





<h2>青年文化講座</h2> <p>勤労青少年に該当する方がご受講いただける講座です。</p> <p>※11月20日(水)以降、定員に満たない講座は一般のみさまも受講できます。</p> <p>勤労青少年とは… ①40歳未満、②市内にお住まいでお勤めまたは市内にお勤めの方 ①、②両方の条件を満たす方です。</p>	<h3>Let's talk in English! 日常英会話</h3> <p>講師：マギダ・アルベス</p> <p>少人数のグループです。日常の身近なテーマを題材にした、すぐに使える英会話講座です。</p> 	<h3>はじめてのエクセル</h3> <p>講師：大島 さやか (マイクロソフト認定トレーナー)</p> <p>趣味でも仕事でも、とって役に立つ表計算ソフト「エクセル」。その基本操作をしっかりと学習できるのが、この講座です。はじめてエクセルを操作する人を対象に表やグラフの作成、データの並べ替えや抽出などゆとり丁寧に学習していきます。</p>	<h3>茶道 (表千家)</h3> <p>講師：伊藤 典子</p> <p>お作法を覚えながら美味しいお茶とお菓子をいただきます。すばらしい伝統文化に触れてみましょう。初心者でも安心してご参加いただけます。</p> 
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/6～ 全11回 受講料 11,000円 ◆ 金曜日 20:05～21:05 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/21～ 全5回 受講料 7,650円 (テキスト代別途) ◆ 土曜日 9:30～11:10 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/4～ 全10回 受講料 11,800円 (材料費込) ◆ 水曜日 19:30～21:00

<h2>キッズ講座</h2> <p>0歳～小学生までを対象とした講座です。親子でご参加いただける講座もあります。</p>	<h3>Activities English Class 月曜クラス (あよよ-3歳)・土曜クラス①② (2-3歳)</h3> <p>～親子で遊びながら英語のシャワーをあびよう！</p> <p>講師：マギダ・アルベス</p> <p>楽しく英語に触れよう！日常の遊びをすべて英語にしてみませんか？歌ったり、お話ししたり、絵を描いたり。異文化を体験しながら親子で英語を楽しみましょう！</p> 	<h3>Let's have fun & learn English (4-5歳)</h3> <p>～英語に触れよう！</p> <p>講師：マギダ・アルベス</p> <p>楽しく英語に触れよう！季節ごとの異文化を体験しながら先生との会話の中で子どもたちは英語の楽しさを見つけてくれるはず！</p> 
	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 月曜クラス 12/2～ 全11回 9:30～10:20 受講料 13,200円 ◆ 土曜クラス ① 12/7～ 全5回 9:00～9:50 ② 12/14～ 全5回 9:15～10:05 受講料 各6,000円 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/7～ 全5回 受講料 6,000円 ◆ 土曜日 9:55～10:45

<h3>いけばな (池坊)</h3> <p>講師：片岡 佳子 (華道池坊)</p> <p>季節の草花をおうちに美しく飾る方法を学びます。壁掛けの花やコサージュ等、幅広いお花での遊び方も楽しく勉強しましょう。</p> 	<h3>きもの着付</h3> <p>講師：瀧口 光子</p> <p>きもの知識を習得し、美しい立居振舞いを身につけましょう。ご自分で着る楽しみを体験して下さい。</p> 	<h3>新NISAを始めよう！①②</h3> <p>講師：一般社団法人 ライフプラン診断士協会</p> <p>2024年に制度改正となる新NISA、気になっているけどまだ始められない方向けの講座です。新NISAはどんな制度なのか？そもそも投資ってやった方がいいの？をお伝えしながら口座開設の方法や投資商品の選ぶ考え方を全2回でご説明します。※セミナーによる営業行為はいたしません。</p>	<h3>美的！フラメンコ入門【前・後期】</h3> <p>講師：黒田 晴巳 (スタジオアルサイトマ所属)</p> <p>情熱的なフラメンコの音楽にのせて、腕・腰・足の基本動作を繰り返し行い、美しい姿勢を目指しましょう！ご興味ある方、始めてみませんか？</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/12～ 全8回 木曜日 19:00～21:00 受講料 7,360円 (別途花材費各回1,200円程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/10～ 全10回 受講料 9,200円 (テキスト代別途) ◆ 火曜日 18:30～20:30 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ①12/11、12/18 ② 1/15、1/22 各全2回 ◆ 水曜日 19:15～20:45 無料 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 【前期】 12/11～ 全4回 受講料 4,080円 ◆ 【後期】 2/5～ 全3回 受講料 3,060円 ◆ 前・後期共通 水曜日 19:10～20:10

<h3>トーマス's English 土曜Class ①小学1-2年生 ②小学3-4年生 ③小学5-6年生</h3> <p>～ネイティブのトーマスが教える自然に身に付く楽しい英会話</p> <p>講師：ミッケル・トーマス</p> <p>トーマス先生はALT (外国語指導助手)として、長い間、小学校や中学校で児童・生徒の英語発音や国際理解教育の向上を目的に学校で授業を行って来ました。このクラスでは学校の授業に沿った教科書を使いながら、楽しく英会話のレッスンを進めていきます。会話重視、外国人と話す機会をもっと増やしましょう！</p> 	<h3>キッズ・プログラミング教室 火曜クラス・木曜クラス</h3> <p>講師：津田 裕一 (浜松ものづくり工房)</p> <p>小学校の授業でも取り入れられ注目されている「プログラミング教育」。物事を論理的に考え、順序立てて実行することで問題を解決する「プログラミング的思考」を身に付け、様々な問題に対応していく力や積極性を養っていきます。 ※小学4年生～6年生対象</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ①小学1-2年生 12/7～ 全9回 土曜日 13:05～14:05 ◆ ②小学3-4年生 12/7～ 全9回 土曜日 14:15～15:15 受講料 各9,900円 ◆ ③小学5-6年生 12/7～ 全9回 土曜日 15:25～16:25 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 火曜クラス 12/3～ 全12回 17:00～18:00 ◆ 木曜クラス 12/5～ 全12回 17:00～18:00 受講料 各14,400円

<h3>スマイル^^キッチン 和食職人から習う料理教室 ～初心者向け</h3> <p>講師：永谷 光弘 (割烹しんはま経営)</p> <p>料理の基本から簡単でおいしい料理を楽しく学びませんか？覚えておきたい魚のさばき方をはじめ、旬の新鮮な食材を使った料理のアレコレを割烹料理店主から学びます。大好きな人に美味しいご飯を作る料理人になって、胃袋を掴みましょう☆！大人気講座の夜開催です！ ※料理はお持ち帰りとなります。</p>	<h3>HIPHOPスタジオMJ ビギナークラス【前・後期】</h3> <p>講師：KEIICHI (DANCE SPACE スタジオMJ)</p> <p>ダンスの基本から丁寧にレッスンします！リズムキープは、すべてのダンスの基礎ですが、ヒップホップほどリズム取りを重要視し、その取り方に幅のあるダンスはないでしょう。音楽にノって自然と身体が動くだけでもすっごく楽しいんです！ストレス解消や心のリフレッシュにもつながります。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 1/20、2/17 全2回 受講料 5,040円 (材料費込) ◆ 月曜日 19:00～21:00 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 【前期】 12/16～ 【後期】 2/3～ 各全4回 受講料 各3,000円 ◆ 月曜日 19:20～20:20

<h3>はじめてのキッズテニス ①小学2-3年生 ②小学4-6年生</h3> <p>講師：太田 正孝</p> <p>はじめてテニスをするお子様向けのレッスンです。テニスの基礎を学びながら、体を動かす楽しさや上達する喜びを体感できます。</p> 	<h3>ミニバスケットボール教室 (年長～小2)</h3> <p>講師：大塚 勇一、村上 愛佳 (HM Sports/バスケットボールスクール)</p> <p>スポーツを楽しむ心とバスケットの面白さを伝えます。ドリブル、パスなどの基本練習からゲームまで。</p> 	<h3>現代書道教室 アイミティ浜松教室 木曜クラス 土曜クラス</h3> <p>講師：徳増 天慎 (浜松書道研究会)</p> <p>小学生の書写は教科書に準拠して指導いたします。書き取りの文字がきれいになります。初心者から市展等を目指す方まで幅広く指導いたします。 ※硬筆・毛筆選択可 ※道具一式無料貸出、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)</p>	<p>new! 小学生冬休み特別講座 書き初めをしよう！①②</p> <p>講師：徳増 天慎 (浜松書道研究会)</p> <p>冬休みの宿題といえば書き初めです。学校の課題に沿って丁寧に指導します。新しい年に向けて、教室で集中して課題に取り組みましょう。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ◆ ①②共通 12/19～ 全8回 受講料 各8,000円 ◆ 木曜日 ①17:05～18:15 ②18:15～19:25 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/13～ 全10回 受講料 10,000円 ◆ 金曜日 16:00～17:00 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 木曜クラス 12/5～ 16:30～20:30 (うち1時間程度) ◆ 土曜クラス 12/7～ 13:30～17:00 (うち1時間程度) ◆ 木・土共通 全9回 受講料 各9,180円 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ①12/25(水) ②12/26(木) 受講料 各1,500円 ◆ A 13:00～14:30 B 14:45～16:15

<h3>美bodyシェイプアップピラティス①②</h3> <p>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)</p> <p>ストレッチポールやチューブを使いながら、美bodyを目指して、柔軟性と筋力のバランスを整えていきます。体幹をひき締め、ウエスト、背中、おしり周りもスッキリ。 ※振替可 (講師の許可が必要) ※ストレッチポール貸出あり</p>	<h3>美bodyストレッチ&リラククスヨガ【前・後期】</h3> <p>講師：中村 朋子 (RICAピラティススタジオヘルスタ在籍講師)</p> <p>夜のヨガは、深い呼吸とストレッチで1日のストレスや緊張によって疲れた心とカラダを緩め、リラックスした状態に導いてくれます。また心地よい眠りや睡眠の質を高めることにも効果的です。翌日に疲れを残さず、すっきりとした目覚めで日曜の朝を迎えましょう。 ※振替可 (講師の許可が必要)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/12～ 各全11回 受講料 各8,140円 ◆ 木曜日 ①19:05～19:55 ②20:05～20:55 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 【前期】 12/14～ 【後期】 2/8～ 各全4回 受講料 各2,960円 ◆ 土曜日 19:05～19:55

<h3>キッズダンス 年中～年長コース・小学校低学年コース</h3> <p>講師：竹田 由紀子 (ハンドインハンド)</p> <p>りのいい楽しい曲に合わせて基礎ステップを学び、表現する楽しさを感じながら、音楽に合わせてリズム感、柔軟性が養えます。おともだちと楽しく踊りましょう！</p>	<h3>KIDS DANCE スタジオMJ 年少～年長コース・体育授業対策基本 (小学生) コース</h3> <p>講師：KEIICHI (DANCE SPACE スタジオMJ)</p> <p>子供のころからHIPHOPダンスを始めることで自然にリズムの取り方が身に付いていきます。リズムの取り方や基本のステップからはじめます。HIPHOPの曲で楽しくかっこよくダンスしましょう！</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 年中～年長コース 12/2～ 全11回 月曜日 16:10～17:00 受講料 9,570円 ◆ 小学校低学年コース 12/6～ 全13回 金曜日 16:20～17:10 受講料 11,310円 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 年少～年長コース 12/8～ 全9回 日曜日 9:45～10:45 受講料 各8,550円 ◆ 小学生コース 12/8～ 全9回 日曜日 10:55～11:55

<h3>硬式テニス (初級～中級クラス)</h3> <p>講師：太田 正孝</p> <p>外の空気に触れながらレッスン！レベルアップしたい方向けです。それぞれの技量に合わせて実技指導します。仕事帰りにリフレッシュしませんか？</p> 	<h3>バドミントン 初心者</h3> <p>講師：河瀬 八生 (日本スポーツ協会コーチ2)</p> <p>ラケットでシャトルを打ち合う楽しさや体を動かすことの爽快感を体験しましょう！基本練習、トレーニングから試合まで。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/19～ 全8回 ◆ 木曜日 19:30～21:00 受講料 9,840円 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/12～ 全12回 ◆ 木曜日 19:15～21:15 受講料 9,840円

<h3>おさんぼリトミック①② (未就園児)</h3> <p>講師：坪井佳織、鎌田香織、柴本ちはる</p> <p>音楽に合わせてイメージの世界で遊びましょうリトミックは幼児期の感性と体のバランス良い発達を促す効果があります。※ご兄弟が参加される場合は1回の参加料がかかりますので事前にご相談ください。</p>	<h3>アトリエキッズ こども絵画造形教室 金曜クラス (年中～小学生)</h3> <p>講師：飯田 晶子</p> <p>【安心して好きなことに打ち込む】季節の素材・テーマを用意しますが、子供の自由制作です。「教える」ではなく「育む」で、子供1人1人の個性に寄り添います。</p>	<h3>アトリエキッズ こども絵画造形教室 土曜クラス①②・日曜クラス①②③</h3> <p>講師：青山 明子</p> <p>描くことの楽しさ、作ることの喜びを味わい、子供たちが表現したものをそのまま受け止め、豊かな感性を伸ばしていきます。自分の目で見て自分の手で触れ自分でする、“みる・つくる・まなぶ”体験を。 ※クラスの対象年齢にご注意ください。 ※教室内はお子様一人での受講となります。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/18～ 全7回 受講料 各7,700円 ◆ 水曜日 ①9:50～10:30 ②10:50～11:30 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 12/13～ 全8回 受講料 8,960円 (教材費込) ◆ 金曜日 16:30～18:00 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 土曜クラス① 年中～小学2年生 12/7～ ◆ 土曜クラス② 小学2年生以上 12/14～ ◆ 土曜クラス③ 年長以上 12/1～ ◆ 日曜クラス① 年中～小学2年生 12/1～ ◆ 日曜クラス② 小学2年生以上 12/8～ ◆ 日曜クラス③ 年長以上 12/1～ ◆ 土曜①② 日曜①② 10:00～11:30 日曜③ 13:00～14:30 土・日曜クラス 各全6回 受講料 各6,720円 (教材費込)