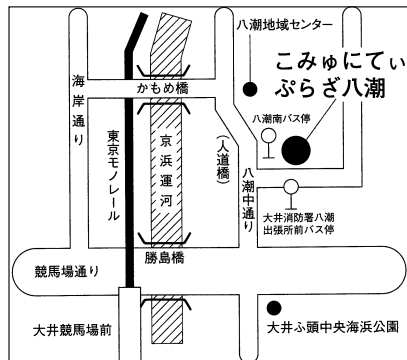


● **こみゆにていぶらざ八潮** 八潮 5-9-11 ☎ 3799-2021

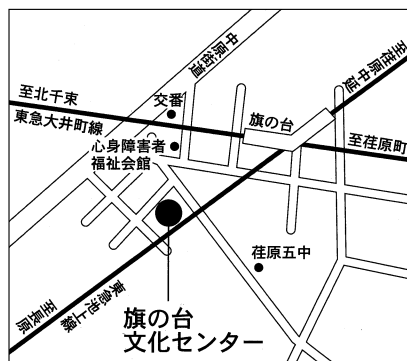
- ・都営バス「大井町駅東口」か「品川駅港南口」から「八潮パークタウン」行で「八潮南」下車徒歩 1 分
- ・京急バス「大森駅東口」から「八潮パークタウン」行で「大井消防署八潮出張所前」下車徒歩 1 分
- ・東京モノレール「大井競馬場前駅」徒歩 12 分



- ⑩初心者のための Excel 入門
- ⑪初心者のためのワード初級
- ⑫♪懐かしの昭和ソングでコーラスを楽しもう！
- ⑬始めよう！姿勢改善セルフケア

● **旗の台文化センター** 旗の台 5-19-5 ☎ 3786-5191

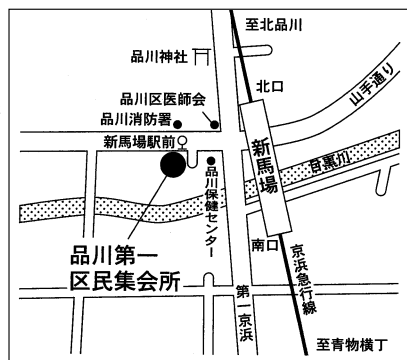
- ・東急池上線・大井町線「旗の台駅」南口徒歩 3 分



- ⑭初心者のための楽しいスマホ教室
- ⑮始めましょ、着物リメイク

● **品川第一区民集会所** 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



- ⑯区内史跡を訪ね歩く

● **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・りんかい線東急大井町線「大井町駅」徒歩 10 分



- ⑭香りを楽しむアロマ&ハーブ
- ⑮楽しく学ぶドイツ語初級会話
- ⑯初めての韓国語
- ⑰初めての書道
- ⑱初めての筆ペン習字

● **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



- ⑮はじめてのおもてなし英会話
- ⑯やさしいフラダンス

令和 7 年度品川シルバー大学

うるおい塾 (秋期)

楽しく
心ゆたかに

初心者向けの入門講座です



歩き方から始めるウォーキング



やさしいフラダンス

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。(詳細は教室一覧をご確認ください)
※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 7 年 9 月 1 日現在）
- 参加費** 1 教室 2,000 円（保険料含む）※ No.23～25 は 2,500 円
- 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 7 年 8 月 14 日（木）（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 問い合わせ** 〒140-8715 品川区広町 2-1-36
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
☎ 5742-6837 FAX 5742-6893

往復はがきの
記入方法

85 返信	140-8715
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	

85 返信	(郵便番号)
(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、本講座のみに使用いたします。

品 川 区

○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。

令和 7 年度品川シルバー大学うるおい塾(秋期)教室一覧

教室は全 10 日間のプログラムで構成しています。

なお、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。

No.	教室名	講師	曜	開始時間	会 場	日 程	参加費	教材費	定員
1	歩き方から始めるウォーキング※ 1	吉原 正博	水	9:30	荏原第一区民集会所	9/10・17・24、10/1・8・15・22・29、11/5・12	2,000	0	20
2	初めてのボールペン習字※ 2	小高 桃果	月	9:30	荏原第二区民集会所	9/8・22・29、10/6・20・27、11/10・17、12/1・8	2,000	2,000	15
3	はじめてのジャズダンス	吉田 美嘉	木	13:30	荏原文化センター	9/18・25、10/2・9・16・23・30、11/6・13・27	2,000	0	20
4	ヒノキ棒のすこやか体操※ 2 ※ 3	西山 晶子	火	13:30	荏原文化センター	9/16・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18・25	2,000	860	20
5	はじめよう！朗読※ 2	吉田 真理	金	9:30	大井第三区民集会所	9/19・26、10/3・10・17・24・31、11/7・14・21	2,000	700	20
6	脳トレとスロー筋トレ体操※ 4	相澤 恵梨	火	9:30	大崎第一区民集会所	9/16・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18・25	2,000	0	20
7	はじめてのヨガ(心と体を元気に)	安藤 和江	火	13:30	大崎第一区民集会所	9/9・16・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18	2,000	0	20
8	英国のダンスと健康体操	小山 茂子	火	13:30	五反田文化センター	9/16、10/7・14・21・28、11/4・11・18・25、12/2	2,000	0	12
9	導引養生功(気功と太極拳の基本)	小峰 静代	金	13:30	五反田文化センター	9/12・19・26、10/10・17・24・31、11/7・14・21・28	2,000	0	15
10	初心者のための Excel 入門※ 2 ※ 5	戸坂 郁子	金	13:30	こみゆにていぶらざ八潮	9/19・26、10/3・10・17・24・31、11/7・14・21	2,000	1,300	10
11	初心者のためのワード初級※ 2 ※ 5	小川 純	金	9:30	こみゆにていぶらざ八潮	9/19・26、10/3・10・17・24・31、11/7・14・21	2,000	1,300	10
12	♪懐かしの昭和ソングでコーラスを楽しもう！※ 2	日暮 韶司 本村香代子	水	9:30	こみゆにていぶらざ八潮	9/24、10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26	2,000	800	20
13	始めよう！姿勢改善セルフケア※ 2 ※ 4	REMI	木	9:30	こみゆにていぶらざ八潮	9/18・25、10/2・9・16・23・30、11/6・13・20	2,000	1,590	20
14	香りを楽しむアロマ＆ハーブ※ 2	Chika	火	9:30	中小企業センター	9/9・16・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18	2,000	3,000	15
15	楽しく学ぶドイツ語初級会話	榎崎まさひろ	月	9:30	中小企業センター	9/8・22・29、10/6・20・27、11/10・17、12/1・8	2,000	0	20
16	初めての韓国語※ 2	朴 順祚	水	13:30	中小企業センター	9/10・17・24、10/1・8・15・22、11/5・12・19	2,000	500	20
17	初めての書道	翠石	木	9:30	中小企業センター	9/11・25、10/2・9・16・23・30、11/6・13・27	2,000	0	18
18	初めての筆ペン習字※ 2	三谷 九霞	水	9:30	中小企業センター	9/10・17・24、10/1・8・15・22、11/5・12・19	2,000	700	20
19	初心者のための楽しいスマホ教室※ 6 ※ 7	荒井久美子	月	13:30	旗の台文化センター	9/8・22・29、10/6・20・27、11/10・17、12/1・8	2,000	0	10
20	始めましょ、着物リメイク※ 7 ※ 8	菊池 裕子	水	9:30	旗の台文化センター	9/17・24、10/1・8・15・22・29、11/5・12・19	2,000	0	12
21	はじめてのおもてなし英会話※ 2	金地 益良	金	9:30	東品川文化センター	9/26、10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28	2,000	600	20
22	やさしいフラダンス※ 2	naomii	水	13:30	東品川文化センター	9/17・24、10/1・8・15・22・29、11/5・12・19	2,000	300	20
23	世界のチーズを識って実食＆腸活、カル活！※ 2 ※ 9	jasmin'skitchen 宮内 祥子	火	9:30	荏原文化センター	9/16・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18・25	2,500	8,000	20
24	あの時、映画に心がときめいた	明石 渉	水	13:30	五反田文化センター	9/17・24、10/8・15・22・29、11/5・12・19・26	2,500	0	20
25	区内史跡を訪ね歩く※ 10	山田 泰正	木	9:30	品川第一区民集会所 他	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27、12/4	2,500	0	15

実施時間：開始時間から 2 時間。ただし、23、24、25 は 2 時間 30 分。

- ※ 1 普段あまり歩かない方が対象です。外もゆっくり歩きます。室内 1 時間、外歩き 1 時間です。
- ※ 2 参加費のほか、上記表の教材費をご負担いただきます。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。
- ※ 3 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。
- ※ 4 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。
- ※ 5 教室で使うパソコンは、Windows10・Word2016・Excel2016 がインストールされています。マウスの操作、日本語入力、Windows の基礎を理解している方が対象です。
- ※ 6 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。
- ※ 7 会場は 2 階ですが、施設にエレベーターがございません。
- ※ 8 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、講座の進捗によって少し宿題になることもあります。
- ※ 9 教材費は全 10 回の材料費となります。
- ※ 10 長時間、速めの速度で区内を歩きます。歩行に自信がない方はご遠慮ください。
- [全講座共通注意事項] 参加費・教材費につきまして講座を欠席された場合は返金いたしません。ご了承ください。

● 荏原第一区民集会所 小山 3-14-1 ☎ 3786-2000

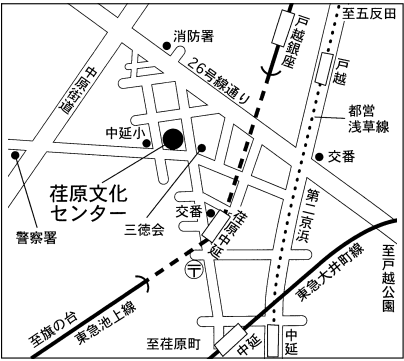
- ・東急目黒線
「武蔵小山駅」徒歩 3 分



①歩き方から始めるウォーキング

● 荏原文化センター 中延 1-9-15 ☎ 3785-1241

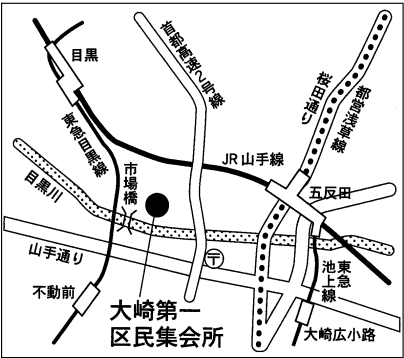
- ・東急池上線
「荏原中延駅」徒歩 5 分
- ・東急大井町線・都営浅草線
「中延駅」徒歩 15 分



- ③はじめてのジャズダンス
- ④ヒノキ棒のすこやか体操
- ③世界のチーズを識って実食＆腸活、カル活！

● 大崎第一区民集会所 西五反田 3-6-3 ☎ 3491-2000

- ・JR 山手線・東急池上線・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



- ⑥脳トレとスロー筋トレ体操
- ⑦はじめてのヨガ（心と体を元気に）



● 荏原第二区民集会所 荏原 6-17-12 ☎ 3782-2000

- ・東急池上線・大井町線
「旗の台駅」東口
徒歩 10 分
- ・東急目黒線
「西小山駅」徒歩 10 分



②初めてのボールペン習字

● 大井第三区民集会所 西大井 2-10-3 ☎ 3773-2000

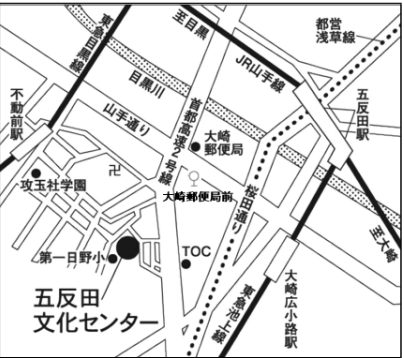
- ・JR 横須賀線線
「西大井駅」徒歩 6 分
- ・東急バス大井町駅より
「西大井駅」行き「大井原町」徒歩 4 分



⑤はじめよう！朗読

● 五反田文化センター 西五反田 6-5-1 ☎ 3492-2451

- ・JR 山手線・東急池上線・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



- ⑧英国のダンスと健康体操
- ⑨導引養生功（気功と太極拳の基本）
- ②あの時、映画に心がときめいた