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 アドバンス 17:40~18:40 体験料1,100円

増設 0からのんびり英会話 全く初めての方に!!

ステップ① 増設 大人気の講座!
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月スタート各6ヶ月で完結
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 そろばん進呈 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!/ 履歴書に記載できる! 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

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
2026年7/20(月)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 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)
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)～ 9:40～受付開始 ←バスツアーはWEB申込がおすすめ!

写真提供：©公益財団法人日本相撲協会 \行こう!迫力の大相撲観戦/
大相撲五月場所(東京) 両国国技館 土産付
2026年5/22(金) 旅行代金 大人お一人様 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 イメージ 2泊3日 6食付
世界遺産と日本海の絶景 佐渡島 世界遺産 佐渡金山 尖閣湾遊覧船 他
2026年5/25(月)～27(水) 旅行代金 大人お一人様 109,900円～124,900円

四季彩アフタヌーンティー 和菓子、和洋折衷スイーツ、和のセイボリー イメージ
箱根 富士屋ホテル「菊華荘(きっかそう)」&館内ガイドツアー&元箱根散策
2026年7/4(土) 旅行代金 大人お一人様 17,900円

\NEWオープン!/ MTG名古屋四季劇場 こけら落とし! 撮影:阿部章仁
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 旅行代金 大人お一人様 27,900円

JR東日本四季劇場[秋] S1席 撮影:阿部章仁
大好評 **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) 32,900円・9/20(日) 33,900円

名城めぐり スペシャル講座 百名城 続百名城 新幹線&現地貸切バスで楽々♪ 潮流クルーズで能島に上陸! イメージ
※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) 旅行代金 大人お一人様 (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

名物 揚げたて天ぷら イメージ 浜松ICルート 東京都 展望デッキ付 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 他飲み放題付!船は足を下ろして座れます。安心のトイレ付♪
旅行代金 大人お一人様 26,900円 1日体験受講料 ＋1,000円
行程 社会保険センター浜松7:30発-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

京都フリープラン
京都三大祭「葵祭(あおいまつり)」京都御苑 一般有料観覧席＋往復新幹線チケット販売
2026年5/15(金) チケット代金 24,500円 詳細はホームページへ ※添乗員同行なし
観覧席＋新幹線のチケット販売です。バスツアーではありません。

2回で巡る前半コース 1番霊山寺～43番明石寺まで
現地タクシーで巡る 四国八十八ヶ所霊場 5泊6日 JR高松駅 現地集合・JR松山駅解散
2026年5/26(火)～31(日) 旅行代金 大人お一人様 2～3名1室 175,000円 1名1室 187,000円 ※添乗員同行なし 詳細はホームページへ
現地タクシー代＋宿泊代＋食事(9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。

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)

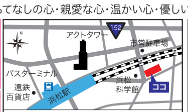
Instagram カルチャー講座 野外講座

☆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

シャワー無料 P無料 JR浜松駅 徒歩約7分



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	月	13:00~14:30	全11回 11,000円(税込12,100円)
	単なる健康体操ではなく「万病克服の治療体術」です	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	
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。動作・呼吸・経絡・ツボの刺激をすることで自律神経を整え、免疫力を高め、身体の不快を改善していく簡単な健康法です。	月	10:00~11:30	全11回 11,000円(税込12,100円)
		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 免疫力を高める気功法です。体を気持ち良くほぐしてからゆったりとした呼吸と動きと心で気功を楽しみます。	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 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	月	10:30~12:00	全9回 9,000円(税込9,900円)
ヨーガ	社会保険センター浜松 ヨーガ講師 森下 知香枝 ヨーガで心と体を健やかに!	水	10:30~12:00★	全11回 11,000円(税込12,100円)
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	
		毎月2回日	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	
森上ヨーガ 健康笑顔美ヨガ		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)

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★	
ペルヴィス®ワーク ～骨盤をキレイに整える～	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	
筋ゆるリンパ体操	国際ウェルネス協会公認 セルフケアマスター 皿良 陽子 硬くなった筋肉を緩め、柔軟な筋肉づくりと全身のリンパのめぐりを良くする体操	第2・4木	9:30~11:00★	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)

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。 ゴルフのスウィングは体力増進、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!

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(小3以上)子供と合同クラス テーマパークで使用される様な音楽のリズムに合わせて楽しく体を動かします。ダンスが全く初めての方でも大丈夫!	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 関東大手テーマパーク、ジャニーズ、劇団四季、Gロケッツ、ミュージカル界などへ若手を輩出して来たJAZZ ARAKAWA'S DANCINの荒川怜美講師が指導!	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) バレエを楽しみながら体にバランス感覚や柔軟性を!	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	
(初級)		土	18:10~19:40	
(中級)		火	19:45~21:05	
(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・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。	火	10:30~11:50	全11回 11,000円(税込12,100円)
(中級)		金	10:30~11:50	
		木	13:00~14:20	
(上級)		金	19:30~20:50	
		土	10:30~11:50	
(研究科)		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(女性限定)	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)	エストゥディオ ライース フラメンコ教室講師 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)
(初級)		火	14:10~15:20	
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	全11回 11,000円(税込12,100円)