

令和7年12月25日

教育委員会報告資料 No. 6

生涯学習スポーツ振興課

## 生涯学習スポーツ振興課の1月事業予定について

### 生涯学習関係（生涯学習スポーツ振興課）

	日	曜日	時間	行事名	場所	参加予定者数	
1	14・28			つくば市@ばるーん	生涯学習センター	2回	参加者数については、計測していません。

### スポーツ関係（生涯学習スポーツ振興課）

	日	曜日	時間	行事名	場所	参加予定者数	
1	17	土	10時00分から 12時00分	スポーツボランティア養成講座 ポート・スポーツ・サポーターズクラブ	スポーツセンター 会議室	1回	10人
1	27	火	調整中	JIFFインクルーシブ教育プログラム	芝浜小学校	1回	94人

### 生涯学習関係（指定管理者）

別紙のとおり

### スポーツ関係（指定管理者）

別紙のとおり



生涯学習講座提供事業「まなび屋」



# 歌うボイスエクササイズ！

～楽しく歌いながら健康を目指そう～

2026年1月22日 木 18:30～19:30 (18:00受付開始)

港区立生涯学習センター（ばるーん）101学習室



ボイスエクササイズは「楽しく歌う」ことを通じて心身の健康を促進します。歌いながら体幹を鍛え、新たな楽しみを見つけましょう♪



講師：菅野 順子

まなび屋登録講師/  
トップボイスエクササイズトレーナー



対象

港区在住・在勤・在学者

定員

20人（抽せん）

費用

無料

## ＜申込方法＞

①または②のいずれかで1月5日(月)までにお申込みください。(必着)

①ホームページ…右の二次元コードから申込み

②ハガキ…氏名(フリガナ)、年代、電話番号、郵便番号

住所（在勤の方は会社名・所在地/在学の方は学校名）

申込理由、講座を知ったきっかけを明記の上、郵送

## ＜問合せ・申込先＞

〒105-0004 港区新橋3-16-3 港区立生涯学習センター「まなび屋」係まで

TEL:3431-1606 FAX:3431-1619

主催：港区立生涯学習センター（指定管理者：公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団）

▼申込はこちら▼



# 歌うボイスエクササイズ！

～楽しく歌いながら健康を目指そう～

2026年1月22日(木) 18:30～19:30



申込締切  
1月5日(金)

## 生涯学習講座提供事業「まなび屋」とは

港区生涯学習提供事業『まなび屋』は、学びたい人がグループを作り、興味や関心に応じてボランティア講師から学べる場です。3人以上のグループで、その半数以上が区内在住・在勤・在学であれば、ご利用いただけます。語学や趣味、生活に役立つスキルなど、さまざまな分野の学びに触れるきっかけとして、ぜひ利用してみませんか？ 詳細は右のQRコードよりご確認ください。今回は、「まなび屋」に登録いただいている講師にお願いし、生涯学習センターで企画し、1回の体験型講座として開催します。今後、これから自主的に勉強会などを行おうとしている方など、ぜひご参加ください。

詳しくはこちら！

まなび屋



## 講師：菅野 順子（まなび屋登録講師）

初めまして。JUNKOと申します。長年、アーティストの育成、スクールでのレッスンを行って参りました。年齢を重ねていく上で段々と筋肉の衰えを感じ、何かいいものはないか探していたところボイスエクササイズに出会いました。歌う事は私も大好きです。そしてボイスエクササイズは身体にもいい！一石二鳥でないですか！10年後の自分をイメージして一緒に楽しく歌って身体に栄養を！お会い出来る日を楽しみにしております。



## 会場：港区立生涯学習センター（ばるーん）

「港区立生涯学習センター（愛称：ばるーん）」は、学習の機会・場・情報を提供する生涯学習の拠点として、平成10年4月に開設された施設です。この施設は、平成3年の統廃合により113年の歴史に終止符を打った旧桜田小学校を改修して設置されたものです。小学校当時の資料などが展示されている「桜田小学校記念室」もあり、卒業生などなつかしさから足を運ばれる方もいます。施設には、さまざまな活動に対応できるよう、広さや形態の異なる12の学習室やレクリエーションルームがあり、社会教育関係団体などが活動しています。



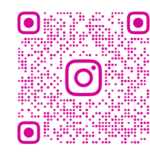
JR／新橋駅下車 烏森口徒歩3分

地下鉄（浅草線・銀座線）・ゆりかもめ／新橋駅下車 JR乗換口徒歩4分

三田線／内幸町駅下車 A1出口徒歩10分

港区コミュニティバス（ちいばす）／

芝ルート58番「新橋駅」下車徒歩4分、85番「烏森神社」下車徒歩1分



Instagram



X

押しごと

# 編み会で夢中時間



2026年

1月15日、29日、2月12日19時~20時半

港区立生涯学習センター 101学習室

隔週（木）  
連続講座



推しの色に  
変えて楽しもう♪

かぎ編みの基礎  
「くさり編み」・「細編み」  
で、巾着を編みます♪

ひなた あきこ

講師：日向 明子

（編物デザイナー）



人とのつながりが少なくなったこの数年。

今年は「かぎ編み」をテーマにみんなでゆったり楽しむ編み会を開きます。

新橋駅から徒歩3分の元小学校で、ほっとできる時間と新しい出会いを見つけませんか？

対 象：18歳～30代

材 料 費：1,500円（3回分）

定 員：20人※定員を超える場合は抽せん

申込方法：右側の二次元コードからからお申込みください。

締 切 り：2026年1月7日（水）まで

問 合 せ：港区立生涯学習センター 03(3431)1606

申込みはこちら





押しごと

# 編み会で夢中時間

2026年1月15日、29日、2月12日19時~20時半

申込締切  
1月7日(水)まで

隔週(木)  
連続講座



## 当事業「押しごと」の目的

オンライン化によってつながりが少なくなった青年期(概ね18歳~30代)を対象に、港区立生涯学習センターで学びを通じた交流や居場所づくりを支援し、共通の「押しごと=好きなこと」を通じた仲間づくりを目的としています。また、団体での自主的な学習活動ができる場として認知され、活用されることを目的としています。

講師：日向 明子 / ひなた あきこ

芸術文化施設での勤務、大学職員として芸術系学部運営に関わる中で、多様な素材や表現と出会う。アクセサリーブランド「bebelulu」として11年間活動し、現在は、編み物デザイナーとしてデジタル編み図や書籍、企業プロモーション用デザインなどを手がけている。SNSでの発信をきっかけに、「気軽に作れて、おしゃれに使える」ものづくりの楽しさを多くの人と共有中。著書に「かぎ針編みのウィービング・クロッシェ」エクスナレッジ



### Points!

#### 今回の講座のための特別にデザイン♪

- 性別問わず使える小物入れ「巾着袋」をデザイン!
- 紐は好きな色・押し色で自分だけのオリジナルを作ろう!
- 編み方の基礎「くさり編み」、「細編み」を使って柔らかい雰囲気に。これから編物を始めたい方にも楽しめる講座です!



## 会場：港区立生涯学習センター

「港区立生涯学習センター(愛称：ばるーん)」は、学習の機会・場・情報を提供する生涯学習の拠点として、平成10年4月に開設された施設です。この施設は、平成3年の統廃合により113年の歴史に終止符を打った旧桜田小学校を改修して設置されたものです。小学校当時の資料などが展示されている「桜田小学校記念室」もあり、卒業生などなつかしさから足を運ばれる方もいます。さまざまな活動に対応できるよう、広さや形態の異なる11の学習室やレクリエーションルームがあり、社会教育関係団体などが活動しています。

■JR/新橋駅下車 烏森口徒歩3分

■浅草線・銀座線・ゆりかもめ/新橋駅下車 JR乗換口徒歩4分

■三田線/内幸町駅下車 A1出口徒歩10分

■港区コミュニティバス(ちいばす)/芝ルート58番「新橋駅」下車徒歩4分、85番「烏森神社」下車徒歩1分

※公共交通機関のご利用をお願いします。





お茶は約500年前中国で禅を学んだ僧侶たちが茶の種や道具を持ち帰り、日本の風土と美意識の中で、「茶の湯」に変化し、さらに「わび茶」へと昇華し、多様な展開を見せながら現代に伝えられています。“おもてなし”の真髄ここにありです。多くの方のご参加をお待ちしております。



講師  
松村 宗幸氏

●講師プロフィール

1977年 裏千家 入門  
1999～2009年 NECの展示会、博覧会での業務推進、人材教育などに従事  
2010年 茶名「宗幸」を拝命  
2012年 呉服店にて茶道教室 開始

●日本の文化に  
ふれてみませんか！



# 茶の湯

体験教室

- 茶の湯の心得の説明
- 講師によるデモンストラレーション
- 参加者による体験（希望者）

●日時:2026年

1月24日(土)

13時30分～16時00分

●会場:

## 港区立生涯学習センター 2階・203号室(和室)

港区新橋3-16-3 (JR新橋駅烏森口から徒歩3分)

Tel: 03-3431-1606

●定員:20名(先着順)

●参加費:1,000円(白いソックスをご持参下さい)

●申込方法:お申し込みはホームページから  
または往復はがきに ①茶の湯希望 ②氏名(ふりがな)  
③郵便番号・住所電話番号を記入してお申し込みください。

●申込締切日:2026年1月18日(日)

### ●お申込みお問い合わせ先

#### 港ユネスコ協会

〒105-0004 東京都港区新橋3-16-3 港区生涯学習センター 3階

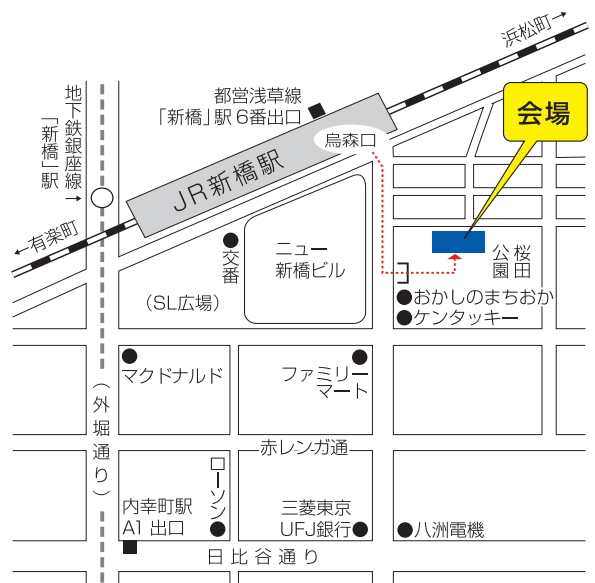
港ユネスコ協会 検索

お申込み・お問い合わせは、ホームページからを推奨します。

TEL: 03-3434-2300

受付時間:火曜日～金曜日(祝日を除く) 午前10時30分～午後5時

◆ユネスコ活動に参加してみませんか? 会員募集中!



- ◆ JR/山手線・京浜東北線「新橋」駅下車 烏森口から徒歩3分
- ◆ 地下鉄/都営三田線「内幸町」駅下車 A1出口から徒歩6分
- ◆ 地下鉄/都営浅草線「新橋」駅下車 6番出口から徒歩4分



# 白雪姫の変遷

人気講座の第2弾！

最初期の原稿から初版～第1版までの  
変化をたどる

2026/1/29 (木) 14:00～15:30 (受付開始 13:30)

青山生涯学習館 2階 学習室兼レクリエーションホール

やはば たかし

講師：矢羽々 崇 (獨協大学外国語学部ドイツ語学科教授)

対象：港区在住・在勤・在学の方

定員：30名(応募多数の場合、抽せん)

参加費：500円(当日現金払い)



## <お申し込み>

ハガキ・FAX または QR コードからお申し込みください。

①氏名(フリガナ) ②郵便番号・住所 ③年齢・性別

④連絡先電話番号

⑤在勤・在学の方は会社名・学校名所在地を明記のうえ、

〒107-0062 港区南青山4-19-7

青山生涯学習館「連携講座」係まで

TEL 3470-4584 FAX 3470-0856

お申込み締切：1月8日(木)必着



曜日	No	教室名	担当	時間	場所	定員	実施回数	日程	休講日
火	①	バーオソルピラティス	児玉	11:30~12:30	競技場1	25名	17	12月2日 ~ 3月31日	12月30日
	②	姿勢改善ストレッチ	GINA	12:45~13:45			17		
	③	リラックスヨガ	石川	14:00~15:00			17		
	④	はじめてパワーヨガ	よう	18:15~19:15			17		
	⑤	はじめてバレエ	宮城	19:30~20:30					
水	⑥	パワーヨガ初級	清水	9:15~10:15	多目的室	25名	13	12月3日 ~ 3月25日	12月31日 1月14・21日 2月11日
	⑦	ピラティス	宮城	10:30~11:30		15	12月31日 2月11日		
	⑧	はじめてバレエ	渡辺愛	11:45~12:45		16名			15
	⑨	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~ ※1	齋木	13:00~14:00		25名			15
	⑩	ママのボディケア~産後ピラティス~ ※1	新井敦子	14:20~15:20		25名			15
中止 木	⑪	はじめてフラメンコ	乙訓	11:30~12:30	競技場1	25名	15	12月4日 ~ 3月26日	12月25日 1月1日
	⑫	エイジレスフラ	高橋	12:45~13:45			14		12月25日 1月1日 2月5日
	⑬	ママトレエクササイズ ※2	新井敦子	14:20~15:20			15		12月25日 1月1日
	⑭	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~ ※1	齋木	11:45~12:45	多目的室		16		1月1日
	⑮	ママのボディケア~産後ピラティス~ ※1	新井敦子	13:00~14:00			16		
	⑯	からだ調整ヨガ&アロマ	鈴木	14:15~15:15			16		
	⑰	ほぐしヨガ	稲垣	18:15~19:15	競技場1		15		12月25日 1月1日
	⑱	ベリーダンス	GINA	19:15~20:15			15		
	⑲	バレエ初級	宮城	19:45~20:45			15		
金	⑳	はじめてバレエ	渡辺愛	9:00~10:00	多目的室	16名	14	12月5日 ~ 3月27日	12月26日 1月2日 3月20日
	㉑	バレエ初級	渡辺愛	10:15~11:15		14			
	㉒	ハタヨガ	鈴木	11:30~12:30		25名	15		
	㉓	マットピラティス	飯田	12:45~13:45			15		
	㉔	デトックスヨガ	飯田	14:00~15:00			15		
	㉕	幼児バレエ教室(年中~年長)	渡辺愛	15:15~15:55	8名	14			
	㉖	小学生バレエ教室(小1~小6)	渡辺愛	16:00~16:50	10名	14			
	㉗	チャレンジ跳び箱教室(年長~小1)	西澤	17:00~17:45	6名	14			
	㉘	ジャイロキネシス	井上	19:00~20:00	競技場1	25名	14		
	㉙	HIPHOP	SakiL	19:15~20:15		14			
土	㉚	親子リズム体操(年中~年長)	都平	13:30~14:15	多目的室	14名	13	12月13日 ~ 3月28日	12月6日 1月3日 2月21・28日
	㉛	小学生リズムトランポリン教室	都平	14:30~15:15		25名			
注意事項		・定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。抽選は港区在住の方が優先となります。 ・年齢制限があるクラスは開催初回日までに満年齢となっていることが条件となります。 ・同一及び同内容プログラムへの申し込みは参加者1名に対し1クラスの申し込みとなります。 複数のクラス申し込みの事実が確認された場合には当選後であっても参加をお断りさせていただく場合もございます。 また、返金対応はいたしません。							

### 【対象】

- 18歳以上。(医師から運動制限の指示をされている方、妊娠している方はご遠慮ください。)
- 「ママのボディケア」は産後1年未満の方が対象です。(同伴のお子様も1歳未満1名となります)
- ※1 「ママのボディケア〜骨盤調整ヨガ〜」「ママのボディケア〜産後ピラティス〜」は水曜日と木曜日の同時申し込みができません。
- ※2 「ママトレエクササイズ」は1歳~2歳のお子様とご一緒に参加していただくレッスンとなっております。

### 【支払方法】

銀行振込(手数料はお客様負担となります)  
※詳細は当連絡時のメール内容をご確認ください  
当選された方は、11/21(金)までにお振込みいた

### 【キャンセル】

10/31(金)22:00までに申込み完了メールより行ってください。  
10/31(金)22:00以降はスポーツセンターに電話連絡を