

令和8年2月26日

教育委員会報告資料 No. 14

生涯学習スポーツ振興課

生涯学習スポーツ振興課の3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	4・11 18・25	水	12時00分から 18時30分	つくば市@ばるーん	生涯学習センター	4回 <small>参加者数については、 計測していません。</small>

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

令和8年2月事業予定(キスポーツ誌掲載記事)

1 社会で学ぶリスキリング

話し方・伝え方講座

キスポーツ誌1月号(1月5日発行)

講座 社会で学ぶリスキリング 話し方・伝え方講座

オンラインの普及で、人と直接話す機会が減り、自分の想いを伝えることに苦手意識を感じていませんか？
少しの自信と勇気が持てる方法を一緒に学びましょう♪

HP

〒

【日時】3/4(水)19:00~20:30

【会場】生涯学習センター(ばるーん) 101学習室

【講師】藤井 暁(元テレビ朝日アナウンサー)

【対象】港区在住・在勤・在学者

【定員】40人(抽せん)

【費用】無料

【申込み】当財団HPまたはハガキに**申込み必要事項**と申込み理由、知ったきっかけを明記のうえ、〒105-0004 港区新橋3-16-3 生涯学習センター「リスキリング」係まで。

【締切り】1/30(金)必着

【問合せ】生涯学習センター(ばるーん)

☎03(3431)1606



藤井 暁



申込み

2 プリザーブドフラワー教室「春色のトピアリー」

キスポーツ誌3月号(3月5日発行)

文化

お申込みの際は、
上記の**申込み必要事項**をご確認ください。

講座

講座 プリザーブドフラワー教室 春色のトピアリー

今年の春は、明るい春色カラーのトピアリーアレンジメントで華やかに♪薫り豊かなアレンジメントを飾って春を謳歌しましょう。

〒

【日時】3/17(火) 18:30~20:00

【会場】生涯学習センター(ばるーん) 205学習室

【講師】重田 章子(日比谷花壇フラワーデザイナー)

【対象】4歳~大人の方 ※小学3年生以下は保護者同伴

【定員】20人

【費用】3,000円 ※生花は使用しません。

【申込み・問合せ】下記の電話番号にお申込みください。
港区立芝公園管理事務所
☎080(9811)1659
(9:00~17:00)

【受付開始】3/10(火)

【共催】アメニス・ケイミックス・
日比谷花壇グループ(芝地区公園指定管理者)



写真はイメージです

3 子どもたち集まれ！春休み企画！

桜田学校課外授業ばるーんプレーパーク

キスポーツ誌3月号(3月5日発行)

体験

体験 子どもたち集まれ！春休み企画！ 桜田学校課外授業 「ばるーんプレーパーク」

子ども自身が遊びを通して、自ら作り出すことの楽しさを体験できるプレーパークを行います。みんなで「やってみよう！」をやってみましょう♪

直

【日時】3/20(金・祝) 11:00~15:00

※雨天時は中止になる場合があります。

【会場】生涯学習センター(ばるーん) グラウンド

【実施団体】NPO法人みなと外遊びの会

【内容】七輪や手作りホッケー台、ボールスライダー、チョークでお絵描きなど、ふだん公園ではできない遊びができます。

【対象】どなたでも ※年齢制限はありません。

※ただし、未就学児の場合は、保護者同伴

【費用】無料

※出入りは自由ですが、最初に受付を通ってください。

※必要に応じて飲み物、着替えなどを持ってきてください。

【申込み】当日、直接会場にお越しください。

【問合せ】生涯学習センター(ばるーん) ☎03(3431)1606



詳細

令和7年度社会で学ぶリスキリング 「話し方・伝え方」講座

オンラインの普及で、人と直接話す機会が減り、
自分の想いを伝えることに苦手意識を感じていませんか？
少しの自信と勇気が持てる方法を一緒に学びましょう♪

緊張するときはどうすれば…

何を話せばいいんだろう？

練習方法があったら知りたい！



ヒントになることが
きっと見つかりますよ♪

2026年 **3**月 **4**日（水） 19:00～20:30
港区立生涯学習センター 101学習室



講師：藤井 暁（ふじい ぎょう）

元テレビ朝日アナウンサー

テレビ朝日アスク シニアマネージャー

1960年東京生まれ。1984年テレビ朝日にアナウンサーとして入社。報道、情報、スポーツ、バラエティ等すべてのジャンルの番組を担当。27年間アナウンサーを務め、2011年に広報部に異動。現在はテレビ朝日のアナウンススクールで、アナウンサー志望の大学生やナレーター志望の社会人に話し方、読み方などを指導している。

対象：港区在住・在勤・在学者 参加費：無料 定員：40人※定員を超える場合は、抽せん

申込方法：ホームページ、はがきまたはFAXで**1/30(金)**までにお申し込みください。（**必着**）

①ホームページ…右側の二次元コードからお申込み

②はがき…郵便番号、住所（在勤者は会社名・所在地を併記、

在学者は学校名を併記）、氏名（フリガナ）、年代、電話番号、申込理由、
知ったきっかけを明記のうえ、郵送。

申込みはこちら！



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）

問合せ：港区立生涯学習センター 〒105-0004 港区新橋3-16-3「リスキリング」係 電話：03（3431）1606

令和7年度社会で学ぶリスキリング 「話し方・伝え方」講座

2026年3月4日(水)19:00~20:30

申込みはこちら！

1月30日(必着)



「社会で学ぶリスキリング」とは

「学校で学ばなかった社会で必要なスキル」をテーマに、転職やキャリアアップなどのきっかけづくりにつながる講座を開催することを目的としています。今回は、オンラインの普及によって「対面での会話が苦手になった」と感じる方々に向けて、勇気や背中を後押しできる場として提供します。講師のプロの元アナウンサーが、発声方法や緊張との向き合い方について直接お伝えします。新年度に向けて、話すことに少し自信が持てる時間を一緒に過ごしませんか？

講師：藤井 暁(ふじい ぎょう)

元テレビ朝日アナウンサー

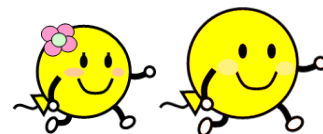
テレビ朝日アスク シニアマネージャー

1960年東京生まれ。1984年テレビ朝日にアナウンサーとして入社。報道、情報、スポーツ、バラエティ等すべてのジャンルの番組を担当。27年間アナウンサーを務め、2011年に広報部に異動。現在はテレビ朝日のアナウンススクールで、アナウンサー志望の大学生やナレーター志望の社会人に話し方、読み方などを指導している。



会場：港区立生涯学習センター（愛称：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。



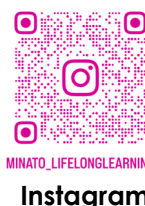
JR／新橋駅下車 烏森口徒歩3分

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



MINATO_LIFELONGLEARNING
Instagram



X

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） 電話：03（3431）1606

取得した個人情報は、当財団「個人情報保護方針」及び「個人情報の取扱いについて」に基づき、適切に取り扱います。

「ストレッチポールで健康体操」

姿勢改善&柔軟性アップ
ストレッチポールで快適な毎日をサポート

ポールを使ったやさしいストレッチで、
姿勢改善と柔軟性アップを目指しましょう♪

2026/3/17 (火) 14:00~15:00 (受付開始 13:30)

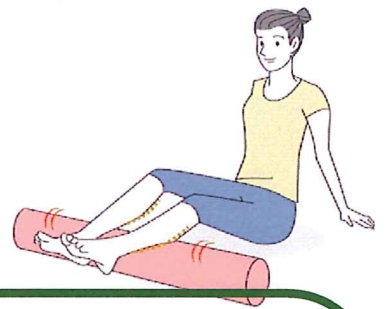
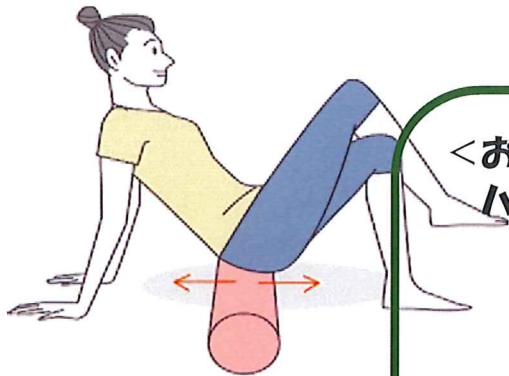
青山生涯学習館 2階 学習室兼レクリエーションホール

講師：本郷 仁吾 (帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科講師、
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

対象：港区在住・在勤・在学者でシニア世代の方 (おおむね65歳以上)

定員：12名 (応募多数の場合、抽せん)

参加費：1,000円 (当日現金支払い)



<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

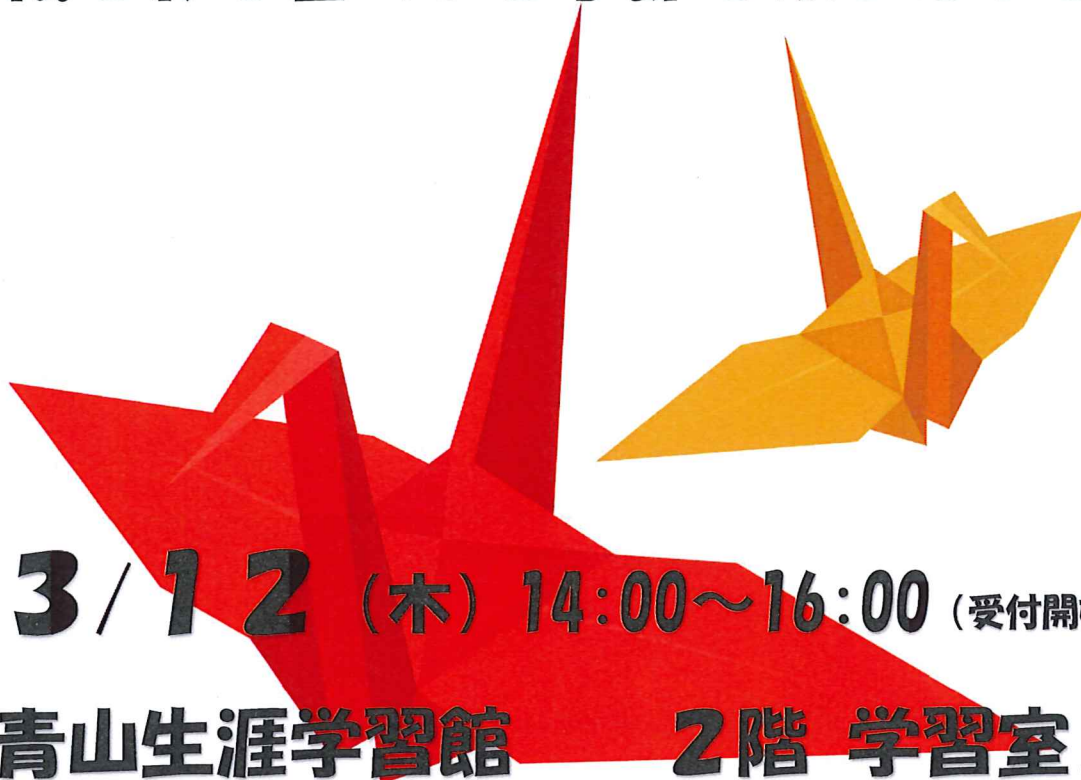
青山生涯学習館「ストレッチポールで健康体操」係まで
TEL 3470-4584 FAX 3470-0856

お申込み締切：3月3日(火)必着



「やさしい折り紙講座」

折り紙で彩る暮らしと季節を楽しむひととき



2026/3/12 (木) 14:00~16:00 (受付開始 13:30)

青山生涯学習館 2階 学習室2

講師：加藤 真理 (折り紙を^{たの}楽しむ会、講師)

対象：港区在住・在勤・在学者 (おおむね65歳以上)

定員：10名 (応募多数の場合、抽せん)

参加費：無料

<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「やさしい折り紙講座」係まで

TEL 3470-4584 FAX 3470-0856

お申込み締切：3月3日(火)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						15		
中止	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			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					
	木	⑰	ほくしヨガ	稲垣			18:15~19:15		競技場1	25名	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			15					
	㉓	マットピラティス	飯田	12:45~13:45		25名	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)
※詳細は当落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