 12/8 全1回
- ◆ 水曜日 10:00～12:00 無料

### 施設からのお知らせ

## 令和7年4月1日から大規模改修工事を実施します

浜松市勤労青少年ホーム（アイミティ浜松）は勤労会館と機能統合するため、令和7年4月1日から大規模改修工事を実施します。工事期間中は全施設の利用ができません。また市民講座は休講になります。リニューアルオープンは令和8年4月を予定しています。リニューアルオープン後の講座については、概要が決まり次第、アイミティ浜松ホームページにて、お知らせしますのでホームページでご確認ください。

アイミティ浜松は勤労青少年の健全な育成及び福祉の増進を図るために設置されています。午前9時から午後9時30分まで、施設を一般のみなさまに開放しています。みなさまのサークル・研修・会議・レクリエーション等、様々な活動の場としてご利用ください。※当施設にはエレベーター設備がございませんので、ご注意ください。

## アイミティ浜松 / 浜松市立勤労青少年ホーム

指定管理者：東海ビル管理株式会社

〒430-0913 浜松市中央区船越町11-11  
TEL：053-465-5065  
FAX：053-465-5066  
https://www.birukan.jp/aimity/



- 駐車場 160台
- タクシー 浜松駅北口より10分
- 遠鉄バス JR浜松（北口）バスターミナル10番のりばから73・75・76（労災病院・笠井方面）71・74・77・78（労災病院・丸塚方面）85（篠ヶ瀬・磐田方面）のバスに乗り、「船越町」下車（7分）、北へ徒歩2分
- 電車 遠州鉄道「新浜松駅」から乗車「八幡駅」下車（4分）東へ徒歩15分

