

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

No.
66

2025 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

令和7年2月23日に開催した熱海市スポーツ少年団交流体験教室にて、生涯学習体験として「カリグラフィー体験」「熱海まち歩きガイドの会による熱海クイズ」「いでゆの会（手話サークル）によるはじめての手話講座」の3つのブースが参加いたしました。どのブースも別冊の生涯学習のしおり（人材バンク・サークル情報）から、お声をかけさせていただいた皆さんで、カリグラフィーは人材バンクに登録されている浅賀良子さん、熱海まち歩きガイドの会、いでゆの会さんはサークル紹介のページに掲載されております。興味のある方はぜひ、生涯学習課または各サークルさんへ直接ご連絡ください。

当日は、子どもたちを中心にたくさんの方にお越しいただき、素敵なひとことギフトカードを作ったり、ちょっとむずかしい？熱海の歴史に関するクイズに挑戦、簡単で日常的に使える手話を学んだり…。皆さんの笑顔が絶えない時間となりました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！



※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。

INDEX

特集

新しいことを始めるなら、いま！
令和7年度市民大学・市民教室申込スタート
.....

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	5
前年度録画配信募集	7
膝痛・腰痛を楽にする教室	10
クッキングセミナー・料理教室	11
シニアカフェ	13
教育系ボランティア人材登録募集！	14
公民館寺子屋スタッフ募集！	15
スポーツイベント	16
市民団体による各種講座	17
図書館のお知らせ（ブックバス・イベントなど）	19
小山臨海公園・姫の沢公園・熱海海浜公園	22
市内文化施設一覧・ご案内	26
熱海市の生涯学習情報発信中	28
出かけよう♪参加しよう♪イベントカレンダー	29
編集後記	32



新しいこと、 始めるなら、いま！



年度が替わり、
新しい講座、教室が
始まります！

3月10日(月)より市民大学・市民教室のお申し込みが始まっています。暖かくなってきたいま、新しいことにチャレンジしてみませんか？

新しい講座、教室を次のページでピックアップしています！皆様のご参加をお待ちしています！



災害国日本。 知り、備え、**つなぐ防災**

市民大学 P3~4

災害、防災、生活再建支援などを専門とする講師陣が、自然災害の基本的な知識から専門分野、さらに防災の最前線活動について伝えます。毎月講師が替わる、オムニバス形式となっており、録画配信も行います！



骨盤体操 教室

市民教室 P5



市民教室の中でも人気のある、体を動かす教室がさらに増えました！関節から、骨盤から健康になるために、丁寧に講師が教えます！きれいな姿勢になりたいひとにもおすすめです。

講師が選び抜いた新茶でほっと一息つきませんか？おいしいお茶の淹れ方や楽しみ方を学びます。お茶の淹れ方を覚えて、ご自宅で自分に・周りの方に振舞ってみましょう！

日常のお茶を 楽しむ

市民教室 P6



他にも様々な教室・セミナーがあります！
ぜひご参加ください！⇒P3~



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Ⅰ・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 ※納付書を送付します。納期限までに納付してください。
※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Ⅰ「災害国日本。知り、備え、つなぐ防災」4,000円（全8回）

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1カ月前）。
※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Ⅰのみ）



申込フォーム

その他

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.lg.jp



～講座紹介～

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1. 災害国日本。知り、備え、つなぐ防災

録画配信
受講可能講座

昨年、の能登半島地震・水害、東日本、阪神…。南海トラフは？災害は「忘れたころにやってくる」ではありません。常葉大学大学院の協力で基礎から専門分野へ、さらに防災の最前線活動を学びます。

【実施日】 【講師】

- | | |
|-------|-------------------------|
| 5/9 | 池田 浩敬氏（常葉大学院環境防災研究科 教授） |
| 6/13 | 八木 宏晃氏（静岡県危機対策課対策班 班長） |
| 7/11 | 永野 海 氏（弁護士・ふじのくに防災士） |
| 9/12 | 阿部 郁男氏（常葉大学副学長） |
| 10/10 | 大久保 あかね氏（静岡県立大学教授） |
| 11/14 | 河本 尋子氏（常葉大学院環境防災研究科長） |
| 1/9 | 鈴木 まり子氏（はままつnanet事務局長） |
| 2/13 | 大窪 愛 氏（防災キャスター） |

【演題（仮）】

- | |
|---------------------------|
| 「津波からの避難と住宅の耐震化」 |
| 「静岡県の防災対策」 |
| 「生活再建のための知識を身につけよう」 |
| 「豪雨や津波からの避難と情報の活かし方を考える」 |
| 「熱海の観光と防災を考える」 |
| 「高齢者・障がい者等の災害福祉を考える」 |
| 「被災者支援コーディネーターの役割」 |
| 「防災報道～家庭の備え・家族を守る避難の呼びかけ」 |



↑↑
市HPにて講座
内容・講師紹介

録画配信講座について！

※講座Ⅰ「災害国日本。知り、備え、つなぐ防災」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. いにしえをあじわう「源氏物語」

谷萩礼子氏(古典講座「萩の会」主宰・桜蔭学園元教師・毎日新聞文化センター講師)

源氏物語の原文を、皆で音読し、大和言葉の美しさを耳から味わった後、文化、生活様式を含め学んでいきます。

【実施日】 5/15 6/5 7/3 9/4 10/2 11/6 1/15 2/5 第1木曜日(5月・1月は第3木曜日)



谷萩礼子氏

講座3. 世界の動き、横よみ・縦よみ・斜めよみ

麻生 雅一郎氏(ジャーナリスト・元読売新聞記者)

米国の政権交代に伴い世界の潮目が変わってきました。いま、現在に重きを置いた横よみの報道だけでなく、淵源までさかのぼる縦よみと各国で異なる報道を斜めよみに加えて国際ニュースを多角的に見ていきます。

【実施日】 5/20 6/17 7/15 9/16 10/21 11/18 1/20 2/17 第3火曜日



麻生 雅一郎氏

講座4. アートの玉手箱パート2 美術を身近に10倍楽しむ秘訣は？

日下真美氏(アートナビゲーター・美術講師・メディアライター)

年間百本以上の美術展などを取材する講師が美術を日常的に楽しむ秘訣ををご紹介します。当月ごとのおすすめ展覧会情報、アートイベント・本・映画のご案内。美術鑑賞に役立つ方法、美術史の裏話など何が出るかお楽しみ！

【実施日】 5/16 6/20 7/18 9/19 10/17 11/21 1/16 2/20 第3金曜日



日下真美氏

講座5. 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のでしょうか。英知に富んだ講師陣が、心も体も元気で健康な暮らしをするための秘訣を語ります。

※WABAS=NPO法人高齢社会をよくする女性の会

市HPにて講座
内容・講師紹介
→→→



【実施日】 【講師】

【演題(仮)】

5/8	石田 路子氏(WABAS・副理事長)	「介護保険の現在と未来-超高齢社会を生きる私たちの老後は安心か?-」
6/12	渡辺 敏恵氏(WABAS・副理事長)	「最期まで自分らしく生きる-「私の生き方連絡ノート」で考える医療」
7/10	稲葉 敬子氏(WABAS・理事)	「人間らしい最期を迎えるために必要な介護の力」
9/11	木村 民子氏(WABAS・理事長)	「戦後80年「男女共同参画」の歩みと現在地」
10/9	冨月 さくら氏(熱海芸妓・作家)	「100年前の熱海温泉を歩きませんか(熱海温泉今昔物語)」
11/13	佐藤 豊彦氏(SUPERPROJECT CEO)	「AIと共に歩む未来:高齢者にも安心と便利を届ける技術」
1/8	安井 ひろみ氏(国際北斎学会理事)	「画狂老人・葛飾北斎が描いた「人生100年時代の設計図」Ⅰ」
2/12	安井 ひろみ氏(国際北斎学会理事)	「画狂老人・葛飾北斎が描いた「人生100年時代の設計図」Ⅱ」

令和4・5・6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6年度「大相撲の文化と歴史」・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6年度「大相撲の文化と歴史」(P7)、令和5年度「人生100年時代の設計図」(P8)、令和4年度「熱海の今を知る」(P9)で紹介



←令和6年度「大相撲の文化と歴史」
(全8回)紹介ページ

市民

令和7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1カ月前）。



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.lg.jp

中央公民館

～教室のご案内～

①骨盤体操教室(6回)

講師 柳田 貴子 氏（日本成人病予防協会 健康管理士一般指導員）

人生100年時代、自分の健康は自分で守るという意識が高まっています。骨盤体操は関節にアプローチし、きれいな姿勢（骨格）を目指す運動です。きれいな姿勢は健康への第一歩。姿勢の改善や予防のために学んでみませんか？

定員8人 受講料3,000円 教材費なし

【日時】5/22 5/29 6/5 6/12 6/26 7/3（木曜日）午前10時～正午

②やさしい水彩画(6回)

講師 大谷 まや 氏（日本画家）

新鮮野菜や草花など季節のモチーフを自分の視線や感じ方を大切に描いてみましょう。

定員10人 受講料3,000円 教材費1,500円

【日時】5/28 6/11 6/25 7/9 7/23 7/30（水曜日）午前9時30分～11時30分

③江戸時代中期の百人一首受容～「べらぼう」の時代の百人一首とは～(6回)

講師 大河内 恭仁子 氏（鶴岡工業高等専門学校 名誉教授）

今年の大河ドラマは江戸時代中期の田沼政治が背景です。この時代、百人一首は町人に普及し、大田蜀山人の『狂歌百人一首』も編まれました。

教室では、本来の百人一首の歌と狂歌を比較し、カルタ取りなども楽しめます。

定員12人 受講料3,000円 教材費なし

【日時】5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22（火曜日）午前10時～正午

④日常のお茶を楽しむ(4回)

講師 伊藤 琢磨 氏(日本茶インストラクター)

普段何気なく飲んでいるお茶ですが、わずかな時間と気配りで数段美味しくなります。
講師が淹れる厳選のお茶でぜひ実感してみてください。また、お茶による健康効果をわかりやすくお話しします。

定員10人 受講料2,000円 教材費2,500円(お茶・菓子代4回分)

【日時】 5/15 5/22 5/29 6/5(木曜日) 午後2時～3時30分

⑤免疫力を上げる!地魚と野菜料理 茶の湯の心も伝えます!!(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)

好評いただいている「健康講座」一緒に作って、食べて、片づけて、より良い生活へ。
今回は「茶の湯の心を伝える」もテーマに入れ、季節の味を楽しみます!!

定員10人 受講料2,000円 教材費6,000円(調理用食材費4回分)

【日時】 5/21 6/18 7/2 7/16(水曜日) 午前10時～午後1時

⑥歩いて分かる熱海の魅力!春のまち歩き教室!(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、熱海の風情や歴史・地理などを学びます。春のまち歩き教室は、熱海七湯史跡や熱海地区の神社仏閣、漁師町網代、初夏の美しいジャカランダやブーゲンビリアのコースを巡ります。

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あり)

【日時】 5/13 5/27 6/10 6/24(火曜日) 午前10時～正午

⑦シニア向けスマホ教室 ～分かりやすいアプリ講座～(4回)

講師 小倉 高代 氏(あたみ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】 5/7 5/14 5/21 5/28(水曜日) ① 午前10時～11時30分 ② 午後1時30分～3時

⑧気功エクササイズと瞑想～ストレスをリリースしよう～(2回)

講師 ちば なおこ 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、ボディとマインドの緊張感をリリースしていきます。
身のまわりからのストレスやプレッシャーをリフレッシュしましょう。

【日時】 5/10 5/31(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

泉公民館

⑨80代90代になっても元気に歩こう!健康リズム体操&椅子を使ったストレッチ(6回)

講師 塩谷 陽向思 氏(指導歴28年以上・ヨガインストラクター育成講師)

体力や柔軟性に自信がなくても参加できる、リズム体操&椅子を使ったストレッチクラスです。昭和のヒットソングに合わせて関節や筋肉を、楽しくマイペースで動かします。健康寿命を伸ばし、明るく元気な毎日を目指しましょう!

定員20人 受講料3,000円 教材費なし

【日時】 5/14 5/21 5/28 6/4 6/11 6/18(水曜日) 午後1時30分～2時20分

網代公民館

⑩カラオケで楽しむアメリカンポップス♪(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)

シニア世代に大好評の昔懐かしのアメリカンポップスを英語を使いながら楽しく歌います。音楽にのせて筋トレもできる一石二鳥の講座です。歌は一番の若返りです。カラオケを通して仲間を作り、人生を謳歌しましょう♪

定員15人 受講料500円 教材費500円

【日時】 5/15(木曜日) 午前10時～11時30分



大相撲の文化と歴史

歴史ある大相撲の最新の動きに触れながら、熱海出身力士・熱海富士の活躍もご紹介します。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ります。

『NHKG-Media大相撲中継』編集長の北出 幸一講師だからこそ語ることのできる力士の逸話や人柄、エピソードなど、興味深く、魅力的な内容となっています。

第5回講義には特別講師としてスペシャルゲストの春日山親方も登場！現役時代の話やこれからの相撲界のことなど、北出講師と対話形式で語っていただきました。

受講後は、相撲観戦がより一層楽しくなること間違いなし！

※この講座は、令和6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P9参照



講師 北出 幸一 氏
(NHK会友、「NHKG-Media大相撲中継」編集長)



第5回講義後、受講生の皆さんと記念撮影

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P9参照



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。



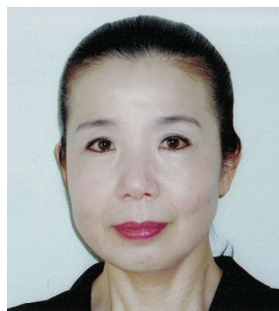
宮崎冴子氏 (WABAS・理事)
「元気な地域(熱海)づくりに
貢献しよう」

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

【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 前副市長
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 倭雄**
（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.lg.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。

市HPにて
講座内容・
講師紹介・
申込↓↓



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

膝痛・腰痛を楽にする教室

(腰編)

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

熱海市総合福祉センター

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
期間

5月1日 (木)

第1部 実践

5月14日・21日
28日

6月11日・18日

受付 9:45~10:00

教室 10:00~11:30

- ・ 体力測定
- ・ ミニ講座
- ・ 筋トレ
- ・ ストレッチ



講師

理学療法士
管理栄養士

第2部 評価

12月3日

受付 9:45~10:00

教室 10:00~11:30

- ・ 体力測定



講師

理学療法士

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7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7年6月から令和8年3月まで 全8回(8月および12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7年6月25日(水)	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30日(水)	1日に食べる食事量をチェック！	カロリーを抑えた満腹メニュー
9月26日(金)	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31日(金)	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28日(金)	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8年1月21日(水)	脂質異常症予防のための食事	「脂」と「油」を考えたメニュー
2月25日(水)	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18日(水)	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。





令和7年度上半期 料理教室のご案内

主催：熱海市健康づくり食生活推進協議会

いつまでも元気で健康に過ごすためには「食」は欠かせない要素の一つです。これまでの食生活習慣を振り返るきっかけとして、食事作りの基本を学んでみませんか？料理を作った後は、参加者の皆さんで「共食」を楽しみます。友達を作りたい！という方にもぴったりの教室です。お気軽にご参加ください！



生涯骨太！ 料理教室

7月1日(火)
申込開始

令和7年 8月5日(火)

申込締切日：7月31日(木)

乳製品を活用した、カルシウムたっぷり
メニューの実習をします。
骨密度測定もできますので、お楽しみに！



男性料理教室

9月1日(月)
申込開始

令和7年 10月10日(金)

申込締切日：10月3日(金)

料理が苦手でも心配無用です！
個人のスピードに合わせて、実習します。
はじめての一步を踏み出してみませんか？

各教室の詳細

- 【 時 間 】 午前10時～午後2時
- 【 場 所 】 いきいきプラザ4階 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
- 【 持ち物 】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル
- 【 募集人数 】 20名程度
- 【 その他 】 申込み締切日以降のキャンセルは、
参加費をご負担いただきます。

お申込み・お問合わせ

☎0557-86-6295

または

健康づくり課の窓口へお越しください





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

開催日

8月1日(金)
申込開始

9月30日(火)

10:00～13:00 頃

〔全時間ご参加いただける方を対象としています。
開始時間に遅れる場合はご連絡ください。〕

申込〆切：9月25日（木）

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)

一生涯学習課人材バンク

“教育系ボランティア人材” 登録者の募集を始めます！



**熱海市の子どもたちのために、
あなたの力が必要です**

熱海市では、1年に生まれる子どもが100人を切るなどの深刻な少子化と、子どもたちを支える地域の担い手不足が大きな課題となっています。

また、ライフスタイルの多様化により、家族や地域のつながりの形も変化している今、趣味やボランティアなどによる「新しい縁」が注目されています。

子どもの教育にかかわるボランティアを通して
人や地域とつながり、生きがいになるような活動
を始めてみませんか？

◆活動までの流れ、活動例

登録⇒ボランティア案内⇒承諾⇒活動

随時、要請のあったボランティアの案内を生涯学習課から登録者にご連絡します。

承諾をいただいた場合、活動いただきます。

※登録者の情報は一般には公開しません

【活動例】教育委員会がかかわる地域での体験学習や学習支援、イベントのサポート

◆募集要件※特技などは必要ありません！

- ・地域に貢献したい意志がある方
- ・子どもたちとの交流を楽しめる方
- ・心身ともに健康な方
- ・学校と地域や行政と協力して活動できる方
- ・政治・宗教・営利目的を持って活動しない方
- ・活動により知り得た個人情報に関する守秘義務を守ることができる方

◆申込方法、申込先※お申込後に内容確認のご連絡をします

①右記の二次元コードの回答フォーム

②下記の申込用紙を生涯学習課まで持参または送付（FAX・メール等）

熱海市教育委員会 生涯学習課 社会教育室（熱海市役所第三庁舎1階）

連絡先：0557-86-6572 FAX：0557-86-6606 E-mail:shakaikyoiku@city.atami.lg.jp



教育系ボランティア人材登録申込用紙

1.氏名			
2.職業等	※読み仮名		
3.住所		4.性別	
5.携帯電話	- -	6.生年月日	(西暦) 年 月 日
7.email	@		
8.活動希望	(地域)	(日時)	
備考			

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】 泉地区、熱海(中央)地区、熱海(西部)地区、
南熱海地区(現在伊豆山地区は休止中です。)

【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
開催地のご希望に添えない場合がございます。

【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

F A X

0557(86)6606

E - m a i l

kominkan@city.atami.lg.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 1,500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7年6月2日、9日、16日、23日
 いずれも月曜日全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2、3年生
 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7年6月下旬～7月下旬（予定）
 会 場 熱海市立多賀中学校グラウンド（予定）
 対 象 小学生から高校生までの陸上競技（中・長距離）
 に興味があり、やる気のある方



『第78回初島・熱海間団体競泳大会』

内 容 1チーム4人1組（指揮者1名・泳者3名）で、
 初島～熱海間の約12kmを競います。
 期 日 令和7年8月3日（日）開会式、4日（月）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
 その他 応募多数の場合は、選考を行います。

熱海市にお住いのみなさんへ！

〇〇。

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す。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。

熱海地域活動連絡会による講座

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



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

熱海消費問題研究会による講座

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

**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つの講座につき1～2時間

問合せ先

熱海市役所 市民生活部 地域協働課
市民協働推進室

電話：0557-86-6191

FAX：0557-86-6276

MAIL: shiminkyodo@city.atami.lg.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8日(火) 5月13日(火) 6月3日(火)
7月1日(火) 8月5日(火) 9月2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
4月5日・19日(土) 5月3日・17日(土) 6月7日・21日(土)
7月5日・19日(土) 8月2日(土) 9月6日・20日(土)
- 時 間 午後2時30分～3時 ※4月19日は「おはなし会スペシャル」のため、午後3時30分まで
- 会 場 熱海市立図書館 5階児童室
- 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 5月17日(土)・6月21日(土)・7月19日(土)・9月20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(静岡県日本画連盟会長)・松山幽紫(幽翠会主宰(絵画・書道))
- 開催日 7月30日(水)・8月8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 熱海市内の小学生
- 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。

令和7年度 ブックバス 移動図書館（かもめ号） 日程表

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	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
1	多賀	多賀小学校グラウンド①	第1・3 火	12:45～13:20	15	6・20	3・17	1・15	無し	2・16	7・21	4・18	2・16	6・20	17	3・17	
2	網代	いとう漁協網代支所駐車場		13:45～14:15					5・19								
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	桃山	桃山小学校(熱海中)	第1・3 水	12:45～13:15	16	7・21	4・18	2・16	無し	3・17	1・15	5・19	3・17	7・21	18	4・18	
6	伊豆山	伊豆山中央バス停横		13:40～14:10					6・20								
7	西山	ゆとりあの郷		15:00～15:30													
8	泉	泉小中学校	第1・3 木	13:00～13:20	17	1・15	5・19	3・17	無し	4・18	2・16	6・20	4・18	15	5・19	5・19	
9	泉	泉支所		14:00～14:30					7・21								
10	泉	ネオ・サミット湯河原		14:50～15:20													
11	中央町	熱海市役所前	第1・3 金	12:00～12:40	18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19	3・17	7・21	5・19	16	6・20	6・20	
12	伊豆山	中銀12号館(伊豆山)		13:10～13:40													
13	伊豆山	七尾団地11号棟前駐車場		13:50～14:20													
14	伊豆山	伊豆山小学校		14:40～15:45													
15	多賀	多賀小学校グラウンド②	第2・4 水	12:45～13:20	23	14・28	11・25	9	無し	10・24	8・22	12・26	10・24	14	11・25	11・25	
16	多賀	フレンズ南熱海		13:45～14:15				9・23									
17	多賀	多賀中学校		14:30～15:00				9									
18	小嵐	第二小学校	第2・4 木	12:30～13:25	10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	11・25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	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	12:35～13:05	11・25	9・23	13・27	11	無し	12・26	10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・27	
22	緑ガ丘	緑ガ丘公園		13:45～14:15				11・25									8・22
23	相の原	相の原団地バス停上駐車場		14:45～15:15													
24	網代	旧網代小学校	第2・4 日	9:30～10:00	13・27	11・25	8・22	13・27	10・24	14・28	12・26	9・23	14・28	11・25	8・22	8・22	
25	多賀	海光園		10:30～11:00													
26	多賀	自然郷フォレストカフェ		11:30～12:00													

※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。

※令和8年1月28日(水)～2月4日(水)は蔵書点検のため、点検期間中は巡回しません。

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。



熱海市立図書館ホームページ

QRコードからも確認できます。

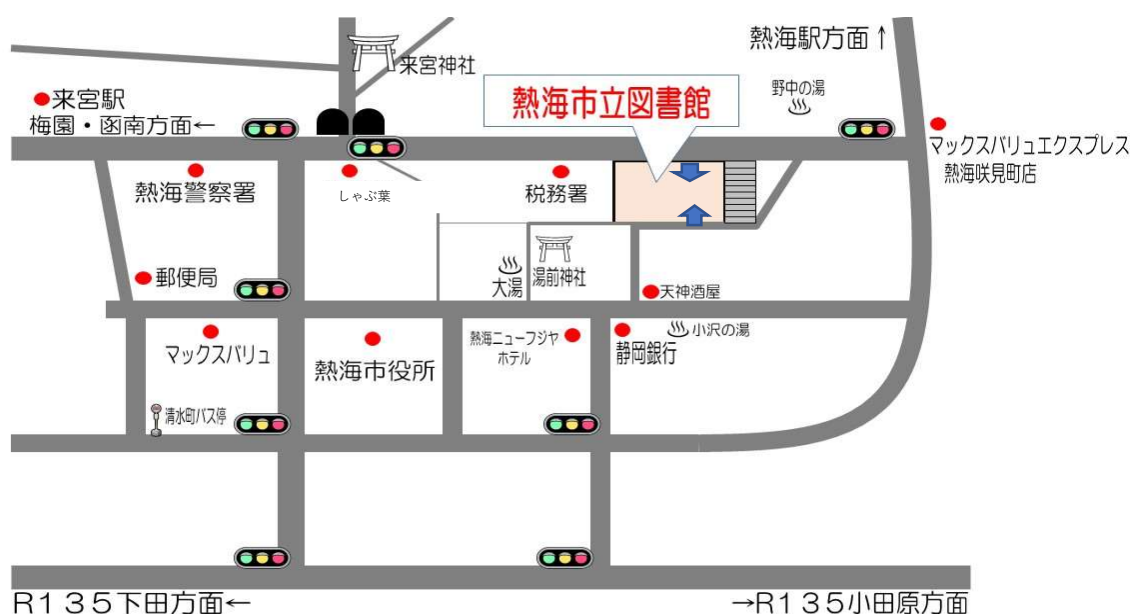


★ 図書館で地域を知る ★

日頃、熱海市立図書館所蔵の「本」を丁寧にご利用いただきありがとうございます。当館のご利用者様からは、小説・新書の作品が充実しているというお声をいただいております。

地域に住むだれもが利用できる公共図書館には、事典や図鑑、郷土資料などの「調べる」に役立つ本もたくさんあります。とくに地域を知るための郷土資料については、可能な範囲でより多くの方にご覧いただけるよう、定期的に企画展示を行っています。

また、知りたいことが、どの本のどこにのっているのか相談にのる「レファレンス・サービス」は、当館でも行っておりますので、お気軽に図書館をご利用ください。



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



図書館HP

★ 電子図書館について ★

一度図書館に来館し、利用登録とパスワード設定を済ませれば、パソコンやスマートフォンで24時間いつでもどこでも本が借りられます。電子図書館のHP内でも様々な特集テーマで図書を紹介しています。貸出後は自動返却で手間いらず。ぜひご活用ください。



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 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
ボールピラティス	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体のメンテナンスをしていきます。	月	10:00~11:00
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
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
健康体操	椅子での体操やタオル・ボールを使い日常の転倒予防の筋力をつけます。	水	9:15~10:00
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
ZUMBA/キックボクシングシェイプ	ZUMBAとキックボクシング両方楽しめます。脂肪燃焼効果や筋トレにも効果があります。	木	10:00~10:45
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	11:00~11:45
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がっていきます。	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

※フィットネス教室に参加するには初回時、利用者登録が必要となります。

2025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
卓球教室	初心者から経験者までそれぞれのレベルに合わせ、プレーの向上を目指します。	火	9:30～11:30

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
気ままに書と絵	見本を見ながら描きます。筆ペンで一言添え、自由に楽しみ笑顔になれる書と絵を行います。	水	10:15～11:15

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)	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。	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を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
硬式テニス(初級・中級)	中学生以上	基本の振り返りから試合の進め方、ポジショニングを学習します	金	19:00～20:30
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。
ホームページからもお申込みいただけます。

【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
19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	約160匹の鯉のぼりが空を泳ぎ、およそ60,000株のツツジが見頃を迎えます。3日～5日は地元で活躍のバンド、和太鼓、ダンス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（4日：ミニ電車乗車体験）等イベント盛沢山。

6月

6月

14,15日	土,日	梅雨のアジサイしおり作り	どなたでも	カラフルなアジサイの押し花をフィルムに挟んで自分だけのしおりを作ろう！
29日	日	バスボム作り	どなたでも	発泡入浴剤の制作体験 可愛く作って楽しく使えます！（要予約）

7月

7月

6日	日	昆虫観察会	どなたでも	姫の沢公園に棲む昆虫たちを探して観察！ 専門家と一緒にだから知れる、触れる、楽しめる！ (要予約)
19日～ 8月12日	土～火	夏の工作コーナー	どなたでも	工作コーナーにうちわとキャンドルライトが登場！ 涼しいビジターセンター内で夏を満喫しよう！
19日～ 8月24日	土～日	園内デジタル ラリー	どなたでも	姫の沢公園のスポットを巡るデジタルラリー スマートフォンを片手に冒険に出かけよう！

8月

8月

2日～ 3日	土～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虫たちと触れ合える特設ブース！ 人気の昆虫が集まります！
13日～ 15日	水～金	日替わり 工作コーナー	どなたでも	夏休みの工作にもおすすめの、 3日間毎日変わる工作コーナー！ ビジターセンターで快適に工作体験！
16日～ 17日	土～日	夏のお楽しみ 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。（要予約）

※イベント内容や予約に関することは下記までお問い合わせください。



姫の沢公園HP

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～ 15:00～	14:00～
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 水曜日	10:05～ 11:10～	11:10～ 13:00～
ZUMBA	毎週 火曜日	13:30～	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(月・祝) 移動動物園! ・場所 多目的広場 ・対象 どなたでも

5/16(金)～5/18(日) 日本マスタース水泳短水路大会!
・場所 マリンスパあたみ ・対象 18歳以上

5/17(土) 鮪の解体ショー! ・場所 2F特設会場 ・対象 どなたでも

6/29(日)(予定) 着衣水泳教室! ・場所 マリンスパあたみ 競泳プール
・対象 3歳以上の方

9/14(日)(予定) ヤマメのつかみどり
・場所 マリンスパあたみ 池プール
・対象 どなたでも

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!!

熱海市文化施設のご案内

◆起雲閣

貸出部屋やお知らせなど最新情報を発信中！

「喫茶 やすらぎ」についてもこちらからご確認ください。



◆澤田政廣記念美術館

澤田政廣記念美術館のHPがオープン！

最新の展示情報がご確認いただけます。美術館スタッフが更新する、

「美術館だより」もご覧ください。



美術館だより



美術館のスタッフが、
展示に込めた想いや美術館の
日常などを更新します。



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~31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 した詩情あふれる創作の 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 ご覧いただけます。
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。

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！



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 木	丹那トンネル感謝祭	丹那トンネル熱海口	どなたでも	
5日 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	
8日 火	ブックスタート	いきいきプラザ	7～8か月児相談参加者	P19
19日 土	おはなし会スペシャル	図書館	未就学児～大人	

5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	P19
7日 水	市民教室「シニア向けスマホ教室」 (5月28日まで全4回)	いきいきプラザ	どなたでも	P6
8日 木	市民大学「人生100年時代の設計図」 (令和8年2月12日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P4
9日 金	市民大学「災害国日本。知り、 備え、つなぐ防災」 (令和8年2月13日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P3
10日 土	市民教室「気功エクササイズと瞑想」 (5月31日まで全2回)	いきいきプラザ	どなたでも	P6
13日 火	市民教室「江戸時代中期の 百人一首受容」 (7月22日まで全6回)	いきいきプラザ	どなたでも	P5
	市民教室「春のまち歩き教室」 (6月24日まで全4回)	市内各所	どなたでも	P6
	ブックスタート	いきいきプラザ	7～8か月児相談参加者	P19
14日 水	市民教室「健康リズム体操&椅子を使ったストレッチ」 (6月18日まで全6回)	泉公民館	どなたでも	P6
	膝痛・腰痛を楽にする教室	福祉センター	腰の疾患により動きに制限がある65歳以上の熱海市民	P10
15日 木	市民教室「日常のお茶を楽しむ」 (6月5日まで全4回)	いきいきプラザ	どなたでも	P6
	市民大学「いにしえをあじわう 「源氏物語」 (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	P4
	市民教室「カラオケで楽しむアメリカンポップス」(全1回)	網代公民館	どなたでも	P6
16日 木	市民大学「アートの玉手箱パート2」 (令和7年2月20日、全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P4



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 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	P19
	ブックトーク	図書館	小学生	P19
20日 火	市民大学「世界の動き、横よみ・縦よみ・斜めよみ」 (令和8年2月17日まで全8回)	いきいきプラザ	どなたでも	P4
21日 水	市民教室「免疫力を上げる！ 地魚と野菜料理」 (7月16日まで全4回)	いきいきプラザ	どなたでも	P6
	膝痛・腰痛を楽にする教室	福祉センター	腰の疾患により動きに制限がある65歳以上の熱海市民	P10
22日 木	市民教室「骨盤体操教室」 (7月3日まで全6回)	いきいきプラザ	どなたでも	P5
28日	市民教室「やさしい水彩画」 (7月30日まで全6回)	いきいきプラザ	どなたでも	P5
	膝痛・腰痛を楽にする教室	福祉センター	腰の疾患により動きに制限がある65歳以上の熱海市民	P10
29日 木	第54回熱海さつき展 (6月2日まで)	起雲閣音楽サロン	どなたでも	P26

6月

曜日	イベント	場所	対象	照会ページ
1日 日	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	P26
3日 火	ブックスタート	いきいきプラザ	7～8か月児相談参加者	P19
7日 土	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	P26
	おはなし会	図書館	未就学児～大人	P19
11日 水	膝痛・腰痛を楽にする教室	福祉センター	腰の疾患により動きに制限がある65歳以上の熱海市民	P10
18日 水	膝痛・腰痛を楽にする教室	福祉センター	腰の疾患により動きに制限がある65歳以上の熱海市民	P10
21日 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	P19
	ブックトーク	図書館	小学生	P19
25日 水	クッキングセミナー	いきいきプラザ	市民および在勤・居住者	P11

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
1日 火	ブックスタート	いきいきプラザ	7～8か月児相談参加者	P19
5日 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	
19日 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	
	ブックトーク	図書館	小学生	
30日 水	読書感想画教室	図書館	市内の小学生	P11
	クッキングセミナー	いきいきプラザ	市民および在勤・居住者	

8月

曜日	イベント	場所	対象	照会 ページ
2日 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	P19
4日 月	第78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	P16
5日 火	ブックスタート	いきいきプラザ	7～8か月児相談参加者	P17
	生涯骨太！料理教室	いきいきプラザ	どなたでも	P12
8日 金	読書感想画教室	図書館	市内の小学生	P19

9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	7～8か月児相談参加者	P19
6日 土	おはなし会	図書館	未就学児～大人	
20日 木	おはなし会	図書館	未就学児～大人	
	ブックトーク	図書館	小学生	
26日 火	クッキングセミナー	いきいきプラザ	市民および在勤・居住者	P11
30日 土	シニアカフェ	いきいきプラザ	要予約	P13



編集後記

2025.3.31

公民館事業を担当して1年が経とうとしています。受講生の皆さまのニーズにお応えできるよう講座、教室とはどんなものか考える毎日でした。
令和7年度は、5つの市民大学講座、春の市民教室は10教室を予定しています。
いずれも先生方のご協力により興味深く、多種多様な内容になっています。多くの皆さまのご参加をお待ちしています😊（ユ）

とうとう熱海市の公民館もインターネットで予約できるようになりました。近隣の市町はとっくに始めていることでしたが、遅ればせながらやっと取り入れております。人と顔を合わせ、繋がることはとても大切ですが、デジタル機器の活用で生活が便利になることもたくさんあります。スマホ操作は苦手な...という方もいらっしゃると思いますが、少しずつチャレンジしてみてください。（よ）

生涯学習のしおりの編集を1年間担当しましたSです。この時期はしおりを取りに来てくださる方が多く、作り手としてとても嬉しく思っています。くしゃくしゃになるまでぜひお読みください📖手に取ってくださる皆さんの、ご要望に沿えるようなしおり作りを今後も続けていきたいです。皆さんの生涯学習のお手伝い、お友達づくりのきっかけや後押しに、生涯学習のしおりをご活用ください！！

担当する社会教育委員会の連携事業としてスポーツ少年団のイベントに生涯学習体験ブースを出展。参加した親子や子どもたちに、これまで、マシッック・ウクレレ・カリグラフィー・手話・己書道・郷土クイズなどの体験をしてもらい、賑わいました。こうした人材バンクやサークル活動をしている方々と地域をつなげられるような機会をつくり、サポートしたいなと感じました😊-東京生まれ熱海在住のY-

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：0557-86-6573
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7年4月1日発行

