

楽しく
心ゆたかに

うるおい塾 (春期)

初心者向けの入門教室です

参加者募集のご案内

- 募集定員** 各教室 20 名程度
 ＊定員は各教室によって異なります。(詳細は 2 ページ目以降をご確認ください)
 ＊各教室とも定員を超えた場合は、抽選となります。
- 参加資格** 区内在住の 60 歳以上の方 (令和 8 年 4 月 1 日現在)
- 参加費** 1 教室 2,000 円 (保険料含む)
- 教材費** 教室によっては教材費等が別途必要になります。
- 申込方法** 令和 8 年 3 月 16 日 (月) (必着) までに、**往復はがき (1 教室 1 枚)** または **電子申請** で①～⑤の内容を書いてお申し込みください。
 ①希望の教室 No. と教室名 ②郵便番号・住所 ③氏名・ふりがな
 ④生年月日 ⑤電話番号
 ＊本人以外の申し込みはできません。
- 申込先** 〒 140-8715 品川区広町 2-1-36
問い合わせ 品川区 文化観光スポーツ振興部 文化観光戦略課 生涯学習係
 品川シルバー大学うるおい塾
 ☎ 5742-6837 FAX 5742-6893

記入方法
往復はがきの

(往信側)

85 140-8715
 返信
 品川区広町 2-1-36
 品川区役所
 文化観光スポーツ振興部
 文化観光戦略課
 生涯学習係

(返信側)

85 (郵便番号)
 返信
 (あなたの住所)
 (あなたの名前)

① No. (教室名)
 ② 〒 住所
 ③ 氏名・ふりがな
 ④ 生年月日
 ⑤ 電話番号

品川区電子申請



品川区 電子申請 検索

※お預かりした個人情報、教室運営のみに使用いたします。

- 教室は全 10 回のプログラムで構成しています。
- 初心者・入門者のための教室ですので、中級・上級の方の参加はご遠慮ください。

⚠ 注意 ⚠

申込期間を過ぎてからのキャンセルが多発しております。教材の発注等、教室の運営に支障が生じているため、**令和 8 年 3 月 23 日 (月)** を過ぎてからのキャンセルはご遠慮いただきますようお願いいたします。

また、ご受講いただける範囲内での教室数の申し込みをお願いいたします。

No.1 あの時、映画に心がときめいた

講師 明石 渉

娯楽が映画しかなかった時代。近所に映画館があって毎週のように通った時代。スターに心をときめかした青春時代。

その黄金時代の映画とスターを取り上げて、秘話とともにポスター・映像・音楽でその魅力を探ります。

日 時：5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1・8・15
各回水曜日 13：30～15：30

会 場：五反田文化センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定 員：20名

No.2 チーズを識って、食べて腸活&カル活！

講師 jasmine's kitchen 宮内祥子

チーズは高齢者に嬉しい栄養が手軽に摂れる食材！普段の生活に美味しく、上手に取り入れて健康年齢を維持しましょう！

日 時：4/14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23
各回火曜日 9：30～11：30

会 場：荏原文化センター

参加費：2,000円

教材費：8,000円

定 員：18名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

*2 教材費は全10回の材料費となります。休んだ場合、材料の手配の都合上、材料費の返金は致しかねますので、ご了承ください。

No.3 はじめてのフラダンス

講師 Mizu

ハワイの心地よい音楽に合わせて楽しくフラダンスを踊ります。リラックスしながら心も体も元気に！初めての方に丁寧に指導します。

日 時：4/15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1
各回水曜日 9：30～11：30

会 場：荏原文化センター

参加費：2,000円

教材費：300円

定 員：20名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

No.4 はじめよう！朗読

講師 吉田 真理

呼吸・発声・発音・滑舌・表現 ……楽しく学んでマイナス10歳！！

日 時：4/17・24、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19
各回金曜日 9：30～11：30

会 場：荏原文化センター

参加費：2,000円

教材費：700円

定 員：20名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

No.5 はじめてのヨガ（心と体を元気に）

講師 安藤 和江

初めてヨガをされる方にも無理のない内容です。ヨガはまず呼吸が大事ですので、呼吸の仕方とそれに伴って体を動かしポーズをとります。ポーズは体の各部分に効くように動かします。各人の体力に応じて、徐々に体を柔らかくします。

日 時：4/14・21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23
各回火曜日 13：30～15：30

会 場：荏原文化センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定 員：18名



あの時、映画に心がときめいた チーズを識って、食べて腸活&カル活！



はじめてのフラダンス



はじめよう！朗読



はじめてのヨガ（心と体を元気に）

No.6 ヒノキ棒のすこやか体操

講師 西山 晶子

軽くてスベスベ、両端にゴム付きのヒノキ棒をフル活用しながらの健康体操です。棒が支えてくれるので足腰に不安がある方も安心に。

体のしくみも学びながら、筋トレ、ストレッチ、マッサージ、脳トレが楽しくできる充実したクラスです。

日 時：4/21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30
各回火曜日 13：30～15：30

会 場：荏原文化センター

参加費：2,000円

教材費：860円

定 員：20名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

*2 ヒノキ棒の長さに種類があるため、申込時に身長をご記入ください。

No.7 導引養生功（気功と太極拳の基本）

講師 小峰 静代

導引養生功は、基本的な動作を基盤とし、緩やかに流れる水のような動きと武術的な動作を特徴としています。

呼吸と動作を調和させることにより身体中の経路に気を通し、心血管、呼吸、消化など各系統の疾病の予防・改善に効果があるとされています。

日 時：4/24、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19・26
各回金曜日 13：30～15：30

会 場：荏原文化センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定 員：15名

No.8 始めましょ、着物リメイク

講師 菊池 裕子

タンスに眠る着物や帯を再び素材を生かすリメイク。SDGsに当てはめて、自分に合った洋服やバッグに変身。「型紙なし」「必要な所だけほどく」「直線を縫い合わせる」など、どなたにも出来る簡単方法で楽しめます。

日 時：5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1・8・15
各回水曜日 9：30～11：30

会 場：旗の台文化センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定 員：12名

注意事項

*1 会場は2階ですが、施設にエレベーターがございません。

*2 ほどいていない夏の着物1枚（浴衣・ウールも可）、羽織1枚が必要です。ご用意できない場合は、申込時にその旨をご記入ください。お持ちでない場合は講師から500円～1000円以内で購入する形となります。また、教室の進捗によって少し宿題になることもあります。

No.9 初心者のための楽しいスマホ教室

講師 荒井 久美子

スマートフォンは、これからのデジタル化の時代に欠かせない物です。電話・LINE・インターネット・カメラ・マップなどを便利に使いこなし、更に、動画や脳トレゲームなどを楽しんでみましょう。

日 時：4/13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22
各回月曜日 13：30～15：30

会 場：旗の台文化センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定 員：10名

注意事項

*1 会場は2階ですが、施設にエレベーターがございません。

*2 スマホの使用頻度が少なく、基本的な使用方法から学びたい方、電話・文字入力・メール操作に不安のある方が対象です。

No.10 はじめてのおもてなし英会話

講師 金地 益良

最近駅や街角でよく見かける外国人観光客の人たちと、ちょっとおしゃべりができたら、とっても楽しいのでは？

この教室は優しい英会話に加え、折り鶴などを使ったやさしく、楽しい「おもてなし英会話」です。

日 時：4/17・24、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19
各回金曜日 9：30～11：30

会 場：東品川文化センター

参加費：2,000円

教材費：600円

定 員：20名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。



ヒノキ棒のすこやか体操



導引養生功（気功と太極拳の基本）



始めましょ、着物リメイク



初心者のための楽しいスマホ教室



はじめてのおもてなし英会話

No.11 はじめてのジャズダンス

講師 吉田 美嘉

今まで、運動神経・リズム感が無いと思われていた方…大丈夫です。初めてダンスをトライする方のために、簡単なストレッチ・ステップからスタートし、少しずつダンスを進めていきます。皆で一緒にダンスを楽しみましょう！

日 時：4/23・30、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25
各回木曜日 13：30～15：30

会 場：東品川文化センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定 員：20名

No.12 始めよう！姿勢改善セルフケア

講師 REMI

関節の痛みがある方！その痛みは崩れた姿勢が原因かも！？無理なく楽しい様々な体操で身体の歪みを知りましょう。ご自分にあったセルフケアを見つけに来てください！素敵な姿勢になって心身ともに若返りましょう♪

日 時：4/23・30、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25
各回木曜日 9：30～11：30

会 場：南大井文化センター

参加費：2,000円

教材費：1,780円

定 員：12名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

*2 座学ではありません。ご自身で動けない方はご遠慮ください。

No.13 折り紙を楽しむ（基本形から応用まで）

講師 片柳 真奈美

折り紙の基本形を理解し、応用作品・アレンジ作品を楽しく折りましょう。

日 時：4/21・28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30
各回火曜日 13：30～15：30

会 場：南大井文化センター

参加費：2,000円

教材費：2,000円

定 員：20名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

No.14 音楽療法を取り入れたコーラス（歌って元気に！）

講師 占部 かをる

童謡、唱歌を歌うことは音楽療法では「回想療法」といい、認知症予防や脳の活性化につながります。声を出すことでどの筋肉も鍛えられますから、皆でより元気に過ごしていきましょう。歌うだけではなく、曲の時代背景や作詞者、作曲者のエピソード等もお話ししながら進めていきます。

日 時：4/24、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19・26
各回金曜日 13：30～15：30

会 場：こみゆにていぶらぎ八潮

参加費：2,000円

教材費：440円

定 員：20名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

No.15 英語から入る初めてのフランス語

講師 小田原 健

中学卒業程度の英語を活用し、フランス語の知識が全くない生徒さんたちが対象です。うるおい塾の後にフランス語を続ける方には、その指針となる方法を指導もします。

塾の後半には発音上達の為、少しシャンソンの紹介もします。この塾が品川区民の方々の良きコミュニケーションの場になればと望みます。

日 時：4/20・27、5/11・18・25、6/1・8・15・22・29
各回月曜日 9：30～11：30

会 場：品川第一区民集会所（品川第一地域センター内）

参加費：2,000円

教材費：1,500円

定 員：20名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。



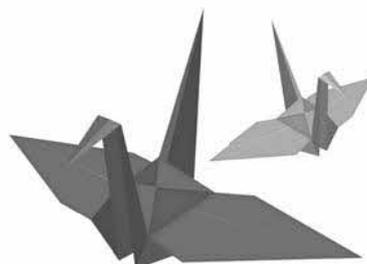
はじめてのジャズダンス



始めよう！姿勢改善セルフケア



英語から入る初めてのフランス語



No.21 気軽にハモろう！コーラスの楽しみ

講師 榎崎 まさひろ

身体を使って声を出す方法に、基礎的なことからゆっくり一緒に取り組んでいきます。声を出すことで健康増進に繋がります。そして仲間と一緒に気軽にハモることで、合唱の楽しさを体感していきましょう！

日時：4/13・20・27、5/11・18・25、6/1・15・22・29
各回月曜日 9：30～11：30

会場：中小企業センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定員：20名

No.22 香りを楽しむアロマ&ハーブ

講師 Chika

香りと癒しの世界を楽しむアロマとハーブの教室になります。毎回テーマに合わせて、クラフトを手作りしながら、植物の力と活用法を楽しく学んでいきます。

日時：4/28、5/12・19・26、6/2・9・16・23・30、7/7
各回火曜日 9：30～11：30

会場：中小企業センター

参加費：2,000円

教材費：4,000円

定員：15名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

No.23 初めての韓国語

講師 朴 順祚

“ハングル”（ユネスコ世界遺産）創造の理由と目的。書き、読み。簡単な挨拶、会話。文化等、copyと写真を利用致します。

日時：4/15・22、5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1
各回水曜日 9：30～11：30

会場：中小企業センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定員：20名

No.24 はじめよう！ハーモニカ

講師 中西 基起

自然な呼吸で音の出るハーモニカは、息のできる限り演奏することができます。楽器の大きさも音量も控えめなため、気軽に集まって楽しむことができます。この教室では、初めて楽器を始めることを想定して、音の出し方から音楽の演奏のコツまで、アコーディオンの伴奏で楽しみながら覚えていきましょう！

日時：4/24、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19・26
各回金曜日 9：30～11：30

会場：中小企業センター

参加費：2,000円

教材費：0円

定員：20名

注意事項

*1 C調の複音ハーモニカが必要です。教室の初回までにご用意できない場合は、申込時にその旨をご記入ください。ご用意できない場合は、講師から「トノボ楽器製の3121」C調の複音ハーモニカを4,000円でご購入いただけます。

No.25 1からはじめるウクレレレッスン

講師 YURICO

Aloha! 初めての方、大歓迎。1から丁寧に教えますので安心してご受講下さい。1回目授業では楽器購入のポイントもお教えします。お会い出来るのを楽しみにしています♡ Mahalo!

日時：4/17、5/1・8・15・22・29、6/5・12・19・26
各回金曜日 13：30～15：30

会場：中小企業センター

参加費：2,000円

教材費：2,000円

定員：20名

注意事項

*1 教材費については価格が変動する場合がございます。詳細はご受講が決定した際にお知らせします。

*2 ウクレレをお持ちでない方は、初回の講師の説明後に購入してください。



初めての韓国語



香りを楽しむアロマ&ハーブ



● 五反田文化センター

西五反田 6-5-1 ☎ 3492-2451

- ・JR山手線・都営浅草線
「五反田駅」徒歩 15分
- ・東急池上線
「大崎広小路駅」徒歩 10分
- ・東急目黒線
「不動前駅」徒歩 7分
- ・東急バス「大井町駅」
から「渋谷駅」行で
「大崎郵便局」下車
徒歩 5分



- ①あの時、映画に心がときめいた
- ⑩スコットランドのダンスを楽しむ (6/29のみ)

● 荏原文化センター

中延 1-9-15 ☎ 3785-1241

- ・東急池上線
「荏原中延駅」徒歩 5分
- ・東急大井町線・都営浅草線
「中延駅」徒歩 15分



- ②チーズを識って、食べて腸活&カル活!
- ③はじめてのフラダンス
- ④はじめよう!朗読
- ⑤はじめてのヨガ(心と体を元気に)
- ⑥ヒノキ棒のすこやか体操
- ⑦導引養生功(気功と太極拳の基本)

● 旗の台文化センター

旗の台 5-19-5 ☎ 3786-5191

- ・東急池上線・大井町線
「旗の台駅」南口
徒歩 3分



- ⑧始めましょ、着物リメイク
- ⑨初心者のための楽しいスマホ教室

● 東品川文化センター

東品川 3-32-10 ☎ 3472-2941

- ・りんかい線「品川シー
サイド駅」徒歩 5分
- ・京浜急行線「青物横丁
駅」徒歩 13分
- ・都営バス(大井町駅東
口~天王洲アイル循環)
「東品川ゆうゆうプラ
ザ前」下車徒歩 2分
- ・都営バス(目黒駅前~
品川駅高輪口経由~大
井町競馬場前)(品川駅
港南口~八潮パークタ
ウン循環)「品川警察
署入口」下車徒歩 5分



- ⑩はじめてのおもてなし英会話
- ⑪はじめてのジャズダンス

● 南大井文化センター

南大井 1-12-6 ☎ 3764-6511

- ・京浜急行線「立会川」
徒歩 5分
- ・京急バス「大井町駅」
より「青物横丁駅・大
森駅」行か「レジャー
ランド平和島」行で「南
大井文化センター」下
車徒歩 1分

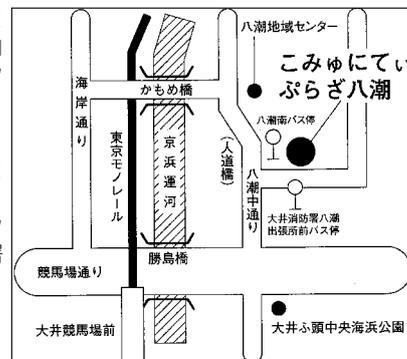


- ⑫始めよう!姿勢改善セルフケア
- ⑬折り紙を楽しむ(基本形から応用まで)

● こみゆにていぷらざ八潮

八潮 5-9-11 ☎ 3799-2021

- ・都営バス「大井町駅東
口」か「品川駅港南口」
から「八潮パークタ
ウン」行で「八潮南」
下車徒歩 1分
- ・京急バス「大井町駅東
口」か「大森駅東口」
から「八潮パークタ
ウン」行で「大井消防署
八潮出張所前」下車
徒歩 1分
- ・東京モノレール
「大井競馬場前駅」徒歩 12分

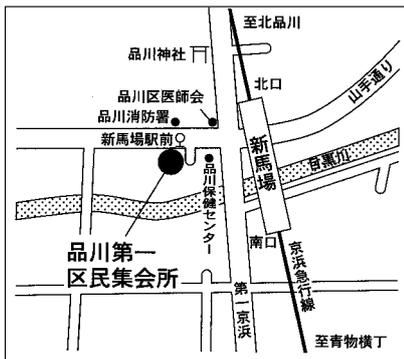


- ⑭音楽療法を取り入れたコーラス(歌って元気に!)

● **品川第一区民集会所**
(品川第一地域センター内)

北品川 3-11-16 ☎ 3450-2000

- ・京浜急行線「新馬場駅」北口徒歩3分
- ・東急バス「大井町駅」より「渋谷駅」行で「新馬場駅前」下車徒歩0分



- ⑮英語から入る初めてのフランス語
- ⑮区内史跡を訪ね歩く

● **大井第二区民集会所**
(大井第二地域センター内)

大井 2-27-20 ☎ 3772-2000

- ・JR 京浜東北線・東急大井町線・りんかい線「大井町駅」徒歩10分
- ・東急バス「大森駅」より「大井町駅」または「品川駅」行で「三ツ又」下車徒歩6分



- ⑮初めての書道

● **荏原第四区民集会所**
(荏原第四地域センター内)

中延 5-3-12 ☎ 3784-2000

- ・東急大井町線「荏原町駅」徒歩1分

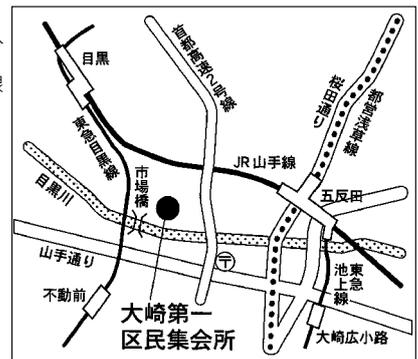


- ⑮初めてのボールペン習字

● **大崎第一区民集会所**
(大崎第一地域センター別棟)

西五反田 3-6-3 ☎ 3491-2000

- ・JR 山手線・都営浅草線「五反田駅」徒歩10分
- ・JR 山手線・東急目黒線「目黒駅」徒歩10分
- ・東急目黒線「不動前駅」徒歩5分



- ⑮脳トレとスロー筋トレ体操

● **大井第三区民集会所**
(大井第三地域センター内)

西大井 2-10-3 ☎ 3773-2000

- ・JR 横須賀線「西大井駅」徒歩6分
- ・東急バス「大井町駅」より「西大井駅」行で「大井原町」下車徒歩4分
- ・しなバス「大森駅」より「西大井駅」行で「大井原町」下車徒歩4分



- ⑮スコットランドのダンスを楽しむ

● **中小企業センター**

西品川 1-28-3 ☎ 3787-3041

- ・東急大井町線「下神明駅」徒歩2分
- ・JR 京浜東北線・りんかい線「大井町駅」徒歩10分



- ⑮気軽にハモろう！コーラスの楽しみ
- ⑮香りを楽しむアロマ&ハーブ
- ⑮初めての韓国語
- ⑮はじめよう！ハーモニカ
- ⑮1からはじめるウクレレレッスン

○有償ボランティア○
募集しています

問い合わせ
5742-6837

生涯学習推進員

「うるおい塾」の運営は、生涯学習推進員が行っています。
推進員は、生涯学習および品川シルバー大学に理解があり、積極的に協力していただける方をお願いしています。「うるおい塾」を運営していくうえで必要な仕事、講師との連絡、参加者の確認や学習相談、教室の準備などを担当します。

一芸ボランティア講師

長年の経験により身につけた技術・技能・専門的知識を伝えたい、役立てたい、みんなと共に学びたいと思っている方に文化観光戦略課への登録をお願いしています。
登録していただいた方には、主に「うるおい塾」の講師のほか地域の団体・グループ等の求めに応じて活動していただきます。