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2期 7月～9月

カルチャー講座

お気軽にご参加ください！ ホームページから 見学・体験WEB予約

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。

新講座 New

新 筋ゆるリンパ体操【8月スタート】
2・4木曜 9:30～11:00
(3ヶ月6回)8,580円(税込)
柔軟な筋肉つくりと全身のリンパのめぐりを改善！
1日体験(要予約)体験料1,100円(税込)
7/31(木) 9:30～11:00

新 英語・大学共通テスト対策
【7月～12月までの6ヶ月間！】
火曜 19:00～20:30
(3ヶ月 11回) 26,620円(税込)
対象：高校3年生以上 ※英語のみの講座です

ピックアップ講座 Pick Up

楽しいウクレレ(入門)
第1・3月曜 12:10～13:00
1日体験(要予約)体験料1,100円(税込)
6/15(日) 15:00～16:00
楽器レンタル 500円(先着8名 要予約)

こどもスクール

体育	新体操	空手	バレエ	ダンス
ヴォーカル	リトミック	ピアノ	ギター	英会話
英検	絵画	テッサン	習字	作文
そろばん そろばん速算 先着20名様		将棋	茶道	詳細は中面

1日講座 1日で資格取得！ 仮受講に記載で会場WEB申込み可能

資格 整理収納アドバイザー2級
R7年8/17(日)[残2名]・9/21(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 ※セミナーのみも可、試験は任意(1時間休憩有)
R7年8/11(月)祝・R8年3/20(金)祝10:00～16:00
■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な資格！

資格 発達支援教育士認定講座
R8年3/20(金)祝10:00～16:30(1時間休憩有)
■受講料18,700円(税込)■テキスト・認定証7,700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 4時間で資格取得！
R8年2/11(水)祝13:00～17:00
■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！

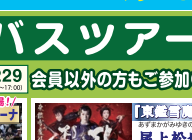
資格 ホームリンパケア2級 4時間で資格取得！
R7年11/3(月)祝13:00～17:00
■受講料22,000円(税込)■教材費8,085円(税込)■認定料5,500円(税込)
【受講資格】ホームリンパケア準2級又はセルフリンパケア3級修了者
[内容] フットリンパ(膝下まで)ジェル使用、ハンドリンパ実習

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 053-456-1229 (電話受付/月～土(9:40～18:30) 日(9:40～17:00)) 会員以外の方もご参加OK！

歴史ロマンあふれる 日本遺産の旅 — 福井県 南越前町 北前船主通り 日本海さかな街 (あわら市 あわら温泉郷 ※ホテル・旅館)
7/12(土) 出発 16,900円 クーポン付

行こう！迫力の大相撲観戦 — 新会場！IGアリーナ (写真提供:一般財団法人 日本相撲協会)
大相撲名古屋七月場所 お土産(お弁当)付 桝子B席
7/20(日)・7/26(土) 出発 21,900円



『真竜言霊舞』 歌舞伎 尾上松也 中村獅童 他 大絶賛！大人気の前作に続き待望の新作上演！
新橋演舞場 1等席
7/22(水) 出発 31,900円 弁当付

歌舞伎座 松竹創業百三十周年 1等席 八月納涼歌舞伎『日本振袖始』『火の鳥』 (坂東玉三郎・中村七之助・松本幸四郎・市川染五郎 他)
8/24(日) 出発 32,900円 弁当付

うるうる美肌の湯 大自然に包まれる癒しの温泉♨ アルプス山麓の湖畔に佇む 早太郎温泉「すずらん颯」
9/17(水) 出発 14,900円 ミニ懐石

日本三景 松島 絶景！ 宮城・山形 2泊3日 日本遺産 日本遺産&名湯の旅 鳴子温泉・蔵王温泉 4名1室
9/21(日)～23(水) 出発 88,800円～

インターナショナルなキャストとオーケストラ 総勢65名以上が集結！ Les Misérables ミュージカル「レ・ミゼラブル」ワールドツアー 2025年キャスト 愛知県芸術劇場 S席
9/28(日) 出発 33,900円 弁当付

名城めぐり スペシャル講座 9/9(火)～10(水) 募集定員30名様 JR沢松駅発着 北海道 1泊2日 4食付 現地は貸切バスで観光！

松前城跡 五稜郭 四稜郭 百名城・続百名城
新幹線で行く 函館名城めぐり 2日間 詳細はこちらを ※9月は受講料不要
出発 98,900円(シングル) 東北・函館市内ホームインターンシティ函館駅前 ※シングル(1名1室)またはツイン(2名1室)
出発 96,900円(ツイン) 1日目:JR沢松駅6:20発 2日目:JR沢松駅22:33着 朝食 夕食 税込

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2期【2025年】7月～9月の講座お申し込みは
受付開始 6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)
※6月から入会希望の方も受付開始は6月7日(土)からとさせていただきます。6月8日(日)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。

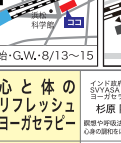
社会保険センター浜松 検索 ホームページ 見学・体験の予約、空席確認、日程確認等のお問合せもお気軽に。

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)
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・親愛なる心・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

JR浜松駅 徒歩約7分 P無料 シャワー無料



大型駐車場完備 第1・第2 有料駐車場

休館日●年末年始・G.W.・8/13～15

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

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)自彊術教友会総備員 中谷 太田 静夫	月	13:00～14:30		全1回 11,000円(税込12,100円)	
	月	15:15～16:45			
	土	15:00～16:30			
和道会レディース空手(中1～大人) 総備員 小栗 裕子	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	金	13:00～14:30		全6回 7,800円(税込8,580円)	
	金	16:45～18:15			
	第1・3日	10:30～12:00			
(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			
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	火	10:30～12:00		全1回 11,000円(税込12,100円)	
24式太極拳 楊式刀 総備員 山西 典子	火	13:00～14:30			
養生健身気功 著行豊生知日本経済新聞講師 中国国家体育総局健身実功指導員 小綾 尊子	月	10:00～11:30			
	水	10:30～12:00			
	水	13:00～14:30			
中高年の養生気功 著行豊生知日本経済新聞講師 小川 万里子	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メイクアップ&リンパすっきりヨガ 聴覚障害者協会 エアロビックインストラクター 内田 ジュン	火	18:30～20:00		全1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者資格認定 浜松大学非常勤講師 青山 浩代	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	第1・3日	9:00～10:15		全1回 11,000円(税込12,100円)	
		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	火	13:00～14:00			
	土	16:45～17:45			
骨盤修正ヨガ 骨盤が調整されて歪みを修正し、ムダな動きが少なくなり、高こり・腰痛・便秘・生理不順・冷え性などの解消を目的とする。 フィジカルヨガ解放協会主宰 瞬間ヨガ認定講師 認定指導者 松下 亜也奈	月	10:30～12:00		全1回 11,000円(税込12,100円)	
ヨーガ	水	10:30～12:00			
体がかたくてもできる！ゆったりヨガ 社会保険センター浜松ヨーガ講師 森下 知香枝 ヨーガでもっと身を柔やかに！	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、気持ち良い毎日を送ましょう。	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 ゆっくりと呼吸をしながらゆっくりと動きます。心のコリ(ストレス)や身体のコリをリフレッシュしましょう。	月	13:00～14:30			
	木	10:30～12:00			
	月	15:15～16:45			
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		全6回 7,800円(税込8,580円)	
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～ 森上ヨガアカデミー代表 介護予防新潟県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。ヨーガの効果的です。初めての方にも、やさしく楽しく指導いたします。	第1・3土	13:00～14:30		全1回 11,000円(税込12,100円)	
	金	13:00～14:30			
	土	10:30～12:00			
	土	15:10～16:30			
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 明同を意識して身体を心をすっきりさせていきましょう。	金	18:30～19:45		全1回 11,000円(税込12,100円)	

ダンシング 3ヶ月分 受講料で！

ジャズダンス JAZZ ARAKAWA'S DANCIN 荒川 美幸	水	18:30～20:00		全1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)子供とお向クラス JAZZ ARAKAWA'SDANCIN 荒川 怜美 ディズニーリゾート ディズニーランド ディズニーシー ハウステンボス ユニバーサルスタジオジャパン	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 ダンスタジオ北金属 小池 ルリ子	火	18:10～19:40		全1回 11,000円(税込12,100円)
社交ダンス(初級) どなたでも基本から楽しくダンス。ビギナーズ・ミックスの講座です。	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 ダンススクール パウ主宰 林 利彦 林 直子	火	10:30～11:50		
社交ダンス(中級) 音楽に合わせて楽しく踊るお社交ダンス。初心者からと絵者まで広い！ダンスをエクササイズをやさしく感じて身心健康。楽しい音楽でくつろ運動。不足解消、心筋機能の改善、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。	火	10:30～11:50		
	木	13:00～14:20		
	金	19:30～20:50		
	土	10:30～11:50		
	月	19:30～20:40		
(研究科)	木	14:30～15:40		
フラダンス(入門)	火	10:00～11:15		全1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 基本をおさえ楽しくまとまりを目指す。優雅な踊りを身に付けます。 ハワイの心地よい音楽に合わせて、楽しく踊ります。しっとりほどよい運動で、シェイプアップも目指します。	火	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 基本をおさえ楽しくまとまりを目指す。優雅な踊りを身に付けます。 Me Ke Aloha Pumehana 中田 裕子	金	19:00～20:15		
ハワイアンダンス フラハーラウフフオハイイ代表 イシスエンタテイメント 氏原 明美	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 sirdah belly dance studio Amatera主宰インストラクター Non お腹と腰をなめらかに動かしてレッツトーマッスル。シェイプアップにも効果的！	月	18:00～19:00		全1回 11,000円(税込12,100円)
フラメンコ(入門) Estudio Yuka Flamenco 富山 智子 リズムを体感の基本と基本中心にゆっくり丁寧に指導。	火	15:20～16:30		全1回 12,000円(税込13,200円)
(初級)	火	14:40～15:20		
	火	20:15～21:15		全1回 11,000円(税込12,100円)
歌謡舞踊 長年の会主宰 山村 桂子 歌謡舞踊を中心に、踊りの基礎、振付、伝統的所作です。	木	13:10～14:40		

スポーツ 3ヶ月分 受講料

パトミントン 専用:新横体育センター(浜松市中央区新橋町1-2) 長 南西研究見規人 パトミントン連盟 指導員 秋山 世記子	木	9:30～11:30		全1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) ※会員の方は、駐車場代1レッスン100円
楽しい卓球 専用:新横体育センター(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 社会保険センター浜松専任卓球講師 ※会員の方は、駐車場代1レッスン100円	木	9:30～11:30		
	木	13:00～15:00		
ゴルフ 場所:浜北森林ゴルフ(浜松市浜名区東野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1回 19,000円(税込20,900円)
場所:ワコーゴルフ奥本郵(袋井市鎧井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:ゴルフ倶楽部 石野 貴裕(ドリームコート) 日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ 石野 貴裕	月	19:00～21:00		
※常連時間の終了前30分間は生練習となります。 場所:ドリームショット ゴルフクラブ(浜松市中区豊町1929-1) 日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ 石田 哲士(ドリームコート)	火	19:00～21:00		
ゴルフのスイングは地力筋重、筋力強化筋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。	水	14:30～16:30		
	水	19:00～21:00		
	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1回 12,000円(税込13,200円)

3ヶ月分の受講料です！