保存版 一流講師陣による魅力あふれる全500講座 令和6年度 第3期 10月〜12月

カルチャー講座 \リーズナブルな受講料!/

見学 無料（個人レッスンの講座は見学できませんが、有料で体験はできます。）

体験レッスン 通常授業は体験料500円（+教材費や材料費等が必要な講座も有ります。）
ピアノ等の「個人レッスン講座」、リトミックの体験料は1,000円。（個人レッスン英会話は別料金）※詳しくはお問合せを。

見学・体験 WEB予約

10月からの新講座 New

※詳細はホームページをご覧ください。

美文字ボールペン字 初心者も大歓迎

第1・3土曜 10:45〜12:00 ■3ヶ月(6回)8,580円(税込)
ペンの持ち方から、ひらがな、カタカナ…とゆっくり練習していきます。

How are you?
Hi

0からのんびり英会話 4月・10月スタート 6か月で完結

水曜 13:00〜14:30 ■3ヶ月(11回) 12,100円(税込)
全くわからないけど英会話を始めてみたい方におすすめ!

こども こどもの習字 対象:年中〜中3 初心者も大歓迎

第1・3土曜 9:30〜10:30 ■3ヶ月(6回)8,580円(税込)
のびのびと楽しく上達するよう、わかりやすく基本から指導します。

ピックアップ講座 Pick Up

※詳細はホームページをご覧ください。

楽しいウクレレ【入門】

第1・3日曜 12:10〜13:00
大人気! 全くの初心者でも大丈夫!

体験会 9/15(日) 15:00〜16:00
体験料1,000円(税込)
■楽器レンタル500円（先着8名 要予約）

三味線（地唄） 初心者も大歓迎

第1・3水曜 10:00〜12:00
粋にはんなりと楽しく演奏しましょう。

通常授業を1日体験
体験料500円(税込)
■持ち物:三味線、筆記用具
■楽器レンタルなし

琴（生田流） 古曲・新曲・現代曲等楽しく演奏します。

第2・4水曜 13:00〜15:00
第2・4木曜 10:00〜12:00
第1・3日曜 13:30〜15:30
初心者も大歓迎

通常授業を1日体験
体験料500円(税込)
■持ち物:筆記用具
■楽器レンタル有り(無料)

こども 幼児英会話 わくわく楽しく♪英語であそぼう

【4〜5歳児】(R1.4.2~R3.4.1生) 水曜15:00〜16:00
【5〜6歳児】(H30.4.2~R2.4.1生) 水曜16:10〜17:10

体験会 9/18(水) 15:00〜16:00
体験料500円(税込)
■対象:4〜5歳児・5〜6歳児

1日講座 One Day \1日で資格取得!/ 履歴書に記載できる資格!

資格 認知症介助士 大好評の講座!

令和7年 1/13(月)祝 10:00〜16:00（1時間休憩有）※セミナーのみも可、試験は任意
■受講料13,200円(税込) ■教材費3,300円(税込) ■試験料3,300円(税込)
職場や家庭内での認知症の方への接し方や環境作りを身につけます。様々な事例から適切な対応方法を学ぶ、認知症の方を支える方々にとても有意義な資格!

資格 セルフリンパケア3級

令和7年 2/24(月)祝 13:00〜17:00 4時間で資格を取得!
■受講料12,100円(税込) ■教材費2,640円(税込) ■認定料5,500円(税込)
リンパの流れが良くないと不調や老化に。首・肩こりなどの健康面と美肌効果、シワ対策等若返りの為のリンパケア。全くの初心者もOK!

資格 発達支援教育士認定講座

令和6年 9/16(月)祝・令和7年 2/24(月)祝 10:00〜16:30（1時間休憩有）
■受講料17,600円(税込) ■テキスト・認定証7,150円(税込)
発達障がいの特性理解や生活支援方法を学べる心温まる講座。発達障がい・グレーゾーンの子供達の生活をサポートする為のアイデアやヒントをご紹介。

資格 発達障がい食環境支援士

令和6年 11/4(月)祝 13:30〜16:30・令和7年 3/20(木)祝 9:30〜12:30
■受講料12,650円(税込) ■テキスト・修了証10,450円(税込)
「栄養環境」という新しい考えを取り入れて、ちょっとした生活改善で、悩める親御さんと子供がラクになれる知識を学びます。

資格 発達障がい空間支援士

令和6年 11/4(月)祝 9:30〜12:30・令和7年 3/20(木)祝 13:30〜16:30
■受講料12,650円(税込) ■テキスト・修了証9,350円(税込)
発達障がいと感覚過敏(五感)等の特性を知り、特性に合わせた暮らしの空間について学びます。日常の辛さを軽減するチャンスのお話しをします。

楽しく学べる こどもスクール 詳細は中面へ

体育 新体操 空手 バレエ ヴォーカル ダンス リトミック ピアノ
ギター 英会話 英検 絵画 習字 作文 そろばん 将棋 茶道

マナベル倶楽部 バスツアー

詳細は裏面へ 野外講座・ツアー専用電話 TEL 053-456-1229
電話受付/月〜土(9:40〜18:30) 日(9:40〜17:00)

豊洲市場・千客万来 & 羽田空港 江戸小路 2つの江戸の町並

新名所 豊洲場外 江戸前市場
2024年2月オープン!「豊洲 千客万来」
豊洲市場に隣接する「千客万来」海鮮等の市場グルメが集まる新名所!
大好評につき増設しました! 令和6年 11/30(土) 旅行代金 大人お一人様 11,900円

美食フレンチ「Maison KEI」& 東山旧岸邸 秩父宮記念公園 とらや工房

メゾン ケイ
大人気!!
21名様限定
イメージ

アジア人シェフとして初めて三つ星に輝いたパリの三ツ星ミシュラン小林圭シェフの店!
令和6年 12/7(土) 旅行代金 大人お一人様 28,800円 昼食付き

ツルツル・スベスベ美肌の湯 秘湯 観音温泉

身体全体に浸み透る強アルカリ泉質 極上美肌の湯!
自家源泉かけ流し、強アルカリpH9.5極上の湯。入浴後はすべすべした肌合いの泉質。希少な温泉を目当てに各地から多くの温泉ファンが訪れる!
令和6年 12/16(月) 旅行代金 大人お一人様 13,900円 昼食は金目鯛煮付けセット♪ 昼食付き

スペシャル講座 九州 名城めぐり4日間 3泊4日 8食付

令和6年
11/11(月)〜14(木)

貸切バス&フェリーで行く
福岡・唐津・佐賀・吉野ケ里

福岡城 名護屋城跡 佐賀城跡 吉野ケ里公園
旅行代金 大人お一人様 74,900円(ツイン)（船中2泊・ホテル1泊）
旅行代金 大人お一人様 75,900円(シングル) ※11月は受講料は不要

カルチャー講座 受講生募集!

3ヶ月ごとに受講生を募集しますが、各講座とも3ヶ月で終了ではなく継続レッスンです。

令和6年度 第3期【2024年】10月〜12月の講座お申し込みは

受付開始 9月7日(土)〜 **窓口受付** 9:30〜 **電話受付** 10:30〜

申込方法 窓口または電話にて先着順受付（定員になり次第締切）

※新規入会の方は、入会金3,000円(税込3,300円)がかかります。（元会員の方は免除）1日講座・野外講座は入会金無料。
※1講座毎に施設維持費3ヶ月900円(税込990円)（月300円(税込330円)×3ヶ月）がかかります。（施設外講座、マナベル倶楽部は除く。ピアノは別料金）※空席がある場合、随時途中入会も可能です。（途中入会の受講料は月割りとなります）
※9月から入会希望の方も受付開始は9月7日(土)からとさせていただきます。9月8日(日)からは9:00〜受付。

- ●窓口受付の場合は、受講料3ヶ月分(前納)・入会金・施設維持費を添えて申し込みください。
- ●電話受付の場合、申込み後7日以内に受講料3ヶ月分を窓口にてお支払いください。
- ●満席、もしくは満席に近い講座もあります。
- ●自己都合による欠席の場合は受講料の返金はいたしません。
- ●受講生との契約は1タームが3か月間となる為、途中退講の場合の返金はいたしません。但し、初回の前日までは3ヶ月分返納可。（この場合、退講手続き手数料500円）
- ●10名又は5名に満たない講座は開講しないことがありますのでご了承ください。
- ●講座により、教材費・材料費等、別途かかる講座もあります。
- ●講座の見学・体験は、窓口・お電話・ホームページにてお申し込みください。
- ●見学・体験ができない講座もありますので、詳細はお問い合わせください。

ホームページ 社会保険センター浜松 検索
見学・体験の予約、その他空席確認、日程確認等のお問合せもお気軽に

1歳〜100歳までのカルチャースクール
社会保険センター浜松

TEL 053-456-1223
電話受付/月〜土(9:00〜21:00) 日(9:00〜17:00)
〒430-0923 浜松市中央区北寺島町261-5 FAX:053-456-1361

Instagram カルチャー講座 野外講座

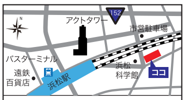
講師他募集 ※詳細はお問合せを
・カルチャー講座講師・事務(マナベル倶楽部)
・野外講座講師(国宝、美術館めぐり講座等)
・登山講師 ・バスガイド ・添乗員

☆ 残席わずか ★ 満席または残席わずか 満席の場合、キャンセル待ちが可能です。

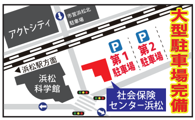
ロゴマーク(心)に込めた10の心 感謝の心・おもてなしの心・親愛な心・温かい心・優しい心・思いやりの心・いたわりの心・謙虚な心・素直な心・感動する心 株式会社ノヴァコーポレーション

受講生割引特典 ・グランドホテル浜松 ・ホテルクラウンパレス浜松

JR浜松駅 徒歩約7分　P無料　シャワー無料



休館日●年末年始・G.W.・8/13〜15



大型駐車場完備

健康&体操&ヨガ 3ヶ月分 受講料

講座	講師	曜日	時間	受講料
自彊術（じきょうじゅつ）	(公益社団法人)自彊術普及会指導員 中伝 太田 静夫 単なる健康体操ではなく「万病克服の治療体術」です	月	13:00〜14:30	3ヶ月分の受講料です! 全11回 11,000円(税込12,100円)
		月	15:15〜16:45	
	(公益社団法人)自彊術普及会指導員 中伝 小栗 裕子	土	15:00〜16:30	
和道会レディース空手（中1〜大人）	和道会静岡県本部 副本部長 杉浦 大祐	日	14:30〜16:00	
太極拳（入門二十四式）	公認太極拳一級審判員 榎田 徳子 呼吸に集中してゆったりと動く太極拳の体重移動は足腰の筋力を鍛えられ体と心の緊張もほぐれます。	金	13:00〜14:30	
		金	16:45〜18:15	
		第1・3日	10:30〜12:00	全6回 7,800円(税込8,580円)
	(社)日本武術太極拳連盟公認 A級指導員 中村 有見	木	19:00〜20:30	全11回 11,000円(税込12,100円)
24式太極拳 総合太極拳	(社)日本武術太極拳連盟公認 A級指導員 静岡県太極拳協会事務局長 山西 典子	火	10:30〜12:00	
24式太極拳 楊式刀		火	13:00〜14:30	
養生健身気功	導引養生気功日本総本部指導員 中国国家体育総局 健身気功指導員 小崎 尊子 北京体育大学の健康気功です。	月	10:00〜11:30	
		水	10:30〜12:00	
		水	13:00〜14:30	
中高年の養生気功	導引養生功日本総本部指導員 小川 万里子 音楽に合わせ、ゆったりとした呼吸法と動作で血行促進、免疫力UP! 北京体育大学の気功です。	土	13:00〜14:30	
		土	15:00〜16:30	
心身の健やか気功	(財)日本スポーツクラブ協会公認 オリエンタルエクササイズ コンストラクター 中村 有見	月	13:15〜14:45	
BODYメイクエアロ&リンパすっきりヨガ	静岡県エアロビック連盟常任理事 浜松市エアロビック連盟会長 エアロビックインストラクター ヨガインストラクター 内田 ジュン 健康的に心と体をリフレッシュ!	火	18:30〜20:00	全11回 11,000円(税込12,100円)
		木	18:30〜20:00	
リズムに乗って楽しく運動	(社)日本エアロビック連盟 指導専門委員 浜松大学非常勤講師 青山 澄代 血液をサラサラにして健康寿命を伸ばすために身体を動かす必要があります。太りにくい身体づくりにもお役立てください。	月	18:15〜19:30	

講座	講師	曜日	時間	受講料
心と体のリフレッシュヨーガセラピー	インド政府認定 SVYASA ヨーガセラピスト 杉原 陽子 瞑想や呼吸法を用いて心身の調和をはかります。	金	9:00〜10:15	全11回 11,000円(税込12,100円)
		第1・3日	9:00〜10:15	全6回 7,800円(税込8,580円)
中高年のリフレッシュステップ&ヨガ	ハートスピリッツインストラクター 福村 和美 冷え・肩こり・腰痛などの改善、筋力、柔軟性のある元気な体に	火	13:00〜14:00	全11回 11,000円(税込12,100円)
		土	16:45〜17:45	
骨盤修正ヨガ	フィジカルヨガ普及協会主宰 静岡県ヨガ連盟理事 田辺 直恵監修 松下 亜也奈 近藤 まゆみ 骨盤や背骨などの歪みを修正し美しい姿勢づくり、肩こり・腰痛・便秘・生理不順・冷え性などの解消を図ります。	月	10:30〜12:00	
ゆるヨガ	フィジカルヨガ普及協会主宰 静岡県ヨガ連盟理事 田辺 直恵監修 松下 亜也奈 近藤 まゆみ	月	14:45〜16:15	
ヨーガ	社会保険センター浜松 ヨーガ講師 森下 知香枝 ヨーガで心と体を健やかに!	水	10:30〜12:00	
体がかたくてもできる♪ゆったりヨガ		木	18:30〜20:00	
心と体を整える癒しのヨガ	ハートスピリッツインストラクター 福村 和美 体の凝りをほぐし、歪みを修正し気持ち良い毎日を過ごしましょう。	水	13:00〜14:30	
心と体もスッキリ!コリとりヨーガ	社会保険センター浜松 ヨーガ講師 白井 よしこ ゆったりと呼吸をしながらゆっくりと動きます。心のコリや体のコリをほぐしてリフレッシュしましょう。	月	13:00〜14:30	
		木	10:30〜12:00	
		第1・3日	15:15〜16:45	全6回 7,800円(税込8,580円)
セルフヨガ	セルフケア株式会社 三浦 千恵美	第2・4日	10:30〜12:00	
朝ヨーガ★5才若返る	森上ヨーガアカデミー代表 介護予防指導員 介護ケア心理セラピスト 森上 雅子 ヨーガのポーズとストレッチは関節と筋肉の柔軟性を向上させます。ヨーガでこころと健康を促進!	第1・3土	9:00〜10:15	
ヨーガ★免疫力up一生健康		第1・3水	13:00〜14:30	
		金	13:00〜14:30	全11回 11,000円(税込12,100円)
		土	10:30〜12:00	
		土	15:00〜16:30	
姿勢改善イスヨガ★ イスを使うので体にやさしく安心安全!		第1・3水	14:40〜15:40	全6回 7,800円(税込8,580円)
身体を整えるヨガ	整体・ヨガインストラクター 神谷 佐代 呼吸を意識してお腹も心もすっきりさせていきましょう。	金	18:30〜19:45	全11回 11,000円(税込12,100円)

講座	講師	曜日	時間	受講料
むくみ・冷え改善ピラティス ～骨盤底筋・腹筋・二の腕引き締めにも～	スタジオヘルスタインストラクター 今原 裕美	水	9:00〜10:15	全11回 11,000円(税込12,100円)
	スタジオヘルスタインストラクター FTPマットピラティスベーシックプラス 中野 まどか	土	9:00〜10:15	
リフレッシュストレッチ	JAZZ ARAKAWA'S DANCIN 荒川 怜美 日頃からたまっている体の疲れ、コリを取りましょう。	毎月2回火	14:15〜15:45	全6回 7,800円(税込8,580円)
エンジョイ・ストレッチ（健康いきいき体操）	JAZZ ARAKAWA'S DANCIN 荒川 美幸 音楽に乗って体を動かし、体全体をゆったり伸ばします。	木	13:00〜14:30	全11回 11,000円(税込12,100円)
		土	10:30〜12:00	
背骨コンディショニング®	背骨コンディショニングスペシャリスト 井上 亜矢子 背骨の歪みを整え、身体の不調を改善するプログラムです。	木	15:10〜16:25	
		土	13:00〜14:15	
骨盤調整ビューティーペルヴィス®	ペルヴィス®ワーク b-i stylist FTPマットピラティスインストラクター 田代 千加子 骨盤を中心に全身を整える、自己整体をするオリジナルメソッドです。	水	9:00〜10:00	
骨盤ダイエットストレッチ	骨盤インストラクター 北村 京子	月	10:30〜12:00	
リンパケア&骨ナビストレッチ	ワールドリンパアカデミー認定インストラクター 鈴木 則枝	第1・3金	10:00〜11:30	全6回 7,800円(税込8,580円)
誰でもできる足もみ超健康法	官足法友の会公認指導員 武田 康代 血液循環、代謝を促し、免疫力を高める超健康法です。	月	15:00〜16:30	全9回 9,000円(税込9,900円)
		第1・3木	18:30〜20:00	全6回 7,800円(税込8,580円)
		金	13:00〜14:30	全9回 9,000円(税込9,900円)
足うらマッサージ&免疫力強化体操	官足法友の会公認指導員 大庭 加代子 マッサージ効果で体に抵抗力をつけ、治癒能力を高めます。	第2・4土	10:00〜11:30	全6回 7,800円(税込8,580円)

スポーツ 3ヶ月分 受講料

講座	講師	曜日	時間	受講料
バトミントン ～場所:新橋体育センター（浜松市中央区新橋町1-2）	前 県西部家庭婦人バトミントン連盟 理事長 秋山 世記子	木	9:30〜11:30 ☆	全11回 9,990円(税込10,989円) 別途 体育館使用料 3ヶ月1,511円(税込) ※お車の方は、駐車場代1レッスン100円
楽しい卓球 ～場所:新橋体育センター（浜松市中央区新橋町1-2）	社会保険センター浜松 専任卓球講師 中島 浩代 初心者から高齢の方まで、どなたでも気軽に始められる卓球教室です。	木	9:30〜11:30	
		木	13:00〜15:00	
ゴルフ 場所:浜北森林ゴルフ（浜松市浜名区尾野2615-5）	日本プロゴルフ協会ティーチングプロ 一條 雅巳	木	10:00〜12:00	全11回 19,000円(税込20,900円)
場所:ワコーゴルフ倶楽部（袋井市諸井2040）	日本プロゴルフ協会ティーチングプロ 一條 雅巳	月	19:00〜21:00	
場所:ドリームショットゴルフクラブ（浜松市中央区豊町1929-1） ★受講時間内の終了前30分間は自主練習となります。 ゴルフのスイングは体力増進、筋力強化等全身運動として効果的です。初めての方にも、やさしく楽しく指導いたします。	日本プロゴルフ協会ティーチングプロ 石野 貴裕（ドリームショット）	月	19:00〜21:00	
	日本プロゴルフ協会ティーチングプロ 石田 哲士（ドリームショット）	火	19:00〜21:00	
		水	14:30〜16:30	
		水	19:00〜21:00	
	日本プロゴルフ協会ティーチングプロ 石野 貴裕（ドリームショット）	土	10:00〜12:00	
		土	13:30〜15:30	
		日	10:00〜12:00	
ボウリング ～場所:浜松グランドボウル（浜松市中央区半田山5-36-1）	浜松グランドボウル支配人 大宮 亜津志	火	16:00〜17:30 ★	全11回 12,000円(税込13,200円)

ダンシング 3ヶ月分 受講料

講座	講師	曜日	時間	受講料
ジャズダンス	JAZZ ARAKAWA'S DANCIN 荒川 美幸	水	18:30〜20:00	全11回 11,000円(税込12,100円)
		土	13:00〜14:30	
テーマパークダンス	元ディズニーリゾートエンターテイナー 元KAT-TUNサポートダンサー 元2012ミス浜松 荒川 怜美	火	18:30〜20:00	
バレエ（中学生以上・一般）	TAKAKOダンシングカンパニー主宰 永井 誉子	月	18:30〜20:00	
大人のための楽しいバレエ	（クラシックバレエ）	第2・4火	14:40〜15:50	全6回 7,800円(税込8,580円)
社交ダンス（入門）	(財)日本ボールルームダンス連盟 登録会員 ダンススタジオR主宰 小池 ルリ子 どなたでも基本から楽しく学べる社交ダンス講座です。	火	18:10〜19:40	全11回 11,000円(税込12,100円)
社交ダンス（初級）		土	18:10〜19:40	
社交ダンス（中級）		火	19:45〜21:05	
社交ダンス（上級）		土	19:45〜21:05	
社交ダンス（入門・初級）	元中部日本スタンダードチャンピオン	火	10:30〜11:50	
社交ダンス（中級）	JBDF中部日本ボールルームダンス連盟審査員	金	10:30〜11:50	
社交ダンス（上級）	ダンススクール・ハヤシ主宰 林 利彦 林 直子 音楽に合わせて楽しく踊る社交ダンス。初心者から上級者まで正しいダンステクニックをやさしく懇切丁寧に指導。美しい姿勢づくり、運動不足解消、心肺機能の強化、脳の活性化、ストレス解消等様々な健康効果が期待できます。	木	13:00〜14:20	
		金	19:30〜20:50	
		土	10:30〜11:50	
社交ダンス（研究科）		月	19:30〜20:40	
		木	14:30〜15:40	
フラダンス(入門)	カイマナ・スクールオブ・フラ代表 マカノエノエ谷 ハワイの心地よい音楽に合わせて、楽しく踊りましょう!ほどよい運動でシェイプアップも目指せます。	火	10:00〜11:15	全11回 11,000円(税込12,100円)
		木	11:30〜12:45	
ゆったりフラダンス（初心者向け）		金	15:00〜16:15	
フラダンス 基本を大切に細やかな指導で、優雅に踊れる様になります。		水	15:00〜16:15	
		木	10:00〜11:15	
フラダンス（シニアクラス）		火	12:45〜14:00	
フラダンス 基本を大切に細やかな指導で、優雅に踊れる様になります。	Me Ke Aloha Pumehana 中田 裕子	金	19:00〜20:15	
ハワイアンダンス	フラハーラウカフラオハワイ所属インストラクター 氏原 明美 手や体の動きに言葉を持つフラダンスを楽しく踊ります。	第1・3日	10:30〜11:45	全6回 7,800円(税込8,580円)
ベリーダンス	sa'dah bellydance studio Amateras所属インストラクター Non お腹と腰をなめらかに動かしインナーマッスルやシェイプアップにも効果的!	月	18:00〜19:00	全11回 11,000円(税込12,100円)
フラメンコ（入門）	「Estudio Yuka Flamenco」主宰 岩ヶ谷 由佳 リズムや身体の動きなど基本を中心にゆっくり丁寧に指導。	火	15:20〜16:30	全11回 12,000円(税込13,200円)
フラメンコ（初級）		火	14:10〜15:20	
フラメンコ	Estudio Yuka Flamenco 富山 智子	火	20:15〜21:15	全11回 11,000円(税込12,100円)
歌謡舞踊	侑莉の会主宰 山村 桂子 歌謡舞踊を中心に、踊りの基礎・表現力・礼儀作法等学びます。	木	13:10〜14:40	