保存版 一流講師陣による魅力あふれる全500講座 リーズナブルな受講料! 令和7年度 第1期 4月～6月

カルチャー講座

見学・体験受付中!

お気軽にご参加ください

見　学	館内やレッスンの様子を見学できます。(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	通常授業の体験料1,100円(税込)(+教材費や材料費等が必要な講座もあります)(個人レッスン英会話は別料金)※体験不可の講座もあります。詳しくはお問合せを。

見学・体験 WEB予約 ホームページから

ピックアップ講座 Pick Up

※見学・体験WEB予約出来ます!

大人気!

本当に伝わるタイ語(入門)

4月増設 火曜 17:00~18:30

挨拶、自己紹介、日常会話など本当に伝わる会話を学べます。初心者OK!大人気講座!

1日体験 4月～始まるクラスで1日体験! 体験料1,100円(税込)(要予約) 経験豊富なベテラン講師による生きたタイ語のレッスン♪

やさしいヴォーカルレッスン

4月増設 第1・3金曜15:00~16:00

ヴォイストレーニングを含んだ歌のレッスンをグループで行う講座です。発声練習も♪

1日体験 体験料1,100円(税込)(要予約)
体験日
- 3/7(金)15:00~16:00
- 3/21(金)15:00~16:00

どちらか1回参加

小1以上 そろばん進呈 先着20名様

こども そろばん(珠算・暗算)

土9:30~10:40/土10:50~12:00

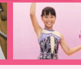
計算・暗算力だけではなく、脳機能を鍛えることで記憶力・回転力・創造力を高める効果があります!

1日体験 体験料1,100円(税込)(要予約) 体験時、そろばん貸出有(無料) 個別にやさしく指導します。まずは体験してみよう!

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



1日講座 One Day 1日で資格取得!

履歴書に記載できる資格!

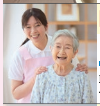
※「1日講座」は、ホームページからWEB申込みも出来ます(3/9～受付開始)

資格 整理収納アドバイザー2級

7/27(日) 10:00~17:00 (休憩13:00～14:00)

■受講料17,600円(税込)■テキスト1,600円(税込)■認定料5,500円(税込)

基本的な「整理の考え方」、具体的な「整理の方法」実践的な「収納のコツ」を事例を交えながら学ぶことが出来ます。全くの初心者もOK!



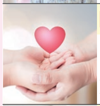
資格 認知症介助士

大好評の講座!

8/11(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 発達支援教育士認定講座

8/11(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 セルフリンパケア3級

8/24(日)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!

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)

豪華絢爛!舞踊公演 お茶席付 イメージ 一生に一度は観たい!! ©祇園甲部歌舞会

芸妓・舞妓「都(みやこ)をどり」日本料理「祇園豆寅」

4/30(水) 旅行代金 大人お一人様 27,900円 昼食付き

とろとろ 絹のような泉質 美女づくりの湯

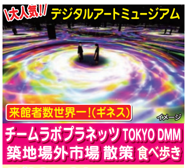
寸又峡温泉「翠紅苑(すいこうえん)」新緑の絶景 夢のつり橋

5/19(月) 旅行代金 大人お一人様 12,900円 昼食付き

大迫力! イメージ 土産付 弁当付

大相撲五月場所 観戦【両国国技館】

5/24 予定 予約受付は5/1(10時)～ 旅行代金 大人お一人様 24,400円~29,900円



大人気!! デジタルアートミュージアム 来館者数世界一!(ギネス) イメージ

チームラボプラネッツ TOKYO DMM 築地場外市場 散策 食べ歩き

5/29(木)・31(土) 旅行代金 大人お一人様 17,900円

日本芸術界の至宝! ©松竹

人間国宝「坂東玉三郎」歌舞伎 特別公演 京都南座

6/21(土) 旅行代金 大人お一人様 33,900円 一等席 昼食付き

奥美濃 とろりとした泉質が特徴! とろ～り 美肌の湯 秘湯

神明温泉(しんめいおんせん)「湯元すぎ嶋(しま)」&あじさいロード(車窓)

6/30(月) 旅行代金 大人お一人様 14,900円 昼食付き

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7年度 第1期【2025年】4月～6月の講座お申し込みは

受付開始 3月9日(日)～ **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)
※3月から入会希望の方も受付開始は3月9日(日)からとさせていただきます。3月10日(月)からは9:00～受付。

- ●メールアドレスをお持ちの方はご登録いただきますので申し込みの際にご準備をお願いいたします。
- ●窓口受付の場合、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。(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。

社会保険センター浜松 検索

ホームページ 見学・体験の予約、空席確認、日程確認等のお問合せもお気軽に。

講師他募集 ※詳細はお問合せを
- カルチャー講座講師
- 野外講座講師(国宝、美術館めぐり講座等)
- ハイキング講師
- バスガイド
- 添乗員

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(浜松科学館東隣)

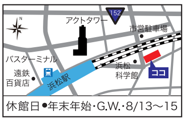
Instagram カルチャー講座 野外講座

☆ 人気講座・残席わずか　★ 満席または、残席わずか　満席の場合、キャンセル待ち可

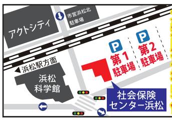
ロゴマーク(心)に込めた10の心　感謝の心・おもてなしの心・親愛な心・温かい心・優しい心・思いやりの心・いたわりの心・謙虚な心・素直な心・感動する心　株式会社 ノヴァコーポレーション

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

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	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	

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 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。	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	10:30~12:00	
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☆	
		月2回	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		第1・3土	9:00~10:15	
森上ヨーガ♪健康笑顔～イキ・イキ～	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☆	
イスヨガ♪姿勢改善 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)

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	
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

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。 ゴルフのスィングは体力増進、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ヶ月分の受講料です!

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(小3以上)子供と合同クラス	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 JAZZ ARAKAWA'SDANCIN 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	永井 誉子(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 JBDF中部日本ボールルームダンス連盟審査員	火	10:30~11:50	
社交ダンス(中級)		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)		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)	カイマナ・スクールオブ・フラ代表 マカノエノエ谷	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。	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。	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 富山 智子 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	
		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	