

熱海市の生涯学習情報誌

生涯学習のしおり



Loving life

生涯×学び×始める

新しい自分へ

No.

64

2024 春・夏

編集・発行
熱海市教育委員会 生涯学習課

表紙について

3月20日に開催した熱海市スポーツ少年団こどもスポーツ体験教室のなかで、生涯学習体験ブースとして「ウクレレで熱海市歌を～歌って弾いてみよう～」（表紙写真）、「マジックショー＆マジック体験」、「己書 好きな言葉でポストカードを作ろう！」を実施しました。

この3つの体験教室は、公民館内でサークル活動をしているウクレレウェンズデー代表で人材バンク登録者の高橋和香さん、熱海マジック教室の皆さん、己書公認道場師範で人材バンク登録者の高柳亜希子さんに行っていました。多くの参加した子どもたちは、普段あまり体験することのないウクレレやマジック、己書に興味深々の様子でした。



「ウクレレで熱海市歌を～歌って弾いてみよう～」



「己書 好きな言葉でポストカードを作ろう！」



「マジックショー＆マジック体験」

※人材バンク・サークル情報については別冊で紹介しています。

特集

新しい自分へ。
市民大学・市民教室・各種セミナースタート

……

1

つながる

学ぶ

集う

市民大学受講生募集	3
市民教室受講生募集	7
いきいき脳活セミナー・膝痛・腰痛を楽にする教室	9
クッキングセミナー・料理教室	11
シニアカフェ	13
手話奉仕員養成講座	14
(仮)伊豆山神社の中尊寺経と伊豆山の遺跡の最新研究講演会	15
公民館寺子屋スタッフ募集!	16
インリーダー講習会参加者募集	17
市民団体による各種講座	19
図書館のお知らせ(ブックバス・イベントなど)	21
スポーツイベント	24
小山臨海公園・姫の沢公園・熱海海浜公園	25
市内文化施設一覧・ご案内	29
出かけよう♪参加しよう♪イベントカレンダー	31
熱海市の生涯学習情報発信中	34
編集後記	

※人材バンク・サークル・公民館利用情報等については別冊で紹介しています。

まずは1歩！世界が変わる！？

新しい自分へ。

新たなこと気になることを始めるきっかけに！
2024年 市民大学・市民教室・各種セミナースタート！

今季の注目！

市民大学

今年度の市民大学は全6講座！多彩分野の講師陣が繰り広げる知的好奇心をくすぐる講義内容に注目！

P3 掲載

- 1.元NHK記者で昭和の時代から横綱千代の富士、北勝海、大乃国らを取材し、現在相撲雑誌「大相撲中継」編集長である北出講師が大相撲の魅力を伝え、熱海市出身幕内熱海富士の活躍も毎回紹介する「**大相撲の文化と歴史**」（録画配信も受講可）。
 - 2.元読売新聞記者麻生講師が今年、これからの世界で何が起きるか、各国の選挙で世界の秩序はどう変わるのかを考える「**World Watch - 視点を変えて世界を見よう**」。
 - 3.昭和歌謡をこよなく愛する落語家林家たけ平講師が絶妙な語り口で様々な昭和歌謡のエピソードや歴史を語る「**落語家が語る昭和の歌謡史**」。
 - 4.フィールドワークを主体に江戸時代の民衆教育・文化史、社会史研究に取り組んだ高橋講師が解明する「**江戸の平和力—徳川の平和2世紀半を見直す**」。
 - 5.アートナビゲーターとして年間100本近い美術関連の取材を務める日下講師が、それぞれの鑑賞法を解説するだけでなく絵画に隠された謎解き、画家の裏話などにも迫まる「**アートの玉手箱 アートを10倍楽しむ方法**」。
 - 6.英知に富んだ6人の講師陣たちがそれぞれの角度から人生100年を過ごす秘訣を話す「**人生100年時代の設計図**」。
- 魅力的な6講座！ぜひチェックしてください。



市民教室

P 7 掲載



中央・泉・網代公民館で開催する市民教室は全13教室。
多種多様な教室に注目！

- 1.声はトレーニングで良く出るようになるとのこと。歌好きな人におすすめ「ボイストレーニングとシャンソン&ポピュラーソングを歌う(6回)」。
- 2.全身を無理なく動かし、血流を促進。運動不足を解消する「80代90代になっても元気に過ごそう！ヨガを取り入れた健康リズム体操(6回)」。
- 3.大河ドラマ放送中の「光る君へ」に迫る「紫式部と源氏物語「光る君へ」の史実とは(6回)」。
- 4.魚のさばき方、野菜の調理を指導し、健康的な和食献立を作る「免疫力と心を高める！地魚と野菜料理(4回)」。
- 5.気功と瞑想を使ったセルフケアでホットフラッシュ・イライラ感など心身を整える「気功エクササイズと瞑想～更年期のセルフケア～(2回)」。
- 6.シニア・親子大歓迎！三世代で英語を通して交流しましょう「シニアとキッズの英語で遊ぼう！(3回)」。
- 7.旅行英語、昔なつかしの洋楽、リズムにのせた英語でダンスし、リフレッシュしましょう「シニア向け英語でリトミック(1回)」。
- 8.物価上昇・年金不安などを解消するためのお金の知識を学びましょう「生活に役立つお金の知識を身につけよう！【働き世代向け】(4回)」。
- 9.「一人では…」と尻込みをされている人、熱海の名所や史跡を歩いて一緒にリフレッシュしてみませんか。「歩いて分かる熱海の魅力！熱海まち歩き教室(4回)」。
- 10.スマホをお持ちのシニアの方おすすめ！コミュニケーションツールLINE(ライン)の基本操作を学んでスマホの便利機能が実感できる「シニア向けスマホ教室(4回)」。
- 11.泉地区開催！物価上昇・経済犯罪の増加などの不安を解消する「生活に役立つお金の知識を身につけよう！【シニア向け】(1回)」。
- 12.泉地区開催！笑う健康体操と脳トレエクササイズを組み合わせた「笑いヨガで脳トレしよう！(6回)」。
- 13.旅先や散歩がてらちょっとスケッチしてみたい初心者の方におすすめ！網代のスポットでスケッチできる「野外でスケッチ体験(2回)」

その他セミナーや教室・講座・イベント

P 9 ～掲載

そのほかセミナーや健康・料理・スポーツなどのさまざまな教室・講座、おすすめイベント情報などが盛りだくさん！ぜひチェックしてみてください。

市民

Citizen's University

大学

知的好奇心を
くすぐる
全5講座



令和6年度

受講生募集

録画配信
一部で実施!

先着順! 申し込み受付中!!

多種多様な講師が、さまざまな講座をご提供します!ぜひ、お申し込みください。

定員 40人(講座1・講座5、録画配信については、定員なし)

会場 いきいきプラザ

時間 午後1時30分~3時

受講料 4,000円 ※納付書を送付するので、納期限までに納付する。
※納付後の参加辞退は返金できません

録画配信受講料 講座1「大相撲の文化と歴史」 4,000円(全講座受講)

申込方法

- ①申込フォーム
- ②窓口 生涯学習課(第3庁舎1階)にある申込書に記入し提出する。
- ③郵送・FAX・メール
※講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し下記へ送る。
※申込書は、市ホームページからダウンロード可能
※定員を超える場合は抽選(開催日3週間前)。
※録画配信受講希望者は、メールアドレスを記入。
※対面希望者も録画配信受講が可能。(講座1のみ)



申込フォームQR

その他

市営中央町駐車場をご利用の方は、無料処理をするので、駐車券をお持ちください。(受講者専用駐車場なし)

問い合わせ

〒413-8550 熱海市中央町1-1 生涯学習課 社会教育室

電話 0557(86)6578

FAX 0557(86)6606

E-mail kominkan@city.atami.shizuoka.jp



市ホームページで講座内容や講師の紹介しています!->->->

~講座紹介~

講座1. 大相撲の文化と歴史 北出幸一氏(NHK会友、「NHKG—Media大相撲中継」編集長)

録画配信
受講可能講座

歴史ある大相撲の最新の動きに触れながら、熱海出身幕内熱海富士の活躍を毎回紹介。横綱とは何かなどの項目を分かりやすく解説し、交流した力士の逸話について語る。

【実施日】 5/8 6/5 7/3 9/4 10/2 11/6 1/8 2/5
第1水曜日 (5月・1月のみ第2水曜日)



北出幸一氏

録画配信講座について! ※講座1「大相撲の文化と歴史」のみ対象!

講座の 配信方法

対面式で行われる講義を録画し、2週間後位を目途に「YouTube」上で一定期間、受講生限定で公開します。メールにてURLをお送りしますので、お使いのパソコンやタブレット、スマートフォンで見ることができます。

※オンライン受講は、メールアドレス・インターネット環境が必要。資料は、メールで送付。

受講上の注意

ご自宅など受講者のインターネット環境による受信障害や機器の故障、操作トラブルにより講座を視聴できなかった場合は、当局では対応できかねますのでご了承ください。通信にかかる費用は受講生の負担となります。受講者と通信業者との契約内容によっては、多額の通信費用が生じる場合がありますのでお申し込み前にご確認ください。

講座内容の録画や、講座で使用する資料の2次利用等は禁止とさせていただきます。

講座2. World Watch - 視点を変えて世界を見よう 麻生雅一郎氏(ジャーナリスト・元読売新聞記者)

海外で起きる大きな出来事について、背景分析と深掘りを試み、今後の見通しも考察したい。

【実施日】 5/22 6/26 7/24 9/25 10/23 11/27 1/22 2/26 第4水曜日



麻生雅一郎氏

講座3. 落語家が語る昭和の歌謡史 林家たけ平氏 (落語家)

林家たけ平師匠が、独自の取材、研究をもとに語ります。昭和時代の名曲誕生の秘話や、それらの曲を彩った歌手たちのエピソード、名曲を支えた制作スタッフの裏話も聞ける楽しい講座です。

【実施日】 5/23 6/27 7/25 9/19 10/24 11/28 1/23 2/27 第4木曜日 (9月のみ第3木曜日) 林家たけ平氏



講座4. 江戸の平和力—徳川の平和2世紀半を見直す 高橋 敏氏 (国立歴史民俗博物館名誉教授・総合研究大学院大学名誉教授 文学博士)

江戸時代は250年余にわたって戦乱のない日本歴史上稀有な泰平の世を実現した。活性化した実態を地域史のフィールドワークから解明してみたい。

【実施日】 5/14 6/18 7/16 9/17 10/15 11/19 1/21 2/18 第3火曜日 (5月のみ第2火曜日)

高橋 敏氏



講座5. アートの玉手箱 アートを10倍楽しむ方法 日下真美氏 (アートナビゲーター・美術講師)

年間百本近い美術展などを取材する講師が美術を日常的に楽しむ秘密をお伝えします。当月ごとのおすすめ展覧会情報など、アートを身近に楽しむハウツウも紹介します。

【実施日】 5/17 6/21 7/19 9/20 10/18 11/15 1/17 2/21 第3金曜日

日下真美氏



講座6. 人生100年時代の設計図

目前に迫った超 高齢化社会を悠々と乗り切る知恵はないものでしょうか。英知に富んだ講師陣が、心もからだも元気で健康な暮らしをするための秘訣を語ります。

市HPにて講座
内容・講師紹介
→→→



【実施日】	【講師】	【演題(仮)】
5/9	石田 路子氏 (WABAS・理事)	「人生100年時代の実像 — 今をどう生きるか」
6/13	石田 路子氏 (WABAS・理事)	「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」
7/11	石田 路子氏 (WABAS・理事)	「介護保険のこと、どれだけ知っていますか？」
9/12	木村 民子氏 (WABAS・理事)	「“男女共同参画”は 幸せな人生の基本のき」
10/10	内田 實氏 (温泉療法専門医)	「温泉こそ長寿の源～温泉に感謝」
11/14	本川 達雄氏 (東京工業大学名誉教授)	「ゾウの時間・ネズミの時間・シルバー世代の時間」
1/9	片岡 一郎氏 (活動写真弁士)	「大正、昭和の映画・大衆娯楽史に見る、100年時代を生き抜く知恵」
2/13	北方 美穂氏 (出版社役員・編集者)	「超高齢化社会・フィンランドの社会と文化から学ぶもの(続)」

令和4・5年度市民大学講座も録画配信中!!!

過去に終了した市民大学講座、令和5年度「源氏物語を楽しむ」および「人生100年時代の設計図」・令和4年度「熱海の今を知る」は現在、録画配信にて受講できます!ぜひお申込みください。



←令和5年度「源氏物語を楽しむ」(全8回)は昨年度の人気講座です。

令和5年度「人生100年時代の設計図」・令和4年度「熱海の今を知る」はP5～P6で紹介しています。

令和5年度 市民大学

録画配信にて
受講受付中!

「人生100年時代の設計図」

市HPにて講座
内容・講師紹介
申込→→→



「人生100年時代」と向き合うため、目前に迫った超 高齢化社会を悠々と乗り切る知恵を英知に富んだ講師陣が、心もからだも元気で健康な暮らしをするための秘訣を語ります。

※下記講座は、令和5年度に開講されたものですのでご承知おきください。申込方法P6参照



沖藤典子氏 (WABAS・副理事長)
「人口減少社会の家族と福祉」

急激な人口減少、婚姻率の低下と選択的夫婦別姓問題(民法750条)、こうした社会の変化に高齢者はどう対応し、若者をどう支援するのか。高齢者の意識と生き方についてお話します。



宮崎冴子氏 (WABAS・理事)
「元気な地域(熱海)づくりに
貢献しよう!」

元気な地域(熱海)づくりをめざす人にエールを!
何から始めるか?問題解決策は?等
など・受講して、「刺激のシャワー」
を浴びよう!



木村民子氏 (WABAS・理事)
「大人も心が元気になる絵本
いろいろ」

『100歳までに読みたい100の
絵本』(拙著)の中から、大人だ
から心に沁みる、味わい深い絵
本を紹介します。



石田路子氏 (WABAS・理事)
「“孤立”しない“孤独”の覚悟
人生100年の備え」

人生100年時代を泰然と生きるた
め、「孤立」しない「孤独」の覚悟を
決めましょう!



稲葉敬子氏 (WABAS・理事)
「“救急車”でなく“筋斗雲
(きんとうん)”に乗るために」

あなたやあなたの周囲の方の
人生を「終わり良ければすべて
よし」にするために、必要なこと
は何?、ご一緒に考えてみませ
んか。



花和浩明師 (大本山總持寺)
「高齢社会を生きる知恵(人生
100年時代をどう生きるか)」

人生100年時代を見据えて、あ
る女性の人生をヒントに、仏教
的な視点から考察いたします。



北方美穂氏 (昭和薬科大学非常勤講師)
「なぜ、フィンランドは幸福度
世界第1位?~人生のために学
ぶ人たち~」

現地取材の写真を通して、フィン
ランドへのバーチャルな旅気分を満
喫しながら、「人生のために学
ぶ」って何だろう?と、一緒に考
えてみませんか。



陶山秀夫氏 (熱海すやま眼科院長)
「人生100年のアンチエイジング
~元気に長生き~」

平均寿命は男性81.47歳、女
性87.57歳です。アンチエイ
ジングの5本柱とは何でしょうか?
アンチエイジングを実践・実行し
て、元気に長生きしてください!

令和4年度 市民大学 「熱海の今を知る」

録画配信にて
受講受付中!

熱海の「今」を知る講座は熱海市民に関わりのあるテーマについて、熱海で活動・活躍されている人たちが講師となっています。ボランティア活動や介護、文化、行政、コミュニティなど熱海を多面的・多角的に捉えた熱海ならではの講座です。
※下記講座は、令和4年度に開講されたものですのでご承知おきください

市HPにて
講座内容・
講師紹介・
申込↓



市民大学

録画配信受講

【講師】



熱海伊豆山ささえ逢いセンター長
原 盛輝 (はらなるあき)
「伊豆山土石流災害における復旧活動」



熱海伊豆海の郷 顧問
高田誠 (たかだまこと)
「熱海介護保険物語」



熱海市副市長
金井慎一郎 (かないしんいちろう)
「熱海市の現状と今後について」



熱海市町内会長連合会
会長 **石井 俊雄**
(いしいしずお)
「熱海市の町内会活動の実態と課題」



梅園美化サークル・旧熱海梅園を美守る会会長
峯野 喬造 (みねのきょうぞう)
「コミュニティガーデンは誰のもの」



日本画家
松山 英雄 (まつやまひでお)
「何歳からでもできる
絵画の楽しみ」



駿河台大学名誉教授
太田 隆士 (おおたたくし)
「旧日向家熱海別邸と修復の思想」



MOA美術館学芸部課長
米井 善明 (こめいよしあき)
「文化観光拠点としてのMOA美術館」

【録画配信申込】

講師名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、メール (E-mail: kominkan@city.atami.shizuoka.jp) でお申し込みください。

講座の画像・音声・データを録画、撮影、共有、配信、ダウンロードすることは著作権侵害になりますので固くお断りします。視聴のためのURL・二次元コードを第三者(受講する本人以外)へ貸与、共用、インターネット上の他の媒体へ転載することは同様に著作権の侵害になりますので絶対にしないでください。

社会教育室

055718616578

市民

令和6年度

Citizen's Classroom

教室

受講生募集

魅力ある
多種多様な教室



申し込み受付中！！



学びや仲間づくりのはじめの一歩として、何かを始めてみませんか。

申込方法

- ①申込フォーム
- ②窓口 生涯学習課（第3庁舎1階）にある申込書に記入し提出する。
- ③郵送・FAX・メール
※講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し下記へ送る。
※申込書は、市ホームページからダウンロード可能
※定員を超える場合は抽選（開催日3週間前）。



申込フォーム

受講料

各教室記載のとおり（別途教材費がかかる場合あり）
※納付書を送付（各教室初回までに納付する）
※納付後の参加辞退は返金できません。

その他

- 少人数しか集まらない講座は、開講しない場合があります。
- 市外在住の人は、定員に余裕がある場合に受講できます。
- 実施日・時間帯・会場等は、都合により変更になる場合があります。
- 市営中央町駐車場をご利用の人は、無料処理をするので、駐車券をお持ちください。（受講者専用駐車場なし）

問い合わせ

〒413-8550 熱海市中央町1-1 生涯学習課 社会教育室

電話 0557(86)6578 FAX 0557(86)6606

E-mail kominkan@city.atami.shizuoka.jp

～教室のご案内～

ボイストレーニングとシャンソン&ポピュラーソングを日本語で歌う(6回)

講師 美海 ゆみ子 氏（舞台芸術学院出身・元銀巴里出演歌手）

声はトレーニングでよく出るようになります。おなじみのシャンソンやポピュラーソングを楽しく歌いましょう。一人ひとり歌えるようにレッスンします。（曲目：アデュー・愛のくらし・ラストワルツ）

【日時】5/23 5/30 6/13 6/20 7/11 7/18（木曜日）午前10時～11時30分
定員15人 受講料3,000円 教材費3,000円

80代90代になっても元気に過ごそう!ヨガを取り入れた健康リズム体操(6回)

講師 塩谷 陽向思 氏（運動指導歴28年ヨガインストラクター指導者）

リズムに乗って楽しく体操した後にはやさしいヨガでリラックス。心と体を健やかに保ちましょう。全身を無理なく動かし、血流を促進。運動不足を解消しましょう！

【日時】5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27（木曜日）午後1時30分から2時30分
定員15人 受講料3,000円 教材費なし

紫式部と源氏物語「光る君へ」の史実とは(6回)

講師 白石 幸代 氏（源氏物語愛好家）

大河ドラマ「光る君へ」の史実はどのように記録されているのか探りましょう。「紫式部日記」「紫式部の血脈と源氏物語」を参考にして探っていきましょう。 定員20人 受講料3,000円 教材費なし

【日時】5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/23（火曜日）午前10時～正午

免疫力と心を高める! 地魚と野菜料理(4回)

講師 内山 栄二 氏（ふじのくに食の都づくり仕事人336号）

旬の魚を野菜使って、健康的和食献立を一緒に作り、食べて片付けます。丁寧に魚の捌き方、野菜の調理を指導、体も心も明るく元気になる講座です!!

定員10人 受講料2,000円 教材費5,600円

【日時】5/15 6/5 6/19 7/17（水曜日）午前10時～午後1時

気功エクササイズと瞑想～更年期のセルフケア～(2回)

講師 千葉 直子 氏 (気功インストラクター)

ゆったりとした動きに合わせて呼吸をおこない自分自身で心身を整えるエクササイズです。気功と瞑想を使ったセルフケアで、ホットフラッシュ・イライラ感・気分の落ち込みなどの更年期と上手に付き合ってください。

【日時】 5/11 5/25 (土曜日) 午前10時～11時30分

定員10人 受講料1,000円 教材費なし

シニアとキッズの英語で遊ぼう!(3回)

講師 金崎 桐子 氏(中学英語教員免許保持・子育てアドバイザー)

3世代でグローバルに生きる。これこそがこれからの時代です。小さなお子様とママ世代、そしてシニア、英語を通してひとつになれる貴重な時間、思い出を作りましょう。Lets enjoy English together!

【日時】 5/31 6/28 7/26 (金曜日) 午前10時～11時

定員8組・シニア8人 受講料1,500円 教材費1,500円

シニア向け英語でリトミック(1回)

講師 金崎 桐子 氏(中学英語教員免許保持・子育てアドバイザー)

これからはシニアの時代。英語を使いこなすグローバルな世界へ羽ばたきましょう。Lets enjoy English together!

【日時】 5/17 (金曜日) 午前10時～11時

定員10人 受講料500円 教材費500円

※リトミック=音楽教育法

生活に役立つお金の知識を身につけよう!【働き世代向け】(4回) 講師 鈴木 勉 氏 (2級FP技能士・宅地建物取引士)

物価上昇・年金不安などの経済的不安が高まる中、それらを解消するためのお金に関する知識を身につけていただきます。

定員10人 受講料2,000円 教材費なし

【日時】 5/15 5/22 5/29 6/5 (水曜日) 午後6時30分～7時30分

熱海まち歩き教室!(4回)

講師 熱海まち歩きガイドの会

熱海の名所や史跡を歩き、熱海の風情や催事・歴史・地理などを学ぶことができます。出歩くのが億劫な人、興味があっても「一人では…」と尻込みをされている人、まちを歩いて一緒にリフレッシュしてみませんか。

定員20人 受講料2,000円 教材費なし(コースにより交通費自己負担)

【日時】 5/14 5/28 6/11 7/2 (火曜日) 午前10時～正午

～シニア向け～ スマホ教室

～分かりやすいアプリ講座～

講師 小倉高代 氏(あたまデジタルスクール代表)

LINE(ライン)の基本操作を中心に、カメラの撮り方・二次元コードの読み込みなどスマホの便利機能を学びます。

各定員8人 受講料2,000円 教材費なし

【日時】 5/8 5/15 5/22 5/29 (水曜日) ① 午前10時～11時30分 ② 午後1時30分～3時

泉公民館

生活に役立つお金の知識を身につけよう!【シニア向け】(1回) 講師 鈴木 勉氏 (2級FP技能士・宅地建物取引士)

物価上昇・経済犯罪の増加などの不安が高まる中、解消するための

定員10人 受講料500円 教材費なし

お金に関する知識を身につけていただきます。

【日時】 5/22 (水曜日) 午後1時30分～2時30分

網代公民館

笑いヨガで脳トレしよう!(6回)

講師 鈴木多希子 氏 (認定ラフターヨガティーチャー)

笑いヨガ(笑う健康体操)に脳トレエクササイズを組み合わせました。

座ったままでもできるので、どなたでも楽しく参加できます。

定員10人 受講料3,000円 教材費200円

【日時】 5/17 5/31 6/14 6/28 7/12 7/26 (金曜日) 午後1時30分～3時

野外でスケッチ体験(2回)

講師 大谷まや 氏 (日本画家)

初心者の方を対象に網代のスポットを選び、描く時のポイント、彩色のコツ、そしてコンパクトな画材選びをいたします。レッツ!スケッチ。

定員10人 受講料2,000円 教材費800円

【日時】 5/22 5/23 (水・木曜日) 午前10時～午後3時

タブレット端末を使って楽しく脳トレ！

いきいき 脳活セミナー

★栄養と歯に関する認知症予防の講話もあります！

認知症の原因は様々ですが、早期の対応によって発症を予防したり遅らせることが可能ということが分かっています。この教室はタブレット端末を使い、ゲームをしたり問題を解くなどし、脳の活性化を図りみんなで楽しく認知症予防が行える教室です。

募集人数

15名

※応募多数の場合には抽選となります。

日程

2024年 6月3日・10日・17日
・24日・7月1日・8日(月曜日)

時間

10:00～11:30

会場

総合福祉センター5階 集会室

対象

65歳以上の熱海市民

費用

1000円

申込方法

- ・電話または窓口にて受け付けています。
- ・申込締切は、5月24日(金曜日)です。

申し込み・お問い合わせ：

熱海市 長寿介護課 長寿支援室

TEL 0557-86-6337

住所 熱海市中央町1-1 福祉事務所内

自宅でも行えるストレッチや運動を学び、腰の痛みの緩和・予防ができる！

専門家が教える

(腰編)

膝痛・腰痛を楽にする教室

対象

65歳以上の熱海市民で腰の疾患のために動きに制限がかかっている人

(脊柱管狭窄症、腰椎圧迫骨折など)

会場

総合福祉センター 3階 大広間

費用

1000円

募集

15名程度 (応募多数の場合には抽選となります)

申込方法

電話・窓口

申込締切

4月24日 (水)

第1部 実践

5月1日・8日・15日・
22日・29日 水曜日
(初回9:45～11:00)

- ・体力測定
- ・ミニ講座
- ・筋トレ・ストレッチ
(毎回実施)



講師

理学療法士
作業療法士
管理栄養士

第2部 評価

11月13日
水曜日 (9:45～11:00)

- ・体力測定



講師

理学療法士
作業療法士

お問い合わせ・お申込み

熱海市 長寿介護課 長寿支援室

TEL : 0557-86-6337

令和6年度 参加者募集!

＼学んで健康!／



クッキングセミナー

健康づくり食生活推進員養成講座

この講座は、「健康」をテーマに難しそうな栄養学や食育について講座と調理実習を組み合わせて楽しく学んでいきます。講座を修了すると地域で活躍する健康づくり食生活推進員（はつらつキッチン）としてボランティア活動することもできます。ご自身やご家族、そして地域の健康のため勉強してみませんか?ぜひご参加ください!

- ・受講期間 令和6年6月から令和7年3月まで 全8回（8月および1月は開催なし）
- ・日時・内容

日程	内容	
	ミニ 講義「テーマ」（予定）	調理実習（予定）
令和6年6月7日(金)	なぜ今、食育なの?健康課題を考える	和食の基本「ご飯を鍋で炊く」
7月4日(木)	1日に食べる食事をチェック!	カロリーを抑えた満腹メニュー
9月5日(木)	食事だけでは駄目「運動」について	カルシウムを上手にとる
10月3日(木)	高血圧予防のための食事	薄味でも満足 おいしい減塩食
11月7日(木)	脂質異常症予防のための食事	「脂」と「油」を考えたメニュー
12月12日(木)	糖尿病予防のための食事	塩分・カロリーを気にしたおせち料理
令和7年2月6日(木)	バランスのよい献立の立て方	栄養バランスの基本 一汁三菜
3月13日(木)	食育推進の地域活動紹介	一年間お疲れさまでした~お祝膳~

- ・時間 午前10時00分~午後1時30分
- ・場所 いきいきプラザ 4階 栄養指導室・調理実習室
- ・講師 熱海市 管理栄養士 他
- ・参加条件 全8回の講座のうち5回以上の出席が出来る市民 および市内の在勤者、居住者
- ・参加費 年間2,000円(年間の調理実習費で初回に徴収します。)
- ・募集人員 25人
- ・申込み先 熱海市役所 健康づくり課 健康づくり室 (いきいきプラザ1階)
電話 (0557-86-6295) または窓口にて受け付けております。





料理教室ご案内

私たちと一緒に楽しく料理をしませんか？
たくさんのご参加をお待ちしています。

申込開始 広報あたま掲載時。(締め切り日の1か月前を目安に承ります。)

男性料理教室

- ① 令和6年6月10日 (月)
- ② 令和6年11月19日(火)
- ③ 令和7年2月17日 (月)

男性だけの料理教室なら
料理が苦手でも心配不要！
個人のスピードにあわせて
じっくり実習します。

申し込み締め切り

- ① 6月 6日(木)
- ② 11月14日(木)
- ③ 2月 13日(木)



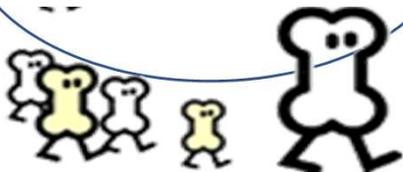
骨密度測定実施！
乳製品を活用した
カルシウムたっぷり
メニューを実習します。

生涯骨太！料理教室

令和6年9月12日 (木)

申し込み締め切り

9月5日(木)



おせち料理教室

令和6年12月17日 (火)

申し込み締め切り

12月12日(木)

今年のおせちは手作りに
挑戦してみませんか？
我が家の定番の1品が
増えるかも！



- ・ 時間 午前10時00分～午後2時00分
- ・ 場所 いきいきプラザ 4階 栄養指導室・調理実習室
- ・ 講師 熱海市健康づくり食生活推進協議会 (はつらつキッチン)
- ・ 参加費 1000円 ・ 募集人員 20人程度
- ・ 持ち物 エプロン、手拭き用タオル、三角巾 (バンダナ等)
- ・ 申込み先 熱海市健康づくり食生活推進協議会事務局
熱海市役所 健康づくり課 健康づくり室 (いきいきプラザ1階)
電話 (0557-86-6295) または窓口で承ります。
- ・ その他 申込み締め切り日以降のキャンセルは参加費をご負担いただきます。



シニアカフェって？

参加した人が楽しく心も身体も健康になれることを目的としたコミュニケーションの場です。

内容

- ・簡単な体操（モーニングストレッチ）
- ・フレイル予防のためのミニ講座
- ・簡単な脳トレ

申し込み開始 4月15日(月)～

開催日

5月16日(木)

10:00～13:00頃

申込〆切：5月10日(金)

場所

いきいきプラザ4階

調理実習室

予約制！30名限定！

参加費無料！

軽食つき！

お集りの皆さんで一緒に「共食」をしましょう。

新しいコミュニティづくり、だれかとお話する機会を希望するシニアの皆様
にぜひ、ご参加いただきたいイベントです。

ご家族やご友人、ご近所の方などお知り合いをお誘いあわせの上、たくさん
の方のご参加をお待ちしています。

お問合せ・お申込み：熱海市役所健康づくり課 0557-86-6295
(熱海市健康づくり食生活推進協議会事務局)

令和6年度 手話奉仕員養成講座 受講生募集中！

手話で伝えあう楽しさを知り、手話で日常会話ができることを目標とした初心者中心の講座です。
興味のある方は、
ぜひお問い合わせください。

令和6年4月17日（水）～
令和7年2月 5日（水）

毎週水曜日 19:00～21:00
開講式+実技40回（入門・基礎）
*6月1日（土）と12月7日（土）に
講義があります。



場 所 熱海市役所 第一庁舎4階
第1会議室

対 象 者 15歳以上の熱海市民
または熱海市に通勤・通学している人
インターネットに接続してスマホ・パソコン等で動画視聴できる人

受 講 料 無 料（但し、テキスト代4,290円
及び動画視聴権1,760円は自己負担となります。）

定 員 10名程度 申込期限 令和6年4月10日（水）

申込方法 電話・FAX・来所にてお問合せ・お申し込みください。

熱海市役所 障がい福祉室 TEL 0557-86-6347
FAX 0557-86-6338

伊豆文学の聖地 千年紀

平安時代から鎌倉時代の熱海



全国でも希少な平安時代の本尊
宝冠阿弥陀如来と快慶作の脇侍
修復してリニューアル公開



「秘色」と賞ばれた越州窯の水注
静岡県内で唯一の出土品
今秋に復元して公開予定

今から千年前の治安四(1024)年、伊豆を舞台とする最古の文学作品となる『走湯百首』が奉納されました
「伊豆文学誕生1000年」を記念して、平安時代から鎌倉時代の熱海の文化財に関する講演会や特別展示を予定しています

第1回 文化財講演会

平安時代の東国文化の至宝とも言われる金と銀で写経された中尊寺経が伊豆山に伝わった由来と、伊豆山の遺跡調査の最新成果についてのお話です

- 【講師】 平泉世界遺産がダンスセンター館長 八重樫忠郎 先生
- 【日時】 4月27日(土) 午後2時～4時
- 【場所】 いきいきプラザ 6階 視聴覚室
- 【申込】 熱海市のホームページ 掲載申込フォームで4月24日(水)まで
- 【参加費】 無料

子どもが好きな人集まれ!

公民館寺子屋スタッフ募集!

夏休み・冬休みの子どもたちの学びの場公民館寺子屋と一緒に活動いただけるスタッフを募集しています。

【活動日】 夏休み(7月下旬~8月下旬)7日間、
冬休み(12月下旬)3日間 計10日間 指定日

【活動場所】 熱海地区または南熱海地区

【活動内容】 宿題支援・各種体験学習などの補助

【募集対象】 ・子どもたちとの交流が楽しめる人

・知識やスキルを子どもたちに伝える意欲のある人

・地域社会に貢献したい人

※年齢・性別は問いません

【謝礼】 時給1,000円程度 ※新年度予算に応じて

半日の場合:1,000円×4時間=4,000円程度

1日の場合:1,000円×8時間=8,000円程度

【加入保険】 傷害保険は全国市長会の「市民総合賠償保障保険」を適用。(通勤途中は含まれない)

【申込方法】 申込フォームまたは申込用紙をご提出ください

※申込フォーム(右記QRコード)からお申込み可能。



公民館寺子屋とは?

夏と冬の休みを利用し、地域全体で子どもたちの居場所や体験の機会を設け、異世代交流の場とし、子どもも大人も学び楽しめます。

体験活動の場として中央、泉、網代の市立公民館と南熱海支所のほか仲道公民館 西部コミュニティ防災センターを会場に、長期休暇中の宿題の支援を行い、残りの時間でふるさとの歴史学習、料理教室など地域の特色ある体験学習を会場ごと行っています。



問い合わせ

〒413-8550 熱海市中央町1-1 生涯学習課 社会教育室

電話

0557(86)6578

FAX

0557(86)6606

E-mail

kominkan@city.atami.shizuoka.jp

市ホームページから申込可能→→→



令和6年度 インリーダーこうしゅうかい講習会 参加者募集!

あたましこ かいいくせいしどうしゃれんらくきょうぎかい 熱海市子ども会育成指導者連絡協議会では、以下の通りインリーダー講習会こうしゅうかいを行います。
 きさいないよう りかい かくにん 記載内容をご理解・ご確認のうえ、お申込みをお願いします。

- ① 目的 じしゅてき かつどう ちいき ～自主的に活動できる地域のリーダーの養成～
 講習生がリーダーとして必要な資質ひつよう ししつ（自主性やコミュニケーション能力、
 礼儀など）を養うために指導します。

- ② 内容 れいわ ねん がつ にち ど れいわ ねん がつ 令和6年6月8日(土)～令和6年12月14日(土)の全7回
 網代のイカメンチづくりや、マス釣り、救急法など…
くわ についでいひょう ※詳しくは、「日程表」を見てください



- ③ 会場 かい じょう いきいきプラザ7階 かい たもくてきかいぎしつ 多目的会議室 ほか

- ④ 参加対象 しょうがく ねんせい しょうがく ねんせい でき かぎ ぜんについでいしゅっせき じどう 小学3年生～小学6年生（出来る限り全日程出席できる児童）

- ⑤ 会費 えん 4,000円 ※第1回の時に持って来てください

- ⑥ 申込先 あたましきょういくいいんかい しょうがいがくしゅうか しゃかいきょういくしつ 熱海市教育委員会 生涯学習課 社会教育室
 〒413-8550 あたましちゅうおうちよう 熱海中央町1-1
 TEL 0557-86-6572

※インリーダー講習会に関する問い合わせは⑨の会長へお願いします

- ⑦ 申込方法 もろしこみほうほう 右記の二次元コードの申込フォームより申込



- ⑧ 締め切り れいわ ねん がつ にち きん ごご じ 令和6年5月31日(金) 午後5時まで

- ⑨ 問い合わせ あたましこれん かいちょう すた てつよし 熱海市子連 会長 須田 哲義 TEL 090-8860-2269

令和6年度 インリーダー講習会 日程表

令和6年3月20日現在

回	月	日	曜日	時	会場	内容	持ち物
1	6	8	土	9:00 ～12:00	いきいきプラザ 7F 多目的会議室	オリエンテーション 自己紹介	筆記用具（鉛筆） 色鉛筆・色マジックペン
2	7	6	土	9:00 ～13:00	いきいきプラザ 7F 多目的会議室	K Y T・救急法 縄結び	筆記用具（専用ノート・鉛筆）
3	8	10	土	9:00 ～14:00	いきいきプラザ 4F 調理実習室	料理教室 網代のイカメンチづくり	筆記用具（専用ノート・鉛筆） エプロン・バンダナ・手拭きタオル 新品タオル（布巾に使用する）
4	9	14	土	9:00 ～17:00	伊豆の国市 ※後日お知らせします	チャレンジ冒険遊び事業 マス釣り・調理	※後日お知らせします 
5	10	12	土	9:00 ～12:00	いきいきプラザ 7F 多目的会議室	クラフト① 作文指導	筆記用具（専用ノート・鉛筆） ハサミ・色鉛筆・色マジックペン
6	11	9	土	9:00 ～12:00	いきいきプラザ 7F 多目的会議室	クラフト② 作文指導（仕上げ）	筆記用具（専用ノート・鉛筆） ハサミ・色鉛筆・色マジックペン
7	12	14	土	8:00 ～15:00	南熱海マリンホール (現地集合・解散)	なわとび大会 修了式 子どもまつり	筆記用具（専用ノート・鉛筆） 体育館靴・タオル・水筒・なわとび

☆都合により、内容が変わることがあります。

☆学校行事と重なった場合は、出席扱いとします。



熱海市にお住いのみなさんへ！

各種講座のご紹介

熱海市の市民協働推進室は、日常生活に役立つ講座や教室を紹介しています。特技をもった方々から、色々な生活術を学びませんか！

原則として講師謝礼はいただいておりません。少人数の集まりでも遠慮なく承ります。質問や気になる講座がありましたら、市民協働推進室までご連絡ください。

熱海女性連絡会による講座

マイバッグ教室

不用になった傘の布地でマイバッグを作ります。軽くて水に強く、小さくたためて持ち歩くことができる買い物袋として便利に使えます。

所要時間：3～4時間

要材料費：200円程度



リサイクル教室

包装紙でコサージュを作ります。不用になった包装紙も、きれいなバラの花に変身します。

所要時間：2～3時間

要材料費：200円程度



手芸教室

ちりめん布を使って、干支などを作ります。個性豊かな作品が仕上がります。

所要時間：2～3時間

要材料費



人権擁護委員による講座

人権講座

いつの時代も、どこの社会へ行っても係わる「人権」について一緒に考えてみませんか。

所要時間：1時間

固形廃油石けん作り(牛乳パック使用)

ご家庭にある廃油、処理に困っていませんか？
石けんにすると、頑固な泥汚れの上履きなど
ビックリするほど落ちるんです！

所要時間：1時間
要材料費（資材代等）

**ごきぶり ほう酸団子作り**

今は1年中いるごきぶり。ご家庭にある材料を
使って簡単に作れて、驚くほど効果バツグンの
団子を作ってみませんか？

所要時間：1時間
要材料費

**消費生活講座**

講座内容

- 消費生活ってなあに？ 契約って？
- おどし・だましの悪徳商法、詐欺について。
- 食について（表示、添加物、糖分、塩分・・・）
- 環境について
（地球温暖化、水の大切さ
海洋汚染、プラスチックごみなど）
- SDGsと私たちの暮らし



上記の講座からおひとつ選んでください。

所要時間：1～2時間

問合せ先

熱海市役所 市民生活部 協働環境課
市民協働推進室

FAX：0557-86-6276

MAIL: shiminkyodo@city.atami.shizuoka.jp

ご質問、ご連絡、
お待ちしております！

★ ブックスタート ★

内 容	赤ちゃんと保護者が、絵本を介してふれあう時間を持つことを願い絵本などが入ったブックスタートパックを手渡します。
開催日	4月9日(火) 5月7日(火) 6月4日(火) 7月2日(火) 8月6日(火) 9月3日(火)
時 間	午前9時30分～11時
会 場	いきいきプラザ 2階 集検ホール
対 象	7～8か月児相談時に実施



★ おはなし会 ★

内 容	熱海読み聞かせの会会員による絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びなどを行っています。
開催日	第1・第3土曜日 ※斜体は多賀文庫での開催日 4月6日・ 20日(土) 5月18日(土) 6月1・15日(土) 7月6・ 20日(土) 8月3・17日(土) 9月7・21日(土)
時 間	午後2時30分～3時
会 場	熱海市立図書館、 多賀文庫(下多賀901-1)
対 象	幼児・児童(随時参加できます。)
参加費	無 料 ※読み聞かせに興味のある一般の方も随時参加できます。



★ あたみ図書館くらぶ ★

内 容	ブックトーク 毎月テーマに沿った「本」を何冊か紹介します。
開催日	7月27日(土)・8月17日(土)・9月21日(土)
時 間	午前10時30分～11時30分
会 場	熱海市立図書館 5階会議室
対 象	小学生(随時参加できます。)
参加費	無 料



★ 読書感想画教室 ★

講 師	松山英雄(静岡県文化協会理事)
開催日	7月31日(水)・8月9日(金)
時 間	午前9時00分～15時00分
会 場	熱海市立図書館 5階会議室
対 象	小学生
参加費	無 料



申込方法等詳細については後日ホームページ等でお知らせします。

★ 本の修理講座 ★

開催日: 9月上旬 対 象: 一般 参加費: 無 料

令和6年度 ブックバス 移動図書館 (かもめ号)

日程表

R6.2現在

No	地区名	ステーション	曜日	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月
1	多賀	多賀小学校グラウンド①	第1・3 火	12:45~13:30	2・16	7・21	4・18	2・16	無し	3・17
2	網代	いとう漁協網代支所駐車場		13:45~14:15						
3	多賀	和田木町内会防災倉庫前		14:30~15:00						
4	多賀	南熱海支所		15:15~15:45						
5	西山	ゆとりあの郷	第1・3 水	10:00~10:30	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	4・18
6	桃山	桃山小学校		12:50~13:20						
7	桃山	熱海中学校		14:20~14:50						
8	伊豆山	伊豆山中央バス停横		15:10~15:40						
9	泉	泉小中学校	第1・3 木	13:00~13:30	4・18	2・16	6・20	4・18	無し	5・19
10	泉	泉支所		14:00~14:30						
11	泉	ネオ・サミット湯河原		14:50~15:20						
12	中央町	熱海市役所前	第1・3 金	12:10~13:00	5・19	17	7・21	5・19	2・16	6・20
13	伊豆山	七尾団地集会場		13:45~14:15						
14	伊豆山	伊豆山小学校		14:30~15:45						
15	多賀	多賀小学校グラウンド②	第2・4 水	12:45~13:30	10・24	8・22	12・26	10	無し	11・25
16	多賀	フレンズ南熱海		13:45~14:15						
17	多賀	多賀中学校		14:45~15:15						
18	小嵐	第二小学校	第2・4 木	12:30~13:30	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26
19	多賀	下多賀神社		14:00~14:30						
20	多賀	上多賀会館		14:45~15:15						
21	西山	第一小学校	第2・4 金	12:45~13:30	12・26	10・24	14・28	12	無し	13・27
22	緑ガ丘	緑ガ丘公園		13:45~14:15						
23	相の原	相の原団地バス停上駐車場		14:45~15:15						
24	多賀	長浜海浜公園	第2・4 日 (7・8月は無し)	10:00~10:50	14・28	12・26	9・23	無し	無し	8・22
25	多賀	海光園		11:00~11:30						

※日程は、都合により変更になることがあります。

※本館で借りた本、CD、DVDもブックバスで返却可能です。また、ブックバスで借りた本は本館でも返却できます。

※ブックバスでも予約・リクエストは受け付けております。

※台風・大雨・雪等の際は、巡回できない場合がありますのでご了承下さい。

※「多賀小学校グラウンド」「第一小学校」のステーションは一般の方のご利用はできません。

※長浜海浜公園のステーションは、7・8月は巡回しません。

スマートフォンのカメラで、右のQRコードにかざすと、画面にメッセージが表示されます。そのメッセージをタップすれば、熱海市立図書館のホームページが簡単に表示されます。カメラのシャッターボタンは押しません。



QRコードからも確認できます。



熱海市立図書館ホームページ

ブックバス 移動図書館 (かもめ号)

図書館

0557-8616591

★ 改修工事に伴い計画的に休館します ★

熱海市立図書館では、令和6年度に空調設備などの改修工事のため、下記の期間計画的に休館します。 ※7/22～9/9は通常開館です。

場 所	工 事 期 間		
	4月9日(火)～7月22日(月)	9月10日(火)～12月9日(月) (予定)	12月10日(火)～ (予定) 7年3月20日(木)
5階児童室	利用できません ※一部の絵本・児童書は 3階で利用可能です	利用できません	全館休館
5階学習スペース			
3階			
4階			

～利用できるサービス～

- ◆ 移動図書館(かもめ号)は通常運行します。
- ◆ 休館中も電子図書館は利用可能です。
詳細については、ホームページをご覧ください。

電子図書館 ▶



～イベントについて～

- ◆ おはなし会
5階学習スペースが利用できない期間は、「多賀文庫 下多賀901-1」で開催します！
- ◆ あたみ図書館くらぶ
令和6年7月から開催します。
詳細については、ホームページをご覧ください。

図書館HP ▶



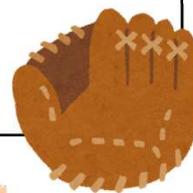
【熱海市立図書館案内図】



住所 〒413-0018 熱海市上宿町14-20
 MAIL library@city.atami.shizuoka.jp
 図書館ホームページ <http://atamicitylibrary.jp/>



スポーツイベント



『リズム体操教室』

内 容 体力向上、健康増進を図り、手軽にできる体操教室です。
 会場・期日 春季 5月～6月中 秋季 10月～11月中
 ①南熱海マリンホール（毎週月曜日 6日間）
 ②福祉センター体育室（毎週木曜日 6日間）
 時 間 午前10時～11時30分まで
 対 象 市民
 受 講 料 1,000円（保険料含む）



『水泳教室』

内 容 泳ぐのが苦手な子向けの基礎水泳教室です。
 期 日 令和6年5月下旬～6月下旬
 毎週月曜日全4回（予定）
 会 場 熱海市立第二小学校 屋内プール
 対 象 熱海市内小学校低学年（予定）
 講 師 熱海市水泳協会
 受講料 1回100円（プール使用料）



『陸上競技教室』

内 容 陸上競技の競技力向上とスポーツの普及・推進を目的に
 あらゆるスポーツの基本となる陸上競技を基礎から学ぶ
 教室です。
 期 日 令和6年7月上旬～8月下旬（予定）
 会 場 熱海市立多賀中学校（予定）
 対 象 小学生から高校生までの方で、陸上競技
 (中・長距離)に興味があり、やる気のある方



『第77回初島・熱海間団体競泳大会』

内 容 4人1組（指揮者1名・泳者3名）により、
 初島～熱海間の約1.2kmをチームで競います。
 期 日 令和6年8月3日（土）開会式、4日（日）大会
 会 場 初島港～熱海サンビーチ
 対 象 泳ぎに自信がある人で構成するチーム



小山臨海公園

指定管理者:シンコースポーツ・熱海市体育協会・atamistaグループ



指定管理SNS公式アカウント開設しました!



@901bzskf

イベント情報やお得な情報をいち早くGET!



@atami_oyamapark

フィットネス教室

対象:18歳以上 定員:先着各20人 事前申込制(電話予約可) 支払方法:都度払い制、当日現金支払い(回数券販売有)

教室名	指導内容	曜日	時間
DISCO WORLD	70年代、80年代のDISCOソングを使用したダンスフィットネス。	月	10:00~10:45
高齢者筋トレ	元気で長生きするために筋力向上・認知機能低下予防等を目的とした運動を行います。	月	13:00~14:00
ZUMBA	ラテン系のリズムでパーティーのような雰囲気を楽しみ脂肪燃焼効果も期待できます。	月	19:00~19:45
マットサイエンス	ヨガとピラティスを組み合わせ体幹を鍛えます。姿勢改善・健康増進を目指します。	月	20:00~20:45
健康教室	姿勢を整え、身体の不調緩和を目指すストレッチ&自重負荷の筋トレを行います。	火	9:30~10:30
リフレッシュヨガ	呼吸を深めていく優しいヨガです。天気の良い日は芝生広場で行います。	火	11:00~12:00
ストレッチヨガ教室	筋肉をほぐして関節の可動域を広げると共に、体の不調を整えます。	火	14:00~15:00
ウォーキングエアロ	「歩く」から色々な動きの中でカラダをほぐしていく、やさしいエアロビクスです。	水	10:30~11:30
筋力ストレッチ(生活筋力向上トレーニング)	骨格や筋肉を呼吸とボールで整え、いつまでも健康でいられるようメンテナンスしていきます。	水	13:00~14:00
ZUMBA	世界中の音楽を使って身体を動かすダンスフィットネス!	木	10:30~11:15
チューブトレーニング/ ストレッチポール教室	チューブを用いてトレーニングを行い、コンディションを整えていきます。	木	11:30~12:15
転倒予防教室	基礎体力・バランス能力を向上させるための筋力トレーニング・ストレッチを行います。	木	13:00~14:00
ザ・サーキット	音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行い、生活習慣病予防に繋げていきます。	金	9:45~10:45
ストレッチ教室	体全体のストレッチをゆっくり行い、凝り固まった筋肉を緩めていきます。	金	11:00~11:45
楽しいフラダンス	様々なハワイアンリズムにのせて体を動かします。	土	11:00~12:00

2024年度 第1期(4~7月)各種スポーツ教室

大人スポーツ教室 対象:18歳以上

教室名	指導内容	曜日	時間
卓球 初級~上級	基礎練習及び応用練習を行い基礎体力向上を目指します。	火	9:15~10:45

子どもスポーツ教室

教室名	対象	指導内容	曜日	時間
親子ピラティス&ふれあいタイム	未就園児とその保護者	お腹周りの引き締め、姿勢の改善にも効果絶大なピラティスで素敵なママに!赤ちゃんの発育発達を促し、情諸の安定にもつながるベビータッチングもプラスして、親子のふれあいも楽しみましょう!	水	10:00~11:00

カルチャー教室

教室名	指導内容	曜日	時間
美文字(毛筆習字)	美しく書く楷書・行書をできるように丁寧に指導します。初めての方も歓迎です	月	10:00~11:00

大人・子供テニス教室

教室名	対象	指導内容	曜日	時間
硬式シニアテニス(初級・中級)	50歳以上	基礎練習を行いながら、楽しく運動不足解消を目指します。	月	10:30~12:00
大人硬式テニス	18歳以上	基礎練習から始め、ラリーができるようになることを目的とします。	火	19:00~20:30
硬式シニアテニス(中級)	50歳以上	基礎練習を行いながら、ラリー及び試合が出来る方、対象に練習を行います。	水	10:30~12:00
硬式シニアテニス(初級)	50歳以上	初級者を対象に基礎練習及び試合進行の仕方の練習を行います。	水	13:00~14:30
硬式キッズテニス	4歳~6歳	初心者を対象に基礎練習を行います。運動能力の向上を目指します。	土	16:15~17:15
硬式ジュニアテニス	小学生	初心者を対象に基礎練習を行います。ステップアップを目指します。	土	17:30~18:30

申込方法

専用申込用紙に必要事項をご記入のうえ、直接受付窓口にてお申込みください。

【注意事項】

- 参加料金は、初回参加時に一括払いにてお支払いください。
 - 教室開始後の返金は致しませんので予めご了承ください。
 - 申込みが3名以下の場合は中止とさせていただきます。
 - 雨天時など休講になる場合もございます。
 - 体調の優れない方のご参加はご遠慮ください。
 - お申込み後のキャンセルは必ずご連絡ください。
 - 参加料金は施設利用料、傷害保険料込みです。
 - ご不明な点は下記連絡先までお問合せください。
- ホームページのご確認をお願いいたします。

小山臨海公園
ホームページ



小山臨海公園 南熱海マリンホール

TEL/FAX:0557-68-4778 (開場時間 9:00~21:00)

<https://oyama-seasidepark.com/>

指定管理者:シンコースポーツ・熱海市体育協会・atamistaグループ

姫の沢公園

ビジターセンター内
多目的会議室など貸出
施設もあります！



4月

曜日	イベント	対象	概要
20日～ 5月6日	花まつり 「つつじ・こいのぼりまつり」	どなたでも	およそ60,000本のつつじが見頃を迎えます。3日～5日は地元で活躍のバンド、太鼓保存会、音楽・ダンススクール等のステージ演奏を開催予定。その他軽食屋台、駅弁販売、スポーツ広場無料解放（3日：ミニ電車乗車体験）等イベント盛沢山。

6月

曜日	イベント	対象	概要
2日	お楽しみ ワークショップ	どなたでも	楽しみながら思い出に残るワークショップを開催！詳しくはお問い合わせください。
15日～ 16日	作って送ろう メッセージカード	どなたでも	大切な人に向けて メッセージカードを作って送ろう。

7月

曜日	イベント	対象	概要
7日	昆虫観察会	どなたでも	公園内を散策しながら生息している昆虫を観察し、講師に解説してもらうイベント。
13日～ 31日	うちわ工作	どなたでも	好きな絵をかいて オリジナルのうちわを作れます！
27日	ほしぞら 映画観賞会	どなたでも	会場のスポーツ広場は人工芝のグラウンド。 星空の下、映画観賞会を開催。※雨天中止

8月

曜日	イベント	対象	概要
3日～ 4日	ふれあい ビートルランド	どなたでも	カブト虫やクワガタ等、夏の虫の展示・ふれあいコーナーを設置。
3日～ 25日	アスレチック少年 ふきだしコンテスト	どなたでも	様々なアスレチックに挑戦している「アスレチック少年」 どんな事を言っているのか、楽しいセリフを考えよう。
14日～ 15日	スポーツ広場解放 こども夏祭り	小学生	ビニールプールや水鉄砲で遊べます。 スナッグゴルフやモルックなどニュースポーツ体験 コーナーも設置。

※イベント内容や予約に関することは下記までお問合せください。

お問合せ先
姫の沢公園指定管理者 姫の沢公園パートナーズ
住所 熱海市伊豆山字姫の沢1164-1
電話 0557-83-5301 FAX 0557-85-2974



熱海海浜公園

子どもの教室

子ども水泳教室	毎週 月・水・金曜日	16:10~	17:10~
	毎週 土曜日	10:30~	
子どもの体操教室 倒立&バク転教室	毎週 土曜日	13:00~	14:00~
		15:00~	
キッズダンス	毎週 火曜日	16:10~	17:10~

大人の教室

大人水泳教室	毎週 月・水・金曜日	初級	14:00~
		中級・上級	15:00~
らくらくヨガ	毎週 火曜日	10:05~	11:10~
	水曜日	11:10~	13:00~
ZUMBA	毎週 火曜日	14:00~	水曜日 10:05~
DISCO WORLD	毎週 水曜日	14:05~	18:00~
ピラティス・ストレッチ	毎週 水曜日	15:05~	
健康づくり教室	毎週 金曜日	12:30~	

イベント

5/5(日) 移動動物園! ・場所 多目的広場 ・対象 どなたでも

5/17(金)~5/19(日) 日本マスターズ水泳短水路大会!
・場所 マリンスパあたみ ・対象 18歳以上

5/18(土) 鮪の解体ショー! ・場所 多目的広場 ・対象 どなたでも

6/1(土)(予定) 泳力検定

6/30(日)(予定) 着衣水泳教室! ・場所 マリンスパあたみ
・対象 3歳以上の方

7/29(月)~7/31(水)(予定) 短期水泳教室

8/24(土)~8/25(日)(予定) マリンスパ祭り

お問い合わせ

STI熱海海浜公園グループ

マリンスパあたみ 電話 86-2020



熱海市民の方
大人 560円!!
小人 300円!!



施設名	住所・電話	開館状況	一般入館料	市民、団体等料金	備考
熱海市指定有形文化財 起雲閣 Kiunkaku	昭和町4-2 86-3101	休館日 水曜日 (祝日の場合は開館) 12月26日~30日休館 9:00-17:00 (入館締切16:30)	大人610円 中高生360円 小学生以下 無料	大人 460円 中高生240円 小学生以下 無料	旧内田別邸と旧根津別邸からなる熱海市指定有形文化財です。大正・昭和期の浪漫薫る名邸をご覧ください。
熱海市立 澤田政廣記念美術館 Sawada Seiko Memorial Museum	梅園町9-46 81-9211	休館日 月曜日 (祝日の場合は開館) 9:00-16:30	大人 380円 中高生250円 小学生以下 無料	大人 250円 中高生120円 小学生以下 無料	熱海市名誉市民、文化勲章受章芸術家であった澤田政廣の彫刻をはじめとした诗情あふれる創作の数々をご覧ください。エントランスのステンドグラスも必見です。
熱海市立 伊豆山郷土資料館 IZUSAN KYOUDO Museum (IZUSAN Folk Museum)	伊豆山708-2 80-4252	休館日 水曜日 (祝日の場合は開館、翌日休館) 9:00-16:00	大人 180円 中高生120円 小学生以下 無料	大人 120円 中高生 80円 小学生以下 無料	銅造走湯権現立像(県指定文化財)をはじめ、源氏ゆかりの伊豆山の至宝の数々が収蔵されています。
池田満寿夫・佐藤陽子 創作の家 Sosaku-no-ie (House of Artists)	海光町10-24 81-3258	休館日 火曜日 (祝日の場合は開館) 9:00-16:30 (入館締切16:00)	大人 360円 中高生240円 小学生以下 無料	大人 240円 中高生120円 小学生以下 無料	世界的な芸術家二人がともに暮らした愛と創作の日常を展示品の数々から垣間見ることができます。
ブルーノ・タウト 熱海の家 旧日向家熱海別邸 Atami Hyuga Villa	春日町8-37 81-2747	土・日・水・祝日 のみ開館 (★市HP予約制) ①9:00-②11:00- ③13:00-④15:00-	大人1,000円 中高生700円 小学生以下 無料	大人750円 中高生550円 小学生以下 無料	国指定重要文化財。日本で唯一現存するタウトの建造物です。ドイツ人建築家タウトが表現した日本の美をご覧ください。
池田満寿夫記念館 Ikeda Masuo Museum	下多賀 1130-1 68-3258	土・日・月・祝日のみ 開館 9:00-16:30 (入館締切16:00)	大人 610円 中高生 360円 小学生以下 無料	大人 490円 中高生240円 小学生以下 無料	マルチ・アーティスト池田満寿夫が晩年に力を注いだ陶芸作品をはじめ、書、版画、絵画などをご覧ください。
中山晋平記念館 Nakayama Shinpei Memorial Hall	熱海梅園内 85-1933	休館日 木曜日 10:00-15:30 ※梅まつり期間は無休 16:00まで開館	無料	無料	昭和を代表する大衆作曲家、中山晋平の別荘です。住まいだけでなく愛用のピアノ、楽譜などもご覧いただけます。
杉本苑子旧居 彩苑 Saien (Sugimoto Sonoko's House)	西熱海町 二丁目12-3 85-7377	日曜日のみ開館 10:00-16:00	無料	無料	女流小説家の第一人者であり、熱海市名誉市民、文化勲章受章の杉本苑子先生ゆかりの資料館です。
佐佐木信綱旧居 凌寒荘 Ryokanso (Sasaki Nobutsuna's House)	西山町12-18 81-4433	土・日曜日のみ開館 10:00-16:00	無料	無料	日本有数の歌人、佐佐木信綱が亡くなるまでの晩年を過ごした家です。信綱の没後、洋画家、宮本三郎が別荘兼アトリエとしても使用していました。
坪内逍遙旧居 双柿舎 Soshisha (Tsubouchi Shoyo's House)	水口町11-17 86-6232	土・日曜日のみ開館 10:00-16:00	無料	無料	日本の文学、演劇、教育の近代化に多大な貢献をした偉大なる明治の文豪、坪内逍遙の私邸です。

イベントカレンダー

生涯学習

春 夏

出かけよう♪

参加しよう♪

※イベント・教室の予約・申込詳細については、照会ページをご覧ください

4月	曜日	イベント	場所	対象	照会ページ
3日	水	丹那トンネル感謝祭	丹那トンネル熱海口	どなたでも	
6日	土	おはなし会スペシャル	図書館	未就学児～大人	P21
9日	火	ブックスタート	いきいきプラザ	未就学児	P21
17日～	水	手話奉仕員養成講座開講 (令和7年2月5日まで全43回)	市役所	15歳以上の市民	P14
20日	土	おはなし会	多賀文庫	未就学児～大人	P21
27日	土	文化財講演会「伊豆山に伝わった中 尊寺経と伊豆山の遺跡の最新研究	いきいきプラザ	どなたでも	P15

5月	曜日	イベント	場所	対象	照会ページ
1日～	土	膝痛・腰痛を楽にする教室 (11月13日まで全6回)	福祉センター	65歳以上の市民	P10
7日	火	ブックスタート	いきいきプラザ	未就学児	P21
8日～	水	市民教室「シニア向けスマホ教室」 (5月29日まで全4回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7
		市民大学「大相撲の文化と歴史」 (令和7年2月5日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P3
9日～	木	市民大学「人生100年時代の設計 図」(令和7年2月13日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P3
11日～	土	市民教室「気功エクササイズと瞑想～ 更年期のセルフケア～」 (5月25日まで全2回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7
14日～	火	市民教室「紫式部と源氏物語「光る君 へ」の史実とは」(7月23日まで全6回)	いきいきプラザ	どなたでも	P3
		市民教室「熱海まち歩き教室」 (7月2日まで全4回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7
		市民大学「江戸の平和力-徳川の平 和2世紀半を見直す」 (令和7年2月18日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P3
15日～	水	市民教室「免疫力と心を高める！地魚 と野菜料理」(7月17日まで全4回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7
		市民教室「生活に役立つお金の知識を 身につけよう！【働き世代向け】」 (6月5日まで全4回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7
16日	木	シニアカフェ	いきいきプラザ		P13



イベントカレンダー

5月	曜日	イベント	場所	対象	照会ページ
17日～	金	市民教室「シニア向け英語でリズムミック」(全1回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7
		市民教室「笑いヨガで脳トレしよう！」(7月26日まで全6回)	網代公民館	どなたでも	P7
		市民大学「アートの玉手箱」(令和7年2月21日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P3
18日	土	おはなし会	多賀文庫	未就学児～大人	P21
22日～	水	市民教室「生活に役立つお金の知識を身につけよう！【シニア向け】」(全1回)	泉公民館	どなたでも	P7
		市民教室「野外でスケッチ体験」(5月23日まで全2回)	網代公民館	どなたでも	P7
		市民大学「WorldWatch-視点を変えて世界を見よう」(令和7年2月26日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P3
23日～	木	第53回「さつき展」～27日	起雲閣	どなたでも	
		市民教室「ボイストレーニングとシャンソン&ポピュラーソングを歌う」(7月18日まで全6回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7
		市民教室「ヨガを取り入れた健康リズム体操」(6月27日まで全6回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7
		市民大学「落語家が語る昭和の歌謡史」(令和7年2月27日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P3
31日～	金	市民教室「シニアとキッズの英語で遊ぼう！」(7月26日まで全3回)	いきいきプラザ	どなたでも	P7

6月	曜日	イベント	場所	対象	照会ページ
1日	土	おはなし会	多賀文庫	未就学児～大人	P21
		澤田政廣記念美術館夜間延長開館	澤田政廣記念美術館	どなたでも	
3日～	月	いきいき脳活セミナー(7月8日まで全6回)	福祉センター	65歳以上の人	P9
4日	火	ブックスタート	いきいきプラザ	未就学児	P21
7日～	金	クッキングセミナー開講(令和7年3月13日まで全8回)	いきいきプラザ	市民および在勤・居住者	P11
8日	土	第50回佐佐木信綱短歌大会	起雲閣	どなたでも	
		澤田政廣記念美術館夜間延長開館	澤田政廣記念美術館	どなたでも	P29
		インリーダー講習会(12月14日まで全7回)	いきいきプラザほか	小学3年～6年生	P17
10日	月	男性料理教室	いきいきプラザ	男性	P12
15日	土	おはなし会	多賀文庫	未就学児～大人	P21

イベント カレンダー

観光イベントは
こちらへ



市役所イベントは
こちらへ



7月

曜日	イベント	場所	対象	照会 ページ
2日 火	ブックスタート	いきいきプラザ	未就学児	
6日 土	おはなし会	多賀文庫	未就学児～大人	
20日 土	おはなし会	多賀文庫	未就学児～大人	P21
27日 土	あたま図書館くらぶ	図書館	小学生	
31日 水	読書感想画教室	図書館	小学生	

8月

曜日	イベント	場所	対象	照会 ページ
3日 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	P21
4日 日	第77回初島・熱海間団体競泳大会	初島港～熱海サンビーチ	泳ぎに自信のある人で 構成するチーム	P24
6日 火	ブックスタート	いきいきプラザ	未就学児	P21
9日 金	読書感想画教室	図書館	小学生	
17日 土	あたま図書館くらぶ	図書館	小学生	P21
	おはなし会	図書館	未就学児～大人	

9月

曜日	イベント	場所	対象	照会 ページ
3日 火	ブックスタート	いきいきプラザ	未就学児	P21
7日 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	
12日 木	生涯骨太！料理教室	いきいきプラザ	男性	P12
17日 火	第73回仲秋の名月伊豆山歌会	伊豆山神社	どなたでも	
21日 土	あたま図書館くらぶ	図書館	小学生	P21
	おはなし会	図書館	未就学児～大人	

ハッシュタグ
をつけて投稿
しよう！！

熱海市の生涯学習情報発信中！

熱海市教育委員会 生涯学習課【公式】

SNS ソーシャルメディア



生涯学習課インスタグラム



SNSでは、生涯学習課が行っている各種イベントや文化施設などの情報を定期的に更新しています！

熱海市生涯学習課

市民教室



生涯学習課フェイスブック



さらに！あなたも生涯学習課SNSをフォローしてタグ付けして投稿しませんか？熱海市の生涯学習活動を盛り上げる一員になってください！

生涯学習のしおり# 人材バンク

ホームページ



生涯学習課 ホームページ

市民教室や市民大学、サークル活動など生涯学習のお知らせを掲載中！

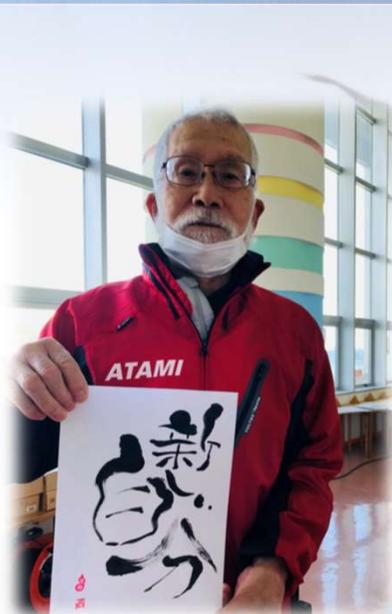


「新しい自分」

ぜひ、しおりをご利用いただき、体験や経験をすることで新しい自分探しにつなげてください。あなたらしい生涯学習を！



己書公認道場師範
高柳亜希子氏 作品
熱海市人材バンク登録者



新しい自分発見へ



編集後記

2024.3.31

こどもスポーツ体験教室に参加いただいたサークルの皆さんありがとうございました。生涯学習ブースでこどもたちや保護者の方に活動の紹介や体験をしていただきました。私もウクレレを弾かせてもらいましたが、いい音が出ただけでも楽しかったです！（熱海市歌知ってますか？）誰かに教えたり、習ったりを市民教室や公民館でのサークル活動で、気軽にチャレンジしてください！（K）

しおり編集担当のYKです。発行前からしおりを楽しみにしていただいている“シオラー”の皆様いつもご愛読ありがとうございます。今回のテーマは“新しい自分へ”です。多種多様な教室や講座をご用意しておりますので、興味や関心があることにぜひ参加してみたいかと思いますが、意外とはまってしまうかもしれません。私は初体験のウクレレに苦戦するも音色に癒されました😊

前年度からしおりの表紙を、中央公民館で活動されているサークルさんのお写真を使わせていただいております。サークル活動の宣伝だけではなく、いろいろな方に見ていただくことで、活動のお披露目の場を提供ができれば幸いです。サークルに参加されていない方にも、生涯学習意欲を高めるきっかけになっていけるように、発行していきたいと思っております。✦
人材バンク・サークル紹介担当(S)

家庭教育支援を担当しております4年目のYです。春は始まりの季節。これまで新型コロナウイルスやさまざまな理由で先延ばしになっていたことも、この春からチャレンジしてみませんか。趣味や楽しいことを見つけたことが、健康寿命を延ばすことにもつながります。気になったものがあれば、問い合わせだけでも構いませんので、お気軽にご連絡ください😊

DIVERSITY&INCLUSION

～多様性と共に生きる～

編集・発行
〒413-8550
熱海市中央町1番1号
熱海市教育委員会 生涯学習課
電話：0557-86-6578
FAX：0557-86-6606

各内容の詳細については、各ページのタブに記載の電話番号
にお問い合わせください。

市ホームページからもしおりをご覧ください。

令和6年4月1日発行

