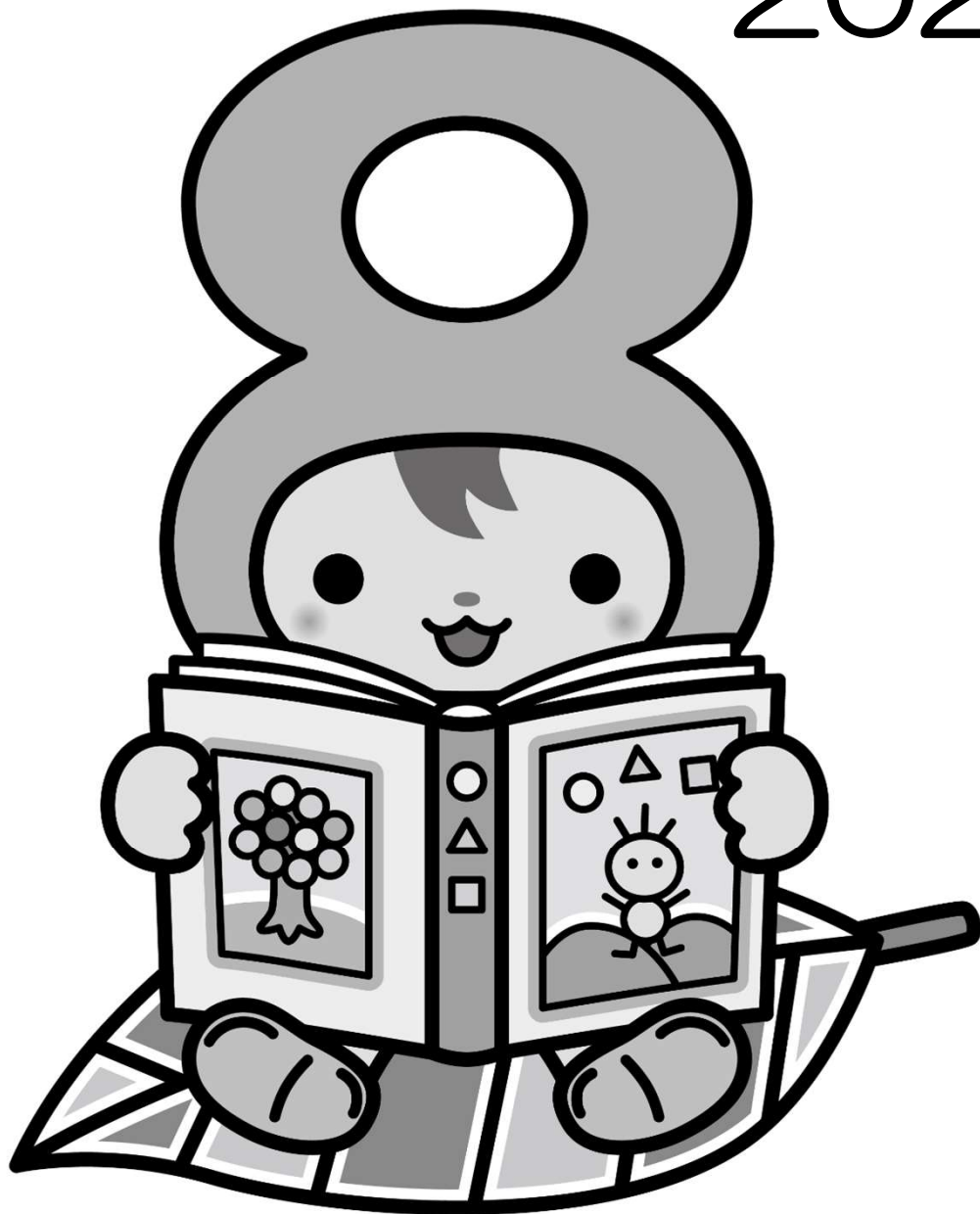


# 講座案内

2024



「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

**2024年5月7日（火）～ 5月17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。
- ・中央公民館大規模改修に伴い、中央公民館講座の開催場所が異なる場合があります。

※新型コロナウイルス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

2024年5月7日（火）～ 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4308）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

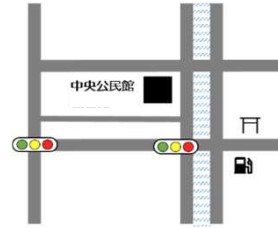
- ・注意事項は、1ページの「公民館講座！お読みください！」に準じます。
- ・【 ☕ 学び逢いカフェ ☕ 】講座詳細は、各公民館ページの案内末尾に掲載してあります！ぜひご覧ください！！！！



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!!

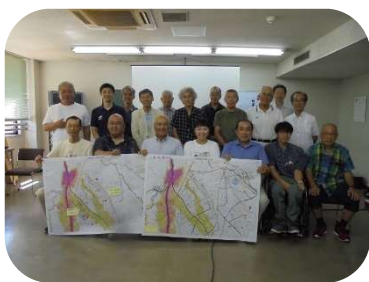
# 中央公民館

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】<br/>トドラーズ</b>                                   | 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<br>未就園児と保護者                | 6月～3月<br>第2月曜日 10回<br>10:00～11:30           | 無料  | 実費徴収あり<br>開催場所<br>ひと・まちテラス他 |
| 2  | <b>【中津地区】<br/>熟年くらぶ</b>                                    | 健康で、いきいきとした毎日が過ごせるよう、月に1回集まりませんか？身体を動かしたり、お話を聞いたり、みなさんの希望で毎回楽しく交流します。              | 20名<br>中津地区<br>60歳以上           | 6月～12月<br>第1金曜日 7回<br>13:30～15:00           | 無料  | 実費徴収あり                      |
| 3  | <b>NEW<br/>大人の社会科見学<br/>～文化財編～</b>                         | こんなところに地域の宝が！ウォーキングしながら、学芸員と一緒に文化財を巡ります。   | 15名<br>どなたでも                   | 9月 南地区<br>10月 東地区<br>11月 西地区                | 無料  | 詳細は別途チラシでお知らせします。           |
| 4  | <b>【域学連携講座】<br/>公民館キャンパス</b>                               | 中京学院大学の先生から、様々なテーマで、わかりやすく講義していただきます。大学生気分ですべてを学べます。                               | 20名<br>一般                      | 詳細は別途チラシでお知らせします。                           | 無料  |                             |
| 5  | <b>【域学連携講座】<br/>子どもの未来を考えよう</b>                            | 生きづらさを抱えた子ども、若者。誰もがホッとできる居場所や寄り添い方を、皆さんで考えませんか。                                    | 20名<br>一般                      | 詳細は別途チラシでお知らせします。                           | 無料  |                             |
| 6  | <b>NEW<br/>【域学連携講座】<br/>バードウォッチング！<br/>～公民館のまわりで鳥みつけ～</b>  | 鳴き声は聞こえるけど、どんな鳥が鳴いているの？各地域の公民館のまわりで鳥を観察し、市内の鳥マップを作成します。                            | 20名<br>どなたでも<br>(小学生以下は大人と一緒に) | 5・6月と1・2月                                   | 無料  | 詳細は別途チラシでお知らせします。           |
| 7  | <b>アダプテッドエアロビク<br/>清水 美由紀</b>                              | 障がいがあってもなくても、年齢も関係なくどなたでも楽しめるエアロビクです。みなさん一緒に楽しく身体を動かしましょう。                         | 25組<br>障がい者(児)<br>親子・一般        | 6月～11月<br>(8月休み)<br>第2日曜日 5回<br>10:00～11:00 | 無料  | 開催場所<br>苗木公民館               |
| 8  | <b>防災・減災講座<br/>自分の命は自分で守る<br/>学ぼう防災</b><br>NPO法人防災士なかつがわ会他 | いつ起こるか分からない災害には日頃からの備え、心構えが大切です。自分の命や財産を守るため、様々な角度から学びましょう。                        | 20名<br>一般                      | 6月～1月<br>第3土曜日 8回<br>10:00～12:00            | 無料  | 開催場所<br>ひと・まちテラス            |



減災講座



親子茶道

## 【 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               |
|----|-------------------------------------|--|--------------|----------------------------------|--------|------------------|
| 9  | <b>カラダ楽々脳もイキイキ<br/>健康体操</b><br>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<br>65歳以上 | 6月～1月<br>第2水曜日 8回<br>13:30～14:30 | 2,800円 | 開催場所<br>ひと・まちテラス |

【 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                                    |
|----|--|--|--------------------------------|--|--------|---------------------------------------|
| 10 | <b>休日ヨガ</b><br>米田 晴美<br>(IHITA 1級ヨガインストラクター) | 仕事や家事の間に気軽にできる休日ヨガで、体と心のケアをしましょう。      | 15名<br>どなたでも                   | 6/22、6/29、7/6、<br>7/13、8/3、8/24<br>8/31 (全7回)<br>10:00～11:30 | 2,450円 |                                       |
| 11 | <b>クライミング体験</b><br>成瀬 洋平                     | 市内でもクライミングができる場所がある！？<br>はじめての方も楽しめます。 | 15名<br>どなたでも<br>(小学生以下は大人と一緒に) | 12月1日(日)   | 350円   | 開催場所<br>蛭川地内(予定)<br>詳細は別途チラシでお知らせします。 |

【 文化・教養講座 】

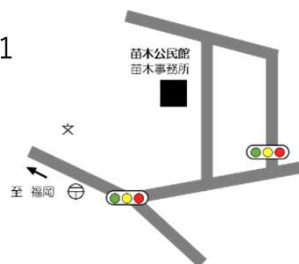
| 番号 | 講座名・講師  | 内容  | 定員・対象                 | 開設期間・回数   | 受講料                           | 備考  |
|----|---|---|-----------------------|---|-------------------------------|---|
| 12 | <b>馬籠スケッチハイキング</b><br>成瀬 洋平                   | 馬籠宿の街並みや風景を自由に散策し、スケッチしませんか。  | 15名<br>どなたでも          | 6月1日(土)   | 350円                          | 好きな画材<br>歩きやすい恰好で                           |
| 13 | <b>親子茶道教室</b><br>長谷川 宗浩                       | 家族で、お抹茶を楽しみませんか。静かな心で日本の文化に親しみましょう。                                       | 7組<br>小中学生と親          | 6月～1月<br>第3土曜日 8回<br>10:00～11:30                      | 大人<br>2,800円<br>子ども<br>1,000円 | 実費徴収あり                                      |
| 14 | <b>クラフトバンド</b><br>阿部 徳子                       | クラフトバンドで、小物入れからカゴバックをつくってみませんか。   | 10名<br>一般             | 6月～10月<br>第1・3木曜日 8回<br>10:00～12:00                   | 2,800円                        | 実費徴収あり                                      |
| 15 | <b>男の美学</b><br>松本 園枝                          | 男性にも美の時代がきました！<br>美を知る・美を得る・美の行い・・・<br>美が男の価値になる！<br>内面も外見も磨いて、素敵な男性に！    | 10名<br>一般<br>(女性も歓迎！) | 6月～10月<br>第3日曜日 5回<br>13:30～15:00                     | 1,750円                        | 開催場所<br>ひと・まちテラス                            |
| 16 | <b>終活講座</b><br>吉村 成貴                          | 人生の終わりに向けての活動“終活”をすることで、自分を見つめ、今をより良く、自分らしく生きませんか。                        | 10名<br>一般             | 6月～11月<br>第2土曜日 6回<br>10:00～12:00                     | 2,100円                        | 資料代 1,500円                                  |
| 17 | <b>初心者向け俳句講座<br/>俳句作ってみませんか会</b><br>中津川俳句作家協会 | 俳句には人生を楽しむ力があります。初心者でも大丈夫、興味がある方、一度自分で俳句作ってみたい方どうぞ！                       | 10名<br>一般             | 6月～1月<br>第1日曜日 8回<br>13:30～15:30                      | 2,800円                        | 開催場所<br>ひと・まちテラス                            |
| 18 | <b>手ぶらで水彩画</b><br>天野 登功広                      | 子どもの頃に1度は触れたことがある水彩画。改めて、気軽に初めてみませんか。                                     | 10名<br>一般             | 8/29・9/5・9/19・<br>10/3・10/17<br>木曜日 5回<br>14:00～16:00 | 1,750円                        | 実費徴収あり<br>開催場所<br>ひと・まちテラス                  |
| 19 | <b>暮らしとコーヒー</b><br>バリスタ n a o                 | この講座は、コーヒーの淹れ方をお伝えすることはありません。いつものコーヒーとの暮らしが楽しくなるような、そんな内容です。              | 6名<br>一般              | 6・8・10・12月<br>初回は6/7<br>10:00～11:30                   | 1,400円                        | 実費徴収あり<br>開催場所<br>ひと・まちテラス                  |
| 20 | <b>初歩からのパステル画</b><br>三好 昭藏                    | 風景を、静物をパステルで描く。そのノウハウを基礎から学ぶ講座です。あなたの趣味の世界を広げましょう！                        | 10名<br>一般             | 6月～1月<br>第2火曜日 8回<br>13:30～15:30                      | 2,800円                        | 道具のない方<br>道具購入必要<br>(1万円程度)<br>開催場所<br>文化会館 |
| 21 | <b>大人のマンガ描き方入門</b><br>島崎 朝子                   | 漫画家「手塚治虫」のアシスタントとして仕事をされ、日本画家「前田青邨」の生涯をマンガで描いた島崎さんに、描き方から制作の過程などを楽しく学びます。 | 10名<br>一般             | 6月～8月<br>第2土曜日3回<br>10:00～12:00                       | 1,050円                        | 開催場所<br>子ども科学館                              |

【 ☕ 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   |
|----|--|--|--------------|--|--------|--|
| 22 | <b>NEW</b><br>開運・運氣UP講座<br>上田 幸恵<br>(九星気学鑑定士)                    | 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。   | 10名<br>一般    | 6月～10月<br>第1火曜日 5回<br>19:00～20:30                | 1,500円 | 資料代 500円<br>筆記用具                                   |
| 23 | <b>NEW</b><br>仕事に活かせる！<br>私の「強み発掘」特別講座<br>渡辺 基子<br>(起業支援コンサルタント) | 自分の生き方、働き方にモヤモヤしている人、やりたいと心から思えることを見つけた人、自分が気づいていない強みを見つけ、起業や副業についてゼロから始める、ステップが学べる講座です。 | 8名<br>一般     | 6/12・26・<br>7/10・24・8/7<br>水曜日 5回<br>19:00～21:00 | 1,500円 | 資料代 2,500円<br>筆記用具<br>開催場所<br>ひと・まちテラス             |
| 24 | <b>NEW</b><br>ハーモニカを吹こう！<br>近藤 英子<br>(日本ハーモニカ芸術協会師範)             | 複式呼吸で音を出すハーモニカは健康に良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楽しみましょう。                             | 15名<br>どなたでも | 10/2・16・30・<br>11/13<br>水曜日 4回<br>9:30～11:30     | 1,200円 | 複音ハーモニカ（お持ちでない方はお申し出ください）・ハンカチ<br>開催場所<br>ひと・まちテラス |



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                             |
|----|-----------------------------------|---|-----------------------|---|-----|--------------------------------|
| 25 | <b>【乳幼児学級】</b><br>ぴっころ            | 乳幼児期に大切にしたい事はなんですか？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<br>苗木在住<br>未就園児親子 | 6月～3月<br>第3月曜日 10回<br>10:00～11:30                               | 無料  | 実費徴収あり                         |
| 26 | <b>歴史探訪</b><br>ふるさと教室<br>近藤 信幸    | 地域を知る第一歩は、その地域の歴史を学ぶことです。身近にある地域の史跡を歩いて尋ねます。座学と現地視察を行います。                       | 20名<br>一般             | 6月～3月<br>第4木曜日 10回<br>13:30～15:30                               | 無料  | 実費徴収あり                         |
| 27 | <b>子どもクッキング</b><br>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。子供用の包丁、まな板を前にどんな料理ができるでしょう。 | 12名<br>小学生            | 7月～11月<br>第1土曜日 5回<br>10:30～12:00                               | 無料  | 実費徴収あり                         |
| 28 | <b>NEW</b><br>はじめてのお菓子作り<br>加藤 千恵 | 手に入りやすい材料で、季節やイベントをたのむお菓子を作ります。あの人へ？自分に？思いを込めて、一緒に作ってみましょう。                     | 10名<br>中高生            | 6月、8月、10月<br>12月、2月<br>第2土曜日 5回<br>13:30～15:30<br>(12月は16:00まで) | 無料  | 材料代<br>500円～1,000円<br>程度/回     |
| 29 | <b>苗木熟年大学</b><br>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。                                  | 20名<br>苗木地区<br>65歳以上  | 6月～3月<br>第3火曜日 10回<br>10:00～11:30                               | 無料  | 実費徴収あり                         |
| 30 | <b>食生活改善</b><br>「男厨塾」<br>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<br>男性             | 6月～3月<br>第2水曜日 10回<br>10:00～12:30                               | 無料  | 実費徴収あり                         |
| 31 | <b>まんが教室</b><br>島崎 朝子             | 自分の好きなまんがを描いて、プロからアドバイスがもらえるよ。一人でも大丈夫。ぜひ来てね。                                    | 10名<br>小学4年～中学生       | 7月29日(月) 1回<br>9:00～12:00                                       | 無料  | 持ち物などは別途お知らせします。<br>材料代 200円程度 |

【 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                    |
|----|----------------------------|--|-------------|---------------------------|-----|-----------------------|
| 32 | <b>苗木城太鼓体験</b><br>苗木城太鼓保存会 | 苗木地域で頑張っている苗木城太鼓の体験講座です。夏休みの貴重な機会として参加しませんか？（会員も募集中です） | 15名<br>小中学生 | 夏休み<br>土曜日<br>10:00～12:00 | 無料  | 日程は決まり次第チラシ等でお知らせします。 |
| 33 | <b>出かける公民館講座</b>           | 健康・運動・歴史・工芸など身近なテーマで楽しく学ぶ講座です。地元集会所などへ出かけて行きます。        | 苗木地区民       | 随時                        | 無料  | 別途区長会を通じてご案内します。      |

【 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                                |
|----|---|--|-----------|-----------------------------------|--------|-----------------------------------|
| 34 | <b>しんちゃんの貯筋体操</b><br>柘植 信一郎               | 筋肉はいくつになってもつくものです。手軽に楽しくできる体操と笑いで元気な生活を送りましょう。                           | 20名<br>一般 | 6月～3月<br>第1火曜日 10回<br>10:00～11:30 | 3,500円 | 動きやすい服装                           |
| 35 | <b>デトックス&amp;<br/>ボディーメイクヨガ</b><br>森本 佳代  | ヨガのポーズで全身の筋肉を使い、脂肪燃焼効果・代謝アップ・筋力アップに導いていきます。                              | 20名<br>一般 | 6月～8月<br>第1・3火曜 6回<br>19:30～21:00 | 2,100円 | ヨガマット<br>(バスタオル)<br>汗拭きタオル<br>飲み物 |
| 36 | <b>健康ウォーキング</b><br>岐阜県ノルディックウォーク連盟<br>堀 博 | ただ歩くだけではもったいない！健康寿命を延ばす為にも膝や腰を痛めない歩き方を覚え、呼吸法やポールを使った効果的な体の使い方をマスターしましょう。 | 15名<br>一般 | 6月～11月<br>第4月曜日 6回<br>10:00～11:30 | 2,100円 | レンタルポールあり<br>(300円/回)             |

【 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                 |
|----|---------------------------------------|--|--------------|--|--------|--------------------|
| 37 | <b>中高年のパソコン<br/>(入門コース)</b><br>西尾 恒良  | パソコン、ネット初心者のための講座です。OSはWINDOWS10または11が望ましいです。事前にアンケートを行い、入門・経験者の振り分けを行います。 | 10名<br>40歳以上 | 6月～12月<br>第1、3月曜 10回<br>13:30～15:00          | 3,500円 | ノートパソコン<br>スマートフォン |
| 38 | <b>中高年のパソコン<br/>(経験者コース)</b><br>西尾 恒良 | パソコン経験者向け講座です。OSはWINDOWS10または11が望ましいです。事前にアンケートを行い、入門・経験者の振り分けを行います。       | 10名<br>40歳以上 | 6月～12月<br>第2、4月曜 10回<br>13:30～15:00          | 3,500円 | ノートパソコン<br>スマートフォン |
| 39 | <b>つるし飾り入門</b><br>樋口 孝子<br>林 公子       | 素敵な布を使い、女の子のつるし飾りを作りましょう。初めての方もぜひ挑戦してください。完成したときの感動は格別ですよ。                 | 12名<br>一般    | 6月～12月<br>第2木曜日 7回<br>13:30～15:30            | 2,450円 | 材料代<br>2,000円程度/回  |
| 40 | <b>手ごねパン教室</b><br>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。焼き上がりの喜びと一緒に体験しませんか？              | 10名<br>一般    | 6月～11月<br>(8月は休み)<br>第2金曜日 5回<br>10:00～13:00 | 1,750円 | 材料代<br>1,500円/回    |



子どもクッキング



デトックス & ボディーメイクヨガ

【 ☕ 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  |
|----|----------------------------|---|-----------------------|---|--------|---|
| 41 | くらしにお花を<br>池坊東濃支部<br>深谷 敦美 | お花をいける技術や季節の花の知識を<br>学び、お花のある暮らしを楽しみましょう。<br>※出来上がった作品を持ち帰れるよう準<br>備してきてください。   | 10名<br>一般<br>小学生5年生以上 | 6/8 (土)<br>7/13 (土)<br>10/12 (土)<br>11/9 (土)<br>12/14 (土) | 1,500円 | 材料代<br>初回 約1,500円<br>2回目以降<br>約1,000円<br>エプロン 持っている方<br>はハサミ (剪定ばさみ<br>でも可) |
| 42 | カリンバを弾こう<br>松原 知子          | 親指で弾いて演奏することから、親指ピ<br>アとも言われるアフリカの民族楽器「カリ<br>ンバ」<br>楽譜が読めなくても、どなたでも簡単にす<br>ぐメロディーを演奏できます。<br>オルゴールのような優しい音色で、音楽を<br>奏でる喜びを一緒に味わいましょう。 | 5名<br>どなたでも           | 6/5・7/3・8/28・<br>9/4・10/2<br>10:00～11:30                  | 1,500円 | 初回のみ楽器貸出あ<br>り<br>お持ちでない方は、お<br>申し出ください<br>(3000円程度で購<br>入可)                |



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                      |
|----|---|---|-----------------------|--|-----|-------------------------|
| 43 | 風流おどり<br>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<br>います。発表会として夏祭り「おいでん祭」<br>に出演します。                               | 小学生以上                 | 6月～11月<br>毎週日曜日<br>18:00～                            | 無料  |                         |
| 44 | こども歌舞伎教室<br>東濃歌舞伎中津川保存会                   | 3月の定例発表会に向けて練習します。<br>衣装やメイクも実際のものを使用します。<br>君も歌舞伎役者にならないかい！                        | 小学生1年生～<br>中学3年生      | 6月～3月<br>第4金曜日 10回<br>19:00～                         | 無料  |                         |
| 45 | 【乳幼児学級】<br>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<br>交流活動や学習会を行います。   | 20組<br>坂本在住未就園児<br>親子 | 6月～3月<br>第2木曜日<br>10:00～11:30                        | 無料  | 実費徴収あり                  |
| 46 | 【高齢者大学】<br>はなのき大学                         | 第2の人生、これから花盛り！楽しい仲<br>間と盛りだくさんのことを愉快地学びませ<br>んか？                                    | 坂本在住<br>60歳以上         | 6月～3月<br>第2木曜日<br>10回程度<br>13:30～15:00               | 無料  |                         |
| 47 | 子ども習字<br>鈴木 里美                            | 活字では味わえない温もりと相手の心情<br>が感じられる手書き文字の練習をしてい<br>きます。学校の書写の教科書に沿って丁寧な<br>文字が書けるように指導します。 | 10名<br>小学5・6年生        | 6月～3月<br>第2土曜日<br>(3月は第4土曜日<br>あり) 11回<br>9:00～10:20 | 無料  |                         |
| 48 | NEW<br>チャレンジライフ!<br>今日から始める男の手料理<br>青山 鈴美 | 自分の健康は自分で守る。生活習慣病<br>予防のための食生活とは。まずは、おす<br>め料理をみんなで楽しく作りましょう。料<br>理の腕前関係ないです。       | 16名<br>一般男性           | 6月～3月<br>第2木曜日 10回<br>10:00～12:00                    | 無料  | 実費徴収あり (材料<br>費約800円/回) |

【 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 |
|----|------------------------|--|---------------|-----------------------------------|--------|----|
| 49 | リトミック (1歳児クラス)<br>佐伯 彩 | 聴く・感じる・表現する中でお子様の成長<br>を育みます。リトミックを通じて親子で笑顔<br>いっぱい音楽を楽しみましょう。<br>対象：R4/4/2～R5/4/1生まれのお<br>子さん | 10組<br>1歳児・親子 | 6月～3月<br>第1火曜日 10回<br>10:00～10:45 | 1,000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  |
|----|--|---|---------------|---|--------|---|
| 50 | リトミック（2歳児クラス）<br>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笑顔いっぱい音楽を楽しみましょう。<br>対象：R3/4/2～R4/4/1生まれのお子さん   | 10組<br>2歳児・親子 | 6月～3月<br>第1火曜日 10回<br>11:00～11:45                   | 1,000円 |   |
| 51 | “健康寿命を延ばす”2本のボールdeウォーキング<br>岐阜県ノルディックウォーク連盟<br>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本のボ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<br>一般     | 6月～11月<br>第2・4水曜日<br>11月第1水曜日<br>10回<br>10:00～11:30 | 3,500円 | レンタルポールあり<br>(300円/回)<br><br>会場<br>中津川運動公園他 |
| 52 | チェアトレ&ヨガ<br>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<br>一般     | 6月～10月<br>第1・3水曜日 10回<br>13:30～14:30                | 3,500円 |   |
| 53 | 心と体のメンテYOGA<br>佐藤 あゆみ                              | 自分自身を知る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？<br>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。呼吸と体を運動させて、気持ちよくなっていきます。                  | 20名<br>一般女性   | 6月～10月<br>月2回金曜日 10回<br>19:30～20:30                 | 3,500円 |   |
| 54 | シニア椅子ヨガ<br>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<br>65歳以上  | 6月～10月<br>第2・4月曜日 10回<br>10:00～11:00                | 3,500円 |   |
| 55 | やさしい太極拳<br>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<br>一般     | 6月～10月<br>第1・3水曜日 10回<br>19:30～21:00                | 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  |
|----|-------------------------------------|---|-----------|---|--------|---|
| 56 | 水彩画を楽しむ<br>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！                   | 20名<br>一般 | 6月～3月<br>第4金曜日 10回<br>13:30～15:00         | 3,500円 |   |
| 57 | 土びな作り<br>島村 節男                      | オリジナルの「おひなさま」を創りませんか。昔ながらの伝統技法で土びなを作ります。粘土板の型への押し込みから、アクリル絵の具での彩色まで体験できます。          | 6名<br>一般  | 9/8・10/6・10/12・<br>10/20 4回<br>9:30～16:00 | 1,400円 | 実費徴収あり（材料費3,000円）<br>    |
| 58 | NEW<br>幸せを呼ぶ高砂土人形作り<br>島村 節男        | 夫婦円満・健康長寿・無病息災の幸せをもたらす高砂土人形。昔ながらの伝統技法で高砂土人形を作ります。粘土板の型への押し込みから、アクリル絵の具での彩色まで体験できます。 | 6名<br>一般  | 9/7・10/6・10/12・<br>10/20 4回<br>9:30～16:00 | 1,400円 | 実費徴収あり（材料費3,000円）<br>    |
| 59 | NEW<br>2回で作るつまみ細工の盆かざり<br>宮下 茂子     | ボンドを使って丸つまみのお花を作り、お盆に飾りつけます。  | 10名<br>一般 | 6/5・7/3<br>2回<br>13:30～15:30              | 700円   | 実費徴収あり（材料費約1,000円/回）<br> |
| 60 | NEW<br>2回で作るつまみ細工のサンキャッチャー<br>宮下 茂子 | 窓辺に吊るすときらきらと太陽の光を集め、部屋全体を明るくしてくれる「サンキャッチャー」。ボンドを使って剣つまみのお花を作りサンキャッチャーに仕上げます。        | 10名<br>一般 | 8/7・9/4<br>2回<br>13:30～15:30              | 700円   | 実費徴収あり（材料費約1,000円/回）<br> |

【 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   |
|----|--|---|-----------------------------|-------------------------------------|--------|--|
| 61 | <b>NEW</b><br>簡単染め講座<br>宮下 茂子                  | ①レンジ染め②藍染③マール染め<br>染めやつまみ細工に関心のある方、初心者さん大歓迎です。手軽で簡単に染められる方法をお伝えします。             | 10名<br>一般                   | 10/2・11/6・12/4<br>3回<br>13:00～15:00 | 700円   | 実費徴収あり（材料費約1,200円/回）   |
| 62 | はじめてのつるし飾り<br>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<br>一般                   | 6月～12月<br>第1火曜日 7回<br>13:30～15:00   | 2,450円 | 実費徴収あり（材料費1,000円/回）  |
| 63 | <b>NEW</b><br>日本画入門<br>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<br>一般                   | 6月～3月<br>第1水曜日 10回<br>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）  |
| 64 | <b>NEW</b><br>はじめての己書<br>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。<br>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<br>一般                   | 6月～10月<br>第3金曜日 5回<br>19:30～20:30   | 1,750円 | 実費徴収あり<br>持ち物 筆ペン  |
| 65 | 親子Cooking！からだにやさしいおやつ作り①<br>（米粉カップケーキ）<br>辻 三冬 | 乳・卵・小麦粉不使用のおやつを作ります。みんなで食べられるおやつを楽しみましょう。（ナッツは使用）                               | 8組<br>3歳以上のお手伝いができるお子さんと保護者 | 6月8日（土）<br>10:00～12:00              | 350円   | 実費徴収あり（材料費1,000円）<br>   |
| 66 | 親子Cooking！からだにやさしいおやつ作り②<br>（米粉マフィン）<br>辻 三冬   | 乳・卵・小麦粉不使用のおやつを作ります。みんなで食べられるおやつを楽しみましょう。（ナッツは使用）                               | 8組<br>3歳以上のお手伝いができるお子さんと保護者 | 11月9日（土）<br>10:00～12:00             | 350円   | 実費徴収あり（材料費1,000円）<br>  |
| 67 | 麴ワンプレートごはん<br>きのこパスタプレート<br>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、それを使った料理をお伝えします。                          | 8名<br>一般                    | 6月18日（火）<br>10:00～12:30             | 350円   | 実費徴収あり（材料費2,000円）<br> |
| 68 | 麴ワンプレートごはん<br>豚しゃぶプレート<br>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、それを使った料理をお伝えします。                          | 8名<br>一般                    | 7月10日（水）<br>10:00～12:30             | 350円   | 実費徴収あり（材料費2,000円）<br> |
| 69 | 麴ワンプレートごはん<br>鮭ちゃんちゃん焼きプレート<br>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、それを使った料理をお伝えします。                          | 8名<br>一般                    | 9月10日（火）<br>10:00～12:30             | 350円   | 実費徴収あり（材料費2,000円）<br> |
| 70 | 麴ワンプレートごはん<br>麻婆茄子プレート<br>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、それを使った料理をお伝えします。                          | 8名<br>一般                    | 10月9日（水）<br>10:00～12:30             | 350円   | 実費徴収あり（材料費2,000円）<br> |
| 71 | 麴ワンプレートごはん<br>シュウマイプレート<br>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、それを使った料理をお伝えします。                          | 8名<br>一般                    | 1月14日（火）<br>10:00～12:30             | 350円   | 実費徴収あり（材料費2,000円）<br> |
| 72 | からだにやさしいおやつ作り<br>（米粉スコーン）<br>辻 三冬              | 乳・卵・小麦粉不使用のおやつを作ります。グルテンフリーのおやつを楽しみましょう。  | 8名<br>一般                    | 2月12日（水）<br>10:00～12:00             | 350円   | 実費徴収あり（材料費1,000円）<br> |

【 ☕ 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                        |
|----|--|---|-----------------|--|--------|---------------------------|
| 73 | <b>NEW</b><br>輪っかタオルを使った<br>自力整体<br>大浦 眞幸    | 「硬く冷たいからだから柔らかく暖かなからだへ」。からだの不調が深刻化する前にセルフケア術を身につけてしっかりメンテナンスすることを学びます。                  | 10名<br>一般       | 6/11・6/25・7/9・<br>7/23・8/6 5回<br>19:30～21:00 | 1,500円 | 運動の出来る服装<br>ヨガマット、飲み物     |
| 74 | <b>NEW</b><br>親子でアロマワックスバーを<br>作ろう！<br>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<br>幼稚園以上の親子  | 7月28日（日）<br>10:00～12:00                      | 300円   | 実費徴収あり<br>(材料費1,200円)     |
| 75 | <b>NEW</b><br>フラワーロールケーキを<br>作ろう！<br>蔵園 美咲   | プ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。<br>【夏休みこども講座】                      | 10名<br>小学校3年生以上 | 8月18日（日）<br>10:00～12:00                      | 無料     | 実費徴収あり<br>(材料費600円)       |
| 76 | <b>NEW</b><br>はじめての茶道<br>越農 宗裕               | 美しい伝統文化である「茶道」。気軽に「茶道」にふれてみませんか。畳の上での立ち方や座り方、ご挨拶の仕方からお菓子お茶のいただき方などお点前をしながら「茶道」をご体験ください。 | 5名<br>一般        | 6/11・7/9・8/6・<br>9/3・10/1 5回<br>13:30～15:00  | 1,500円 | 実費徴収あり<br>(お菓子お茶代200円/1回) |



土びな作り



親子Cooking！

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                      |
|----|------------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------------|-----|-------------------------|
| 77 | <b>【乳幼児学級】</b><br>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。                          | 落合・瀬戸・<br>神坂地区<br>在住<br>未就園児親子 | 6月～3月<br>第2火曜日 10回<br>10:00～11:30   | 無料  | 実費徴収あり<br>別途詳細をお知らせします。 |
| 78 | <b>その日に備える！</b><br>防災教室<br>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<br>一般                      | 6月～9月<br>第2金曜日<br>4回<br>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    |
|----|---------------------------|--|---|--|--------|-------|
| 79 | ミニボール筋トレストレッチ<br>今井 味佳    | ミニボールを使用して楽しく普段使用しない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<br>女性                               | 6月～10月<br>第1・3木曜日<br>10回<br>19:30～20:30          | 3,500円 | ヨガマット |
| 80 | ベビーヨガ<br>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す。 | 8組<br>首がすわってから歩くまでの乳幼児と親                | 8/30、9/6<br>9/13、9/20<br>毎週金曜日 4回<br>10:00～11:00 | 1,400円 |       |
| 81 | 楽しい太極拳<br>高橋 波都音          | 腹式呼吸でゆっくりとした動きの太極拳は、心身を鍛え足腰を強化することができます。楽しみながら基礎からしっかりと学習しましょう。    | 15名<br>一般                               | 6月～10月<br>第1・3金曜日<br>10回<br>19:30～21:00          | 3,500円 |       |
| 82 | リトミック教室<br>1歳児クラス<br>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。  | 10組 1歳児<br>(R4.4.2～<br>R5.4.1.生)の<br>親子 | 6月～10月<br>第2・4水曜日<br>10回<br>10:00～10:45          | 1,000円 |       |
| 83 | リトミック教室<br>2歳児クラス<br>佐伯 彩 | 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 2歳児<br>(R3.4.2～<br>R4.4.1.生)の<br>親子 | 6月～10月<br>第2・4水曜日<br>10回<br>11:00～11:45          | 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                           |
|----|--------------------|---|-----------|--|--------|------------------------------|
| 84 | はじめての日本画<br>吉村 恵美子 | 日本画の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。 | 10名<br>一般 | 6、8、10、11、12、<br>1月 第4月曜日<br>7、9月 第5月曜日<br>8回<br>18:30～21:00 | 2,800円 | 道具のない方<br>道具購入必要<br>(約1万5千円) |

【 ☕ 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                  |
|----|--------------------------------|---|----------------|------------------------------------|------|---------------------|
| 85 | 親子で英語絵本を<br>楽しみましょう！<br>Mariko | 「リズムと動きが日本人の英語力を変えていく」英語×リズム×動きの教育メソッド「ライモー」による、英語絵本の読みきかせ講座。 | 3組<br>3歳～5歳の親子 | 6/13・6/20<br>木曜日 2回<br>10:30～11:30 | 600円 | 持ち物 水・お茶<br>動きやすい服装 |
| 86 | 親子で英語絵本を<br>楽しみましょう！<br>Mariko | 「リズムと動きが日本人の英語力を変えていく」英語×リズム×動きの教育メソッド「ライモー」による、英語絵本の読みきかせ講座。 | 3組<br>3歳～5歳の親子 | 7/7・7/21<br>日曜日 2回<br>10:30～11:30  | 600円 | 持ち物 水・お茶<br>動きやすい服装 |








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     |
|----|-----------|--|------------|------------------------------------|-----|--------|
| 87 | 【阿木乳幼児学級】 | 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<br>親子 | 6月～3月(年8回)<br>第3木曜日<br>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                              |
|----|---|--|---------------|--------------------------------|-----|---------------------------------|
| 88 | 【子ども講座】<br>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<br>小学生 | 随時開催                           | 無料  | 実費徴収あり                          |
| 89 | 【親子講座】見上げて<br>ごらん阿木の星<br>大井 文高  | 親子で夏の夜空を見上げてみませんか？素敵な星たちとの出会いがありますよ。   | 親子15組         | 8月6日（火）<br>19:30～              | 無料  |                                 |
| 90 | 【高齢者学級】<br>花の里大学<br>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。                                     | 40名<br>60歳以上  | 6月～11月<br>第4水曜日<br>13:30～15:00 | 無料  |                                 |
| 91 | 阿木の歴史・史跡<br>ウォーキング<br>中神 啓克   | 阿木地域の歴史・史跡を歩いて学びと健康を手に入れましょう。  | 20名           | 7月10日（水）<br>9:00～12:00         | 無料  |                                 |
| 92 |  三森山へ登ろう<br>柴田 勝弘                | 天照大神の生まれた時の、へその緒を切った鎌を祀ったという伝説が残されている三森山へ登ろう。昔の人に思いをはせて登りましょう。                   | 10名           | 7月28日（日）<br>9:00～12:00         | 無料  | 保険代 約500円<br>自転車で途中まで行っていただきます。 |
| 93 |  阿木ダム探検<br>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<br>一般     | 9月10日（火）<br>10:00～11:30        | 無料  | 阿木川ダムに集合                        |
| 94 |  郷土料理を学ぼう<br>「からすみづくり」<br>あぎの郷 | からすみ食べたことあるけど作ったことないなあというあなた、自分で作ってみましょう。きっと今まで食べたことのないおいしさに出会えます。今回は、何かがはまりますよ。 | 12名           | 3月21日（金）<br>13:00～15:00        | 無料  | 材料代 500円                        |
| 95 |  野草de散歩<br>松尾 愛子               | 阿木の中には、どんな野草があるのかな？身近でおいしく食べられる野草など散歩しながら見つけましょう。おいしい野草茶も味見できますよ。                | 10名<br>一般     | 6/13.9/12（木）<br>10:00～11:30    | 無料  |                                 |
| 96 |  つるしかざりを作ろう<br>安藤 清美           | ちりめんの布を使って花、動物、干支などを作ってつるしかざりを作ります。出来た時の喜びを一緒に味わいましょう。                           | 10名           | 6月～11月<br>第4土曜日<br>13:30～15:30 | 無料  | 材料代<br>1回 約2,000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 |
|----|----------------------------|---|-----------|--------------------------------|--------|----|
| 97 | バランスボール<br>エクササイズ<br>加藤 郁子 | バランスボールは、ボールに座る、弾むことで、ストレッチや筋トレを行うなど、運動が苦手な方、産後女性や高齢の方にも程よく効果的な有酸素運動をすることが出来ます。 | 20名<br>一般 | 6月～11月<br>第3金曜日<br>19:30～21:00 | 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                   |
|----|------------------|------------------------------------|-------|--------------------------------|--------|----------------------|
| 98 | 男のお昼ごはん<br>伊藤 真理 | 男性のみの講座です。夏野菜を使って簡単なお昼ご飯を作って見ましょう。 | 12名   | 7月～10月<br>第4金曜日<br>10:00～12:00 | 1,400円 | 材料代 初回に4回<br>分3,000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        |
|-----|----------------------------|---|-------|--------------------------------|--------|-----------|
| 99  | <b>丸ごとカボチャ料理</b><br>伊藤 真理  | かぼちゃを使い切るは大へんですよね。かぼちゃの煮物から変化したりといろいろな料理を楽しみましょう。                           | 12名   | 6月28日(金)<br>10:00～12:00        | 350円   | 材料代 800円  |
| 100 | <b>食べる順番で健康に!</b><br>伊藤 真理 | おいしい料理を作って食べる、順番をちょっと考えるだけで生活習慣病対策に挑戦しましょう。                                 | 12名   | 11月22日(金)<br>10:00～12:00       | 350円   | 材料代 800円  |
| 101 | <b>公民館歌声喫茶</b><br>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、演歌等など。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。各自の飲み物持参でお願いします。 | 20名   | 6月～11月<br>第4月曜日<br>13:30～14:30 | 2,100円 | 9月は、第5月曜日 |

【 ☕ 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  |
|-----|--|--|-----------|--|--------|---|
| 102 | <b>ファイフを吹いてみよう♪<br/>～気楽に楽器体験～</b><br>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よう♪ | 10名<br>一般 | 8月～11月<br>(5回) 第1月曜日<br>11月は第2.3月曜日<br>10:00～11:30 | 1,500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<br>1500円～2000円 |



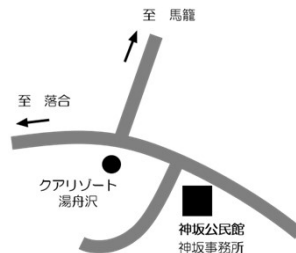
からすみづくり



つるしかざりを作ろう

神坂公民館

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     |
|-----|--------------------------------|---|--------------|----------------------------------|-----|--------|
| 103 | <b>【高齢者大学】<br/>ぬく森大学</b>       | 軽体操や音楽療法など仲間と一緒に楽しみ、健康で生きがいのある生活を目指しましょう。                   | 20名<br>60歳以上 | 6月～随時開催<br>8回                    | 無料  | 実費徴収あり |
| 104 | <b>【乳幼児学級】<br/>落合・神坂きっずくらぶ</b> | 0歳～3歳児を子育て中の保護者さん、親子のふれあいや子育てについて落合と一緒に皆で楽しく学び、仲間づくりをしましょう。 | 未就園児親子       | 6月～3月<br>第2火曜 10回<br>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          |
|-----|--|--|--------------------|---------------------------|-----|-------------|
| 105 | <b>おじいちゃんの知恵袋講座</b><br>張山 英雄・原 一行<br>鈴木 喜和・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。<br>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<br>一般          | 6月～随時開催<br>8回             | 無料  | 実費徴収あり      |
| 106 | <b>子どもたちの津軽三味線講座</b><br>重野 正隆                    | 神坂小学校児童が授業で習っている三味線を神坂の子どもたちと一緒に体験してみませんか？三味線の貸出あります。                        | 12名<br>小学年～<br>中学生 | 7月～8月<br>4回<br>夏休み期間の平日昼間 | 無料  | 持ち物：タオル、飲み物 |

【 健康づくり講座 】

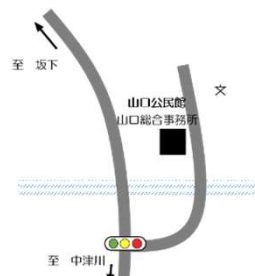
| 番号  | 講座名・講師                           | 内容  | 定員・対象     | 開設期間・回数                            | 受講料    | 備考                       |
|-----|----------------------------------|---|-----------|------------------------------------|--------|--------------------------|
| 107 | <b>楽しいフラダンス</b><br>岩崎 由里         | フラダンスで運動不足やストレス解消を！<br>初心者の方も大歓迎！楽しく踊りましょう。                     | 20名<br>一般 | 6月～9月<br>第1・3火曜日 8回<br>10：00～12：00 | 2,800円 | 持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物       |
| 108 | <b>姿勢を整えるやさしいストレッチ</b><br>多々良 恵子 | あなたの首や肩、凝っていませんか？<br>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<br>一般 | 6月～9月<br>第2・4日曜日 8回<br>13：30～15：30 | 2,800円 | 持ち物：ヨガマット、室内シューズ、タオル、飲み物 |
| 109 | <b>健康マージャン</b><br>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（脳と指先の刺激）を目指してみませんか？ | 20名<br>一般 | 6月～随時開催<br>6回                      | 2,100円 | 持ち物：タオル、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          |
|-----|-------------------------|--|----------|---------------|--------|-------------|
| 110 | <b>津軽三味線講座</b><br>重野 正隆 | 神坂小学校児童が授業で習っている三味線を体験してみませんか？<br>三味線をお持ちでない方は、貸出あります。 | 8名<br>一般 | 6月～随時開催<br>8回 | 2,800円 | 持ち物：タオル、飲み物 |



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                  |
|-----|-------------------------------------|---|-----------|--------------------------------------|-----|---------------------|
| 111 | <b>【乳幼児学級】<br/>にこにこ広場</b>           | 今だから学べること、学んでおくとよいことなど、親子で楽しみながらいろいろなことを1年通して学んでいきます。（例：食育、読み聞かせ、おもちゃづくりなど） | 未就園児親子    | 6月～3月<br>第2火曜日 10回<br>10:00～11:30    | 無料  | 実費徴収あり<br>託児付き講座もあり |
| 112 | <b>にこにこ脳トレ教室</b><br>にこにこ<br>代表 高木晴代 | 「にこにこ笑いながら楽しく暮らしたい。」読み書き計算を中心に脳のトレーニングを行います。折り紙やクイズ・ゲームで脳の活性化を図りましょう。       | 15名<br>一般 | 6月～12月<br>第1・3木曜日 14回<br>10:00～11:30 | 無料  | 初回教材費1,200円徴収       |

【 健康づくり講座 】

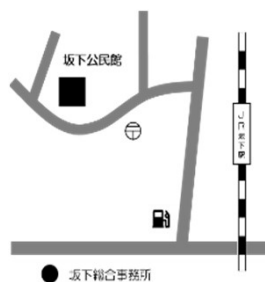
| 番号  | 講座名・講師                                      | 内容  | 定員・対象         | 開設期間・回数                                   | 受講料    | 備考                       |
|-----|---|---|---------------|---|--------|--------------------------|
| 113 | <b>健康体力講座</b><br>安江 政江                      | 健康な体は正しい姿勢から。介護現場の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名程度         | 6月～11月<br>第3木曜日 6回<br>13:30～15:00         | 2,100円 |                          |
| 114 | <b>スローヨガ</b><br>～いつまでも健康に～<br>太田 さくら        | 身体のゆがみ、肩こり、腰痛などの解消につながる効果的な運動を行います。一つ一つゆっくりと丁寧に体を動かしていきます。(年齢を問わず誰でも参加可)            | 15名<br>一般     | 6月～12月<br>第1.3月曜日 10回<br>10:30～11:30      | 3,500円 | ヨガマット持参<br>祝日等により変則的な月あり |
| 115 | <b>健康マージャン</b><br>山崎 孝生                     | 賭けない、飲まない、吸わない3原則で頭と指先を使って脳のトレーニング。初心者の方も基本ルールから学んで楽しく仲間づくりをしましょう。                  | 16名<br>一般     | 6月～3月<br>第2金曜日 10回<br>19:00～21:00         | 3,500円 |                          |
| 116 | <b>「身体が喜ぶ発酵料理」</b><br>発酵調味料教室(基礎編)<br>和田 友美 | 発酵食ってなぜ体にいいの？講師の楽しくわかりやすいお話と講師が作る生麴を使って自家製発酵調味料とそのアレンジ料理を仕込んで夜ご飯のおかずとして持ち帰っていただきます。 | 8名<br>一般・未受講者 | 7/24 8/28 9/25<br>第4水曜日 3回<br>13:30～15:30 | 1,050円 | 材料代 2000円/回              |

【 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                          |
|-----|---------------------------|--|-------|-----------------------------------|--------|-----------------------------|
| 117 | <b>中高年のスマホ教室</b><br>大塚 健司 | 中高年の疑問に答えながら、スマホの使い方などを学びます。                                 | 8名    | 7/26・8/22・9/27<br>13:30～15:30     | 1,050円 | スマホ持参                       |
| 118 | <b>初めての絵手紙講座</b><br>福井 三月 | 小学生からお年寄りまで誰でも気軽に始められる絵手紙。その時の気持ちを絵と文字で書き記す絵手紙を初歩から学んでみませんか。 | 10名   | 6月～11月<br>第3水曜日 6回<br>13:30～15:00 | 2,100円 | 道具持参<br>実費徴収あり<br>(初日は貸出あり) |



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                    |
|-----|---------------------|---|-------------|-------------------------------------|-----|-----------------------|
| 119 | <b>ほほえみ教室</b>       | 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他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<br>親子  | 5月～3月 月2回<br>(主に木曜日)<br>10:00～12:00 | 無料  | 実費徴収あり                |
| 120 | <b>できることからSDG s</b> | 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。 | 10名程度       | 6月～3月<br>月1回程度                      | 無料  | 実費徴収あり<br>各回ごとにチラシで募集 |
| 121 | <b>昭和青春歌謡</b>       | 今でも歌い継がれている懐かしい昭和の歌、青春の日々を思い出してうたいましょう。                   | 20名程度<br>一般 | 6月13日(木)<br>13:45～15:00             | 無料  |                       |



【 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     |
|-----|-----------------------------------|---|------------|-----------------------|-----|--------|
| 122 | <b>夏休みの思い出<br/>絵手紙交流</b><br>福井 三月 | 夏休みの思い出を絵手紙にしてみませんか。絵手紙の初歩を学び、自分らしいとおきの絵手紙をつくりましょう。 | 10名<br>小学生 | 8月7日（水）<br>9:00～11:00 | 無料  | 実費徴収あり |

【 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  |
|-----|---|---|-----------|--------------------------------------|--------|---|
| 123 | <b>NEW</b><br><b>全身すっきり！<br/>マットピラティス</b><br>太田 さくら | マットの上で、自分の体の重さを使ってゆっくりと動くエクササイズ。インナーマッスルを強化することで、筋力強化や姿勢改善を目指します！ | 10名<br>一般 | 6月～10月<br>第1・3木曜日 10回<br>19:30～20:30 | 3,500円 | 8月のみ第2・5木曜日<br>ヨガブロック使用<br>(レンタル10回分<br>600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                      |
|-----|---|---|-------|--|--------|-------------------------|
| 124 | <b>NEW</b><br><b>パステルアート講座</b><br>鎌田 光世   | パステルを粉状に削り、指で絵を描いていきます。自分の趣味を1つ増やして楽しみましょう。                   | 一般    | 6月～10月<br>第4木曜日 5回<br>10:00～11:30  | 1,750円 | 材料代2,500円<br>その他、実費徴収あり |
| 125 | <b>NEW</b><br><b>桜花（おはな）サークル</b><br>石田 夕雲 | 花の美しさに心和み、いち早く季節を感じられる日本の伝統「いけ花」。その基本を学び、生活空間に合わせて自由に楽しみましょう。 | 一般    | 6/23,7/28,8/11<br>9/29,10/27,11/17<br>12/22,1/26,2/16<br>3/23<br>10:00～11:30 | 3,500円 | 花代 約1,500円/回            |

やさか合同講座

【やさか合同講座は、坂下公民館申込みQRコードで申込をお願いします】

【 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           |
|-----|------------------------------|---|--------------------------|------------------------|-----|--------------|
| 126 | <b>めざそう福祉忍者</b><br>坂下高等学校福祉科 | 「福祉忍者」になることを目指して福祉に関するミッションにチャレンジします。福祉忍術を使って皆伝の証を手に入れましょう。 | 20名程度<br>小学4～6年生と<br>保護者 | 7月29日（月）<br>9:30～11:00 | 無料  | 会場<br>坂下高等学校 |

川上公民館

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 |
|-----|----------------|--------------------------------|------------|--|-----|----|
| 127 | <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<br>親子 | 5月～3月<br>第4平日<br>(学級生で相談)<br>10:00～11:30 | 無料  |    |

【 地域の絆づくり講座 】

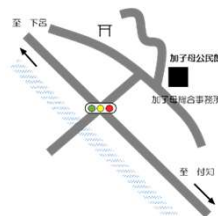
| 番号  | 講座名・講師   | 内容   | 定員・対象  | 開設期間・回数  | 受講料 | 備考   |
|-----|--|--|--|--|-----|--|
| 128 | <b>もみじの里<br/>いきいき講座</b>  | 毎日を健康で楽しく過ごせるよう、脳トレ・簡単な運動・ためになる講話など、毎回さまざまな活動を行います。お気軽にご参加ください。<br>【1】脳トレ、簡単ゲーム遊び<br>【2】椅子ヨガ<br>【3】筋肉体操<br>【4】音楽療法<br>【5】川上診療所の伴医師の健康講話<br>【6】ペタンク（フランスの軽スポーツ）<br>【7】坂下交番所長さんの講話 | 20名<br>60歳以上                                 | 【1】6月26日（水）<br>【2】7月24日（水）<br>【3】8月30日（金）<br>【4】9月20日（金）<br>【5】10月8日（火）<br>【6】11月28日（木）<br>【7】12月12日（木）<br>7回<br>13:30～15:00 | 無料  |  |
| 129 | <b>手機織り体験</b><br>夕森工房 いと車  | 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<br>（全12名）<br>一般                       | 6月コース 4回<br>7月コース 4回<br>9月コース 4回<br>10月コース 4回<br>13:30～16:00   | 無料  | ・実費徴収有<br>（材料費）<br>約3,000円<br>・各コース毎週月曜日<br>（祝日の場合、日程<br>変更有）              |
| 130 | <b>かわうえ夕森講座</b><br>原 久喜<br>（自然観察指導員）   | 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。<br>【1】川の生きものウォッチング<br>【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<br>（全20名）<br>小学生<br>（3年生以下保護者<br>同伴） | Aコース<br>【1】6月1日（土）<br>【2】6月8日（土）<br>Bコース<br>【1】8月31日（土）<br>【2】9月7日（土）<br>10:00～正午  | 無料  | ・実費徴収有<br>（材料費）<br>約1,000円<br>「川の生きものウォッチング」は、雨天の場合<br>かたらいの里で座学に<br>なります。 |
| 131 | <b>もみじの里歴史講座</b><br>原 益彦<br>（郷土史家）   | 川上地区と他地域の文化資源を紹介しながら、地域の歴史や先人を学ぶ講座です。<br>【1】川上地区の石造物<br>市内の石造物の概要と川上地区の特徴ある石造文化財を学びます。<br>【2】ふるさとへの賛歌<br>住む場所の誇りや名所を記した文学碑、顕彰文を紹介します。  | 25名<br>一般                                    | 【1】6月18日（火）<br>【2】7月2日（火）<br>2回<br>19:30～21:00   | 無料  | 持ち物：筆記用具・<br>飲み物   |
| 132 | <b>温泉&amp;プールまつり講座</b><br><b>①水中運動教室</b><br>中子 絵り佳<br>（健康運動実践指導者）            | 6月15日（土）に開催する「温泉&プールまつり」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。<br>・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<br>一般                                    | 6月15日（土）<br>1回<br>13:30～14:30  | 無料  | 持ち物：水着・キャップ・飲み物  |
| 133 | <b>温泉&amp;プールまつり講座</b><br><b>②お風呂上がりの<br/>ストレッチ講座</b><br>吉村 真美子<br>（健康運動指導士） | 6月15日（土）に開催する「温泉&プールまつり」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。<br>・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<br>一般                                    | 6月15日（土）<br>1回<br>15:00～16:00  | 無料  | 持ち物：飲み物<br>※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。                                 |
| 134 | <b>かわうえ星空散歩</b><br>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<br>一般<br>（小学生以上）                         | 8月・3月の火曜日<br>2回  | 無料  | ・開催日時は申込者に後日ご連絡します。<br>・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                   |
|-----|---|---|-----------|--|--------|----------------------|
| 135 | <b>ミニボール筋トレストレッチ</b><br>今井 味佳                                     | ミニボールを使用して楽しく普段使用しない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<br>女性 | 6月～10月<br>第2・第4木曜日<br>10回<br>19:30～20:30 | 3,500円 | 持ち物：ヨガマット又はバスタオル・飲み物 |
| 136 | <b>美容セルフ整体<br/>～マットエクササイズ～</b><br>吉村 真美子<br>（健康運動指導士）<br>（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ることで、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。インナーマッスルを引き締め、自然体の姿勢を手に入れましょう！ | 20名<br>女性 | 6月～10月<br>第2・第4金曜日<br>10回<br>19:30～20:30 | 3,500円 | 持ち物：ヨガマット・飲み物        |

# 加子母公民館

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 |
|-----|---------------------|--|-------|----------------|-----|----|
| 137 | 乳幼児学級 ♡わくわく♡        | 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 | 5月～2月<br>10回程度 | 無料  |    |
| 138 | 明治座子ども歌舞伎<br>歌舞伎保存会 | 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ませんか。伝統文化の加子母歌舞伎を体験しよう。 | 15名程度 | 6月～9月<br>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                         |
|-----|------------------------|--|-------|-----------------------------------|--------|----------------------------|
| 139 | シニアヨガ (イスヨガ)<br>太田 さくら | 椅子を使ったシニア層の方にも最適な体と心を癒していくヨガです。シニアヨガで心身ともに穏やかに健康的に生活できる【健康寿命】を引き上げましょう。認知予防、転倒予防にもなります。              | 10名程度 | 6月～12月<br>第4水曜日 7回<br>10:45～      | 2,450円 | 持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物  |
| 140 | 筋力鍛えて健康づくり<br>安江 政江    | 平均寿命が長くなっていますが大切なのは健康寿命です。要介護期間が短くなるような老人を目指しましょう。腰痛、肩こり、膝痛予防も目指します。動ける今が大切です。皆様と一緒に楽しく運動が出来ればと思います。 | 10名程度 | 6月～10月<br>第4木曜日 5回<br>10:00～11:30 | 1,750円 | 筋力アップを無理なく楽しいストレッチ体操で行います。 |

## 【 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                     |
|-----|---------------------|---|-----------|--------------------------------------|--------|------------------------|
| 141 | 折り紙で楽しく脳トレ<br>熊崎 弘美 | 季節の花や行事、風物詩などを折り紙や和紙を折って色紙に貼って仕上げます。                                  | 10名程度     | 6月～10月<br>第1第3水曜日 10回<br>13:30～15:00 | 3,500円 | 材料代として1回300円程度         |
| 142 | 楽しい絵手紙<br>福井 三月     | 一人でも描け、みんなで描けば楽しさ倍増。「ヘタでいい、ヘタがいい。」の精神で大切な友達にポストインしませんか。年賀状にも。男性大歓迎です。 | 10～15名 程度 | 6月～3月<br>第1木曜日 10回<br>13:30～15:00    | 3,500円 | 道具持参<br>初回は道具の貸し出しします。 |
| 143 | つるし雛講座<br>谷口 美津子    | 美しい布に触れ、作る楽しみを味わいながら華やかな中にも可愛くて癒されるあなただけの「つるし雛」を作りませんか？♪              | 10名程度     | 6月～12月<br>第1火曜日 7回<br>9:30～12:00     | 2,450円 | 実費徴収あり<br>持ち物：縫製道具     |
| 144 | 己書<br>早川 裕康         | 好きな言葉や、はがきの文字に一工夫加えて心の伝わるものにしませんか。                                    | 10名程度     | 6月～10月<br>第1水曜日 5回<br>19:00～21:00    | 1,750円 | 実費徴収あり                 |

## 【 ☕ 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                                   |
|-----|-----------------------|---|-------|-----------------------------------|--------|--------------------------------------|
| 145 | つまみ細工のブローチ作り<br>伊藤 琴美 | 普段使いのできる可愛いブローチを、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。丁寧に教えます。 | 10名程度 | 6月～10月<br>第3火曜日 5回<br>13:30～15:30 | 1,750円 | 1回 1,000円程度<br>持ち物：手拭きタオル<br>必要な方は眼鏡 |

# 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  |
|-----|--------------------------------|--|-------------------|---|-------------------|---|
| 146 | 【乳幼児学級】<br>わくわくひろば             | 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♪<br>お母さんの仲間づくりを応援します！ | 未就園児親子            | 5月～3月<br>全11回<br>主に月曜日<br>10:00～11:30   | 無料<br>年会費<br>500円 | 持ち物<br>飲み物・タオル他各<br>自必要な物                   |
| 147 | 【高齢者大学】<br>青川フェニックス大学          | 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<br>(制限なし) | 4月～12月<br>開催時間・回数は講座によります               | 無料                | 実費徴収あり                                      |
| 148 | 【ふるさとの料理教室】<br>母ちゃん食堂<br>こびちゃん | 地域に伝わる郷土料理や普段、役に立つレシピや小技を楽しく学びましょう。<br>ワイワイ楽しい料理教室です♪          | 20名<br>一般         | 6月～12月<br>全6回<br>主に第3木曜日<br>10:00～12:00 | 無料                | 実費徴収あり<br>持ち物：エプロン、三角巾、マスク、持ち帰りタッパ他<br>託児あり |
| 149 | 【ワクワク夏休み】<br>夏休み子ども教室          | 科学実験教室や懐かしの遊びなどを通して、楽しく学んで夏休みの思い出を作ろう！！                        | 各教室ごとに募集<br>小中学生  | 夏休み期間<br>3回程度<br>※詳細は別途お知らせします。         | 無料                | 実費徴収あり                                      |
| 150 | 【世代間交流】<br>冬の親子教室              | 親子や地域の人たちと「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<br>小中学生  | 12月の土日<br>※詳細は別途お知らせします。                | 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   |
|-----|---------------------------------------|---|-----------|---------------------------------------|--------|--|
| 151 | 【癒しのインテリア】<br>スカンディアモスアート<br>伊藤 千尋    | スカンディアモス（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、季節に合ったオリジナルインテリアを作りましょう♪      | 10名<br>一般 | 6月～12月<br>全6回<br>第1金曜日<br>19:30～21:00 | 2,100円 | 実費徴収あり<br>持ち物：ハサミ、木工用ボンド                                 |
| 152 | 【自由に描く心の書】<br>初めての己書講座<br>宮川さとみ       | こうしなければいけない・・・にこだわらず、自分が楽しいと思える文字や絵を描いてみる。描くことを楽しむ自分だけの書「己書」を一緒にやってみませんか？ | 10名<br>一般 | 6月～12月<br>全7回<br>第3木曜日<br>19:30～21:00 | 2,450円 | 実費徴収あり<br>持ち物：筆ペン  |
| 153 | NEW<br>【基礎から学ぶ】<br>初めてのつまみ細工<br>片田 綾子 | 初心者でも安心の基礎から学ぶつまみ細工です。どんな作品が出来るのか、ワクワクしながら作りましょう♪                         | 10名<br>一般 | 6月～12月<br>全7回<br>第3火曜日<br>13:30～16:00 | 2,450円 | 実費徴収あり<br>持ち物：速乾ボンド、フエキのり、カットボード（A3サイズ）、裁断ハサミ（小さめ）、ピンセット |

# 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              |
|-----|-----------------|---|---------------|------------------------------------|-----|-----------------|
| 154 | 乳幼児学級<br>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<br>未就園児親子 | 6月～3月<br>第2・4火曜日10回<br>10:00～11:30 | 無料  | 実費徴収あり<br>申込み別紙 |

【 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                           |
|-----|--|--|----------------|-------------------------------------|-----|------------------------------|
| 155 | ふれあい学級                                       | 毎日を楽しむ過ごすために、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<br>10:00～11:30                | 無料  | 会費1,000円<br>(初回のみ)<br>実費徴収あり |
| 156 | ふくおかの歴史<br>地域の講師                             | 「馬場用水と安保又左衛門」「中世のふくおか」「大鳥屋道と根性の碑」「常盤座と地歌舞伎」をテーマに4人の講師によるふくおか地域の歴史講座です。 | 15名<br>一般      | 6月～9月<br>第4月曜日 4回<br>10:00～11:30    | 無料  |                              |
| 157 | ふくおかの地名由来<br>山内 和幸                           | 福岡村の地名について起源や由来などをよまやま話を交えながら楽しく学びます。                                  | 15名<br>一般      | 6月～7月<br>第2・4水曜日 4回<br>10:00～11:30  | 無料  |                              |
| 158 | <b>NEW</b><br>花王石鹼創業者<br>「長瀬 富郎」伝<br>杉江 良基   | マンガふるさとの偉人「長瀬富郎」の制作秘話を交えて、東京へ行くまでの前半と東京での花王石鹼づくりの後半を2回にわけて解説します。       | 15名<br>一般      | 6/10・7/8<br>第2月曜日 2回<br>10:00～11:30 | 無料  |                              |
| 159 | <b>NEW</b><br>その日に備える！<br>防災を学ぼう<br>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<br>一般      | 6月～8月<br>第3金曜日 3回<br>19:30～21:00    | 無料  |                              |
| 160 | 常盤座子ども歌舞伎教室<br>常盤座歌舞伎保存会                     | 常盤座の舞台で歌舞伎をしてみませんか？<br>伝統文化を体験しましょう。                                   | 15名<br>小学生～中学生 | 10月～1月<br>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                 |
|-----|---|--|---------------|---|--------|--------------------|
| 161 | <b>NEW</b><br>ベビーヨガ<br>ママのための骨盤ストレッチ<br>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<br>未就園児親子 | 6月～11月<br>第2月曜日 5回<br>10:00～11:00       | 1,750円 | 8月は除く              |
| 162 | スポーツウエルネス吹矢<br>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。                                    | 10名<br>一般     | 6月～8月<br>第1・3水曜日 6回<br>19:30～21:00      | 2,100円 | マウスピース代110円        |
| 163 | <b>NEW</b><br>ダンベル体操<br>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<br>一般     | 6月～3月<br>第1水曜日 10回<br>13:00～14:30       | 3,500円 | ダンベル1kg (2つ)<br>持参 |
| 164 | <b>NEW</b><br>太極拳入門<br>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。50代以上の方歓迎！楽しく健康づくりを始めましょう。 | 10名<br>一般     | 6月～11月<br>第1・3金曜日<br>10回<br>10:00～11:30 | 3,500円 |                    |

【 文化・教養講座 】

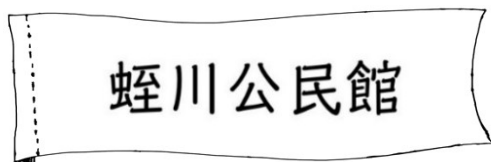
| 番号  | 講座名・講師               | 内容   | 定員・対象     | 開設期間・回数                                   | 受講料    | 備考     |
|-----|----------------------|--|-----------|---|--------|--------|
| 165 | 苔を楽しむ苔玉づくり<br>佐々木 文子 | 季節の草花を使って苔玉を作りましょう。お部屋のインテリアになります。自分で作った苔玉は格別です。 | 15名<br>一般 | 6/13・7/11・9/12<br>第2木曜日 3回<br>10:00～12:00 | 1,050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                    |
|-----|--|--|-----------|--|--------|-----------------------|
| 166 | <b>NEW</b><br>2回でつくるつまみ細工<br>①朝顔<br>宮下 茂子  | 2回の講座で一作品できます。作品はお盆にのせて飾ります。初めての方、大歓迎。                                     | 10名<br>一般 | 6/4・7/2<br>第1火曜日 2回<br>13:30～15:30               | 700円   | 実費徴収あり                |
| 167 | <b>NEW</b><br>2回でつくるつまみ細工<br>②もみじ<br>宮下 茂子 | 2回の講座で一作品できます。作品はお盆にのせて飾ります。初めての方、大歓迎。                                     | 10名<br>一般 | 8/6・9/3<br>第1火曜日 2回<br>13:30～15:30               | 700円   | 実費徴収あり                |
| 168 | “癒しの灯”<br>ひょうたんランプをつくらう<br>志津 耕基           | ひょうたんに自由に図形や絵を描いて画鋏やヤスリを使って穴を開けます。作成途中で灯を入れ出来具合を確認するので、ワクワクや癒しを味わうことができます。 | 8名<br>一般  | 6/20・6/27・<br>7/4・7/11<br>毎週木曜日 4回<br>9:30～11:30 | 1,400円 | 実費徴収あり                |
| 169 | <b>NEW</b><br>自分史を書く<br>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<br>一般 | 6月～3月<br>第3火曜日 10回<br>13:30～15:00                | 3,500円 | 実費徴収あり<br>テキスト代1,500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 |
|-----|---------------------------------|---|----------------|--------------------------------|--------|----|
| 170 | <b>NEW</b><br>篠笛を吹いてみよう<br>武川 孝 | 篠笛は祭り囃子や太鼓の演奏で聞いた事があると思います。篠笛1本あれば、どこでも吹くことができます。一度、吹いてみませんか。 | 10名<br>小学高学年以上 | 7月・8月<br>火曜日 5回<br>19:30～21:00 | 1,500円 |    |



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                 |
|-----|---------------------|---|---------------------|-----------------------------------|-----|--------------------|
| 171 | 【乳幼児学級】<br>遊びの広場    | 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<br>親子          | 6月～3月<br>原則最終水曜10回<br>10:00～11:30 | 無料  | 実費徴収あり             |
| 172 | 【高齢者学級】<br>あじさい学級   | 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しましょう。 | 40名<br>蛭川在住<br>60歳～ | 5月～3月<br>第3火曜11回                  | 無料  | 年会費1000円<br>実費徴収あり |
| 173 | なんでも塾               | 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、ホタル観察、いも栽培、ものづくりなど、楽しく学びましょう。  | 小中学生                | 6月～3月<br>土曜日中心<br>随時開催            | 無料  | 実費徴収あり             |
| 174 | 蛭子座子ども歌舞伎<br>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、おいに楽しみましょう。    | 15名<br>小3～中学生       | 6月～10月<br>火・金曜日<br>17:00～19:00    | 無料  |                    |

【 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 |
|-----|-------------------------------|---|-----------|---------------------------------|-----|----|
| 175 | <b>文化・歴史・自然散歩</b><br>山田次男・林 悟 | 遺跡や文化財、天然記念物など、蛭川を中心とした文化・歴史・自然を訪ねます。蛭川のこれまでを知り、これからの思いを馳せます。 | 20名<br>一般 | 6月～11月<br>第3土曜 6回<br>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          |
|-----|----------------------------------|---|-----------|-------------------------------------|--------|-------------|
| 176 | <b>背筋「ピン」体操</b><br>安江 和之         | 綺麗な姿勢は健康の証。バランスの良い体をつくる手軽な運動ストレッチで、健康な体、動きの良い体と一緒に作ってみませんか。 | 15名<br>一般 | 6月～10月<br>第2.第4木曜10回<br>13:30～15:00 | 3,500円 | 持ち物:タオル、飲み物 |
| 177 | <b>ウォーキングを楽しむ</b><br>なんじゃもんじゃクラブ | 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<br>一般 | 6月～11月<br>第2水曜 6回<br>9:00～11:00     | 無料     | 持ち物:タオル、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  |
|-----|---|---|-------------------|----------------------------------|--------|---|
| 178 | <b>楽しく演れるバンド楽器</b><br>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<br>一般         | 6月～2月<br>第3日曜8回<br>13:30～15:30   | 2,800円 | 講座対象：ギター、ベース、ドラム、ヴォーカル                      |
| 179 | <b>つるし飾り</b><br>谷口 美津子                      | 美しいちりめんで女の子のひな飾りを作ります。かわいらしく、ほっこりした飾りでお部屋が華やき、心豊かになります。                     | 10名<br>一般         | 6～12月<br>第1土曜 8回<br>13:00～15:30  | 2,800円 | 実費（材料代）1回 2,000円<br>10月は2回開催                |
| 180 | <b>飾り巻き寿司を作ろう</b><br>土井 和世                  | 季節の花、動物、キャラクターなどを巻き込んだ、見て楽しい巻き寿司を作ります。                                      | 8名<br>一般          | 6月～10月<br>第2木曜 5回<br>10:00～11:30 | 1,750円 | 寿司ご飯持参<br>実費徴収あり                            |
| 181 | <b>英語でコミュニケーション</b><br>クニイングリッシュコム<br>cooni | 英語は習ったけど、使う場所がほしい、と思っている方、絵本を読み合ったり、ネットで地域の情報を発信したりします。Let's Enjoy English! | 15名<br>小5以上<br>一般 | 6月～3月<br>第2金曜10回<br>19:00～20:30  | 3,500円 | テキスト代 別途<br>スマホやタブレット等があれば使います。<br>なんでも塾と合体 |
| 182 | <b>絵手紙</b><br>日本絵手紙公認講師<br>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？男性大歓迎！                                | 15名<br>一般         | 6月～12月<br>第4水曜7回<br>13:30～15:00  | 2,450円 | 道具持参<br>(初回は貸出あり)                           |
| 183 | <b>編み物 ～マクラメ～</b><br>後藤 愛美                  | 手編みで作るマクラメ雑貨で新しい趣味を見つけませんか。初心者でも「やってみよう」の気持ちをサポートします。                       | 5名<br>一般          | 6月～12月<br>第3土曜7回<br>13:30～15:30  | 2,450円 | 実費徴収あり<br>(材料費)                             |

【 ☕ 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                                |
|-----|--|--|-----------|--|------|-----------------------------------|
| 184 | <b>薬を使わずぐっすり眠れる！</b><br><b>超簡単呼吸法</b><br>磯村 昭和 | 睡眠の4大条件（心理ストレスの解消、自律神経の調整、ホルモンの分泌、深部体温の低下）を満たす『無薬楽眠』（登録商標）をマスターしてぐっすり眠りましょう。 | 10名<br>一般 | 6月15日（土）<br>7月20日（土）<br>8月24日（土）<br>9:00～11:00 | 900円 | 実費徴収 1,210円<br>(テキスト代)<br>枕用タオル2枚 |

# 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                   |
|---|-------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 5/28・6/18・7/9・<br>7～8月：日程選択<br>9/9・10/7・11/5・<br>11/29・12/17・<br>1/14・2/4 | ひと・まちテラス<br>中央公民館 | 子育てに関心のある方ならどなたでも<br>受講料：無料 | 生涯学習スポーツ課<br>66-1111（内線4308） |

11/29 特別公開講座 浜松学院大学 学長 今井 昌彦 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                   |
|---|---------------------|---|------------------------------|
| ①5/13・5/20・5/27・6/3<br>②8/19・8/26・9/2・9/9<br>③11/11・11/18・11/25・12/2<br>④2/3・2/10・2/17・2/24 | ひと・まちテラス<br>301号室 他 | 初めての育児で、2～5か月の<br>赤ちゃんを育てている方<br>受講料：無料 | 生涯学習スポーツ課<br>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                   |
|---|---------------------|------------------------|------------------------------|
| ①9/24・10/1・10/8・10/15・<br>10/22・10/29<br>②2/12・2/18・2/25・3/4<br>3/11・3/18 | ひと・まちテラス<br>301号室 他 | 0～3歳児を子育て中の方<br>受講料：無料 | 生涯学習スポーツ課<br>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。



| 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<br>10名以上で構成されたグループ | 生涯学習スポーツ課<br>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」

です。

## 【申し込み方法】

下記、申込書に必要事項を記入し、中央公民館・生涯学習スポーツ課へ提出またはFAXしてください。  
(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、様々な状況等により中止または延期する場合のみ、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！<br>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5日(水)<br>10:30～12:00<br>8月6日(火)<br>10:30～12:00<br>ひと・まちテラス 101a | 30名 | 参加費：無料<br>持参物：なし<br>ご夫婦、ご家族での参加も可能です！ |

講師：勝 好江（（株）ウェルハピ ポーラ ザ ビューティー恵那駅前店マネージャー）

| 講座名  | 学習内容  | 日時/場所                                | 定員 | 備考               |
|--|---|--------------------------------------|----|------------------|
| シンプル！簡単！<br>美と心の調和<br>マインドフルネスと<br>美容ルーティン | 『ポーラ幸せ研究所』の研究から導き出した幸福度と美容習慣の関係性を活かした心のトレーニングと美容ルーティン | 10月20日（日）<br>10時～11時<br>ひと・まちテラス 102 | 5名 | 参加費：無料<br>持ち物：不要 |

### マインドフルネスと美容ルーティン申込書

|        |  |
|--------|--|
| ◆ お名前  |  |
| ◆ ご住所  |  |
| ◆ 電話番号 |  |

### 楽しく学ぶ！認知症予防講座申込書

|        |  |
|--------|--|
| ◆ お名前  |  |
| ◆ ご住所  |  |
| ◆ 電話番号 |  |

# 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られ、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ま

- 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

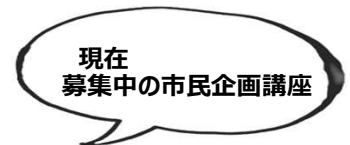
## 市はこんな支援をします

- 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<br>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。 | 苗木公民館他         | 親子 30名<br>一般 10名<br>年長組及び小中学生と保護者・一般 | 7月～1月<br>全5回<br>(初回：7月7日(日)<br>9時～14時)<br><br>苗木公民館にて         | 大人 500円<br>子ども 200円                     | 食育と世代間交流推進の会<br>(桑澤 66-0249)        |
| 足のセルフケア                 | 足のむくみ、足の冷えの悩みを、軽減する講座です。セルフケアにご興味がある方も、ぜひご参加ください。   | 中央公民館<br>和の文化室 | 8名<br>未成年参加不可                        | 全5回 1回1完結<br>(初回：7月29日(日)<br>10時～12時)<br><br>中央公民館<br>和の文化室にて | 無料<br><br>道具持参<br>(バスタオル・フェイスタオル・筆記用具等) | インフラストラクチャー協会<br>(伊藤 090-3556-6613) |

## 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    |
| Viva!中津川          | 卓球・総合運動教室 等   | にぎわいプラザ3F 080-7589-1728 |

# 中津川文化会館

指定管理者 一般社団法人中津川市文化協会

## 申し込み・問合せ先

住所：かやの木町2-2

電話：66-4011 FAX：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！

| 講座名  | 内容   | 対象    | 開設期間等  |
|--|--|-------|--|
| <b>戯曲を読もう！</b><br>鈴木 弘文<br>(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。<br>30分程度の戯曲を講座に向けてショート戯曲を準備しリーディング体験、発表を行います。 | どなたでも | 5月～2月（20回）<br>開講日 5月18日（土）13:30<br>原則 第1・3土曜日・午後<br>(毎月2回) |
| <b>シニア演劇</b><br>鈴木 弘文<br>(劇団夜明け)             | 演劇創りの楽しさ、面白さ、辛さ、苦しさ、喜びを体験します。毎回ストレッチ、発声練習。30分程度の作品を講座で発表します。   | どなたでも | 5月～2月（20回）<br>開講日 5月23日（木）13:30<br>原則 第2・4木曜日・午後<br>(毎月2回) |
| <b>演劇を愉しむ</b><br>大月 ひろ美<br>(フリー・ne.主宰)       | ストレッチ、シアターゲーム、呼吸、声。<br>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で発表します。                | 小学生以上 | 5月～2月（20回）<br>開講日 5月25日（土）13:30<br>原則 第2・4土曜日・午後<br>(毎月2回) |
| <b>古典芸能に親しむ</b><br>木村 哲夫<br>(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 | 5月～2月（20回）<br>開講日 5月22日（水）13:30<br>原則 第2・4水曜日・午後<br>(毎月2回) |
| <b>長唄・三味線</b><br>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、これをテキストとして地方（ジカク）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 | 5月～2月（10回）<br>開講日 5月25日（土）13:00<br>原則 土曜日または日曜日<br>(毎月1回)  |
| <b>義太夫入門</b><br>太夫 竹本 団勇<br>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なる義太夫節を学んでみませんか。                                  | どなたでも | 5月～2月（10回）<br>開講日 5月30日（木）13:00<br>原則 第2木曜日・午後<br>(毎月1回)   |
| <b>リコーダーの楽しみ</b><br>成木 恭信<br>(中津川リコーダーアカガブル) | 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味わいながら合奏を楽しみませんか？                                      | どなたでも | 6月～2月（20回）<br>開講日 6月15日（土）10:00<br>原則 第2・4土曜日・午前<br>(毎月2回) |
| <b>木版画を楽しもう</b><br>市川 彰<br>(日本版画院同人理事)       | 版画は下絵づくり、彫り、刷り、完成とそれぞれの過程で楽しむことが出来ます。作って楽しい、贈って楽しい、もらって楽しい版画を仲間のみなさんと作りましょう。                         | どなたでも | 5月～2月（20回）<br>開講日 5月21日（火）13:30<br>原則 第1・3火曜日・午後<br>(毎月2回) |
| <b>淡彩スケッチを楽しむ</b><br>安部 成信<br>(中津川市美術家協会会員)  | 絵を描く楽しさを感じましょう。<br>基本にとらわれず自由に表現して、絵の具の特性等のあらゆる手法を体験してみませんか？   | どなたでも | 5月～2月（20回）<br>開講日 5月17日（金）10:00<br>原則 第1・3金曜日・午前<br>(毎月2回) |

(1年間の取組みを発表する講座祭開催予定)

【受講料（年間）】 大人 3,000円 小中学生 1,500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

## 《令和6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】 土曜日の午後1時30分～3時（予定）

【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。

## 2024 公民館講座・学び逢いカフェ申込書

|                |                  |               |           |                   |                                   |  |  |
|----------------|------------------|---------------|-----------|-------------------|-----------------------------------|--|--|
| 講座番号           | 公民館講座<br>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<br>※小中学生のみ | 小・中<br>年生 | 年代<br>該当のところに○    | ～9 10～20 21～39<br>40～59 60～79 80～ |  |  |
| Eメール<br>※記入は自由 |                  |               |           | 中学生以下は<br>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 |

## 2024 公民館講座・学び逢いカフェ申込書

|                |                  |               |           |                   |                                   |  |  |
|----------------|------------------|---------------|-----------|-------------------|-----------------------------------|--|--|
| 講座番号           | 公民館講座<br>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<br>※小中学生のみ | 小・中<br>年生 | 年代<br>該当のところに○    | ～9 10～20 21～39<br>40～59 60～79 80～ |  |  |
| Eメール<br>※記入は自由 |                  |               |           | 中学生以下は<br>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。