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8年度 第1期 4月～6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頂けます。(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。

4月からの新講座 くわしくはホームページへ

新 浜松ゆかりの人物・歴史講座

第2木曜 13:00～14:30 (3ヶ月3回)4,620円(税込)
歴史上の人物から現代の著名人まで、毎月テーマごとに浜松ゆかりの人物・史実・伝承などを古文書や資料、取材とインタビューから紹介。詳しく解説します。
1日体験 3/12(木)13:00～14:30 体験料1,100円

新 放課後英会話 小学1年生～6年生まで

■デビュー 水曜 16:30～17:30 (3ヶ月11回)
■アドバンス 水曜 17:40～18:40 12,100円(税込)
単語等の基礎から簡単な会話等レベルに合わせ楽しく抵抗感なく英語に親しめる内容です。少人数グループレッスン♪
1日体験 3/11(水) デビュー16:30～17:30 体験料1,100円 アドバンス17:40～18:40 1,100円

増設 0からのんびり英会話 全く初めての方に!!

大人気の講座！
ステップ① 増設 金曜 15:00～16:30 (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！0からのんびり英会話は4月・10月スタートの年に一度だけ実施
1日体験 3/20(金)15:00～16:30 体験料1,100円

こどもスクール

体育 | 新体操 | 空手 | バレエ | テーマパークダンス | ジャズダンス | リトミック | ピアノ | ギター | 英会話 | 英検 | 絵画 | デッサン | 習字 | 作文 | そろばん そろばん進級先着20名様 | 将棋 | 茶道 | 詳細は中面

1日講座 1日で資格取得！ WEB申込み可能

資格 認知症介助士 ※詳細はホームページをご覧下さい ※セミナーのみも可、試験は任意 (歴歴書に記載できる)

家族や自分、地域、お客様の為に「認知症に関する正しい知識」を学びませんか？
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る資格。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！
2026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)
2026年7/20(月)祝 10:00～16:00 (1時間休憩有)
●受講料13,970円(税込)●教材費3,630円(税込)●試験料3,630円(税込)

資格 整理収納アドバイザー2級
2026年6/27(土) 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 セルフリンパケア3級 4時間で資格取得！
2026年6/27(土) 13:00～17:00 大人気の講座！
●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明を老化に。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
2026年7/20(月)祝 10:00～16:30 (1時間休憩)
●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理系の講座。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 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WEB (社会保険センター浜松1階/マナベル倶楽部)
9:40～受付開始 駐車場無料 バスツアーはWEB申込が、おすすめ！

会員以外の方もご参加OK！ お一人でのご参加も大歓迎！ 3/1(日)～

伝説！絶対の大相撲観戦
大相撲五月場所(東京)
両国国技館 【有】土産付
2026年5/22(金) 祝日 イス B席 27,900円

トビシマカンゾウ群生地の絶景！ 30名様限定
世界遺産と日本海の絶景佐渡島 【手荷物】佐渡金山 矢島降雪開始 他
2泊3日 6食付
2026年5/25(月)～27(水) 祝日対応 109,900円～124,900円

三季彩アフタヌーンティー
和菓子と和洋折衷スイーツ、和のセイボリー
箱根 富士屋ホテル「菊華荘」&館内ガイドツアー&元箱根散策
2026年7/4(土) 祝日対応 17,900円

NEWオープン!! MTG名古屋日本劇場 ～けから落とし!
超人気 **劇団四季ミュージカル オペラ座の怪人** 3/23 10時～受付
2026年8/2(日) S席 祝日対応 27,900円

JR東日本四季劇場[秋]
S1席 大人気！ **劇団四季ミュージカル「バック・トゥ・ザ・フューチャー」**
2026年9/3(木)祝 32,900円～9/20(日) 33,900円

名鉄めぐり スペシャル講座 ～愛知県～静岡県～
新幹線&現地貸切バスで乗り
※受講生以外もご参加OK！ 1泊2日 4食付
しまなみ海道で行く村上水軍の軌跡と西国の名城
2026年6/9(火)～10(水) 【ツイン】78,900円 【シングル】82,900円

一生に一度は行きたい至福の美食旅 スペシャル講座 受講生以外の方もご参加OK！
3/29(日)～4/4(土) **お花見屋形船 隅田川千本桜と美食旅** 桜だけでなく美味しい

ピックアップ 屋形船を貸切！
隅田川を浅草まで上り、墨堤の千本桜とスカイツリーを間近で！お台場の絶景も♪高級感あふれる船内!ビール・日本酒 飲み放題付!船は足を下ろして座れます。安心のトーイレ付。
料金 26,900円 【オプション】+1,000円 ■社会保険センター浜松7:30集・浜松IC(～高速)～お花見屋形船(2時間45分)(～高速)～浜松IC-社会保険センター浜松19:15頃着

名鉄プリペラ 京都三大祭「葵祭」京都御苑 一般有料観覧席 仕復新幹線チケット販売
5/15(金)祝 24,500円 詳細はホームページ ※原車員同行なし 相見原オ・新幹線チケット購入できます。バスツアーでは扱っておりません。

お盆(8/13)新ネタ 四国八十八ヶ所霊場 1泊 徳山港～43番札所を巡る
現地タクシーで巡る 【バスツアー】2～3名1室 175,000円 ～31日 ※原車員同行なし 1名1室 187,000円
5日6日 JR高松駅集地集合・JR松山駅解散
5/26(火)～31日 現地タクシー代+個別代+食事(夕食)のみ。バスツアーではありません。

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8年度 第1期【2026年】4月～6月の講座お申し込みは
受付開始 3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)
※3月から入会希望の方も受付開始は3月7日(土)からとさせていただきます。3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クームが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。

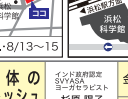
ホームページ 社会保険センター浜松 検索
見学・体験の予約、空席確認等のお問合せもお気軽に。

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
・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

シャワー「入」無料 P無料 JR浜松駅 徒歩約7分



大型駐車場完備 第1駐車場 第2駐車場 社会保険センター浜松

休館日●年末年始・G.W.・8/13～15

健康&体操&ヨガ 3ヶ月分 受講料

自強術(じきょうじゅつ) 公益社団法人 日本伝統武術連盟 中伝 太田 静夫	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 日本伝統武術連盟 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	金	13:00～14:30		
	金	16:45～18:15		
即座に集中してゆったりと動く太極拳の全運動動作は足腰の筋力を鍛えられ体との変調を保ちます。 (社)日本武術太極拳連盟 公認 A級指導員 中村 有見	第1・3日	10:30～12:00		全6回 7,800円(税込8,580円)
	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 漢方医学日本総本部指導員 中国国家体育総局健身気功指導員 小嶋 尊子	月	10:00～11:30		
	水	10:30～12:00		
全国の医学・教育機関で行う、動作・呼吸・精神・リボの刺激をすることで自律神経を整え、免疫力を高め、身体の不調を改善していく、簡単な健康法です。	水	13:00～14:30		
中高年の養生気功 漢方医学日本総本部指導員 小川 万里子	土	13:00～14:30		
自宅に出来ない、ゆっくりとした呼吸法と動作で体内の気を整え、免疫力UPに足腰を若返り効力です。	土	15:00～16:30		
心身の健やか気功 SQ日本スポーツクラブ協会認定 オリエンタルヨガ・ヒーリングコンストラクター 中村 有見	月	13:15～14:45		
免疫力を高める方法です。体を充分温まるまでゆっくりゆったりと呼吸を意識しながら動きます。				
BODYメイクエアロ&リンパすっきりヨガ 国際民間エアロビック連盟認定講師 日本エアロビック連盟会員 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 健康的なビューティ&ヨガ(フィジカル)	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部員 同志大学非常勤講師 青山 澄代	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	金	9:00～10:15		全11回 11,000円(税込12,100円)
緊張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 ハートとリジャッシュストラクター 福村 和美	火	13:00～14:00		全11回 11,000円(税込12,100円)
浴&膝と心身調整法、腰方、基礎体力の高さを充実な体に。	土	16:45～17:45		
骨盤修正ヨガ フェジカルヨガ指導協会認定 動禅ヨガ認定講師 BS認定講師 松下 重也奈	月	10:30～12:00		全9回 9,000円(税込9,900円)
骨盤や背骨などの歪みを修正し、美しい姿勢づくり。深く呼吸し便秘・生理不順・冷え性などの解消を目的とします。				
ヨーガ 社会保険センター浜松 ヨーガ講師 森下 知香枝 ヨーガでのとき体を健やかに！	水	10:30～12:00		全11回 11,000円(税込12,100円)
	木	18:30～20:00		
体がかたくてもできる！ゆったりヨガ				
心と体を整える癒しのヨガ ハートとリジャッシュストラクター 福村 和美 体幹を鍛えて、ゆったりとした動作を通して、心と体の調和をはかります。	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ゆっくりと動きます。心のコリをほぐし、心と体のバランスをとりましょう。	月	13:00～14:30		
	木	10:30～12:00		
セルフヨガ セルケアデザイン株式会社 三浦 千恵美	月	15:15～16:45		全6回 7,800円(税込8,580円)
	第2・4日	10:30～12:00		
朝ヨガ5才若返る	第1・3土	9:00～10:15		
森上ヨーガ健康笑顔美ヨガ 森上ヨーガカデミー代表 介護予防指導員 ヨーガ認定講師 森上 雅子 ヨーガのポーズとエネルギー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伝授！	第1・3金	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		
	土	15:00～16:30		
イキヨガ姿勢改善 イキ&ヨガの先に!!ゆるく気分良!	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、お腹をゆるませ、ゆっくりとしていきましょう。	金	18:30～19:45		全11回 11,000円(税込12,100円)

ダンシング

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)子供とお向ウラス テーマパークの現場でお客様を楽しませるためのお客様に楽しむ為を、ダンスが全く初めてでも大丈夫！ ディズニーリゾートエンターテイメント ICA(ICA)代表インストラクター JAZZ ARAKAWA'S DANCIN 荒川 怜美 現場大学ターリーズ、シャーマンズ、観覧見物、ロイヤルシャンパンパーティ、ディズニーランド、ディズニーシーなどの現場で活躍するダンスプロ！ 初心者でもDANCIN の初日体験講座は受講！	火	18:30～20:00		
バレエ(中学生以上・一般) TAKAMO 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体に!!クラシック感覚マズ柔軟性を！	月	18:30～20:00		全6回 7,800円(税込8,580円)
	第2・4火	14:40～15:50		
大人のための楽しいバレエ				
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 R主宰 小池 儿り子 どなたでも基本から楽しく!! 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)
	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) 日中新日本スタンダード テンピレイ ISKF 世界ボールルーム ダンス連盟登録会 ダンススクール ハウス主宰 林 利彦 林 直子 自身が自分らしく楽しんで踊れる社交ダンスを!!から上級者までをしっかりとやさしく初心者に基礎から丁寧に!!ご夫婦でも、ご家族でも、ご友人でも、お仲間でも、ご年齢を問わず、ご家族単位でも、ご家族単位でも、ご家族単位でも