

生涯学習スポーツ振興課

生涯学習スポーツ振興課の2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	参加者数	
	12・26	水	11時00分から 18時30分まで	つくば市@ばるーん	生涯学習センター	2回	—

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	参加者数	
1	15	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

生涯学習関係（指定管理者）

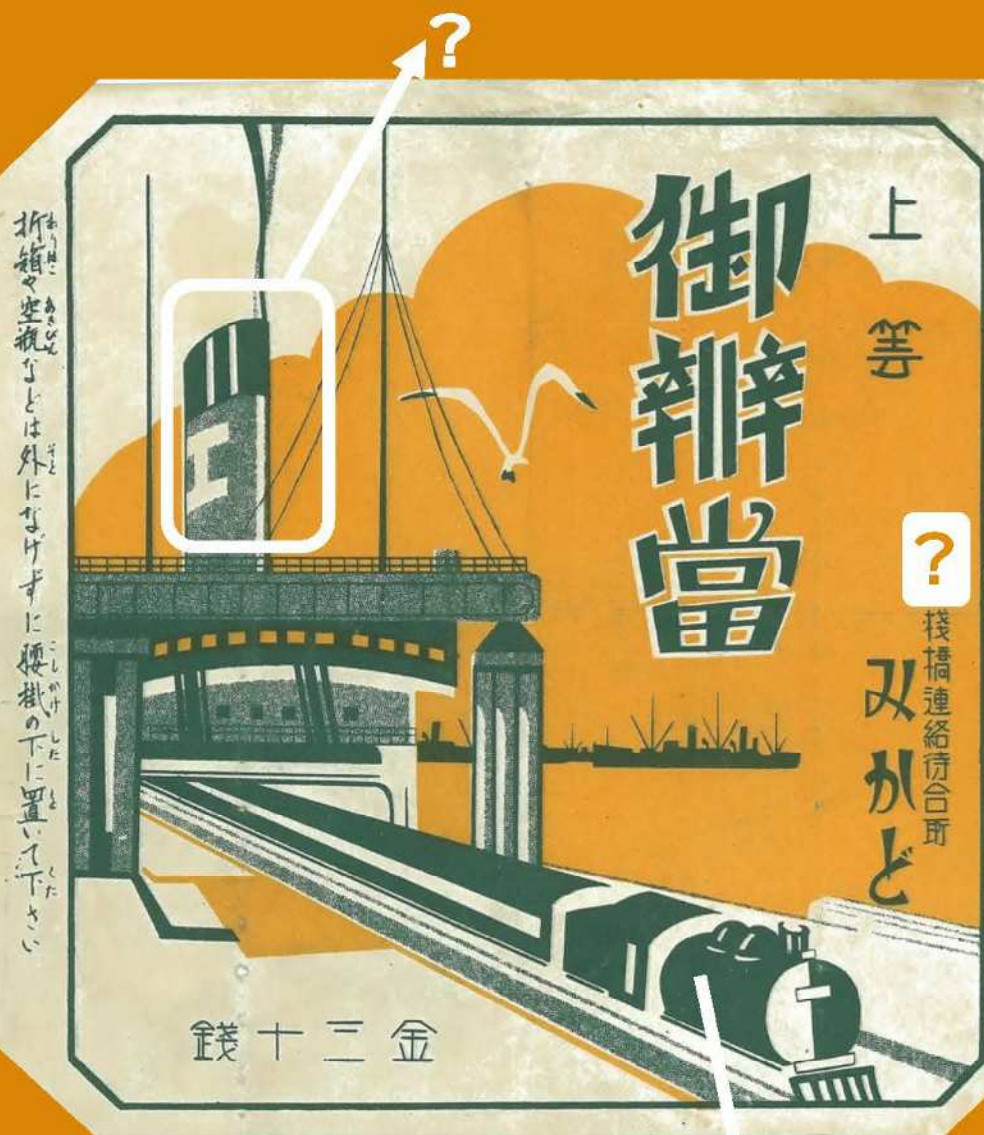
別紙のとおり

スポーツ関係（指定管理者）

別紙のとおり

日本縦断！ 駅弁掛紙クイズ

旧新橋停車場連携講座
にほんじゆうだん！ えきべんかけがみくいず



折箱や空瓶などは外になげずに腰掛の下に置いて下さい

本品の内容を貴方の言葉で表現し、態度等に於て御心付の点は鉄道係員に御申告下さい

上等

？ 棧橋連絡待合所
みかど

金三十二銭

2025/2/15 土 14:00～15:30

港区立生涯学習センター（ばるーん）

講師：泉 和夫（駅弁掛紙研究家）

昔の駅弁の掛紙には、地域の特徴や当時の流行が描かれています。

一体どの都道府県の駅弁なのか…。

大人も子どもも、みんなで力を合わせて推理しよう！

対象：どなたでも※小学3年生以上 費用：500円

定員：40人※港区在住・在勤・在学者優先で抽せん

申込方法：はがきまたはホームページから1/30（木）までにお申し込みください。（必着）

①ホームページ…二次元コードからお申込みください。

②はがき…郵便番号、住所（在勤の方は会社名・所在地）、氏名（フリガナ）、

年代、電話番号、申込のきっかけ、申込理由を明記のうえ、郵送ください。

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） 協力：東日本鉄道文化財団

問合せ：港区立生涯学習センター 〒105-0004 港区新橋3-16-3 電話：03（3431）1606

『アナと雪の女王』の 世界を体験しよう！

2021年に開幕し大反響を呼んだディズニーミュージカル『アナと雪の女王』。
ダイナミックで美しい雪と氷の世界の見どころを知って、観劇に行きましょう！

日時 令和7(2025)年2月5日(水)

講座 10:30~11:30

観劇 13:00~15:25(予定)

※講座終了後、各自四季劇場[春]へ移動となります。
※出演者については、劇団四季のHPでご確認ください。
※本人確認証のご提出をお願いする場合がございます。

会場 講座：生涯学習センター(ばるーん)305学習室

観劇：NOMURA野村證券ミュージカルシアター

JR東日本四季劇場[春](浜松町・竹芝)

対象 港区在住・在勤・在学者

定員 27人(抽せん)

費用 11,000円(講座と観劇チケットA席)

お一人様1枚まで

※子ども料金はございません。 ※座席の指定はできません。



申込方法

①~③のいずれかで1月8日(水)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
- ②FAX…チラシの裏面に必要事項を明記の上、送信
- ③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「劇場」係まで
TEL:3431-1606 FAX:3431-1619

▼申込はこちら▼



生涯学習センター宛

FAX 03-3431-1619

申込用紙(枠内にすべてご記入ください)

※お申し込みの際には必ず下段の「取得した個人情報の取り扱いについて」をお読みください。
該当する□にチェックを入れてください。

「取得した個人情報の取り扱いについて」 □同意して申し込みます □同意しない(申し込みできません)

講座名 劇団四季『アナと雪の女王』の世界を体験しよう!

フリガナ

氏名

歳代

住所

電話番号

FAX

※港区在勤の方は会社名・所在地を記入ください。

申込理由

講座を知ったきっかけ

☐キスポーツ誌

☐財団ホームページ

☐チラシ・ポスター

☐友人・知人を通して

☐インスタ・X(旧Twitter)

☐講師の紹介

【アクセス】

【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

※駐車場はありませんので、公共交通機関のご利用をお願いいたします。
「取得した個人情報について」

●取得した個人情報は、この事業の運営のために利用します(DMの送付を含みます。)。また、記録のための写真撮影、録音、録画の実施及び本人の同意のうえでの情報誌への掲載(ただし、本人の同意がない場合でも写真を掲載する場合は、個人を特定できない状態のものを掲載する場合があります。)を行うことがあります。●取得した個人情報を委託先に外部提供するときは、委託先に対し適切な管理・監督を行います。●個人情報のご提供は任意です。ただし、必要な個人情報のご提供がない場合は、この事業に参加できない場合があります。●個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止を求めることができます。●事業へ応募した時点で前述の内容に同意したものとみなします。

個人情報の取り扱いに関するお客様相談窓口

公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団 企画経営課

Tel:03(5770)6831 FAX:03(5770)6884 メール:fureai-info@kissport.or.jp

個人情報保護管理者 当財団 地域振興スポーツ部長

●生涯学習センター(ばるーん)
新橋3-16-3



生涯学習講座提供事業「まなび屋」

親子で楽しむ やさしい電気安全教室 作ろう！クリップモーター



- ◆日程：令和7年 2月15日(土)10時～11時30分
- ◆場所：青山生涯学習館 学習室兼レクリエーションホール
- ◆講師：小栗 孝弘（まなび屋講師）
- ◆対象：港区在住・在学の小学1～6年生と保護者
- ◆定員：10組 20人(応募多数の場合、抽せん)
- ◆受講料：無料



お申込み

官製ハガキまたは FAX で、①郵便番号・住所②氏名③学校名・学年④保護者氏名
⑤連絡先電話番号を明記のうえ

〒107-0062 港区南青山4-19-7 青山生涯学習館
「やさしい電気安全教室」係 へ

HP(<http://kissport.or.jp>)または QR コード からの申込も可能。
お問合せ：03(3470)4584 FAX：03(3470)0856

応募締切り：2月4日（火）必着

FAXでお申込みの方は、以下の申込書にご記入のうえ

FAX：03（3470）0856へ

2月4日（火）必着

青山生涯学習館窓口のみ、この申込書の提出可※

※この申込書でのお申込みは、FAXをお持ちの方のみに限ります

「やさしい電気安全教室」FAX申込書

①住所 〒 ー		
②フリガナ	（フリガナ）	学年
氏名		
③フリガナ		
保護者名		
電話番号	（ ）	
FAX番号 [記入必須※]	（ ）	

「取得した個人情報の取扱いについて」 ☐ 同意して申し込みます ☐ 同意しない

※該当する口に✓を入れてください。同意がない場合は申込みできません。

青山生涯学習館 〒107-0062 港区南青山4-19-7

お問合せ:03(3470)4584

●地下鉄「表参道」駅A4 番出口徒歩8分

●港区コミュニティバスちいばす青山ルート「青南小学校」下車 徒歩3分

駐車場はございません。お車でのご来館はご遠慮ください。

取得した個人情報の取扱いについて

●取得した個人情報は、この事業の運営のために利用します(DMの送付を含みます。)。また、記録のための写真撮影、録音、録画の実施及び本人の同意のうえでの情報誌への掲載（ただし、本人の同意がない場合でも写真を掲載する場合は、個人を特定できない状態のものを掲載する場合があります。）を行うことがあります。

●取得した個人情報は前述の利用目的の範囲内で共催者等に提供することがあります。●取得した個人情報を委託先に外部提供するときは、委託先に対し適切な管理・監督を行います。●個人情報のご提供は任意です。ただし、必要な個人情報のご提供がない場合は、この事業に参加できない場合があります。●個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止を求めることができます。●事業へ応募した時点で前述の内容に同意したものとみなします。

個人情報の取扱いに関するお客様相談窓口

公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団 企画経営課

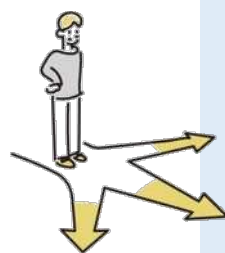
TEL：03-5770-6831 電子メール：fureai-info@kissport.or.jp 個人情報保護管理者 当財団 地域振興スポーツ部長



ばるーんゼミナール教養編



働く人のメンタルヘルス ～豊かなキャリアに向けて～



オンライン開催



仕事で悩みを抱えている方や自身のキャリアに不安を感じている方に向けて、どのように心の問題に向き合うかを考える講座です。ストレスフルな毎日をよりよく生活し、働くための新たな一歩を踏み出す機会にしてみませんか？

【内 容】

働くこととメンタルヘルスの関係
何のために働くのか
ストレスとは何か／職場でのストレス
効果的なセルフケアとは
豊かなキャリアに向けて 等

【講 師】野条 美貴

東京工科大学デザイン学部講師、公認心理師、1級キャリアコンサルティング技能士。企業での人事採用担当としての経験を活かし、ハローワーク等で相談業務に従事。現在は、大学生や在職者、メンタルクリニックにて休職者の方々のキャリア支援を実施している。法政大学大学院キャリアデザイン学研究科修了。



2025/ **2/25** (火) 19:00～20:30 オンライン ※匿名参加可

【受講方法】 ZoomのURLを申込時のメールアドレスに
送信しますので、オンラインでご参加ください。

▼申込はこちら▼

【対象】 港区在住・在勤・在学者

【定員】 30人 (抽せん)

【費用】 500円 (事前支払い ※別途手数料がかかる場合があります。)

【申込み】 右の二次元コードから**2/5(水)**までにお申込み下さい。

【申込先／問合せ】 港区立生涯学習センター「メンタルヘルス」係まで

〒105-0004 港区新橋3-16-3 電話:03-3431-1606





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、卒業生など懐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。

また、年1回、生涯学習センター利用団体の活動成果の発表や交流の場として『フェスティばるーん』を開催しています。

港区立生涯学習センターは、団体の活動の場とご利用いただくのと同時にフェスティばるーんなどのイベントも多数開催しています。

こちらのSNSでは、イベント情報や開館情報を発信しています！

ぜひフォローをお願いします♪



X(旧:Twitter)



Instagram



新社会人ばるーん交流会2024

わたしの お酒さがし

1日目 座学：日本のお酒を知る／ばるーん

世界に愛される日本のお酒
日本のお酒の文化や歴史
お酒ができるまで
日本の誇る麹文化
お酒の作法 など



2日目 体験：試飲会／日本の酒情報館

日本のお酒のタイプ
テイステイングとは
味や香りの違い
温度による違い
料理とのペアリング など



2025/2/26、3/5 毎水 19:00～20:30 連続講座

港区立生涯学習センター(ばるーん)101学習室、日本の酒情報館

講師：今田 周三(日本の酒情報館館長・日本酒造組合中央会)

つながりが希薄となった新社会人を対象に今年も交流会を開催！

第三回目は、日本のお酒の本当の面白さを学び、自分にあったお酒の飲み方や付き合い方を知ることがテーマです。
「自分に合うお酒がわからない。」「みんなと一緒に雰囲気を楽しみたい!」「ゆっくり楽しめる飲み方が知りたい。」

日本の伝統的な「日本酒・本格焼酎・泡盛」にまだなじみがない皆さん。
専門家と一緒に自分にあったお酒をさがしてみませんか？

対象：📖 20歳～概ね30歳までの方※年齢確認のため身分証の提示をお願いする場合がございます。

材料費：2,000円 (2日間)

定員：20人※定員を超える場合は、港区在住・在勤・在学者を優先で抽せん

応募締切：ホームページから2月12日(水)までにお申し込みください。



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） 協力：日本の酒情報館
問合せ：港区立生涯学習センター 電話：03 (3431) 1606 メール：baloon@kissport.or.jp

新社会人ばるーん交流会2024 わたしのお酒さがし

2025/2/26・3/5 毎水 19:00~20:30



申込締切
2月12日(水)まで

新社会人ばるーん交流会とは？

オンライン化によってつながりが希薄となった青年期(概ね18歳~30歳)を対象に、学びを通じた交流や居場所づくりを支援し、共通の学びや趣味を持った仲間づくりを目的としています。また、交流を通して、自主的な学習活動の場として知っていただき、今後も居場所としてご利用いただけることを目的としています。

日本の酒情報館

日本の酒情報館は、日本酒・本格焼酎・泡盛・みりんの魅力のすべてを「見て・触れて・体験する」ことを通じて世界中の人に知っていただくことを目的としています。

講師: 今田 周三(いまだ しゅうそう) 日本の酒情報館館長・日本酒造組合中央会

一橋大学法学部を卒業後、会社勤めを経て実家の酒類問屋にて酒類業界のキャリアをスタート。2012年に酒蔵のマーケティングサポートを行う(株)山水舎を設立。

2016年より日本酒造組合中央会日本の酒情報館館長に就任し、国内外に向けた日本酒・本格焼酎の普及活動を行う。

海外向け英語ポッドキャスト番組「Sake On Air」創設、学術研究会、大学講師、セミナー講師等の活動を行う。



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。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。

アクセス ※公共交通機関のご利用をお願いします。

港区立生涯学習センター(ばるーん)

港区新橋3-16-3

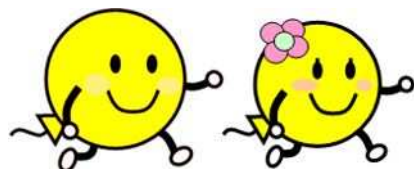
JR/新橋駅下車 烏森口徒歩3分

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



日本の酒情報館

港区西新橋1-6-15 日本酒造虎ノ門ビル1F

東京メトロ銀座線/虎ノ門駅 9番出口徒歩3分

東京メトロ千代田線/霞ヶ関駅 C3出口徒歩4分

都営三田線/内幸町駅 A4出口徒歩3分

JR線/新橋駅 日比谷口徒歩8分



スポーツセンター教室事業

申込方法の流れ

1

港区スポーツセンターHP内の【各種プログラム】→【スポーツセンター教室事業】ページを開きます。

2

申込みフォームへ移動したら、各期初日を選択します。

3

★初日を選択すれば、1クール分(12月~3月分)まとめて申し込みとなります。

①仮予約受付完了メールをご確認ください。

※メール受信制限をしている方は、「@airrsv.net」のドメインを受信可能にしてください。

②申込締切後に送信される当落メールをご確認ください。

※「sportscenter.program@gmail.com」から当落メールをいたします。受信可能にしてください。

③兄弟での申込みの際は、アドレスを別でお願いいたします。

※同じアドレスの場合は、当落メールが兄弟のどちらか分からない場合がございます。

お手数ですが当落者の確認をスポーツセンターまでご連絡ください。

4

支払方法は銀行振込となります。

(※複数の講座を申込みの場合は、まとめてご入金ください)

当落選メールの内容をご確認ください。

キャンセルは、10/31(木)22:00までに申込み完了メールより行ってください。

※10/31(木)22:00以降にキャンセルをされる場合は、スポーツセンターまで
電話連絡をお願いします。

申込者全員(当選・キャンセル待ち・落選)に返信メールをお送りいたします。

※メールが届かない場合は、スポーツセンターまでお問い合わせください。

全プログラムは裏面に記載。日程・対象年齢等必ずご確認ください。

キッズスイミングについて

お子様の泳力に合わせたクラスにお申込みください

★幼児水慣れクラス

水慣れ~一人で潜ることができるように練習していきます。

★幼児バタ足クラス

バタ足~クロールの形を覚えるまで練習していきます。

※一人で潜れる方が対象となります。

★小学生バタ足クラス

水慣れ~クロールの形を覚えるよう練習していきます。

★小学生クロールクラス

クロールの形・息継ぎの練習をして25m完泳を目指します。

※バタ足10m程度泳げる方が対象となります。

申込期間

10/18 (金) 8:30

~

10/31 (木) 22:00

当落メール: 締切後、11/11 (月) までに順次返信
追加申込: 11/12 (火) 8:30~

受講にあたっての注意事項

- ・教室実施時の撮影・録音等はできません。
- ・ゲート入場は、教室開始30分前となります。
- ・必ず「受講証」を受付でご提示ください。
- ・プール入場は、15分前からとなります。
- ・他の施設を利用する場合は、別途利用料金がかかります。

港区スポーツセンター

住所 : 東京都港区芝浦1-16-1-3F

TEL : 03-3452-4151

HP : <http://minatoku-sports.com>

予約フォーム



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	15	12月3日 ~ 3月25日	12月31日 2月11日	
	②	はじめてベリーダンス	GINA	12:45~13:45			15			
	③	リラックスヨガ	石川	14:00~15:00			15			
	④	はじめてパワーヨガ	よう	18:15~19:15			15			
	⑤	はじめてバレエ	宮城	19:30~20:30			15			
水	⑥	パワーヨガ初級	清水	9:15~10:15	多目的室	25名	16	12月4日 ~ 3月26日	1月1日	
	⑦	ピラティス	宮城	10:30~11:30		15	12月25日 1月1日			
	⑧	やさしいバレエ	渡辺愛	11:45~12:45		16名	16		1月1日	
	⑨	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~	齋木	13:00~14:00		25名	16			
	⑩	ママのボディケア~産後ピラティス~	新井敦子	14:20~15:20			16			
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5日 ~ 3月27日	1月2日 3月20日	
	⑫	エイジレスフラ	高橋	12:45~13:45			15			
	⑬	ママのボディケア~産後ピラティス~	新井敦子	14:20~15:20	多目的室		15			
	⑭	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~	齋木	11:45~12:45			15			
	⑮	からだ調整ヨガ&アロマ	鈴木	14:15~15:15			15			
	⑯	ほぐしヨガ	稲垣	18:15~19:15			15			
	⑰	ベリーダンス	GINA	19:15~20:15			競技場1			15
	⑱	バレエ初級	宮城	19:45~20:45						15
金	⑲	やさしいバレエ	渡辺愛	10:15~11:15	多目的室	16名	15	12月6日 ~ 3月28日	12月27日 1月3日	
	⑳	ハタヨガ	鈴木	11:30~12:30		25名	16		1月3日	
	㉑	マットピラティス	飯田	12:45~13:45			16			
	㉒	デトックスヨガ	飯田	14:00~15:00			16			
	㉓	幼児バレエ教室(年中~年長)	渡辺愛	15:15~15:55		8名	15		12月27日 1月3日	
	㉔	小学生バレエ教室(小1~小6)	渡辺愛	16:00~16:50	10名	15				
	㉕	チャレンジ跳び箱教室(年長~小1)	西澤	17:00~17:45	6名	16	1月3日			
	㉖	ジャイロキネシス	井上	19:00~20:00	競技場1	25名			16	
㉗	HIPHOP	SakiL	19:15~20:15	16						
土	㉘	親子リズム体操(年中~年長)	都平	13:30~14:15	多目的室	12名	13	12月7日 ~ 3月29日	1月4日・25日 3月1日・8日	
	㉙	小学生からだジャンプ(小1~小6)	都平	14:30~15:15		20名	13			
月	㉚	ベビースイミング(満1歳~2歳)	平塚・三村	10:00~10:30	小プール	12名	10	12月9日 ~ 3月31日	12月16日・30日 1月6日・13日 2月3日・24日 3月3日	
	㉛	ベビースイミング(満1歳~2歳)		10:35~11:05			10			
	㉜	チャレンジバタフライ	植田	10:00~10:50	大プール	10名	12			1月6日・13日 2月3日・24日 3月3日
	㉝	はじめてクロール		11:00~11:50			12			
木	㉞	アクアウォーク&リズム	渡邊	13:00~13:45	小プール	25名	15	12月5日 ~ 3月27日	1月2日 3月20日	
	㉟	アクアシェイプ	錦織	13:55~14:40			15			
	㊱	幼児水慣れクラス(年少~年長)	宮本・竹本	15:30~16:20	小プール	14名	15			
	㊲	幼児バタ足クラス(年少~年長)	錦織・馬場			12名	15			
	㊳	幼児水慣れクラス(年少~年長)	宮本	16:30~17:20	小プール	7名	15			
	㊴	幼児バタ足クラス(年少~年長)	錦織			7名	15			
	㊵	※小学生バタ足クラス(小1~小6)	竹本			大プール	7名			15
	㊶	※小学生クロールクラス(小1~小6)	寺田・植田				10名			15
注意事項	キッズスイミングを申込みの際は、必ず対象年齢をご確認いただき、お子様の泳力に合ったクラスをお申込みください。 ※小学生クラスは深いプールで練習します。(大プール水深1.25m)									