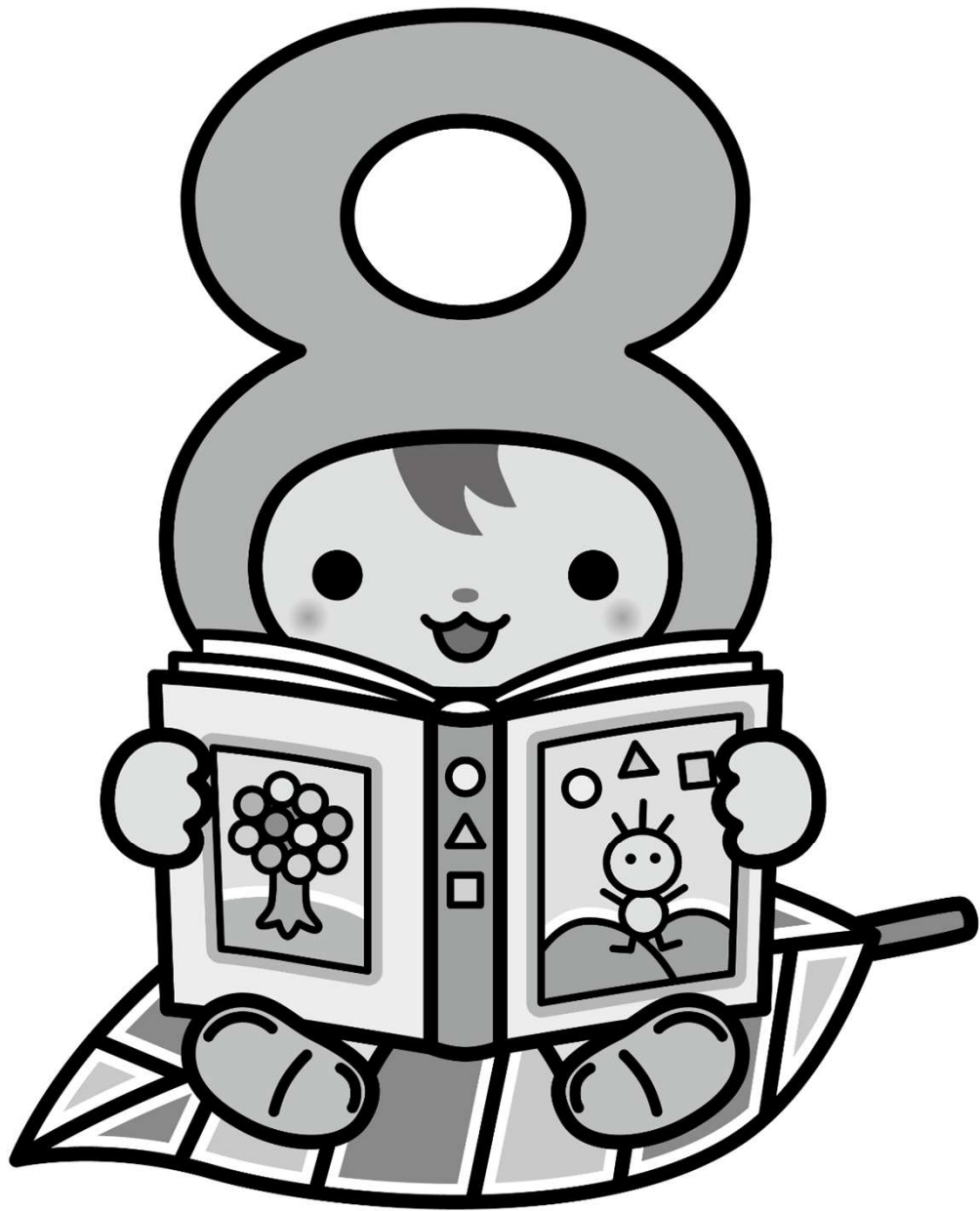


# 講座案内

2026



「学び活かし、楽しく」  
交流できる講座が満載！！

# 公民館講座

「健康づくり講座」

ココロもカラダも  
スッキリ！

「文化・教養講座」

アタマや手を使って  
技磨き！

「地域の絆づくり講座」

知識や経験を積み  
地域づくり、絆づくり  
の担い手に！

## ♪ 申込受付期間

**2026年5月1日（金）～ 5月15日（金）**

9時～20時（但し、土日は9時～17時）

※講座の詳細（内容、実費等）は、開催館にお問い合わせください  
（平日9時～17時）

## ♪ 申し込み方法

- ①裏表紙の申込書にご記入のうえ、お近くの公民館窓口へご提出またはFAX（FAX番号は各公民館ページに記載）
- ②各公民館ページ記載の二次元コードからお申し込み
- ③中津川市HPからお申し込み

## ♪ 対象者

市内在住または在勤、在学の方  
（定員に満たない場合はこの限りではありません）



## ♪ 受講料

講座回数×350円（中学生以下は1講座1,000円）

※地域の絆づくり講座は無料 ※材料費等は実費を徴収いたします。

## ！ お読みください！

- ・申し込みが定員を超えた講座は抽選になる場合があります。
  - ・定員に満たない講座は、開講を中止する場合があります。
  - ・受講料は受講決定後に申し受けます。
  - ・一旦納入された受講料は原則払い戻しいたしません。
- ただし、主催者側の責任による開講中止等の場合は返金いたします。
- ・中途からの受講の場合でも、受講料は全額負担となります。

※感染症等の影響で講座が中止となった場合は、受講料を返金します。

中学生以下は、1講座で受講料1,000円のため、途中で講座が中止となった場合の返金はありません。

# 私が講師！自主企画講座 「☕ 学び逢いカフェ ☕」

## ♪ 申込受付期間

2026年5月1日（金）～ 各講座初日の2週間前

3回～5回のお試し講座！



※講座の詳細（内容、実費等）は、生涯学習スポーツ課又は各開催公民館  
☎0573-66-1111（内線4301）にお問い合わせください（平日9時～17時）

## ♪ 申し込み方法

- ①裏表紙の申込書にご記入のうえ、お近くの公民館窓口または生涯学習スポーツ課へご提出またはFAX（FAX：0573-65-5795）
- ②各公民館のページの二次元コードからお申し込み
- ③中津川市HPからお申し込み

## ♪ 対象者

市内在住または在勤、在学の方（定員に満たない場合はこの限りではありません）

## ♪ 受講料

講座回数×300円（中学生以下無料）※材料費等は実費を徴収いたします。

## ♪ その他

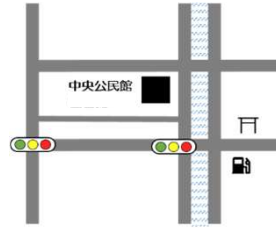
- ・注意事項は、1ページの「公民館講座！お読みください！」に準じます。
- ・【☕学び逢いカフェ☕】講座詳細は、各公民館ページの案内末尾に掲載してあります！ぜひご覧ください！！



今年からの新しい講座もたくさん!!  
ワクワク・ドキドキする講座ばかり!!

# 中央公民館

住所：本町2-3-25  
電話：66-4141  
FAX：66-6777



## 【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
1	<b>【乳幼児学級】</b> トドラーズ	子育て真っ最中のみなさん！『ひとり』じゃないよ。お母さん同士子育ての悩みを話したり、子育てのコツを学んで、楽しく交流しましょう。もちろんお父さんの参加も大歓迎です♪	20組 未就園児親子	6月～3月 第2月曜日 10回 10：00～11：30	無料	実費徴収あり 託児あり
2	<b>【中津地区】</b> 熟年くらぶ	健康で、イキイキとした毎日が過ごせるように、月1回集まりませんか？身体を動かしたり、お話を聞いたりして毎回交流しましょう。	20名 中津地区 60歳以上	6月～12月 第1金曜日 7回 13：30～15：30	無料	実費徴収あり
3	<b>防災・減災講座</b> ～自分の命は自分で守る！学ぼう減災～ NPO法人防災士なかつがわ会	いつ起こるか分からない災害には日頃からの備えや心構えが大切です。自分の命や財産を守るために様々な角度から学びましょう。	20名 一般	6月～1月 第3土曜日 8回 10：00～12：00	無料	

## 【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
4	<b>カラダ楽々脳もイキイキ健康体操</b> 林 厚子	認知症予防運動「コグニサイズ」で体を動かしながら脳を楽しく鍛えましょう！	15名 65歳以上	6月～12月 第1水曜日 7回 13：30～14：30	2,450円	
5	<b>のんびりヨガ</b> 米田 晴美	歳を重ねるごとに、体を動かす量を増やしましょう。人間の体ってすごいです！！内臓の話や筋肉の話、心臓の話や交感神経、自分の内面に意識を向ける練習をしていきます。男性の方、大歓迎です！	15名 一般	6/4、6/11、6/18、 7/2、7/9、7/30、 8/6、8/20 8回 14：00～15：30	2,800円	持ち物：ヨガマット 飲み物、スマホ
6	<b>男の美学</b> 松本 園枝	美を知る、美を得る、美の行い 内面も外面も磨いて、美を意識することから始めましょう！	8名 一般 (女性も可)	6月～10月 第2日曜日 13：30～15：00	1,750円	持ち物：筆記用具
7	<b>顔ヨガ</b> ～フェイシャルヨガ～ 橘田 めぐみ	以前に比べて顔が大きくなり、たるみが気になる、ほうれい線が気になる、そんな方におすすめの顔ヨガです。リフトアップして楽しく過ごしませんか。	10名 一般	6月～9月 第1,3木曜日 8回 19：00～20：00	2,800円	持ち物：鏡・飲み物・ スマホなど（写真が撮れるもの）
8	<b>ゴスペルフラを踊りましょう！</b> 古井 里美	ゴスペルフラは神様の愛の言葉をハワイの踊りであるフラで表現するものです。全身で神様を賛美し、神の愛に触れ、心から元気になって楽しく踊りましょう	15名 一般	7月～11月 第2,4土曜日 8回 10：30～12：00	2,800円	持ち物：動きやすい 服装・水分・タオル

## 【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
9	<b>一步踏み出して、動画編集に挑戦！！</b> 中津川視聴覚クラブ	撮影した動画がそのままになっていませんか。動画編集に挑戦してスキルアップを目指しましょう！	10名 一般	9月～11月 6回 第1,3木曜日 10：00～12：00	2,100円	持ち物：パソコン・ カメラ、接続端子

【文化・教養講座】

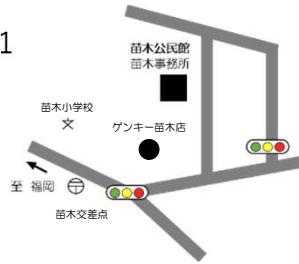
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
10	<b>その瞬間（とき）捉えて</b> + WILL Design 上村	ふいに写真に収めたい瞬間がありませんか？あなたがよりよく写真を撮れるよう、カッコイイ撮り方のコツを教えます。	6名 一般	6月～8月 6回 第2,4木曜日 10:00～12:00	2,100円	持ち物：スマホ・一眼レフカメラなどの写真が撮れる機器
11	<b>PPバンド</b> 阿部 徳子	荷造り等で使用するPPバンドを使って小物入れからカゴバッグを作ってみましょう	8名 一般	6月～1月 8回 第3水曜日 9:30～11:30	2,800円	材料費：4,000円
12	<b>ハーモニカ入門</b> 近藤 英子	腹式呼吸で音を出すハーモニカは健康にいいと言われています。吹き方の基本を学びながら、童謡や懐メロを吹いてみましょう	10名 一般	6/18,7/2,7/16,7/30,8/20 5回 13:30～15:30	1,750円	持ち物：複音ハーモニカ(21穴)
13	<b>手ぶらで水彩画</b> 天野 登功広	講師が用意した透明水彩絵の具を使って、水彩画の製作手順、にじみ、ぼかしなどの技法等で風景、静物等を描いてみましょう。	8名 一般	8/22,9/12,9/26,10/10,10/24 5回 14:00～16:00	1,750円	材料費：800円
14	<b>おっとこまえ塾</b> 松井 勇二	料理は作ったことはないけど、興味はある。料理初心者も大歓迎！家庭で役立つ簡単で美味しい料理を作っておっとこまえになりましょう。	15名 男性	6月～10月 5回 第2日曜日 9:00～13:00	1,750円	材料費：実費
15	<b>ゼロからわかる終活講座</b> 吉村 成貴	人生100年時代、老後に必要なお金、相続トラブル・生前対策から実は知られていない終活の落とし穴まで事例を用いて解説します。爽やかな相続・老後を学びましょう。	20名 一般	9/12、10/10 2回 第2土曜日 10:00～11:30	700円	テキスト代：600円
16	<b>子ども日本画教室</b> 森下 希和子	芸術大学大学院卒の講師が丁寧に教えます。楽しく日本画を描いてみましょう	15名 小学生	6月～9月 8回 第1,3日曜日 13:00～14:30	1,000円	材料費：500円

【☕ 学び逢いカフェ ☕】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
17	<b>開運運氣UP講座</b> 上田 幸恵	九星気学を使って、楽しく開運、運氣UPの方法を学びましょう	中学生以上 10名	6月～9月 5回 第1木曜日 19:00～20:30	1,500円	別途テキスト代500円
18	<b>脳トレ！気軽におりがみ</b> 熊崎 弘美	季節の風物詩にあわせたおりがみを折って作品を作ってみましょう。夏の思い出づくりはいかがですか。	一般 10名	6月～8月 5回 第1,3水曜日 13:30～15:00	1,500円	別途材料代500円/回
19	<b>パステルアート</b> 柘植 里美	画用紙に粉状にしたパステルを指につけて簡単な絵を描きます。みなさんとリラックスして好きな絵を描いてみましょう。	一般 5名	6月～11月 5回 第2土曜日 13:30～15:30	1,500円	別途材料代500円/回

# 苗木公民館


住所：苗木7516-1  
電話：66-6606  
FAX：62-0007



## 【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
20	<b>【乳幼児学級】</b> ぴっころ	乳幼児期に大切にしたい事はなんでしょう？親子のふれあい、子育てについて楽しく交流しながら学んでいきましょう。	20組 苗木在住 未就園児親子	6月～3月 第3月曜日 10回 10：00～11：30	無料	
21	<b>歴史探訪</b> ふるさと教室 近藤 信幸	苗木城築城500年の今年、苗木城のルーツ広恵寺城跡をはじめとした苗木遠山に関する史跡を巡り学びましょう。	20名 一般	6～7, 9～12月 第4木曜日 6回 9：30～11：30	無料	実費徴収あり
22	<b>苗木熟年大学</b> 専任講師	軽体操、認知症予防、映画鑑賞、歌声など、毎月楽しい企画でリフレッシュ。気軽にご参加ください。	30名 苗木地区 60歳以上	6月～3月 第3火曜日 10回 10：00～11：30	無料	実費徴収あり
23	<b>子どもクッキング</b> 山本 弥生	子どもは料理が好きです。小さなうちから料理の楽しさを知ることが大人になっても料理を作ることに繋がります。子ども用の包丁、まな板を前にどんな料理ができるでしょう。	12名 小学生	6月～10月 第1土曜日 5回 10：00～12：00	無料	実費徴収あり
24	<b>食生活改善</b> 「男厨塾」 青山 鈴美	生活習慣病などの知識を学び、健康な生活を送るための食事を作ります。初心者大歓迎です。	16名 男性	6月～3月 第2水曜日 10回 10：00～13：00	無料	実費徴収あり
25	<b>楽しみつくそう！</b> 森の恵み 栗谷本 征二	季節ごとに野山を巡りながら、苗木の豊かな自然の恵みを日々の暮らしと結んで楽しく学びます。	20名 一般	5/30,8/1,11/7, 1/16(土) 4回 9：30～12：00	無料	主会場：夜明けの森 実費徴収あり
26	<b>【夏休み子ども講座】</b> チャレンジの夏休み	太鼓、お菓子づくり、パンづくりなどいろいろな講座を用意しています。チャレンジして楽しい夏休みにしよう!!	小・中学生 各講座ごとに募集	夏休み期間	無料	日程、申し込み方法等は、夏休み前に配布のチラシにて実費徴収あり
27	<b>夏休み まんが教室</b> 島崎 朝子	プロが使う道具でまんがを描いてみよう。プロのアドバイスで素敵な作品に仕上がります。一人でも大丈夫。ぜひ来てね。	10名 小学4年～ 中学生	7/27(月) 1回 9：30～12：00	無料	持ち物などは別途お知らせします。 材料代 200円程度
28	<b>NEW</b> なえぎ日本語ひろば	地域に住む外国人と簡単な日本語を使って交流してみませんか？日本語を学びたい外国人も募集しています。	中学生以上 (10名) 及び 在住外国人 (15名)	6/19～3/5 第1・3金曜日 17回 18：30～19：30	無料	初回（日本人向けオリエンテーション）のみ 6/13(土)ひとまちテラスにて 地域づくり協働課との 連携講座
29	<b>出かける公民館講座</b>	ルディックウォークから始める健康づくりを身近な場所で行いましょう。	苗木地区民	随時	無料	各地区の希望により開催

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
30	<b>健康ウォーキング</b> 岐阜県ノルディックウォーク連盟 堀 博	『散歩』を『ウォーキング』に変えてみませんか？2本のポールを使用するウォーキングで正しい姿勢と膝や腰に負担の少ない歩き方をマスターし、健康寿命を延ばしましょう！	15名 一般	6月～11月 第4月曜日 6回 10：00～11：30 11月は第3月曜日	2,100円	レンタルポールあり (300円/回)
31	 <b>自分を見つめるヨガ</b> 米田 晴美	平日はお仕事で時間がとれない方、土曜日にヨガしませんか？深い呼吸で内臓が活性化すると血液の循環が良くなります。体の構造を説明しながら気持ち良く動かしていきます。心と体もスッキリしますよ。男性の方も大歓迎です。	15名 一般	7月～9月 第2・4土曜日 6回 10：00～11：30	2,100円	ヨガマット 飲み物

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
32	<b>中高年のパソコン【入門コース】</b> 西尾 恒良	パソコン初心者の方を対象に、マウスやキーボードの基本操作などからインターネット活用など、パソコンの基礎から学びます。眠ったままのパソコンをお持ちの方で挑戦したい方もぜひどうぞ。ネット接続を行いますのでOSはWINDOWS11限定とします。	10名 40歳以上	6月～11月 第1、3月曜 10回 13：30～15：30	3,500円	ノートパソコン スマートフォン
33	<b>中高年のパソコン【経験者コース】</b> 西尾 恒良	パソコン経験者向け講座です。エクセルやワードなど操作の基本ができる方を対象に、セキュリティ対策、スマホの画像取り込みなど色々学習します。ネット接続して様々なことを行いますので、OSはWINDOWS11限定とします。	15名 40歳以上	6月～11月 第2、4月曜 10回 13：30～15：30	3,500円	ノートパソコン スマートフォン
34	<b>つるし飾り</b> 樋口 孝子 林 公子	きれいな布に触れ、花・動物などを作って、壁かけタイプのつるし飾りをつくりませんか？	10名 一般	6月～12月 第2木曜日 7回 13：00～15：30	2,450円	材料代 2,000円程度/回
35	<b>はじめての着物リフォーム</b> 安江 政江	着なくなった着物を日常使いのベストやブラウスに変身させましょう。着物のほどこり方から学びます。	10名 一般	6月～12月 第4木曜日 7回 10：00～11：30	2,450円	着物 裁縫道具
36	<b>手ごねパン教室</b> 今井 さよ子	手ごねでパンを作ってみませんか？身体に優しい材料を使用し、美味しいパンを作ります。初心者の方、大歓迎です。	12名 一般	6月～12月 (8月は休み) 第2金曜日 6回 10：00～13：00	2,100円	材料代 1,500円/回
37	<b>カリンバを弾こう</b> 松原 知子	親指で弾いて演奏することから、親指ピアノとも呼ばれるアフリカの民族楽器「カリンバ」。過去の講座でも楽しく弾けて大変好評でした。今度はあなたもぜひどうぞ。	5名 一般	7月～11月 第1金曜日 5回 9：30～10：40	1,750円	カリンバのない方は購入できます (4,500円程度)
38	 <b>浴衣で夏まつりに出かけよう</b> 曾我 智子	夏まつりにお気に入りの浴衣を着て出かけませんか？浴衣の着方帯の結び方の基本を覚えましょう。	5名 一般	7/25 (土) 10：00～11：30	350円	浴衣一式 詳細ははがきて案内します
39	 <b>門松づくり</b> 恵那山みどりの会	家族で門松を作って、新しい年を迎えましょう!!	10組 家族・一般	12/20 (日) 9：30～12：00	1,500円	受講料に材料費を含みます 恵那山みどりの会共催
40	 <b>カラダにやさしい楽ワザ介護術</b> 小池 俊之	在宅で介護されている方、介護の仕事をしている方、人の自然な動きに沿った体の負担の少ない介助の基本を身につけませんか？介護される側にもやさしい介助方法教えます。実技を主に学びます。	10名 一般	7/15 (水) 7/29 (水) 10：00～12：00	700円	フェイスタオル 飲み物

# 坂本公民館

住所：千旦林1197-10  
電話：68-2001  
FAX：78-0002



## 【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
41	風流おどり 坂本風流おどり保存会	30年以上続く我がまちの伝統芸能を習います。発表会として夏祭り「おいでん祭」に出演します。	小学生以上	6～11月 毎週日曜日 18：00～	無料	
42	【乳幼児学級】 さかもとキッズ	0歳～3歳児の親子のふれあいの場として交流活動や学習会を行います。	20組 未就園児親子	6～3月 第2木曜日 10：00～11：30	無料	実費徴収あり 託児あり
43	【高齢者大学】 はなのき大学	第2の人生、これから花盛り！楽しい仲間と盛りだくさんのことを愉快地学びませんか？	坂本在住 60歳以上	6～3月 第2木曜日 10回程度 13：30～15：00	無料	
44	子ども習字 鈴木 里美	活字では味わえない温もりと相手の心情が感じられる手書き文字の練習をします。学校の書写の教科書に沿って丁寧な文字が書けるように指導します。	10名 小学5・6年生	6～3月 第2土曜日 (3月は第4土曜日あり) 11回 9：00～10：20	無料	

## 【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
45	リトミック（1歳児クラス） 佐伯 彩	聴く・感じる・表現する中でお子様の成長を育みます。リトミックを通じて親子で笑顔いっぱい音楽を楽しみましょう。 対象：R6/4/2～R7/4/1生まれのお子さん	10組 1歳児	6～3月 第1火曜日 10回 10：00～10：45	1,000円	
46	リトミック（2歳児クラス） 佐伯 彩	聴く・感じる・表現する中でお子様の成長を育みます。リトミックを通じて親子で笑顔いっぱい音楽を楽しみましょう。 対象：R5/4/2～R6/4/1生まれのお子さん	10組 2歳児	6～3月 第1火曜日 10回 11：00～11：45	1,000円	
47	“健康寿命を延ばす” 2本のポール de ウォーキング 岐阜県ノルディック ウォーク連盟 堀 博	歩く（散歩）だけでは勿体ない！50歳を超えると歩く速さや姿勢の変化が始まります。健康寿命を延ばすには土台となる足で正しく歩くことが大切です。2本のポールを使ってのストレッチや筋トレも効果がアップします。また自分で出来る足・腰・膝の改善ポイントを覚えましょう。	15名 一般	6～11月 第2・4水曜日 11月第1水曜日 10回 10：00～11：30	3,500円	レンタルポールあり 300円/回
48	チェアトレ&ヨガ 林 厚子	イスを使ってストレッチと筋トレ、ラダーを使って脳トレにもなる運動。最後はマットを使ってリラクゼーション・・・と心身を整え笑顔になれる1時間です。	20名 一般	6～12月 第2水曜日 7回 13：30～14：30	2,450円	
49	心と体のメンテYOGA 佐藤 あゆみ	自分自身を知ることからメンテナンスは始まります。今日の自分の呼吸・体はどんな感じかな？ 自分の身体と向き合い、ゆったりとやさしい気持ちで心と体をメンテナンスしていきましょう。呼吸と体を連動させて、気持ちよくなるほくほくしていきます。	20名 一般女性	6～10月 第2・4金曜日 10回 20：00～21：00	3,500円	
50	シニア椅子ヨガ 森本 佳代	イスに座ったままできるヨガ講座です。簡単なストレッチとゆっくりとした呼吸法により身体機能の向上だけでなく、心身をリラックスさせ、ストレス解消・脳のトレーニングにもなり、認知症予防にも効果的です。	20名 65歳以上	6～10月 第2・4月曜日 10回 10：00～11：00	3,500円	

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
51	<b>やさしい太極拳</b> 佐藤 久美子	腹式呼吸でゆっくり動く太極拳は心身を鍛え足腰を丈夫にすることができます。健康な体作りには是非、太極拳を始めてみませんか。	15名 一般	6～10月 第1・3水曜日 10回 19：30～21：00	3,500円	
NEW 52	<b>走りの基本講座</b> 浅野 紗弥香	現役陸上選手が担当。全7回の講座を通して、速く・かっこよく走るためのスキルを身につけよう！走ることは、すべてのスポーツの基本といわれます。さまざまな身体の使い方を学び、今やっている運動やスポーツに繋げていきましょう！	12名 小学校5年生～ 中学3年生	6～12月 原則第4水曜日 7回 19：00～20：00	1,000円	

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
53	<b>水彩画を楽しむ</b> 島村 節男	生涯の趣味にできる水彩画は、コツさえ覚えれば誰でも手軽に楽しめるのが魅力です。本講座は楽しく描くことが第一目的です。初心者大歓迎！	15名 一般	6～3月 第4金曜日 10回 13：30～15：00	3,500円	
54	<b>はじめてのつるし飾り</b> 萩 ふじ子	初心者向けのつるし飾り講座。ちりめん、古布でさまざまなつるし飾りを作ります。	10名 一般	6～1月 第2火曜日 8回 13：30～15：00	2,800円	実費徴収あり 材料費1,000円/回
55	<b>日本画入門</b> 吉村 恵美子	日本画を基礎から学べるので初心者の方でも大丈夫！講師とおしゃべりしながら和やかな雰囲気の中でじっくりと時間をかけて自分の作品に取り組みます。	12名 一般	6～3月 第1水曜日 10回 19：00～21：00	3,500円	道具のない方は道具の購入が必要 約1万5千円
NEW 56	<b>はじめての己書</b> 磯川 裕子	己書（おのれしょ）は自分だけのオリジナルの書です。書き方や文字の書き順にとらわれることなく、心の思うがまま、自由に筆を走らせ、楽しく描いてみませんか？	10名 一般	6～10月 第4金曜日 5回 19：30～20：30	1,750円	実費徴収あり 材料費約1,000円 持ち物 筆ペン
NEW 57	<b>親子Cooking (フラン風ココットスイーツ)</b> 辻 三冬	乳製品・卵・小麦粉不使用のおやつを親子で作ります。焼きプリンのようなおやつです。（ナッツは使用）	8組 3歳以上のお手伝い ができるお子さんと保 護者	6月13日（土） 10：00～12：00	350円/組	実費徴収あり 材料費1,500円
58	<b>麺ワンプレートごはん (きのこパスタプレート)</b> 辻 三冬	おいしくて健康もサポートしてくれる発酵調味料。塩麹・醤油麹・甘酒の作り方と料理をお伝えします。【きのこパスタ、チキングリル、キャベツマリネ、かぼちゃポタージュ】	16名 一般	6月19日（金） 10：00～12：00	350円	実費徴収あり 材料費2,000円
NEW 59	<b>大人のおやつ教室 (豆乳ヨーグルトレアケーキ)</b> 辻 三冬	乳・卵・小麦粉不使用のおやつを作ります。（ナッツは使用）	16名 一般	7月10日（金） 10：00～11：30	350円	実費徴収あり 材料費1,500円
60	<b>子どものおやつ教室 (米粉カップケーキ)</b> 辻 三冬	夏休み企画！小学生にもかんたん米粉のおやつを作ります。（乳・卵・小麦粉不使用、ナッツは使用）	12名 一人で作業が できる小学生	7月28日（火） 10：00～11：30	無料	実費徴収あり 材料費500円
NEW 61	<b>麺ワンプレートごはん (カルボナーラプレート)</b> 辻 三冬	おいしくて健康もサポートしてくれる発酵調味料。塩麹・醤油麹・甘酒の作り方と料理をお伝えします。【カルボナーラ、ミネストローネ、サラダピザ、バナナマフィン】	16名 一般	9月11日（金） 10：00～12：00	350円	実費徴収あり 材料費2,000円

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
62	<b>NEW</b> 麴ワンプレートごはん (シンガポールチキンライスプレート) 辻 三冬	おいしくて健康もサポートしてくれる発酵調味料。塩麴・醤油麴・甘酒の作り方と料理をお伝えします。【シンガポールチキンライス、サバカレースープ、ベリースムージー】	16名 一般	10月23日(金) 10:00~12:00	350円	実費徴収あり 材料費2,000円
63	麴ワンプレートごはん (鮭ちゃんちゃん焼きプレート) 辻 三冬	おいしくて健康もサポートしてくれる発酵調味料。塩麴・醤油麴・甘酒の作り方と料理をお伝えします。【鮭ちゃんちゃん焼き、タコ飯、コラ玉スープ、ココナッツ豆腐白玉】	16名 一般	11月6日(金) 10:00~12:00	350円	実費徴収あり 材料費2,000円

【🔥 学び逢いカフェ 🔥】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
64	<b>NEW</b> 自力整体で積極的に ボディケアを！ 大浦 眞幸	からだの硬い方でも大丈夫！冷えやコリから来るからだの不調に対し、ゆっくりとした動きでからだを緩めながらほぐし、からだのアンバランスを改善することを学びます。	10名 一般	8/19・9/2・9/16・ 9/30・10/14 (5回) 19:30~21:00	1,500円	運動の出来る服装 (ジャージ類) ヨガマット、飲み物 タオル
65	親子でアロマワックスバーを 作ろう！ 蔵園 美咲	今、話題沸騰中の灯を灯さないキャンドル〜アロマワックスバー！アロマの香りに癒されること間違いなし。親子で楽しく作りませんか。	8組 幼稚園以上の親子	8月2日(日) 10:00~12:00	300円/組	実費徴収あり 材料費1,200円
66	フラワーロールケーキを 作ろう！ 蔵園 美咲	ブリザードフラワーを使って華やかなプチロールケーキを作りましょう。夏休みの一作品やプレゼントにできます。【夏休みこども講座】	10名 小学校3年生以上	8月22日(土) 10:00~12:00	無料	実費徴収あり 材料費600円
67	<b>NEW</b> 背骨体操教室 高井 明恵	身体の大黒柱である背骨の関節を動かし、いつまでも若々しく軽やかな体づくり。力を抜いて、背骨のS字カーブを楽しく整えていきましょう。	8名 一般	6/4・7/2・8/6・9/3・ 9/24 (5回) 10:00~11:00	1,500円	運動の出来る服装 飲み物



はなのき大学

料理教室



落合公民館

住所：落合728-2  
電話：69-3201  
FAX：69-3011



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
68	【乳幼児学級】 落合・神坂きつづくらぶ	親子の触れ合いや子育てについて、仲間と一緒に楽しく交流しながら学びましょう。	未就園児親子	6月~3月 第2火曜日 10回 10:00~11:30	無料	実費徴収あり 別途詳細をお知らせし ます

【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
69	その日に備える 防災教室 防災士会 ほか	忘れた頃にやってくる災害を自分事として捉え、被害を減らす日頃の備えや避難に役立つ工夫を、同じ地域に暮らす皆さんと共に学びます。	25名 一般	6月～9月 第2金曜日 4回 19:00～20:30	無料	

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
70	筋トレストレッチ 今井 味佳	楽しく体を動かして普段使用しない必要な筋肉を強化ストレッチします。健康で過ごせる身体づくりをしましょう。	20名 女性	6月～10月 第1・3木曜日 10回 19:30～20:30	3,500円	ヨガマット
71	ベビーヨガ 今井 味佳	赤ちゃんの心と体の動きを感じながら体の動きを高めます。ベビーヨガで親子のスキンシップをはかりながら、ママの骨盤のケアもしていきましょう。	8組 首がすわってから歩くまでの乳幼児と親子	8/28、9/4 9/11、9/18 毎週金曜日 4回 10:00～11:00	1,400円	
72	リトミック教室 (1歳児・2歳児) 佐伯 彩	聞く、感じる、表現する中でお子様の成長を育みます。リトミックを通じて親子で笑顔いっぱい音楽を楽しみましょう。	10組 1・2歳児 (R5.4.2～ R7.4.1.生)の 親子	6月～11月 第2・4水曜日 10回 10:00～10:45	1,000円	

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
73	はじめての己書 早川 裕康	筆ペンを使って、初心者の方も楽しく描ける自由な書です。	10名 一般	6月～10月 第3金曜日 5回 19:00～21:00	1,750円	実費徴収あり 持ち物：筆ペン(ない方は販売あり)

【 ☕ 学び逢いカフェ ☕ 】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
74	ぐっすり眠れる！ 簡単呼吸法 磯村 昭和	眠れなくてお困りの方、薬を使わずにストレスを解消し、自然治癒力を高め、睡眠を楽しむ気功百会丹田呼吸をマスターし爽快な毎日を！	10名 一般	6/1・6/15・7/6 月曜日 3回 18:30～20:30	1,050円	テキスト代1,210円 ※ある方は不要、持ち物：ヨガマットまたはバスタオル2枚、枕(タオル2枚)、筆記用具、飲み物



住所：阿木27-1  
電話：63-2001  
FAX：73-0001



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
75	【阿木乳幼児学級】 にじいろ	0歳から3歳児の親子のふれあいの場として、楽しく交流活動や学習会を行います。	未就園児親子	6月～3月(年8回) 第3木曜日 10:00～11:30	無料	実費徴収あり

【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
76	【子ども講座】 みちくさ教室	公民館に集まって、ものづくりや体験活動、スポーツをして仲良くなろう！詳細は、地域版広報で各回ごとに募集します。	各回ごと募集 小学生	随時開催	無料	実費徴収あり
77	【親子講座】阿木の 夜空を見てみよう 大井 文高	北極星、サリ座、北斗七星、夏の大きな望遠鏡で星を見ましょ。家族で是非来てください。	親子10組	8/7 (金) 19:30~	無料	雨天・曇天中止
78	【高齢者学級】 花の里大学 柘植 信一郎	「自分の足で元気に歩く！」適度な運動で健康を保ち健やかに暮らしながら仲間づくりをします。	30名 60歳以上	6月~11月 第4水曜日 13:30~15:00	無料	
79	阿木ダム探検 阿木川ダム職員	阿木川ダムの歴史と働き・役割をわかりやすくお話してくれます。そして普段見られない場所を探検することが出来ますよ。	15名 一般	9/8 (火) 9:30~12:00	無料	阿木川ダムに集合
80	<b>NEW</b> 野草でお茶つ葉づくり 松尾 愛子	野草を摘んで、お茶つ葉にして、煎じて飲みましょ。先生に作り方を習います。体にも優しいお茶になりますよ。	10名 一般	6/11.10/22 (木) 10:00~11:30	無料	
81	手話教室 梅本 綾子	挨拶や単語、指文字など、手話を楽しく勉強ましょ。	10名 小学生以上 一般	6月~11月 第3土曜日 9:30~11:00	無料	8月は第4土曜日 (テキスト代 300円 初めての方 で初回のみ)
82	<b>NEW</b> 阿木を知ろう 水彩画スケッチ教室 成瀬 洋平	樹齢1000年の阿木の大イチョウが一番見頃の季節を見学し、スケッチましょ。成瀬先生から水彩画を学びましょ。	10名	11/15 (日) 12:30~15:30	無料	持ち物：水彩絵具 セット・鉛筆・消し ゴム・スケッチブック 雨天中止
83	<b>NEW</b> 野菜を作ろう 秋野菜の育て方 山田 晃	野菜を育てている方にお勧めです。土づくりについて肥料の話や、農薬散布についてお話してくれます。	20名	8/25 (火) 13:30~15:30	無料	
84	<b>NEW</b> 減塩で美味しく！ ～カリウムって何？～ 伊藤 真理	減塩で美味しく！を基本に、カリウム摂取について学習し、料理を作りましょ。美味しくいただき健康に気を付けましょ	12名	6月26日(金) 9:30~12:00	無料	材料代 800円
85	【親子講座】夏休み！ 簡単お昼ご飯を作ろう 伊藤 真理	お子さんが自分で料理を作れるよう、簡単なお昼ご飯を習いましょ。	親子6組	7月24日(金) 9:30~12:00	無料	材料代 800円
86	<b>NEW</b> 減塩で美味しく！ ～男のお昼ご飯～ 伊藤 真理	料理は苦手という男性でも大丈夫！減塩で血圧に気を付けて健康を学び、美味しい料理を作りましょ。	10名 (男性)	8/28 (金) 9:30~12:00	無料	材料代 800円

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
87	ストレッチと 体幹トレーニング 加藤 郁子	ストレッチで凝り固まった体をほぐし、体幹トレーニングでインナーマッスルの動かし方を習って、家で続けてましょ。働く世代の方、仕事終わりにおすすです。	20名 一般	6月~11月 第3金曜日 19:30~21:00	2,100円	持ち物：水分・タオル 2本 (体操用)・ ヨガマット

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
88	公民館歌声喫茶 西尾 久美子	音楽療法士さんと一緒に歌う、童謡、唱歌、昭和歌謡、演歌など。回想したり、時には体を動かして気持ちを発散させましょう。各自の飲み物持参をお願いします。	20名	6月～11月 第4月曜日 14：00～15：15	2,100円	11月は、第5月曜日
89	ファイフを吹いてみよう♪ ～気楽に楽器体験～ 加藤 早紀	ファイフというプラスチック製の小さなフルートで、気楽に楽器を演奏してみましょう。まずは、音階の出し方から習いましょう♪	10名 一般	6月～11月 第1月曜日 10：00～11：30	2,100円	ファイフ（楽器）、タブレットスタンド、楽譜を張るスケッチブック代 2000円程度 6月は第2月曜日

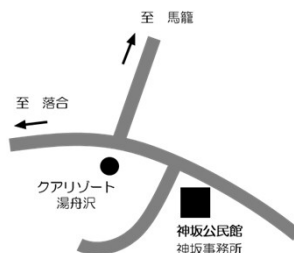


夏休み！簡単お昼ご飯を作ろう

公民館歌声喫茶



住所：神坂294-2  
電話：69-4111  
FAX：61-0002



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
90	【高齢者大学】 ぬく森くらぶ	仲間と一緒に学ぶ内容、活動の内容を考え楽しく健康で生きがいのある心豊かな生活を目指しましょう。	20名 60歳以上	6月～随時開催 8回	無料	実費徴収あり 別途詳細を お知らせします
91	【乳幼児学級】 落合・神坂きずくらぶ	親子の触れ合いや子育てについて、仲間と一緒に楽しく交流しながら学びましょう。	未就園児親子	6月～3月 第2火曜日 10回 10：00～11：30	無料	実費徴収あり 別途詳細を お知らせします
92	おじいちゃんの知恵袋講座 原 一行・松原 広信	地域のお年寄りから、知恵や工夫などを学ぶ講座です。 竹ぼうき、竹あかり、しめ縄、PPテープで編むかごなどの作り方を一から体験し教えていただきます。	15名 一般	7月～2月 第1月曜日 8回 13：30～15：00	無料	実費徴収あり 別途詳細を お知らせします

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
93	エンジョイフラダンス 岩崎 由里	フラダンスで運動不足やストレス解消を！初心者の方も大歓迎！一緒に楽しく踊りましょう。	20名 一般	6月～9月 第1・3火曜日 8回 10：00～12：00	2,800円	持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物

【健康づくり講座】

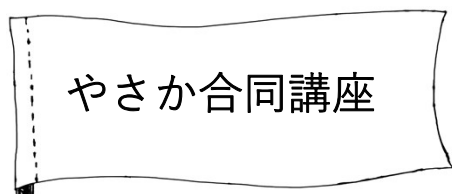
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
94	<b>姿勢を整える やさしいストレッチ</b> 多々良 恵子	あなたの首や肩の凝りでお困りではありませんか？ タオルやイス、壁など身近にあるものを使った ストレッチで凝りをほぐしましょう。	20名 一般	6月～9月 第2・4日曜日 8回 13：30～15：00	2,800円	持ち物：ヨガマット、 室内シューズ、タオル、 飲み物
95	<b>健康マージャン</b> 井口 清・古井 省悟	飲まない（アルコール）吸わない（タバコ）賭けない（金品）を合言葉に、健康維持と老化防止を目指しませんか？初心者の方も大歓迎です！	20名 一般	6月～1月 第3水曜日 8回 13：30～15：30	2,800円	持ち物：タオル、飲み物
96	<b>リラクソヨガ</b> 高橋 郁美	ヨガの動きで身体をほぐしたり、筋肉をつけて心身ともに元気な身体を作っていきます。肩、腰、お腹、下半身など、毎回テーマを変えて開催します。	15名 一般	6月～9月 第2・4水曜日 8回 19：30～20：30	2,800円	持ち物：ヨガマット、 タオル、飲み物、 タオルケット

【文化教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
97	<b>もてぎ三絃道 津軽三味線体験講座</b> 佐々木・佐藤	「会主 茂木脩綱」監修による津軽三味線講座 ハードルが高いと思われる方も津軽三味線の基礎を体験してみませんか？	12名 一般	6月～11月 第1・3木曜日10回 9：00～11：00	3,500円	持ち物：タオル、飲み物
98	<b>己書くらんぼ幸座</b> 三尾 揚子	筆ペンを使って、書き方や書き順にとらわれず、自由に文字や絵を描く書です。	10名 一般	6月～10月 第3火曜日 5回 13：30～15：30	1,750円	持ち物：ぺんてる筆ペン(太字)

【 ☕ 学び逢いカフェ ☕ 】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
99	<b>学び直し算数で脳トレ!</b> 内堀 祐子	小学校で習う算数の計算をもう一度学び直して脳のトレーニングをしましょう！プリントを使うので、個人の進度に合わせてすることができます。	8名	7月～11月 第1月曜日 5回 10：00～11：00	1,500円	プリント代5回 (100円程度) 持ち物：筆記具、 飲み物



〔申込・問合せ〕  
坂下公民館 電話：75-3115  
FAX：70-0046

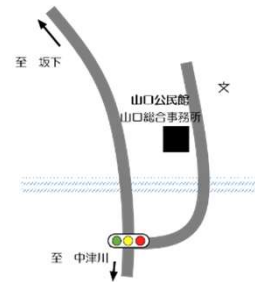


【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
100	<b>めざせ！福祉特ダネ記者</b> 坂下高等学校福祉科	様々な福祉体験を通して特ダネを手に入れましょう！	15名程度 小学4～6年生と 保護者	7月28日（火） 9：30～11：00	無料	

# 山口公民館

住所：山口1616-3  
電話：75-2126  
FAX：75-2131



## 【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
101	<b>【乳幼児学級】 にこにこ広場</b>	未就園児の親子の会です。子育て中の交流の場として、今学んでおくとよいことなどをみんなで企画し、親子で楽しみながらいろいろなことを楽しく学びましょう。	未就園児親子	6月～3月 第2火曜日 10回 10:00～11:30	無料	実費徴収あり 託児付き講座もあり
102	<b>【こども講座】 にこにこ教室</b>	公民館に集まって、軽スポーツやいろいろな体験活動を行います。詳細は、チラシ等で各回ごとにお知らせします。	20名程度 小学生	随時	無料	各回ごとに募集
103	<b>やまぐち星空観察体験</b> 大井 文高	山口の夏の星空を観察します。星のお話を聞き、望遠鏡なども使って星空を観察します。学校の夏休み中の開催なので、ぜひ親子でご参加ください。	20名 一般	8月上旬 19:30～	無料	

## 【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
104	<b>健康太極拳教室</b> 小幡 哲夫	ゆったりとした動きと深い呼吸を組み合わせた運動を学びます。老若男女問わず、体と心のリフレッシュしてみませんか。	15名 一般	6月～11月 第1・3月曜日 10回 19:30～21:00	3,500円	
105	<b>ストレッチ教室と ウォーキング</b> 今井 味佳	普段から体を動かしていますか？月に一度のストレッチ教室と週に一度のウォーキングで、健康で過ごせる身体づくりをしましょう。（ストレッチ教室のみの参加も可。ウォーキングは各自のペースで取り組んでいただけます。）	20名 一般	6月～11月 毎週火曜日 19:30～20:30	2,100円	第1火曜日にストレッチ教室、第2以降は山口小学校グラウンド等で各自ウォーキングを行います。（ウォーキングは講師はいません）
106	<b>健康体力講座</b> 安江 政江	健康な体は正しい姿勢から。介護現場の経験から学んだ健康な体作りを目指します。体に優しいストレッチ、呼吸法を学びましょう。	10名 一般	6月～11月 第4水曜日 6回 13:30～15:00	2,100円	

## 【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
107	<b>己書講座</b> 原 ゆりか	「己書」は筆ペンを使って、書き方や文字の書き順にとらわれず、自分の思うまま自由に表現する書です。己書の基本を学びます。	10名 一般	6月～9月 第3火曜日 4回 13:30～15:00	1,400円	実費徴収あり 筆ペン中字（黒、薄墨） 各1本 持参
108	<b>クラフトバンド講座</b> 阿部 徳子	クラフトバンドで小物入れからカゴバックを作ってみませんか？クラフトバンドは、カラーバリエーションが豊富で、何百種類の組み合わせを好きな色で楽しむことができます。	10名 一般	6月～10月 第3水曜日 5回 13:30～15:30	1,750円	材料代2,000円 (5回分)
109	<b>スマホ活用術講座</b> 大塚 健司	スマホの活用術および進化するAIについて学びます。	8名 一般 (未受講者優先)	6/19 7/17 8/21 各金曜日 3回 13:30～15:30	1,050円	スマホ持参

# 坂下公民館

住所：坂下820-1  
電話：75-3115  
FAX：70-0046



## 【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
110	ほほえみ教室	学ぶ・関わる・楽しむ♪・自分から！季節の行事を取り入れた活動やほかの親子との交流を通して子育てを楽しみましょう！	未就園児親子	5月～3月 月2回 (主に木曜日) 10：00～12：00	無料	実費徴収あり
111	NEW できることからSDGs	難しく考えないで自分の興味のあること、できることから始めてみましょう。毎回違う内容で、いろんな視点から考える講座。	一般	6月～2月 月1回程度	無料	ロゴフォームでなく 各回チラシ募集 坂下公民館へ お問合せ下さい  実費徴収あり
112	ここいらのうまいもん作り	ほう葉寿司やからすみなど、この地域の家庭に伝わる伝統の味を作ってみましょう！ワイワイ作って、楽しく食べて、学べるおいしい講座です。	主に一般	随時開催	無料	ロゴフォームでなく 各回チラシ募集 坂下公民館へ お問合せ下さい  実費徴収あり 託児あり

## 【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
113	誰でも下半身強化運動 森 佳代	自分の体重を用いて行う下半身強化のトレーニングです。運動不足の方やトレーニング初心者でも無理なく始められます。下半身を鍛えることは腰痛予防、健康寿命を延ばすことにもつながります。	15名 一般	9/24、10/8・22、 11/12・26 5回 14：00～15：00	1,750円	
114	NEW 初心者OK！姿勢が整う バランスボールエクササイズ 村瀬 由貴	バランスボールで弾むリズム運動やストレッチ、軽い筋トレを行います。足を床につけて行うので、運動が苦手な方も安心。軽く息が弾む運動で体力づくり&自律神経を整え、体幹も鍛えて姿勢もスッキリ！椅子に座れる方なら、年齢・性別問わずどなたでも参加できます。	15名 一般	6/15・29 7/13・27 4回 13：30～14：30	1,400円	バランスボールの レンタルあり 4回分800円
115	NEW 体質改善のための 簡単に学ぶ中医学 鎌田 光世	セルフチェックをしながら季節に合わせたケアや中国伝統医学「中医学」の基礎を学びます。病気になる前に不調を治していきます。	10名 一般	6/4・18 2回 10：00～12：00	700円	テキスト代 400円徴収

## 【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
116	えりめし 季節の料理教室 金田 英里	その時期の旬の食材と向き合い、身体にやさしいお料理を作ります。料理のジャンルは問わず、世界各国の料理も取り入れながら楽しくお料理センスを磨きませんか？	各回ごと10名 一般	季節ごとに1回ずつ 4回	各回350円	ロゴフォームでなく 各回チラシ募集 坂下公民館へ お問合せ下さい  実費徴収あり 託児あり
117	パステルアート 鎌田 光世	パステルを粉状に削り、指で絵を描いていくアートです。ふんわり柔らかい色とタッチに癒されながら、脳トレにもなります。できあがった作品はプレゼントにしても喜ばれますよ！	約10名 一般	6月～10月 第4木曜日 5回 10：00～11：30	1,750円	実費徴収あり

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
118	<b>グルテンフリーのかんたん米粉パン</b> 鎌田 光世	おいしく作れる魔法の米粉パン。ご家庭でも簡単に作れる グルテンフリーで添加物ゼロのパンレシピを学べます。毎回、種類の違うパンを作ります。	各回ごと6~8名 一般	6/8、7/6、8/3、 9/7、10/5 10:00~12:00	各回350円	ロゴフォームでなく 各回チラシ募集 坂下公民館へ お問合せ下さい  実費徴収あり 託児あり
119	<b>ちょこっとだけ機織り</b> 河原 知子	小さな木枠を使って、コースターやミタベストーリーを織ります。専門的な織機がなくとも、気軽に機織りの楽しさを体験できる内容です。未経験の方も大歓迎！	約10名	6/19 13:00~15:00	350円	実費徴収あり

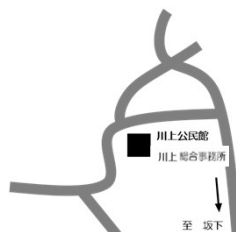


えりめし

誰でも下半身強化運動



住所：川上1437-1  
電話：74-2111  
FAX：74-2022



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
120	<b>川上乳幼児学級</b>	子育て中の交流の場として、みんなで企画し楽しく学びましょう。	未就園児親子	5月~3月 第4平日 (学級生で相談) 10:00~11:30	無料	
121	<b>もみじの里 いきいき講座</b>	毎日を健康で楽しく過ごせるよう、脳トレ・簡単な運動・ためになる講話など、毎回さまざまな活動を行います。お気軽にご参加ください。 【1】脳トレ、簡単ゲーム遊び 【2】椅子ヨガ 【3】筋肉体操 【4】音楽療法 【5】川上診療所鈴木医師の健康講話 【6】ペタンク（フランスの軽スポーツ） 【7】坂下交番所長さんの講話	20名 60歳以上	【1】6/19（金） 【2】7/16（木） 【3】8/31（月） 【4】9/18（金） 【5】10/29（木） 【6】11/27（金） 【7】12/18（金） 7回 13:30~15:00	無料	講師は 毎回変わります。
122	<b>手織り体験 夕森工房 いと車</b>	道の駅五木のやかたの専用機で自分だけのオリジナル作品を作ります。（初心者・経験者とコース別になります）	各コース3名 (全12名) 一般	6月コース 4回 7月コース 4回 9月コース 4回 10月コース 4回 13:30~16:00	無料	・実費徴収有 (材料費) 約3,000円 ・各コース毎週月曜日 (祝日の場合、日程 変更有)
123	<b>かわうえタ森講座 原 久喜 (自然観察指導員)</b>	自然豊かな川上地区で、森や木や川とふれあい、遊びながら自然について学べます。 【1】川の生きものウォッチング 【2】デイキャンプ体験（マス釣り・カレー作りなど）	各コース10名 (全20名) 小学生 (3年生以下保護者 同伴)	Aコース 【1】6/21（日） 【2】6/28（日） Bコース 【1】9/6（日） 【2】9/13（日） 10:00~正午	無料	・実費徴収有 (材料費) 約1,000円 「川の生きものウォッチング」は、雨天の場合 かたらいの里で座学に なります。

【地域の絆づくり講座】

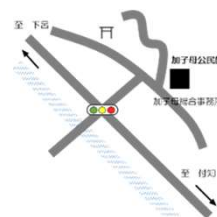
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
124	<b>もみじの里 歴史文化講座</b> 原 益彦 (郷土史家)	「中津川の石積の歴史」 市内にある古墳時代の石積や苗木城跡 の石垣、「やさか地区」にある神社仏閣の 石垣の歴史を紹介します。	25名 一般	7/ 14 (火) 1回 19 : 30～21 : 00	無料	持ち物：筆記用具・ 飲み物
125	<b>温泉まつり講座 ①水中運動教室</b> 中子 絵り佳 (健康運動実践指導者)	6月13日(土)に開催する「かたらいの 里温泉まつり」の一環として行う講座の第 一弾。温泉とプール施設がある川上地区 ならではの講座です。 ・水中運動は、心肺機能の向上・筋力 アップ・関節痛の軽減等に効果が期待で きます。	20名 一般	6/13 (土) 1回 11 : 00～12 : 00	無料	持ち物：水着・ キャップ・飲み物
126	<b>温泉まつり講座 ②お風呂上がりの ストレッチ講座</b> 吉村 真美子 (健康運動指導士)	6月13日(土)に開催する「かたらいの 里温泉まつり」の一環として行う講座の第 二弾。温泉とプール施設がある川上地区 ならではの講座です。 ・お風呂上がりにおすすめの簡単なスト レッチを体験します。	20名 一般	6/13 (土) 1回 14 : 00～15 : 00	無料	持ち物：飲み物 ※お風呂・プールを利 用される方は、利用 料金が440円必要で す。
127	<b>かわうえ星空散歩</b> 大井 文高	季節ごとに変化する星空を映像をみなが ら学び、望遠鏡などを使って観察します。	20名 一般 (小学生以上)	8月・3月の火曜日 2回	無料	・開催日時は申込者 に後日ご連絡します。 ・学校の夏・春休み中 に開催

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
128	<b>ゆるり骨盤ヨガ</b> 今井 味佳	骨盤まわりをほぐし強化することで、体力 アップ、姿勢改善、健康で過ごせる身体 づくりをしましょう。	20名 女性	6月～8月 第2・第4木曜日 6回 19 : 30～20 : 30	2,100円	持ち物：ヨガマット又 はバスタオル・飲み物
129	<b>美容セルフ整体 ～マットエクササイズ～</b> 吉村 真美子 (健康運動指導士) (リンパ療法士)	美容セルフ整体は、前屈側屈回旋やスト レッチを組み合わせて筋肉に刺激を与え ることにより、リンパや血液の流れ、代謝 の向上、むくみの改善に効果的です。イン ナーマッスを引き締め、自然体の姿勢を 手に入れましょう！	20名 女性	6/26・7/10・7/24 8/28・9/11 (金曜日) 5回 19 : 30～20 : 30	1,750円	持ち物：ヨガマット・ 飲み物



住所：加子母3519-2  
電話：79-2111  
FAX：79-2700



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
130	<b>乳幼児学級 ♡わくわく♡</b>	未就園児の親子の会です。子育ての話 や手遊び、遊戯などで楽しく交流し、仲 良しになります。	15名程度 未就園児親子	6月～2月 10回程度	無料	
131	<b>明治座子ども歌舞伎 歌舞伎保存会</b>	9月の明治座歌舞伎公演を目指して練 習します。明治座の舞台に立ってみせ んか。伝統文化の加子母歌舞伎を体験 しよう。	15名程度	6～9月 15回程度	無料	

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
132	<b>-人生100年時代- フレイル予防ヨガ</b> 太田 さくら	イスを使ったヨガです。ゆったりとした動きと深い呼吸が特徴で、心と体の両面からフレイル予防に効果的です。要介護状態になる前に今の筋力と柔軟性を維持しましょう。	8名程度	6月～11月 第4水曜日5回 9月 のみ第5水曜日の計 6回 10：45～11：45	2,100円	持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物 ヨガブロックレンタル代500円
133	<b>ポールウォーキングで リフレッシュ</b> 今井 直美 (全日本ポールウォーク 連盟公認指導員)	2本のポールを使って歩くことで筋力低下、転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の悪化などの「健康二次被害」防止に効果があります。また気分爽快になりリフレッシュできます。	10名程度	6月～10月 第3水曜日5回 10：00～12：00	1,750円	運動が出来る服装 タオル、飲み物 おやつ等 ポール貸出あります (無料)

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
134	<b>つまみ細工で 季節の飾り物作り</b> 伊藤 琴美	季節の花々を使った飾り物をつまみ細工で作ります。針と糸は使わず、ボンドを使用します。初心者でも大丈夫。丁寧に教えたいします。	5～7名	6月～12月 第2木曜日7回 13：00～15：00	2,450円	材料費 1,000～/回
135	<b>草木染で「アレンジ色々」</b> 丸山 悦子	自然の素材の草木などで簡単に染物体験ができます。ナチュラルな雰囲気が魅力でもあり、SDGsの視点にも有意義な時間です。今回はストールとタペストリーを染めます。	8名	6/25、7/23、 10/22、11/12 4回 13：30～15：30	1,400円	材料費 3,000/回 4回目のみ500円
136	<b>クラフトかご作り</b> 三浦 啓子	クラフトバンド（紙バンド）で基本のかごバッグを作ります。	5名	6月～10月 第2水曜日5回 13：00～15：00	1,750円	筆記用具（鉛筆・消しゴム）、はさみ、木工用ボンド、洗濯バサミ（20個くらい）メジャー、材料費500円～1,000円
137	<b>己書</b> 梅田 雅子	筆ペンを使ってちょっとしたコツで誰でも味のある文字になります。心の伝わる言葉やハガキを楽しんでみませんか。	8名	6月～10月 第1水曜日5回 19：00～21：00	1,750円	実費徴収あり 持ち物筆ペン
138	<b>NEW ラクして楽しむ外国語 —異文化理解とともに—</b> 新免 光比呂 (国立民族学博物館名誉教授)	ルーマニアなど諸外国に渡航経験豊富で外国語オタクの講師と、いろいろな文化や歴史などを交えて楽しく外国語を学びましょう。	8名	6月～10月 第2火曜日5回 19：00～20：30	1,750円	

付知公民館

住所：付知町4956-43  
電話：82-3023  
FAX：82-2481



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
139	<b>【乳幼児学級】 わくわくひろば</b>	親子同士の仲間づくりをわくわくするような活動を通して、楽しく子育てを学びましょう！ お母さんの仲間づくりを応援します♪	未就園児親子	6月～3月 全10回 主に第3木曜日 10：00～11：30	無料 年会費 500円	持ち物 飲み物・タオル等各 自必要な物
140	<b>【高齢者大学】 青川フエニクス大学</b>	高齢者自らが、計画・運営を行い、健康増進や仲間づくり、生きがいを創出しましょう。	概ね60歳以上 (制限なし)	4月～12月 開催時間・回数は講 座によります	無料	実費徴収あり

【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
141	【ふるさとの料理教室】 母ちゃん食堂 こびちゃん	地域に伝わる郷土料理や普段、役立つレシピや技を楽しく学びましょう。ワイワイ楽しい料理教室です♪	20名 一般	6月～12月 全6回 主に第2木曜日 10:00～12:00	無料	実費徴収あり 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・持ち帰りタッパ他 託児あり
142	【ワクワク夏休み】 夏休み子ども教室	科学実験や懐かしい遊びを通して、楽しく学ぶ夏休みにしよう！！	各教室ごとに募集 小中学生	夏休み期間 3講座予定 ※詳細は別途、チラシを配布します	無料	実費徴収あり
143	【伝統継承・世代間交流】 冬の子ども教室	地域の人たちと親子で「しめ縄」や「五平餅」を作って、郷土の伝統を楽しく学ぼう♪	各教室ごとに募集 小中学生	12月の土日 3講座予定 ※詳細は別途、チラシを配布します	無料	実費徴収あり

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
144	【季節の花を楽しむ】 フラワーワークショップ 伊藤 千幸	季節の花を使ったフラワーアレンジメントを作ります。ワクワクがいっぱいの素敵な作品が出来上がります♪	10名 一般	6月～12月 全6回 第2木曜日 10:00～12:00	2,100円	実費徴収あり 持ち物：ハサミ
145	NEW 【オリジナルインテリア】 スキャンディアモースアート講座 伊藤 千尋	スキャンディアモース（空気を綺麗にしてくれる環境に優しい天然素材のディスプレイ用のコケ）で季節に合わせたオリジナルインテリアを作りましょう♪	10名 一般	7月、9月、11月、 12月 全4回 第2金曜日 10:00～12:00	1,400円	実費徴収あり 持ち物：ハサミ、 木工用ボンド



福岡公民館

住所：福岡716-2  
電話：72-2144  
FAX：72-2143



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
146	乳幼児学級 おひさま広場	0～3歳児の親子のふれあい・仲間づくりをしながら、いろいろな活動や季節の行事をみんなで計画しましょう。	15組 未就園児親子	6月～3月 第4火曜日 10回 10:00～11:30	無料	実費徴収あり 申込み別紙
147	ふれあい学級	毎日楽しく過ごすために、学習・研修に参加し、仲間づくり生きがいづくりをしましょう。	60歳以上	6月～3月 月1回 8回 10:00～11:30	無料	会費2,000円 (初回のみ) 実費徴収あり
148	防災を学ぼう ふくおか防災士会	忘れた頃にやってくる災害を自分の事として捉え、被害を減らす日頃の備えや避難に役立つ情報を、同じ地域に暮らす皆さんと共に学びます。	20名 一般	7月～9月 第3金曜日 3回 19:30～21:00	無料	
149	NEW ふくおかの史跡 文化財探訪 近藤 信幸	ふるさとの歴史文化を現地に行って学びます。田瀬・下野・福岡・高山の史跡めぐり4回と座学(古文書)2回です。	10名 一般	6月～12月 第2土曜日 6回 9:30～11:30	無料	福岡公民館集合 現地へ移動 8月休講

【地域の絆づくり講座】

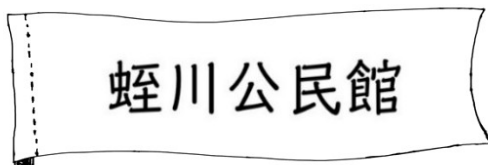
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
150	<b>NEW</b> 広恵寺城と2つの街道 丹羽 清徳	なぜ、広恵寺城や広恵寺は福岡植苗木地区にあったのか？広恵寺城と2つの街道の魅力に迫ります。最後の4回目は、現地を訪ねます。	20名 一般	6月～9月 第4月曜日 4回 10：00～11：30	無料	4回目現地集合 実費徴収あり (資料代)
151	<b>NEW</b> 60分で学ぶ 福岡町史 (通史編上・下巻) 午前の部 杉江 良基	福岡町史(通史編上・下巻)を参考に福岡町の歴史をたどってみましょう。	10名 一般	7月～11月 第1月曜日 5回 10：00～11：00	無料	
152	<b>NEW</b> 60分で学ぶ 福岡町史 (通史編上・下巻) 夜の部 杉江 良基	福岡町史(通史編上・下巻)を参考に福岡町の歴史をたどってみましょう。	10名 一般	7～11月 第1月曜日 5回 19：00～20：00	無料	
153	【域学連携講座】 バードウォッチング 富田 宏	榊山神社周辺、二ツ森山山頂周辺、常磐神社周辺、広恵寺堤、福岡ローマン渓谷周辺で、春・夏・秋・冬の野鳥をみつけます。	20名 一般	6/20・7/18・ 11/28・1/30・3/27 9：00～12：00	無料	福岡公民館集合 現地へ移動
154	子どもマンガ教室 島崎 朝子	自分の好きなマンガを描いて、プロからアドバイスがもらえるよ。一人でも大丈夫。好きなマンガを描くことに没頭できます。ぜひ来てね。	5名 小4～中学生	7/22・7/29 水曜日 2回 9：30～12：00	無料	実費徴収あり 200円程度
155	常盤座子ども歌舞伎教室 常盤座歌舞伎保存会	常盤座の舞台上で歌舞伎をしてみませんか？ 伝統文化を体験しましょう。	15名 小学生～中学生	8月～11月 18：30～20：30	無料	

【健康づくり講座】

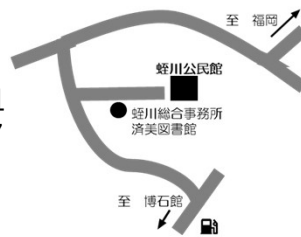
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
156	ベビーヨガ ママのための骨盤ストレッチ 今井 味佳	お子さんとふれあいながら一緒に動いて骨盤ケアを中心に日頃の運動不足を解消しましょう。	10組 未就園児親子	6月～11月 第2月曜日 5回 10：00～11：00	1,750円	8月休講
157	スポーツウエルネス吹矢 安保 保一	健康増進に加え、精神力・集中力を高める効果もあり、年齢・性別問わず、手軽に楽しめる軽スポーツです。	7名 一般	6月～9月 第1・3水曜日 6回 19：30～21：00	2,100円	マウスピース代 110円 初回第3水曜日
158	ダンベル体操 片田 綾子	現在の体力を維持し、生涯自力で動ける体づくりをしましょう。誰でも簡単に始められます。	10名 一般	6月～3月 第1水曜日 10回 13：00～14：30	3,500円	ダンベル1kg(2つ) 持参 初回のみ第2水曜日
159	太極拳入門 多賀 良子	ゆったりとした動きと深い呼吸が日常の疲れを癒してくれます。運動が苦手な方も大丈夫。基本的な動きが足腰を丈夫にします。楽しく健康づくりを始めましょう。	20名 一般	6月～11月 第1・3金曜日10回 10：00～11：30	3,500円	初回第3金曜日

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
160	<b>自分史・エッセイを書く</b> 吉村 登	あなたしか書けない貴重な体験、あの時の自分に帰り、そこでの日々、自分のことを書いてみませんか？	15名 一般	6月～3月 第3火曜日 10回 13：30～15：00	3,500円	実費徴収あり テキスト代1,500円
161	<b>素敵な文字のコツを学ぼう</b> 大森 けい	筆ペンやボールペンなどを使って、素敵な文字・バランスのよい字のコツを学べます。きっと新しい気づきに出会えます。	20名 一般	6月～9月 第2・4土曜日 6回 19：00～20：30	2,100円	実費徴収あり 7/25休講
162	<b>楽しい絵手紙</b> 福井 三月	「ヘタでいいヘタがいい」の精神で絵のある手紙を描き、ポストインしませんか？お面を作って絵手紙に描いたりします。初心者の方、大歓迎。	10名 一般	6月～12月 第3金曜日 7回 13：30～15：30	2,450円	実費徴収あり



住所：蛭川2198-1  
電話：0573-45-2211  
FAX：0573-45-2477



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
163	<b>【乳幼児学級】あそびの広場</b>	いろいろな体験や学習を通して、親子で触れ合ったり、みなさんと交流したりして、仲間づくりしましょう。	未就園児親子	6月～3月 原則最終水曜10回 10：00～11：30	無料	実費徴収あり 託児あり
164	<b>【高齢者学級】あじさい学級</b>	健康づくり・ものづくり・芸能・講演・ボランティアなど毎回さまざまな活動を行います。楽しみながら仲間と生きがいづくりをしましょう。	40名 蛭川在住 60歳～	5月～3月 第3火曜11回	無料	年会費1000円 実費徴収あり
165	<b>なんでも塾</b>	地元講師から茶道、着付と踊り、学習、軽スポーツ、天体観測、けん玉、ホテル観察、いも栽培、ものづくりなど、楽しく学びましょう。	小中学生 蛭川在住	6月～3月 土曜日中心 随時開催	無料	実費徴収あり
166	<b>蛭子座子ども歌舞伎</b> 蛭川歌舞伎保存会	伝統芸能「歌舞伎」を体験しませんか。違う自分が発見できるかもしれません。蛭川歌舞伎を学び、表現し、おおいに楽しみましょう。	15名 小3～中学生 蛭川在住	6月～10月 火・金曜日 17：00～19：00	無料	
167	<b>ふるさと蛭川 歴史散策</b> 山田 次男・林 悟ほか	蛭川の歴史や文化など、知っているようで知らない地域のことを再発見しましょう。ふるさと蛭川の宗教(「神国教」「寺」)に関すること・地名由来に関することなどを学びます。	20名 一般	6月～11月 第3土曜日 9：30～11：30	無料	

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
168	<b>ウォーキングを楽しむ</b> 蛭川体協	蛭川周辺の自然や風景を楽しみながら歩いて、健康の維持増進を図り、仲間の輪を広げましょう。	20名 一般	6月～3月 2回 土日曜日中心 随時開催	無料	各回ごとに チラシで募集

【健康づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
169	<b>NEW</b> カローリング教室 蛭川体協	カローリングは、氷上で行われるカローリングに似た、誰でも楽しめるレクリエーションスポーツ。季節や場所を選ばず、気軽にプレイできるのが特徴で初心者でも楽しめます。	20名 小学生～一般	6月～3月 2回 土日曜日中心 随時開催	無料	各回ごとに チラシで募集
170	<b>NEW</b> 健康麻雀 林 悟	賭けない・飲まない・吸わないで、頭と指先使って、会話して、頭脳の活性化!! 初心者・女性、大歓迎。	16名 一般	6月～3月 第4金曜10回 13:30～15:30	3,500円	

【文化・教養講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
171	<b>NEW</b> 音楽で出会う！バンド楽器 チャレンジ講座 蛭音コネクト	今まで楽器をやったことがない人、これから楽器をやってみたい人、やっていたけど少し時間が空いた人に、バンドで使用する楽器を楽しく始める講座です。	15名 一般	6月～2月 第3日曜 9回 13:30～15:30	3,150円	講座対象 ギター、ベース、ドラム、ヴォーカル
172	<b>NEW</b> 竹細工 (竹あかりを作る) Ⅰ 半沢 岳彦	近年放置された竹林が増え、環境にも影響する「竹害」が問題になっています。伐採した竹で、デザイン加工した竹にソーラーライトをつけて竹あかりを作ります。	10名 一般	6月25日 第4木曜日 13:30～16:30	350円	材料代(ソーラーライト含む) 2,000円程度 持物: 手袋・インパクトドライバー (持ってみる方)
173	<b>NEW</b> 竹細工 (竹あかりを作る) Ⅱ 半沢 岳彦	近年放置された竹林が増え、環境にも影響する「竹害」が問題になっています。伐採した竹で、デザイン加工した竹にソーラーライトをつけて竹あかりを作ります。	10名 一般	10月22日 第4木曜日 13:30～16:30	350円	材料代(ソーラーライト含む) 2,000円程度 持物: 手袋・インパクトドライバー (持ってみる方)
174	<b>NEW</b> わら細工 蛭川わら文化保存会	しめ縄やわらぞうりなどの作り方を身につけて、伝統のわら文化に触れてみませんか?	10名 小学生～一般	8/22・8/29 9:30～11:30	700円	材料費100円 持物: ハサミ (なんでも塾と合体)
175	<b>NEW</b> 終活講座 吉村 成貴	100年人生の時代。老後に必要なお金・相談トラブル・生前対策から、実は知られてない終活の落とし穴まで、事例を用いて解説します。さわやかな相談、老後を学びましょう	20名 一般	8/23・9/27 第4日曜日 10:00～12:00	700円	テキスト代 1,500円
176	<b>NEW</b> 暮らしの縫い物教室 ～貫頭衣とダーニング～ 河原 知子	穴の空いた靴下やセーターを直したり、思い出の布や着物を簡単な服にしてみませんか? ちくちくと針を動かしながら、おしゃべりも楽しむひとときを過ごしましょう。縫いの基本や、日常で役立つ小さな工夫をお伝えします。 第1回貫頭衣の基本構造説明・採寸・裁断準備 第2回ダーニング基礎(縫いの技法) 第3回 各自制作(貫頭衣または縫い物) ※希望者は長袖等の応用制作可	10名 一般	6月～11月 第3木曜日 6回 13:30～15:30	2,100円	実費徴収あり ※材料は持参可
177	<b>NEW</b> 郷土伝承の自然遊び 富田 宏	蛭川には先人が残した豊かな自然遊びの文化があります。蛭川村史編集者の小川壮二さん(明治30年生れ)が記した「郷土伝承の遊びと工作」という郷土資料を読み解き、さまざまな自然遊びを実践します。	20名 小学生～一般	6月～12月 夏・秋・冬の3回 9:30～11:30	無料	開催日程は随時案内します (なんでも塾と合体) ※小学生は大人の方と一緒にご参加ください
178	<b>NEW</b> きもの着付け講座 鷺見 美恵子	日本の古くからの伝統である着付け。浴衣や振袖、子どもの入学式、結婚式など着付けができるとうれしいイベントがたくさんあります。友達と一緒に楽しく学んでみませんか。	10名 一般	6～11月 第2土曜 6回 10:00～12:00	2,100円	着付け用の着物持参

# 子育て・親育ち講座

みんなが「幸せだね～」と言い合えるまちを目指して！  
地域や家庭の教育力を高めるために！



## 子育てマイスター養成講座



子育てマイスターとして、  
中津川市の子育て現場で活躍しませんか？

日時	場所	対象等	問い合わせ先・申込先
4/22・5/18・6/24・ 7/15 7～8月：日程選択 9/2・10/6・11/6・ 12/2・1/20・2/15	中央公民館 4-2学習室 10：00～ 12：00	子育てに関心のある方ならどなたでも 受講料：無料	生涯学習スポーツ課 66-1111（内線4308）

11/6 特別公開講座 中京学院大学准教授 江畑 慎吾氏

## 「ねんねの赤ちゃん こんにちは♪」

親子の絆づくり、0歳時期の育児にとっても大切なポイントです！  
参加者同士で育児について語り合い、学びながら、よりよい子育て・親育ちをしませんか。

日時	場所	対象等	問い合わせ先・申込先
①5/14・5/21・5/28・6/4 ②8/27・9/3・9/10・9/17 ③11/19・11/26・12/3・12/10 ④2/18・2/25・3/4・3/11	ひと・まちテラス 104活動室 他	初めての育児で、2～5か月の赤ちゃんを育てている方 受講料：無料	生涯学習スポーツ課 66-1111（内線4308）

## 「ノーバディーズ・パーフェクト（NP）講座」



みんなでおしゃべりしながら、  
自分にあった子育ての仕方を探してみよう。

日時	場所	対象等	問い合わせ先・申込先
前期：9/4・9/11・9/18・9/25・ 10/2・10/9 後期：1/27・2/3・2/10・2/17 2/24・3/3	ひと・まちテラス 201ab号室 他	0～3歳児を子育て中の方 受講料：無料	生涯学習スポーツ課 66-1111（内線4308）

## 「市役所ふれあい出前講座」

中津川市が行っている仕事について、市職員が講師となって、  
皆様の地域・職場へ出向きお話いたします。  
最新のメニューは、市HPにあります（6月頃更新予定）。



日時	場所	対象等	問い合わせ先・申込先
9：00～21：00の間2時間以内	市内	市内在住・在勤・在学する方 10名以上で構成されたグループ	生涯学習スポーツ課 66-1111（内線4308）

# 企業との協働による地域づくり事業

この事業は、地域貢献活動を実施していただける企業様との協働で実施する地域づくり事業です。

今回は、 明治安田生命保険相互会社様と協働で実施する地域づくり事業  
「中津川市×MY定期講座」

株式会社ポーラ様と協働で実施する地域づくり事業  
「中津川市×POLA 幸せにつながる美容ルーティン講座」

パナソニック株式会社様と協働で実施する地域づくり事業  
「中津川市×パナソニックの出前講座」  
です。

## 【申し込み方法】

・下記、申込書に必要事項を、中央公民館・生涯学習スポーツ課へFAX等でご提出いただくか、お申込みQRコードにて、申し込みください。（FAX：中央公民館 0573-66-6777・生涯学習スポーツ課 0573-65-5795）

## 【注意事項】

講座の開講につきまして、開講2週間前と様々な状況等により中止または延期する場合、受講者の方に連絡をさせていただきます。

講座名	学習内容	日時/場所	定員	備考
楽しく学ぶ！ 認知症予防講座	老化と予防というテーマを中心に、認知症を理解し、これからのこと、家族に託し、残すものの記録の仕方を学べる講座です。	6月4日（木） 10：30～12：00 8月6日（木） 10：30～12：00 中央公民館 2-1教室	30名	参加費：無料 持参物：なし ご夫婦、ご家族での参加も可能です！

## 講師：山下 真美子（（株）ウェルハピ 代表）

講座名	学習内容	日時/場所	定員	備考
たった1時間で変わる！ 眉と目元の垢抜けメイクレッスン	自己流メイクを見直して、眉と目元から上品に印象アップしましょう。不器用さんでもできる基本のメイクレッスンです。	10月18日（日） 10時～11時 中央公民館 4-1教室	5名まで	参加費：無料 持ち物：普段お使いのアイブロー（眉描き） アイシャドーメイク品など

## 講師：山船 健（パナソニックエレクトリックワークス（株）CXイノベーションセンター 社員）

講座名	学習内容	日時/場所	定員	備考
環境にやさしい ランタンを作ろう！	親子でエネルギーの大切さを学び、学習したことをドライバーやボンドを使って組み立てるモノづくり体験です。	7月19日（日） 10：00～12：00 中央公民館 2-1学習室	親子15組	参加費：無料 材料費：1,500円（税込）



（講座名： ）申込書

◆お名前	
◆ご住所	
◆電話番号	



お申込み  
QRコード



# 市民企画講座のご案内

## 市民企画講座とは・・・

学びたいことや取り組んでみたいことを、市民団体のみなさん自らが企画運営する講座です。  
みなさんの柔軟な発想を生かし、ひとづくり・地域づくりに発展するような企画をお待ちしております。

## こんな講座が対象です

- ①市内の公民館を主な会場とし、広く市民を対象として募集する講座
- ②内容は、文化、環境、健康、福祉、男女共同参画、国際化、情報化、経済、人権等生活課題、地域課題をテーマとする講座（地域づくり学習）  
ただし、習い事等の趣味講座、スポーツ及びレクリエーションの実技指導を目的とするものは除く
- ④原則として、2回以上で構成し、講座または実習形式
- ⑤受講料を徴収する場合は、講座開催にかかる必要経費を賄う範囲内

## 応募資格

市民等によって自主的につくり、運営している団体・グループで、次の要件を満たしている団体等に限りです。

- ①原則として、5人以上で構成され、その過半数が市内に在住・在勤・在学するもので構成されており、代表者は市民であること
- ②特定の宗教及び政治思想の普及活動を目的としていないこと
- ③営利活動を目的とした団体でないこと

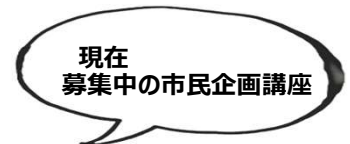
## 市はこんな支援をします

- ①市広報に募集記事を掲載します
- ②「地域づくり学習」講座については、会場の確保をします

## 市はこんな支援をします

講座開講を希望する団体は、「市民企画講座申請書」「市民企画講座計画書」「市民企画講座収支計画書」を、公民館または生涯学習スポーツ課に提出してください。  
（各様式は、公民館窓口または中津川市のホームページからダウンロードできます）

講座内容等を審査し、採用の可否を決定します。



講座名	内容	開催場所	定員・対象	時期等	受講料	主催・問合せ先
間之根でソバ栽培とソバ打ち体験 食育講座	ソバの種まきから収穫まで、成長を観察しながら体験する講座です。 収穫後にはソバの手打ちも体験も行います。	中央公民館他	親子 30名 一般 10名 年長組及び小中学生と保護者・一般	7月～1月 全5回 (初回：7月12日(日) 9時～14時) 中央公民館にて	大人 500円 子ども 200円	食育と世代間交流推進の会 (桑澤 66-0249)

## みんなで健康講座

中津川市スポーツ推進計画では、「スポーツで人と地域がかがやくまち なかつがわ」を実現するため、スポーツを通して、地域の絆を深める活動を推進しています。市内の総合型地域スポーツクラブでも趣向をこらした講座を開催しています。

クラブ名	開催講座	問合せ先
NPO法人やさかイキイキ倶楽部	詳細はお問い合わせください	坂下総合体育館 75-3335
認定NPO法人つけちスポーツクラブ	ゆるゆる体操 等	付知B&G海洋センター内 82-2005
NPO法人Viva!中津川	サッカー・スポンジテニス 等	ひと・まちテラス3F 080-7589-1728

# 中津川文化会館

## 申し込み・問合せ先

指定管理者 一般社団法人中津川市文化協会

住所：中津川市かやの木町2-2

電話：0573-66-4011 FAX：0573-66-8479

《文化講座》集い・楽しみ！創造し！感動と希望で生きる力を！

申し込み期間 2026年 4月1日（水）～5月10日（日）

講座名	内容	対象	開設期間等
戯曲を読む！ 鈴木弘文 (劇団夜明け)	日本演劇史上屈指の劇作家「井上ひさし」の戯曲を中心に読み、戯曲の面白さ、深さ、人物造形、会話の楽しさを体験。30分程度のショート戯曲を準備し講座祭に向け「リレー」体験、発表を行います。	どなたでも	開講日5月16日(土) 13:30 原則第1・3土曜日 (毎月2回、年20回)
演劇を愉しむ 大月ひろ美 (フリー・ne.主宰)	ストレッチ、シアターゲーム、呼吸、声。演劇を通して新しい自分をどんどん発見しましょう！30分程度の作品を取り上げ、無理の無いスケジュールで稽古し講座祭で発表します。	小学生以上 15人	開講日5月23日(土) 13:30 原則第2・4土曜日 (毎月2回、年20回)
古典芸能に親しむ 木村哲夫 (中津川市謡曲連盟)	日本古来の伝統芸能である能楽をベースとした謡曲・仕舞等を体験できます。声を出して舞うことにより健康づくりにも役立ちます。レベルに合わせた対応が出来ますので未経験者歓迎です。	どなたでも	開講日5月27日(水) 13:30 原則第2・4水曜日 (毎月2回、年20回)
長唄・三味線 杵屋喜鶴	中津川には「賤乃手振り」という100年前から伝わっている長唄舞踊があり、これを基として地方(ジガ)と呼ばれる長唄、三味線の担い手を目指した講座です。	どなたでも	開講日5月24日(日) 13:00 原則土曜日または日曜日 (毎月1回、年10回)
義太夫入門 太夫/竹本団勇 三味線/豊澤龍太	歌舞伎・文楽の舞台で、物語を「語り」と「三味線」により表現する「義太夫節」。地域の伝統芸能を支える柱ともなる義太夫節を学んでみませんか。	どなたでも	開講日5月23日(土) 13:00 原則土曜日または日曜日 (毎月1回、年10回)
リコーダーの楽しみ 成木恭信 (中津川リコーダーアンサンブル)	リコーダーの基本的な演奏技能を身に付け、ソプラノ・アルト・テナー・バスによる四部合奏の響きを楽しみながら合奏を楽しみませんか？	どなたでも	開講日6月13日(土) 10:00 原則第2・4土曜日 (毎月2回、年20回)
はじめての落語 しゅめみ (河合秀明)	落語を学ぶことで、話の組み立てが自然に身に付き、笑いが生まれる。講座では個々に合わせて約8分の落語を稽古し、講座祭で発表します。	初心者優先 ①②各5人	開講日5月23日(土) ①10:00 ②13:30 原則第2土曜日 (毎月1回、年10回)
木版画を楽しもう 市川 彰 (日本板画院同人理事)	簡単にできる版画で、あなただけのマイカレンダーを作ってみませんか。時間のある時に出席していただいで結構です。	どなたでも	開講日5月26日(火) 13:30 原則第1・3火曜日 (毎月2回、年20回)
淡彩スケッチを楽しむ 安部成信 (中津川市美術家協会会員)	ペンや鉛筆で描いた絵の上に、透明水彩絵具でうすく彩色する淡彩画を自分の趣味の一つとして楽しんでみませんか。	どなたでも ①②各10人	開講日5月15日(金) ①10:00 ②13:30 原則第1・3金曜日 (毎月2回、年20回)
俳句を作ろう会 安江康平 (中津川市俳句作家協会)	俳句には人生を楽しむ力があります。人生の喜怒哀楽全ての出来事を十七音に変え自分の外へ出すことが出来る、それが俳句です。俳句に興味のある方、一度俳句を作ってみよう方どうぞ。	どなたでも 10人	開講日6月6日(土) 13:30 原則第1土曜日 (毎月1回、年10回)
楽しい日本画入門 吉村恵美子 (中津川市美術家協会会員) (雪舟国際美術協会会員)	日本画の基礎から作品完成まで楽しく学びます。ふるさとの風景や花などを仲間と一緒に描いてみませんか。	どなたでも 10人	開講日5月23日(土) 13:30 原則第4土曜日 (毎月1回、年10回)

【受講料（年間）】大人 4,000円 小中学生 2,000円

【主催】中津川文化会館【企画制作】一般社団法人中津川市文化協会

※定員を超えた場合は抽選になります

## 《令和8年度 郷土の歴史講座》

この地域の歴史、文化芸術・文芸や地域の人物を紹介する講座を開催します。詳細は決まり次第、「ふれあい文化だより」にてお知らせいたします。

【開催時間】 土曜日 13:30～15:00

【講師】 中津川市郷土資料調査員、中津川市学芸員、その他専門家

# 公民館講座申込書

申込方法は1・2ページをご覧ください。

## 2026 公民館講座・学び逢いカフェ申込書

講座番号	公民館講座 学び逢いカフェ	講座名					
フリガナ			住所	〒 —			
氏名				電話番号			
性別	男・女	学年 ※小中学生のみ	小・中 年生	年代 該当のところに○	～9 10～20 21～39 40～59 60～79 80～		
Eメール ※記入は自由				中学生以下は 保護者名を記入			

\* 親子で申し込む講座は下記にお子さんについてご記入ください

フリガナ		性別	生年月日	フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・女	年 月 日	氏名		男・女	年 月 日

## 2026 公民館講座・学び逢いカフェ申込書

講座番号	公民館講座 学び逢いカフェ	講座名					
フリガナ			住所	〒 —			
氏名				電話番号			
性別	男・女	学年 ※小中学生のみ	小・中 年生	年代 該当のところに○	～9 10～20 21～39 40～59 60～79 80～		
Eメール ※記入は自由				中学生以下は 保護者名を記入			

\* 親子で申し込む講座は下記にお子さんについてご記入ください

フリガナ		性別	生年月日	フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・女	年 月 日	氏名		男・女	年 月 日

- \* 申込書は、各公民館窓口にもあります。この申込書をコピーしてご利用いただいても結構です。
- \* 申込書に記入された事項については、該当する講座運営のためにのみ使用し、他には一切使用しません。

### お申し込みの前にお読みください

- ・申込みが定員を超えた講座は、抽選になる場合があります。
- ・定員に満たない講座は、開講を中止する場合があります。
- ・受講料は、受講決定後に申し受けます。
- ・一旦納入された受講料は原則として払戻しはできません。ただし、主催者側の責による開講中止等の場合は、返金いたします。
- ・中途からの受講の場合も、受講料は全額負担となります。