保存版

心豊かな学びの1年。ここから! 一流講師陣 リーズナブル 元気講座500

令和8年度 第4期【2027年】1月～3月

カルチャー・スポーツ講座



\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(無料) ※個人レッスン講座は見学不可

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。

1月からの新講座 くわしくはホームページへ

新 佐鳴湖の野鳥と自然環境 野鳥観察会



毎月1回 土曜 9:00～12:00
1/23・2/27・3/27(3カ月3回) 5,280円(税込)
佐鳴湖の野鳥をメインに、樹木・魚貝・蝶・哺乳類など専外に知らない自然環境について、散策しながら楽しく分かりやすく解説します。
佐鳴湖北岸管理棟～西岸時計台まで散策
1月～6月は佐鳴湖北岸管理棟集合で「野鳥観察会」
7月～9月は社会保険センターにて「座学」の予定
講師 日本野鳥の会浜北 幹事 野鳥写真家 曽竹伸彦
対象:小学1年～大人(1小学生は保護者と参加) 持物 佐鳴湖野鳥観察会代表 環境学習指導者 伊藤 潔

新 宅建取引士
人気No.1の国家資格"宅建"!
・水曜13:00～15:00
・水曜19:00～21:00
場所 マイザキュラスクール(JR浜松駅北口すぐ)
※お申し込みは社会保険センター浜松へ

新 行政書士
専任講師の徹底生講義!
・水曜10:00～12:00
合格するための的確なアドバイス!

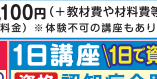
Pick Up講座 大人気! ヨガ・ピラティス



選べる全13講座
からだが喜ぶ新しい時間!
姿勢改善 体幹強化
柔軟性UP 代謝UP
筋力UP ストレス解消 他
肩こり・腰痛・自律神経の乱れ改善にも!

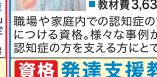
1日講座 1日で資格取得! 履歴書に記載できる WEB申込み可能

資格 認知症介助士



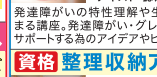
※詳細はホームページをご覧下さい ※セミナーのみも可、試験は任意
2027年 2/11(木祝) 大好評の講座!
10:00～16:00 ■受講料13,970円(税込)(1時間休憩有)
■教材費3,630円(税込) ■試験料3,630円(税込)
職場や家庭内での認知症の方への接し方・環境作りを身につける資格。様々な事例から適切な対応方法を学ぶ、認知症の方を支える方にとても有意義な資格!

資格 発達支援教育士認定講座



2027年 3/22(月祝)・6/27(日)・9/20(月祝)
10:00～16:30 ■受講料18,700円(税込)(1時間休憩有)
■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ートする為のアイデアやヒントをご紹介。人気講座です!

資格 整理収納アドバイザー2級



2027年 5/30(日)・10/11(月祝)
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!※3級を取得していなくても受講可能

マナベル倶楽部 バスツアー

詳細は裏面へ 社会保険センター浜松1階「マナベル倶楽部」 バスツアーはWEB申込が、おすすめ! 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)

ツアー申込方法:WEB・電話・窓口 12/5(土)～(9:40～)受付開始



愛知県芸術劇場大ホール S席
山崎育三郎主演ミュージカル ファインディング・ネバーランド
日帰り 2027年 2/21(日) 新幹線 名古屋 29,800円



こだわり名門スペシャル鑑賞 広島・山口 1泊2日
広島・宮島と神の岩国 原爆ドーム 厳島神社 錦帯橋
3/4(木)～5(金) 84,900円(2名1室) 85,900円(1名1室)



JR東日本四季劇場[秋] S1席
超人気! 劇団四季ミュージカル 「バック・トゥ・ザ・フューチャー」
日帰り 2027年 3/14(日) 新幹線 名古屋 33,900円



特別公開 ※青竜寺 ※ケーキも食べ放題!
7年に1度!! 善光寺 前立本尊 御開帳&シャトレーゼホテルランチ&ビュッフェ
日帰り 2027年 4/15(木) 新幹線 名古屋 19,980円



世界中の心を奪う、圧倒的サーカス体験。
全世界で1,000万人以上を動員!!
フジテレビ 自由な女神像 ダイバーシティ東京プラザ
シルク・ドゥ・ソレイユ &お台場 アース製薬 クーザ 東京公演 自由散策
日帰り 2027年 4/21(水) 新幹線 名古屋 29,980円 会場:お台場ビッグトップ SS席

こどもスクール まずは見学・体験! 詳細は中面へ

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	ヴォーカル	英会話	英検
絵画	習字	作文	将棋	茶道	そろばん 速算

カルチャー・スポーツ講座 受講生募集! 3ヶ月単位での更新です。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4期【2027年】1月～3月の講座お申し込み

受付開始 12月5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(先着順受付) ※定員になり次第締切り

※新規入会の方:入会金3,000円(税込3,300円)(元会員の方は免除) ※1日講座・野外講座は入会金無料。
※施設維持費(1講座毎)3ヶ月900円(税込990円)(月300円(税込330円)×3ヶ月) 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)
※12月から入会希望の方も受付開始は12月5日(土)から。12月6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ヶ月分返納あり。(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・電話・ホームページにてお申し込みください。
- 大人の講座で、子供でも年齢によっては受講できる講座も多数ありますのでお問合せください。

ホームページ

社会保険センター浜松 検索

見学・体験のご予約、空席確認などのお問合せもお気軽に。

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

講師募集 ・カルチャー講座講師 ・野外講座講師 (ウォーキング講座)急募 ・登山リーダー講師・添乗員

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 3ヶ月分の受講料です!

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 第1駐車場・第2駐車場 社会保険センター浜松

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)	
	華伝も修得出来ますなくなる「万病元取の治療伸展」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)	和道会師範四段本部 審本部長	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	櫻田 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くりと動く太極拳の基本動作は足腰の筋力を鍛えられ、体との関係も深くなれる。		金	16:45～18:15		
	(社)日本武術太極拳連盟公認 A級指導員	中村 有見	第1・3木	10:30～12:00		
			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		
24式太極拳 楊式刀	静岡県太極拳協会審査員	山西 典子	火	13:00～14:30		
養生健身気功	優秀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	小嶋 尊子	月	10:00～11:30	全11回 11,000円(税込12,100円)	
	北京体育大学の健康気功です。動作・呼吸・意識・イメージの練習をすることで自律神経を整え、免疫力を高めるのに効果的といわれています。健康増進に最適です。		水	10:30～12:00		
	優秀養生気功日本総本部指導員	小川 万里子	水	13:00～14:30		
	養生気功を、ゆったりとした呼吸法と動作で自己の内面を見つめ、心身のバランスを整えます。		土	13:00～14:30		
中高年の養生気功			土	15:00～16:30		
心身の健やか気功	全日本スポーツ気功協会認定インストラクター&コンストラクター	中村 有見	月	13:15～14:45		
	免疫力を高めるだけでなく、体を柔軟にほぐしてくれるやさしさとともに、精神的なストレスも解消してくれます。					
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常任理事 A級インストラクター	内田 ジュン	火	18:30～20:00	全11回 11,000円(税込12,100円)	
	静岡県エアロビック連盟指導員養成講習会		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認定A級インストラクター 全日本大学対抗戦優勝	青山 澄代	月	18:15～19:30		
	体質をサラサラにして健康寿命を伸ばすために運動は毎日できるだけ多くとることが大切です。					

心と体のリフレッシュヨーガセラピー	インド政府認定 YOGA 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)	
			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	火	13:00～14:00	全11回 11,000円(税込12,100円)	
	次々変こう・積極などの音楽・音力、重動のある元気な体を		土	16:45～17:45		
骨盤修正ヨガ	フィジカル&ヨガ指導協会世界認定国際ヨガ指導員	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	水	10:30～12:00		
	ヨーガでちょと体を健やかに!					
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	水	13:00～14:30	全11回 11,000円(税込12,100円)	
	自分型をゆっくりと、息から全身に、筋肉から骨格までにおいよう					
やさしいヨーガ	社会保険センター浜松ヨーガ講師	日井 よしこ	木	18:30～20:00		
	体が硬いから大丈夫!ゆっくりヨガで、新年始を柔に過ごしましょう。					
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	日井 よしこ	月	13:00～14:30		
	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(ストレス)と体のコリをリフレッシュしましょう。		木	10:30～12:00		
			毎月2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			第1・3・5木	9:00～10:15		
森上ヨーガ健康笑顔美ヨガ	森上ヨーガアカデミー代表 介護予防指導員 介護アロ認セラピスト	森上 雅子	第1・3水	13:00～14:30	全11回 11,000円(税込12,100円)	
	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。ゆっくりこころと健康を促進!		金	10:30～12:00		
			土	15:00～16:30		
イスヨガ姿勢改善	整体・ヨガインストラクター	神谷 佐代	第1・3水	14:40～15:40	全6回 7,800円(税込8,580円)	
イスを使うヨガだから初心者や高齢者の方にもおすすめ!	呼吸を意識してお腹をふくらませ、ゆっくりとストレッチをしていきましょう。					
身体を整えるヨガ			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:新横体育センター(浜松市中央区新橋町1-2)	県 県民総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)	
楽しい卓球 場所: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 卓伝卓球講師	中島 浩代	木	9:30～11:30		
	初心者から高齢の方までどなたでも楽しく卓球ができる様に初歩から丁寧に指導致します。		木	13:00～15:00		
	場所:浜北森林公園(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	石野 貴裕(ドリームショット)	木	10:00～12:00	
	場所:ワコーゴルフ倶楽部(袋井市掛井 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	
ゴルフ		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	全11回 19,000円(税込20,900円)
★受講時期の前7月前30分間は自主練習となります。	場所:ドリームショットゴルフクラブ(浜松市中区葵町1929-1)	日本プロゴルフ協会ティーチングプロ	石田 哲士(ドリームショット)	火	19:00～21:00	
	ゴルフのスエングは体力増進、持つ指と手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	
		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)	木	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(浜松市中区千田町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

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)子供とお向クラス	ディズニーリゾートディズニーアンバサダーホテル JAZZ ARAKAWA DANCIN	荒川 怜美	火	18:30～20:00	
	横浜ベイホテル東急ディズニーリゾートに関連するお客様をご招待するクラスです。ダンスの楽しさを感じながら、基本を身につけ、ダンスの楽しさを感じながら、基本を身につけ、ダンスの楽しさを感じながら、基本を身につけ、