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3期 10月～12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不可(有料で体験は可能)

体験 通常授業の体験料1,100円（＋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。

10月からの新講座 くわしくはホームページへ

新 0からのんびり英会話 4月・10月スタート 各6ヶ月で完結！
ステップ① 水曜 13:00～14:30（3ヶ月11回）
ステップ② 水曜 15:00～16:30 12,100円(税込)
会くわからないけど英会話を始めてみたい方におすすめ！
1日体験 9/10,17,24 13:00～14:30

新 インドネシア語 入門 基礎から丁寧にゆっくり進めます
月曜 18:30～20:00
(3ヶ月11回) 12,100円(税込)
挨拶、自己紹介、数字など日常・旅行にも使える言葉から学びます。
1日体験 9/22(月) 18:30～20:00

新 ポップスギター（個人レッスン） 先着3名様
金曜 17:30～19:00 アコギ、エレアコ、クラシック可
(3ヶ月11回) 22,990円(税込) 対象：中学生～
1回30分の個人レッスン！全く初めての方も大丈夫！
1日体験 10/3,10,17,24 本番レッスン(要予約)500円

新 楽しい二胡 入門（個人レッスン） 先着4名様
第1・3水曜 9:30～11:30 (1人30分)
(3ヶ月6回) 14,850円(税込)
楽しく、丁寧に指導します。全く初めての方も大丈夫！
1日体験 第2・4水曜 9:00～9:30 楽器レンタル(要予約)500円

増 健康マージャン 入門 頭を働かせ、指先を動かして老化防止に！
月曜 13:00～16:00
(3ヶ月11回) 13,310円(税込) ※申込前に要見学
全く初めての方、ルールを忘れてしまった方も大歓迎！
場所：麻雀荘とんぼ 浜松市中央区和田町153-1(P有り)

1日講座 1日で資格取得！ 履歴書に記載できる！ WEB申込み可能

資格 整理収納アドバイザー2級
R7年 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 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

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 認知症介助士 ※セミナーのみも可、試験は任意
R8年 3/20(金)祝 10:00～16:00 (1時間休憩有)
■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
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。

マナベル倶楽部 日帰りバスツアー

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)
バスツアーお申込方法 電話または窓口(社会保険センター浜松1階/マナベル倶楽部)
お申込み電話・窓口 先着受付9/7～ 窓口受付9:40～

会員以外の方もご参加OK！ お一人でのご参加も大歓迎！

大相撲九月場所(東京) 千秋楽 両国国技館
9/28(日) 椅子B席 24,900円

有明四季劇場 劇団四季 ミュージカル『ライオンキング』
観客1,420万人突破！上演1,440回以上！ 超オススメ！日本演劇史上ロングラン！
11/29(土) S1席 29,900円 S指定(プレミアム) 29,900円 3歳～小6 24,900円

つるつる美肌の湯 やまと温泉！やすらぎ館
12/3(水) 14,900円

歌舞伎『吉例顔見世興行』
八月(日) 尾上菊五郎・尾上菊之助 義名披露
12/7(日) 一等席 45,900円 二等席 25,900円

京都嵯峨野トロッコ列車 天龍寺の庭園 嵐山散策
12/11(水) 22,900円

バスツアー 野外講座 登山ツアー ご参加のお客様

選べる！便利！バス乗り場(乗車・降車)

バス乗り場の地図はマナベル倶楽部HPへ

バス乗車場所 ※各乗車場所の出発時刻の15分前にはご集合ください。※「センター」は社会保険センター浜松です(無料P有)
浜松Cルート センター→浜松駅→浜松アリーナ→横羽(ねもと内科前)→浜松東区役所北側→浜松IC専用駐車場→浜松IC
浜松西Cルート センター→浜松駅→遠鉄八幡駅前→あいホール前→鳥居歯科医院前→浜松西IC専用駐車場→浜松西IC

バス降車場所 ※「センター」は社会保険センター浜松です(無料P有)
浜松C(東側ウ) 浜松東区役所北側→浜松IC専用駐車場→はまそう会館→浜松アリーナ→天神町→相生→アクト南→センター
浜松西C(西側ウ) 浜松西C出口付近→浜松西IC専用駐車場→本田技研前→あいホール→城北工業高校→浜松学院高校→八幡駅→アクト南→センター

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3期【2025年】10月～12月の講座お申し込みは
受付開始 9月13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13日(土)からとさせていただきます。9月14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。

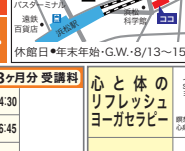
社会保険センター浜松 検索
ホームページ 見学・体験の予約、空席確認、日程確認等のお問合せもお気軽に。

講師募集 詳細は事務局へお問合せを
- カルチャー講座講師
- 野外講座講師
- 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



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)	(公益財団法人)自彊術普及会指導員 中田 太田 静夫	月	13:00～14:30	全11回 11,000円(税込12,100円)
	自分を健康体操ではなく「万病克服の自彊術」です	月	15:15～16:45	
	(公益財団法人)自彊術普及会指導員 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 新本部長 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	金	13:00～14:30 ★	全6回7,800円(税込8,580円)
	呼吸に集中してゆったりと動く太極拳の体験や疲れは足腰の筋力を鍛えられ体との関係もはぐくします。	金	16:45～18:15	
		第3・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 静岡県太極拳協会事務局長 山西 典子	火	10:30～12:00	全11回 11,000円(税込12,100円)
24式太極拳 楊式刀		火	13:00～14:30	
養生健身気功	善行養生気功日本総本部指導員 中国国際体育総局 健康実功指導員 小嶋 尊子	月	10:00～11:30	
	北京体育大学の健康気功です。	水	10:30～12:00	
		水	13:00～14:30	
中高年の養生気功	善行養生気功日本総本部指導員 小川 万里子	土	13:00～14:30	
	骨盤に左右の、ゆったりとした骨盤と動作で自分筋肉を知り UP!! 柔軟体操方の紹介。	土	15:00～16:30	
心身の健やか気功	気功3大スポーツ大会金・銀メダル獲得 オリンピック&アジアスポーツ コンシュラン 中村 有見	月	13:15～14:45	
	色々な形の太極拳をやってみて気持ちよく伸びてしかもゆったりとした時間に動きと心が安定の気功です。			
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認可指導 日本ボディエアロビック連盟公認 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	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者専門委員 高松大学非常勤講師 青山 澄代	月	18:15～19:30	
	音楽をウクウクにして健康を目指!!ストレス解消を目的!!ダイエット!!カロリーを使って!!ストレスを感じてください。			

心と体のリフレッシュヨーガセラピー	インド政府認定 ヨーガセラピスト 杉原 陽子	金	9:00～10:15	全11回 11,000円(税込12,100円)
	頭頂や呼吸法を用いて心身の調和を はかります。	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	ハートスピリッチュリストラクター 福村 和美	火	13:00～14:00	
	冷え・首こり・腰痛などの改善、筋力、柔軟性の高まる充実な時間。	土	16:45～17:45	
骨盤修正ヨガ	フィジカル&ヨガ認定協会認定 静岡県三島健康教室 同 盛岡教室 松下 亜也奈	月	10:30～12:00	全11回 11,000円(税込12,100円)
ヨーガ	社会保険センター浜松 ヨーガ講師 森下 知香枝 ヨーガでひと休を楽やかに！	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	ハートスピリッチュリストラクター 福村 和美 体の固りをほぐし、思考を解放し知的な高い意識を高めます。	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体の固りをほぐし心の安定 コリ体験のコツを学ぶ。リフレッシュしましょう。	月	13:00～14:30	
		木	10:30～12:00 ★	
セルフヨガ	セルフケア株式会社 三浦 千恵美	第1・月日	15:15～16:45	全6回 7,800円(税込8,580円)
		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～	森上ヨーガカデミー代表 介護予防指導員 介護ケア心理マエストロ 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。ヨーガのこころと健康を促進！	第1・3土	13:00～14:30	全11回 11,000円(税込12,100円)
		金	13:00～14:30	
		土	10:30～12:00 ★	
イスヨガ♪姿勢改善	イスを使うので体にやさしく気軽安全！	土	15:00～16:30 ★	
		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 呼吸を意識しながら身体をゆっくりとほぐしていきましょう。	金	18:30～19:45	全11回 11,000円(税込12,100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 鳥居部東南線人 バトミントン連盟 博夢長 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1,662円)、羽根等別
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 初心者から高級の方まで、どなたでも気軽に始められる卓球教室です。	木	9:30～11:30	
		土	13:00～15:00	
場所:浜北森林公園プール(浜松市浜名区国野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(袋井市鎌井20443)	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	
ゴルフ ★更衣室用の点灯了前30分間は点検設定なります。	日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ 石野 貴裕(ドリームコート)	月	19:00～21:00	全11回 19,000円(税込20,900円)
場所:ドリームショット ゴルフクラブ(浜松市中区葵西1925-1)	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体力増進、筋力強化等全身運動です。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 ★	
	日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ 石野 貴裕(ドリームコート)	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(浜松市中央区本平田1-36-1)	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)子供とお向かうテーマパークで世間さわる様な楽曲のリズムに合わせて楽しく体を動かします。ジャズ&ヒップホップ&ポップスを基本にしてJAZZ ARAKAWA'S DANCINの中の特別講師が指導！	ディズニーリゾートインストラクター ディズニーリゾートで行なわれるパレードをモチーフにJAZZ ARAKAWA'S DANCIN 荒川 怜美	火	18:30～20:00 ★	
バレエ(中学生以上・一般)	TAKAO ダンシングカンパニー主宰 永井 誉子 (クラシックバレエ) バレエを楽しみながらから体バランス感覚や柔軟性を！	月	18:30～20:00	
大人のための楽しいバレエ		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)(初級)(中級)(上級)	(財)日本ボールルーム ダンス連盟 登録会員 ダンススタジオ大きや 社交ダンス講師 ヤ。	火	18:10～19:40	全11回 11,000円(税込12,100円)
		土	18:10～19:40	
		火	19:45～21:05	
		土	19:45～21:05	
社交ダンス(入門・初級)(中級)(上級)	元中部日本スタンダード ナンバーズ 2位 JBDF 中部日本ボールルーム ダンス連盟理事長 ダンススクール ハウス主宰 林 利彦 林 直子	火	10:30～11:50	全11回 11,000円(税込12,100円)
	簡単に自分なりに楽しく踊れるようにと指導をさせていただいております。ちょっとお時間をいただいて、ゆっくりとお話しさせていただいております。ご相談等お気軽にお問合せください。	金	10:30～11:50	
		木	13:00～14:20	
		金	19:30～20:50	
		土	10:30～11:50	
		木	14:30～15:40	
フラダンス(入門)	カイマナ・スクール オブ・ウクレレ 代表 マカノエノエ 谷	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	ハワイイの心地よい音楽に合わせて、楽しく踊りましょう！はどよい運動！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	基本を大切に踊やかな指導で、常に楽しく踊れる教室になります。	金	19:00～20:15	
ハワイアンダンス	フラハーラウカフラ/ハイイ伝承インストラクター 氏原 明美 ※今年の目標に定期発表ウクレレを楽しく踊ます。	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	saidah bellydance studio Amateurs専属インストラクター Non お腹と腰をなめらかに動かしてダンサ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)(初級)	Estudio Yuka Flamenco 富山 智子 リズムや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12回 12,000円(税込13,200円)
		水	14:15～15:20	全11回 11,000円(税込12,100円)
		火	20:15～21:15	
歌謡舞踊	歌謡舞踊中心に、踊りの基礎・振踊り・仕舞の指導です。	木	13:10～14:40	