

A～Rの講座は 事前申込が必要です。

申込は右の
QRコードから→



A-1 A-2 スプラッシュパラダイス

水鉄砲や水風船で遊びながら、ゲーム形式で「熱中症」や「水の事故」など夏場の子どもの気をつけるべきことについて学びます！みんなできれいなお掃除しよう！
【持ち物】水着や濡れても良い服装、着替え、帽子、タオル、（お持ちの方は）水遊びのおもちゃ ※屋外

定員	各 40名	対象	幼児・小学生
会場	学生食堂	時間	A-1/10:00～11:00 A-2/11:30～12:30

B エンジョイ・ベースボール

野球をやっている子、やってみたい子、集まれ～！大学生の選手たちが、野球を教えてください！上手になるコツを学んで、みんなで野球を楽しもう！経験者と初心者で内容を分けるから安心！
【持ち物】動きやすい服装（ユニフォーム不可）、帽子、タオル、着替え、（お持ちの方は）野球道具、（雨天時：室内用シューズ）※屋外

定員	40名	対象	小学生
会場	野球場（雨天時：真和体育館）	時間	10:30～12:00

C-1 C-2 健康スポーツ祭り～投げ×祭り～限界を超えよう～

上から、下から、横から、色々な種類の投げ方を教えるよ。その後は、射的、フリスビーナイパー、輪投げ、モルックの4つの屋上に挑戦しよう！親子で一緒にからだを動かしてお祭りを楽しもう！
【持ち物】室内用シューズ



定員	各 30名	対象	小学生
会場	真和体育館	時間	C-1/10:00～11:00 C-2/11:30～12:30

D-1 D-2 親子で一緒にパラスポーツを体験しよう

パラリンピック公式種目のボッチャや車いすバスケなどの普段はあまり体験することができないパラスポーツに挑戦しよう！障がいの有り無しに関係なくみんなで楽しもう！
【持ち物】室内用シューズ



定員	各 30名	対象	小学生
会場	真和体育館	時間	D-1/10:00～11:00 D-2/11:30～12:30

E-1 E-2 親子でストレッチ お家でできるケアを体験しよう！

長い間ゲームをしていたらからだがかチコチ！からだがかたいとケガをしやすくなるよ。ケガ治療のプロを目指すおにいさんやおねえさんから親子で楽しめるストレッチ方法やからだのケアについて学ぼう！学生による個別相談も！
【持ち物】動きやすい服装



定員	各 20名	対象	小学生
会場	大会議室	時間	E-1/10:00～11:00 E-2/11:30～12:30

F めざせアスリート！勝つための筋肉の動き

どうしたら速く走れるの？どうしたら力が大きくなるの？どうしたらからだがかたくなるの？もけいを使って筋肉が発達するしくみや動きを楽しく学びます。マシンを使ってスポーツ選手のトレーニングを体験しよう！
【持ち物】室内用シューズ、動きやすい服装

定員	20名	対象	小学生
会場	トコハアリーナ	時間	10:00～11:00

G みんなで Let's dancing !!

音楽のビートによって楽しく運動します。基本的なエアロビクスにかわいい振り付けをして、楽しく踊ってみませんか？みんなで一緒にからだを動かそう！
【持ち物】室内用シューズ、動きやすい服装



定員	20名	対象	小学生
会場	トコハアリーナ	時間	11:30～12:30

H-1 H-2 リズムにフォーカス!!音楽に大切なリズムで遊ぼう

リズムは音楽を楽しむうえで絶対に欠かせないもの。そのリズムは、みんなが話している“ことば”や“ダンス”の中にもかくれているよ。“好きなことば”や“からだの動き”をいろいろなリズムにのせて楽しもう！
【持ち物】スリッパ（保護者）

定員	各 15名	対象	小学生（低学年）
会場	5207教室	時間	H-1/10:00～11:00 H-2/11:30～12:30

I ステキに飾って踊ろう！アンダーザシー！

透明なビニール傘に絵を描いたり飾ったりして海の生き物に変身させよう。そしてオリジナルの傘と一緒に、ピアノのステキなリズムに合わせて自分も海の生き物になって、みんなで泳ごう、みんなと踊ろう！



定員	10名	対象	幼児・小学生（低学年）
会場	2201教室	時間	10:30～12:00

J 積み木で遊ぼう～積み木で広がる世界は無敵大～

細長くてうすい「魔法の板」を一枚一枚重ねて思い思いに作品を作ろう！自然木ならではの手触りや音が五感を刺激し、プログラミングの思考を身につけます。創造力をふくらませ、お城や乗り物、動物など大きな作品づくりに挑戦しよう！



定員	30名	対象	小学生
会場	5106教室	時間	10:30～12:00

K-1 K-2 プラスチックの不思議体験～プラバンキーホルダーを作っちゃおう～

好きなキャラクターを、とうめいなプラスチックに写してマジックで色をつけよう。パン焼きトースターに入れたら、「グニャリッパ」。あれ不思議！かわいいうキーホルダーに大変身。自分だけのオリジナルキーホルダーを作ってみよう！



定員	各 20名	対象	幼児・小学生（低学年）
会場	3104教室	時間	K-1/10:00～11:00 K-2/11:30～12:30

L-1 L-2 おもしろ化学～スライムを作って、遊んでみよう！～

ドロドロ？ヌルヌル？ なにか不思議だけど気持ちいい！さわって楽しい自分だけの「スライム」を作ってみよう。遊びを通して、化学の不思議を体験しよう。



定員	各 20名	対象	小学生
会場	5311教室	時間	L-1/10:00～11:00 L-2/11:30～12:30

M-1 M-2 みんなでまなぼうさい～作って・食べて・学ぼう～

もし、地震が起きたらどうする？防災グッズの中身を一緒に考えてみよう！緊急時に使える新聞スリッパや食器と一緒に作るよ。また、非常食をアレンジしたり、楽しく防災について学びます。



定員	各 30名	対象	小学生
会場	3号館ホール	時間	M-1/10:00～11:00 M-2/11:30～12:30

N-1 N-2 ごみゼロチャレンジ～未来を守る冒険～

1日どのくらいごみが捨てられているか知ってる？ごみの分別方法やリサイクルについて学ぼう。浜松市のごみを減らす取り組みをすぐくを使って、地球にやさしい行動や環境保護の大切さを学ぼう！



定員	各 20名	対象	小学生
会場	3224教室	時間	N-1/10:00～11:00 N-2/11:30～12:30

O 和食を知ろう！親子お料理教室

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されていることを知っていますか。今、世界から注目されている和食の魅力や良さを、親子で知って、作って、食べて学びましょう。だしの飲み比べや食事のそろえかた（一汁三菜）を学びます。
【持ち物】エプロン、三角巾、布巾3枚、上ばき

定員	親子12組	対象	小学生
会場	5204教室	時間	10:30～12:00

P-1 P-2 静岡県の野菜を使ってポテスティックを作ってみよう！

静岡県内で作られた野菜を使って楽しくポテスティックを作ろう！静岡県産の野菜を知って、野菜をすきになろう！容器も自分たちで作成するよ。
【持ち物】エプロン、三角巾、タオル（手拭用）、上ばき



定員	各 10名	対象	小学生
会場	5307教室	時間	P-1/10:00～11:00 P-2/11:30～12:30

Q-1 Q-2 めざせ！おはし名人！

おはしの持ち方、使い方を覚えて、名人をめざそう！天竜木材のおはしを磨いて、自分だけのおはしを作ってみよう。きもちこれでおはし名人だ！
【持ち物】エプロン、軍手、タオル（手拭用）



定員	各 15名	対象	小学生
会場	5103教室	時間	Q-1/10:00～11:00 Q-2/11:30～12:30

R-1 R-2 特別企画 上手に“おかね”を使おう！

「お金」ってなんだろう？クイズやゲームをしながら、紙幣や硬貨が誕生した歴史をたどり、「おかね」とは何かについて楽しく学びます。上手な“おかね”の使い方を一緒に考えてみよう！



定員	各 30名	対象	小学生
会場	3223教室	時間	R-1/10:00～11:00 R-2/11:30～12:30

S ぴかぴかどろだんごをつくろう！

みんな一度は作ったことがある「どろだんご」。そんなどろだんごを、ぴかぴかに光るどろだんごに変身させてみよう！どうしてどろだんごは光るのかな？クイズで楽しく学ぼう！



定員	50名	対象	幼児・小学生	申込	不要
会場	3号館ホール	時間	随時		

T 自分だけのタワシを連れて散歩しよう！！

最近あまり見かけなくなった「たわし」。おそうじ道具は使い捨ての物が増えていますが、たわしは丈夫で長く使えるため、SDGsにも貢献できます。たわしを使ったおそうじの仕方について学んだあと、デコレーションした自分だけの特別なタワシを作って、学生と一緒に散歩しよう！

定員	30名	対象	小学生	申込	不要
会場	トコハホール	時間	随時		

U 手洗いチェック！きちんと手を洗えるかな？

きかいで手の汚れを手洗い前と後でそくていするよ。手が汚れていると、病気になっちゃうかも！押しながら、おにいきんやおねえさんに正しい手洗いを教えてもらおう。めざせバイキンゼロ！



定員	40名	対象	幼児・小学生	申込	不要
会場	3号館ホール	時間	随時		

V えがお 笑顔かがやくセルフケア～からだのツボをさわってみよう！～

顔や耳に東洋医学のツボがたくさんあるのを知っていますか？自分でできるツボのさわり方、押し方を紹介します。ご家族みんなと一緒でやってみましょう。触るだけのほろりや耳はり、温かいおきゅうの体験もできます！



定員	20家族	対象	小学生、保護者	申込	不要
会場	3号館ホール	時間	随時		

W おくほまなこ 奥浜名湖について学ぼう！

1年を通して魅力的な自然や食を楽しめ、おんな城主 井伊直虎ゆかりの地である奥浜名湖エリア。奥浜名湖博士のおねえさんと一緒にクイズや輪投げを通して歴史について学ぼう！当日直虎ちゃんもやってくるよ！



定員	100名	対象	幼児・小学生	申込	不要
会場	トコハホール	時間	随時		

参加の際には熱中症対策のため、動きやすい服装で、帽子、水筒、タオルをご持参ください。

【お問合せ】常葉大学 地域貢献センター HUVOC TEL:053-428-3532 E-mail: huvoc@ml.hm.tokoha-u.ac.jp