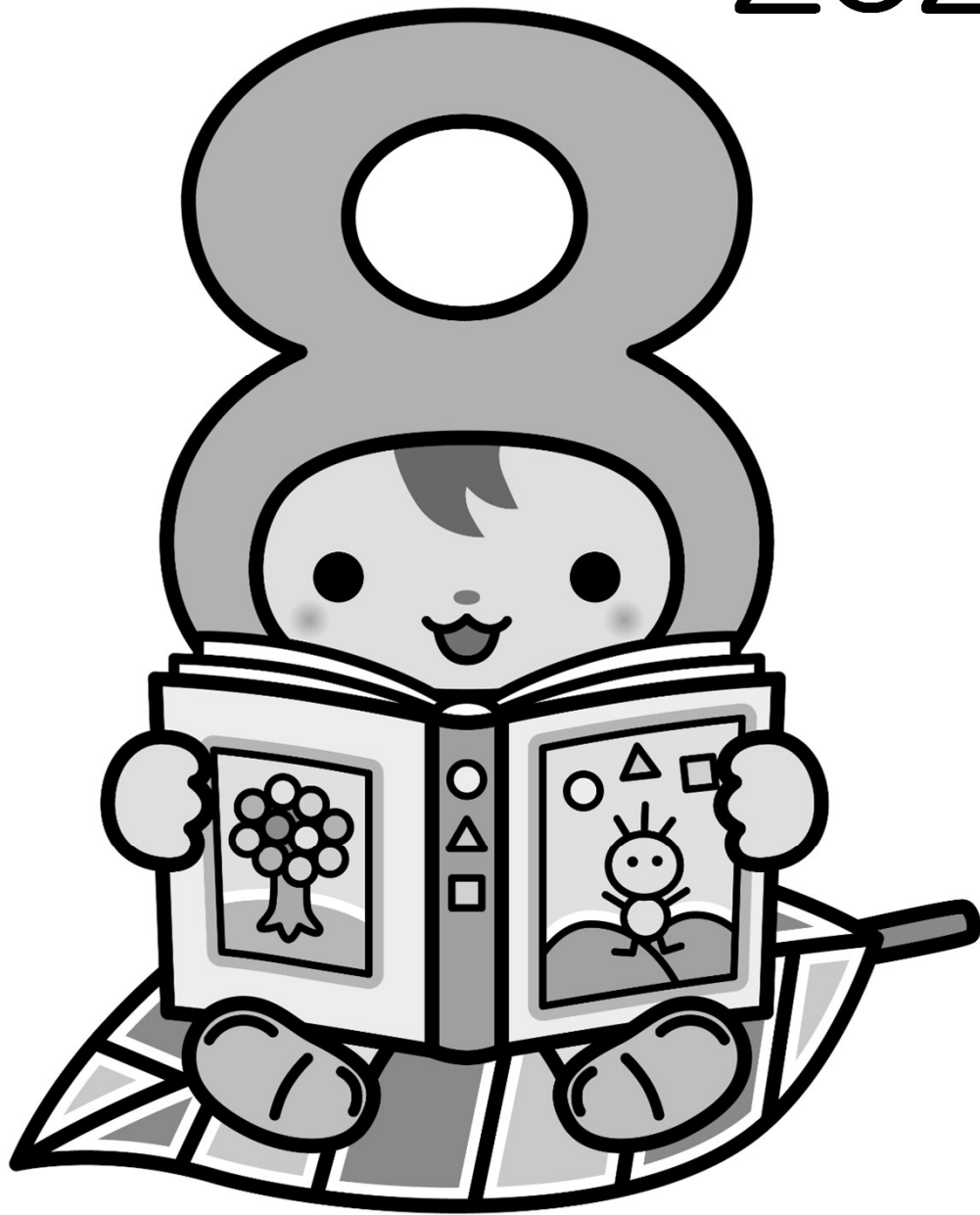


講座案内

2025



「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

2025年5月1日（木）～ 5月15日（木）

9時～20時（但し、土日は9時～17時）

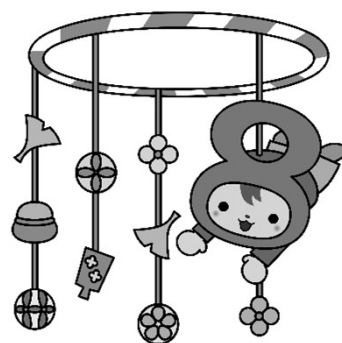
※講座の詳細（内容、実費等）は、開催館にお問い合わせください
（平日9時～17時）

♪ 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。

※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1日（木）～ 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

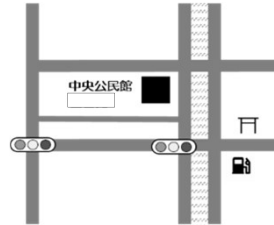
- ・注意事項は、1ページの「公民館講座！お読みください！」に準じます。
- ・【 学び逢いカフェ 】講座詳細は、各公民館ページの案内末尾に掲載してあります！ぜひご覧ください！！



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	【乳幼児学級】 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よ。	20組 未就園児と保護者	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	【中津地区】 熟年くらぶ	健康で、いきいき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、みなさんの希望で毎回交流します。	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	防災・減災講座 自分の命は自分で守る 字ばう防災 NPO法人防災士なかつがわ会他	いつ起こるかわ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 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	カラダ楽々脳もイキイキ 健康体操 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	6/4,7/2,8/6,9/3, 10/1,11/5,12/3 13:30～14:30	2,450円	
NEW 5	子育て中のママのためのヨガ 米田 晴美	お子様をお預けして、ママだけでヨガをしましょう！子育て中は自分の時間が欲しいですね。深い呼吸で自分の体を見つめて、心を鎮める。イライラが減るかも…！	15名 子育て中のママ	6/2,6/9,6/16, 6/23,6/30,7/7, 7/14 10:00～11:30	2,450円	持ち物:ヨガマット
6	男の美学 松本 園枝	美を知る、美を得る、美の行い…内面も外見も磨いて、美を意識することから始めましょう！	10名 男女一般 (女性も歓迎)	6月～11月 5回 第1日曜日 13:30～15:00 (※8月休み)	1,750円	持ち物:筆記用具 開催場所 ひと・まちテラス他
NEW 7	顔ヨガ ～フェイシャルヨガ～ 橋田 めぐみ	コロナ禍を抜けた今、マスクは自由となりました。マスク生活でたるんでしまった顔、年齢とともに大きくなる顔…どうにかしたい。年齢は関係ありません、いまから始めましょう！	10名 一般	6月～9月 第1,3木曜日 8回 10:00～11:00	2,800円	持ち物:鏡・飲み物・ スマホなど写真が撮れるもの
NEW 8	ゴスペルフラ を踊りましょう 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 (9月・11月のみ 第2土曜日) 10:30～12:00	2,800円	持ち物:動きやすい服装・水分・タオル 開催場所 ひと・まちテラス他

【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
NEW 9	撮りっぱなしはやめよう！ ～お手軽スマホ・カメラ入門～ ～虎の巻～ 中津川視聴覚クラブ	お持ちのスマホ・カメラにデータが眠ったままになっていませんか？パソコンへのデータ移動や、写真加工などお手軽にステップアップしてみましょう。	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:スマホ、カメラ、 各種接続端子

【文化・教養講座】

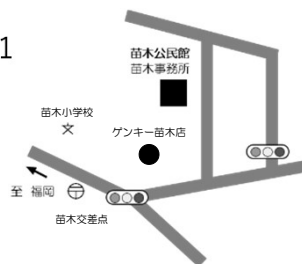
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
10	 その瞬間(とき)、捉えて。 + WiLL Design 上村	ふいに写真に収めたい瞬間がありませんか？ あなたがよりよく写真を撮れるよう、カッコイイ撮り方のコツをお教えます。	一般 6名	6月～7月 第2,4土曜日 4回 14:00～16:00	1,400円	持ち物:一眼・スマホ など写真が撮れるもの
11	クラフトバンド 阿部 徳子	クラフトバンドで小物入れからカゴバッグを作ってみませんか？	一般 10名	6/10,6/24,7/8, 7/22,8/26,9/9, 9/30,10/14 8回 9:30～11:30	2,800円	材料費:4,000円
12	 簡単手づくり講座 ～ビーズでアート～ 原 典子	ビーズをキャンバスに貼っていくだけ！ 簡単作業できらめくアートパネルが作れます。	一般 6名	6～11月 第2土曜日 5回 10:00～11:30 (※8月休み)	1,750円	材料費:3,500円
13	 ハーモニカ入門 近藤 英子	腹式呼吸で音を出すハーモニカは健康に いいといわれています。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。	一般 10名	6/17,7/1,7/15, 7/29,8/19,9/2 6回 13:30～15:30	2,100円	持ち物:複音ハーモニ カ(21穴) ※お持ちでない方は 講師と要相談
14	 子ども茶道教室 長谷川 宗浩	日本の伝統文化のお茶を楽しみましょう。	子ども 10名	6/14,7/12,8/23,9 /20,10/18,11/15, 12/20,1/24 8回 10:00～11:30	1,000円 (中学生 以下)	持ち物:帛紗(ふくさ)と 扇子(せんす) 別途抹茶と和菓子代 あり
15	 手ぶらで水彩画 天野 登功広	講師が用意した透明水彩絵の具を使っ て、水彩画の制作手順、にじみ、ぼかし などの技法等を紹介し、風景、静物等を 描きましょう。	一般 8名	6月～7月 第2,4土曜日 4回 14:00～16:00	1,400円	材料費:800円
16	 お悩み解決！ 日常のお役立ち講座 前橋 均・北野和秋	刃物研ぎの基本と簡単なロープワークなど をお教えます。 日頃困ったことがあるそのあなた、一緒 にお悩み解決しましょう。	一般 10名	6/9,7/14, 8/18,9/8 4回 13:30～15:30	1,400円	持ち物:ご家庭にある 刃物全般(包丁・鎌・ ハサミなど) お持ちの砥石
17	 ゼロからわかる終活講座 吉村 成貴	100年人生の時代です。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。	一般 20名	6/14,7/12,8/9, 9/13,10/11 5回 10:00～11:30	1,750円	別途テキスト代 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
18	開運運氣UP講座 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～10月 第1木曜日 5回 19:00～20:30	1,500円	別途テキスト代 500円 持ち物:筆記用具
19	 脳トレ！気軽にやりがみ 熊崎 弘美	季節の風物詩にあわせたおりがみを折っ て、色紙に貼ってひとつの作品を作ってみ ましょう。 夏の思い出づくりはいかがですか。	一般 10名 (おりがみ未経験の方 でも可)	7～9月 第1,3水曜日 5回 (9月のみ第1水曜日) 13:30～15:00	1,500円	別途材料代 最大600円/回
20	 パステルアート 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。みなさんでリラク スして好きな絵を描いてみましょう。	一般 5名	6月～11月 第2土曜日 5回 (※8月休み) 13:30～15:30	1,500円	別途材料代 500円/回



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
21	【乳幼児学級】 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	
22	歴史探訪 ふるさと教室 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。座学と現地見学を行います。	20名 一般	6～7,9～12月 第4木曜日 6回 13:30～15:30	無料	実費徴収あり
23	子どもクッキング 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つながります。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 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	苗木熟年大学 専任講師	フレイル予防をメインテーマに、歌あり、クイズあり、映画鑑賞あり・・・楽しく健康寿命をのびましょう！	30名 苗木地区 65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
25	食生活改善 「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
26	NEW 楽しく活かそう！ 森の恵み 栗谷本 征二	楽しみながら森の恵みを活かす暮らしを考えます。 【夏】木っ端から暮らしを彩る小物を作ってみましょう。 【秋】森を歩いて秋の味覚を味わってみましょう。	20名 一般	【夏】6/7（土） 【秋】10/25（土） 9:30～12:00	無料	実費徴収あり
27	夏休み まんが教室 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	7/28（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	出かける公民館講座	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。乞うご期待。

【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
29	健康ウォーキング 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)

【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
30	中高年のパソコン 【インターネット入門】 西尾 恒良	パソコン初心者の方を対象に、インターネットの楽しみ方を中心に学習します。パソコンはあるけれどほとんど使っていないという方もぜひどうぞ。	10名 40歳以上	6月～12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
31	中高年のパソコン 【経験者コース】 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。操作の基本、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。	15名 40歳以上	6月～12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
32	つるし飾り 樋口 孝子 林 公子	きれいな布に触れ、一針一針作り上げ世界に一つだけのつるし飾りを作ってみませんか。	15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
33	手ごねパン教室 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？	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
34	NEW 着物リフォーム 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。着物のほどこ方から学べます。	10名 一般	6月～12月 第1金曜日 7回 10:00～12:00	2,450円	ミシン持参 着物 裁縫道具
35	カリンバを弾こう 松原 知子	親指で弾いて演奏することから、親指ピアノとも言われるアフリカの民族楽器「カリンバ」昨年学び違いカフェで開催し、大変好評でした。今度はあなたもぜひどうぞ。	5名 一般	6月～10月 第3水曜日 5回 10:00～11:30	1,750円	カリンバのない方は購入できます。 (4,000円程度)

【☕ 学び違いカフェ ☕】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
36	NEW 楽しく学ぼう！！ 楽ワザ介護 小池 俊之	普段の介護で腰痛に悩んでいませんか？介護する側もされる側もお互い負担の少ない介助方法を楽しく学びましょう。	10名 一般	6/25,7/9 2回 10:00～12:00	600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
37	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月～11月 毎週日曜日 18:00～	無料	
38	【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 坂本在住 未就園児親子	6月～3月 第2木曜日 10:00～11:30	無料	実費徴収あり 託児あり

【 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
39	【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月～3月 第2木曜日 10回程度 13:30～15:00	無料	
40	 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てい きます。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月～3月 第2土曜日 (3月は第4土曜日もあり) 11回 9:00～10:20	無料	
41	 男の健康料理教室 青山 鈴美	毎回健康チェックをします。まずは、みんな で楽しくお昼ご飯を作りましょう。おすすめ の健康料理あります。初心者大歓迎。	16名 一般男性	6月～3月 第2木曜日 10回 10:00～12:00	無料	実費徴収あり (材料費約800円/ 回)
42	 その時に慌てないための 防災講座 坂本防災士会	いつ起こるか分からない災害に備え、自分 や大切な人を守るために、防災に関する 知識を習得しませんか。災害時の避難 方法、家庭での避難のルール作り、応急 手当の方法など一緒に学びましょう。その 時にきっと役に立ちます。	15名 一般	6月～3月 第2土曜日 10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
43	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：R5/4/2～R6/4/1生まれのお 子さん	10組 1歳児	6月～3月 第1火曜日 10回 10:00～10:45	1,000円	
44	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：R4/4/2～R5/4/1生まれのお 子さん	10組 2歳児	6月～3月 第1火曜日 10回 11:00～11:45	1,000円	
45	“健康寿命を延ばす”2本の ボール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 一般	6月～11月 第2,4水曜日 11月第1水曜日 10回 10:00～11:30	3,500円	レンタルボールあり (300円/回)
46	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月～12月 第2火曜日 7回 10:00～11:00	2,450円	
47	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ま しょう。呼吸と体を連動させて、気持ちよく ほぐしていきます。	20名 一般女性	6月～10月 第2,4金曜日 10回 19:30～20:30	3,500円	
48	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月～10月 第2,4月曜日 10回 10:00～11:00	3,500円	
49	やさしい太極拳 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 康な体作りに是非、太極拳を始めてみま せんか。	15名 一般	6月～10月 第1,3水曜日 10回 19:30～21:00	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
NEW 50	自分のチカラを引き出す！ 楽しい運動講座 浅野 紗弥香	走り方の基本を中心に、様々な身体の使い方を学びます。体育や運動が苦手でも大丈夫。身体を自由に動かすチカラを楽しく育ててみましょう。	12名 小学校4年生～ 6年生	6月～12月 第1,3火曜日 14回 18:00～19:00	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
51	水彩画を楽しむ 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 一般	6月～3月 第4金曜日 10回 13:30～15:00	3,500円	
52	土人形作り 土びな/高砂人形 島村 節男	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伝統技法で土人形を作ります。オリジナルの「土びな」または幸せをもたらす「高砂人形」のどちらか選んで、一緒に作りましょう。1回に1日かかりますのでご注意ください。	10名 一般	9/7,10/5,10/12, 10/19 4回 9:30～16:00	1,400円	実費徴収あり (材料費3,000円程度)
NEW 53	つまみ細工で作る四季の花々 (前期) 宮下 茂子	日本古来の伝統工芸である「つまみ細工」を楽しみましょう。月ごとに一つのお花でブローチを作ります。6月チューリップ、7月蓮花、8月ひまわり。	10名 一般	6/4,7/2,8/6 3回 13:30～15:30	1,050円	実費徴収あり (材料費約1,000円/回)
NEW 54	つまみ細工で作る四季の花々 (後期) 宮下 茂子	日本古来の伝統工芸である「つまみ細工」を楽しみましょう。月ごとに一つのお花でブローチを作ります。9月コスモス、10月バラ、11月ポインセチア。	10名 一般	9/3,10/1,11/5 3回 13:30～15:30	1,050円	実費徴収あり (材料費約1,000円/回)
55	はじめてのつるし飾り 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月～12月 第1木曜日 7回 13:30～15:00	2,450円	実費徴収あり (材料費1,000円/回)
56	日本画入門 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月～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 57	親子Cooking① (米粉白玉だんご) 辻 三冬	米粉を使ったおやつを親子で作ります。フルーツポンチ、きな粉、みたらしの3種類でおだんごパーティー！	8組 3歳以上のお手伝いができるお子さんと保護者	6/14 (土) 10:00～12:00	350円	実費徴収あり (材料費1,000円)
NEW 58	親子Cooking② (米粉クッキー) 辻 三冬	親子で乳・卵・小麦粉不使用のおやつを作ります。(ナッツは使用)バレンタインのプレゼントにしても◎	8組 3歳以上のお手伝いができるお子さんと保護者	2/14 (土) 10:00～12:00	350円	実費徴収あり (材料費1,000円)
NEW 59	子どものおやつ教室 (夏のひんやりおやつ) 辻 三冬	小学生集まれ～！夏のおやつを自分で作ってみよう！【かんたんジュースゼリー】【夏休みこども講座】	8名 一人で作業ができる小学生	7/19 (土) 10:00～11:30	無料	実費徴収あり (材料費500円)
NEW 60	大人のおやつ教室① (夏のひんやりおやつ) 辻 三冬	アガーを使いこなして夏のおやつを楽しみましょう。【ドロリッチなコーヒゼリーと牛乳ぷりん風ゼリー】	8名 一般	7/15 (火) 10:00～12:00	350円	実費徴収あり (材料費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
61	NEW 大人のおやつ教室② (米粉ビスコッティ) 辻 三冬	米粉を使ったグルテンフリーのおやつを作ります。(乳・卵・小麦粉不使用、ナッツは使用)	8名 一般	10/2 (木) 10:00~12:00	350円	実費徴収あり (材料費1,000円)
62	麴ワンプレートごはん① (麻婆茄子プレート) 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。【麻婆茄子、かんたん肉まん、青菜炒め、スープ】	8名 一般	6/6 (金) 10:00~12:30	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② (ミートボールプレート) 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。【ミートボール、人参ラペ、スコーン、ドレッシング】	8名 一般	9/10 (水) 10:00~12:30	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	輪っかタオルを使った自力整体 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 一般	6/4,6/11,6/18, 6/25,7/2 (5回) 19:00~20:30	1,500円	運動の出来る服装 (ジャージ) ヨガマット、飲み物
65	NEW ポーチを可愛く デコパージュしよう 藏園 美咲	好きな柄のペーパーナプキンを選んで貼って、オリジナルのポーチを作ろう。 【夏休みこども講座】	10名 小学校3年生以上	8月2日 (土) 10:30~12:00	無料	持ち物 ハサミ、鉛筆 実費徴収あり (材料費500円)



はじめてのつるし飾り



フラワーロールケーキを作ろう！



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
66	【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。	落合・瀬戸・ 神坂地区 在住 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
67	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
68	NEW 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
69	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	8/29,9/5 9/12,9/19 毎週金曜日 4回 10:00～11:00	1,400円	
70	リトミック教室 1歳児クラス 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 (R5.4.2～ R6.4.1.生)の 親子	6月～10月 第2,4水曜日 10回 10:00～10:45	1000円	
71	リトミック教室 2歳児クラス 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 (R4.4.2～ R5.4.1.生)の 親子	6月～10月 第2,4水曜日 10回 11:00～11:45	1000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
72	NEW 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 19:00～20:00	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
73	おうち英語講座 Mariko	おうち英語のために発音の基本を学びたい方、英語のリズムについて学びたい方、英語絵本3冊分の読み聞かせの仕方を学びたい方の講座です。	5組 親子(小学4年生～ 中学生)	6/8,7/20, 8/3,9/7,10/5 日曜日 5回 10:00～11:00	1,500円	



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
74	【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
75	【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。	各回ごとと募集 小学生	随時開催	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	【親子講座】 阿木の夜空を見てみよう 大井 文高	ペルセウス座流星群によって流れ星が多く出現する日より少し前の日に夜空を見てみよう。流れ星が見えるかも。	親子15組	8/8（金） 19:30～	無料	雨天・曇天中止
77	【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	
78	阿木の歴史・史跡 ウォーキング 戸塚 智尚	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。（注！急な坂道あり）	10名	10/10（金） 9:00～12:00	無料	保険代:約500円 集合場所：阿木公民館
79	 根の上湖畔を散策しよう 根の上高原観光保勝会	中津川市と恵那市の境にある標高約1,000mの景色の良い高原を感じながら散策しましょう。	10名	10/4（土） 9:00～12:00	無料	保険代:約500円 集合場所：根の上高原
80	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	9/9（火） 9:30～12:00	無料	集合場所 阿木川ダム
81	野草de散歩 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 一般	6/12,10/23（木） 10:00～11:30	無料	
82	つるしかざりを作ろう 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。雛祭りに自分で作った作品を飾りませんか？	10名	6月～11月 第4土曜日 13:30～15:30	無料	材料代 約2,000円/回
83	 手話教室 梅本 綾子	五十音から、言葉など、手話を楽しむ勉強しましょう。	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
84	 減塩に挑戦！ ～薄味で美味しく～ 伊藤 真理	「血圧って何？」「減塩って、どうしたらいいの？」家の味付けと比べてみましょう。簡単な栄養講義+調理です。	12名	6/27（金） 10:00～12:00	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う。	親子6組	7/25（金） 10:00～12:00	無料	材料代:800円

【健康づくり講座】

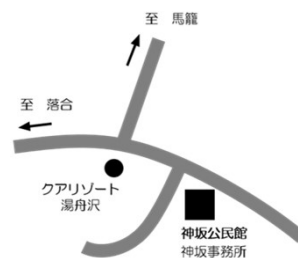
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
86	 ストレッチと 体幹トレーニング 加藤 郁子	ストレッチで凝り固まった体をほぐし、体幹トレーニングでインナーマッスルの動かし方を習って、家で続けてみましょう。働く世代の方、仕事終わりにおすすめです。	20名 一般	6月～11月 第3金曜日 19:30～21:00	2,100円	持ち物：水分・タオル2本（体操用）・ヨガマット

【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
87	ウサギのお雛様づくり 安藤 由美子	お正月の飾りや、雛祭りの飾りとして可愛いウサギのお雛様を作りましょう。	10名	8月～11月 第4金曜日 13:30～15:30	1,400円	材料代：初回に4回 分5,000円
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 13:30～15:00	2,100円	11月は、第3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よう。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 2,000円程度 6月は第3,11月は第2月曜日



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
91	【乳幼児学級】 落合・神坂きつずくらぶ	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 第2火曜 10回 10:00～11:30	無料	実費徴収あり
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	6月～随時開催 8回	無料	実費徴収あり
93	子どもたちの 津軽三味線講座 重野 正隆	神坂小学校児童が長年授業で習っている伝統のあ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 小学年～ 中学生	7月～8月 4回 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
94	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
95	姿勢を整える やさしいストレッチ 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 13:30～15:30	2,800円	持ち物：ヨガマット、 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
96	健康マージャン 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～随時開催 8回	2,800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
97	津軽三味線講座 重野 正隆	神坂小学校児童が長年授業で習っている伝統のある三味線を体験してみませんか？三味線をお持ちでない方は、貸出あります。	8名 一般	6月～随時開催 8回	2,800円	持ち物：タオル、飲み物

【☕ 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
98	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月～8月 第3月曜日 3回 10:00～12:00	1,050円	テキスト代1,210円 持ち物:ヨガマット又は バスタオル2枚、 枕（タオル2枚）、 筆記具、飲み物
99	学び直し算数で脳トレ! 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ることができます。	8名	6月～10月 第1月曜日 5回 10:00～11:00	1,750円	プリント代5回 （100円程度） 持ち物:筆記具、 飲み物

こどもたちの津軽三味線講座



おじいちゃんの知恵袋講座（竹あかり）



やさか合同講座

〔申込・問合せ〕
坂下公民館 電話:75-3115
FAX:70-0046

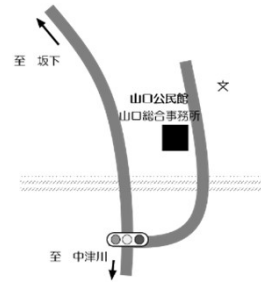


【地域の絆づくり講座】

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	トレジャーハンター 坂下高等学校福祉科	福祉体験を通して秘宝を手に入れましょう、みなさんの挑戦を待っています。	15名程度 小学4～6年生と 保護者	7/29（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	【乳幼児学級】 にこにこ広場	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んなことを楽しく学びましょう。	15組 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	NEW 山口探訪 地域の講師	山口地区にある神社、お寺、発電所等を探訪し山口の名所、歴史を学びます。	20名 一般	6月～12月 3回程度	無料	開催毎に チラシで募集
103	NEW やまぐち星空観察体験 大井 文高	山口の夏の星空を見てみませんか。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	8/18 (月) 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	NEW 頑張らない運動習慣 ～のびのび体メンテ！～ 太田 さくら	ゆつくり体を動かしながら筋肉や関節を緩め、体をほぐしましょう。運動が苦手な方でも健康な体を目指す「適度な運動習慣」の始まりです。	10名	6月～12月 第1水曜日 7回 10:30～11:30	2,450円	ヨガマット、ヨガブロック 持参 ※ヨガブロック貸出有 500円(7回分)
105	健康体力講座 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	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
106	中高年のスマホ講座 ～アプリ・写真編～ 大塚 健司	今流行りのアプリを使ってみたい。スマホできれいに写真を撮ってきちんと整理をしたい。今更聞けないスマホの使い方を学びます。	8名 一般	6/13 7/11 8/8 各金曜日 3回 13:30～15:30	1,050円	スマホ持参
107	NEW クラフトバンド講座 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～8月 第2,4金曜日 5回 10:00～12:00	1,750円	材料代:2,000円 (5回分)
108	NEW 家庭の農機具使い方教室 原 敬一	家庭にある農機具、草刈り機、チェーンソー、ミニ耕運機等の安全かつ適正な使い方を習い、人もモノも長持ちする秘訣を学びます。	15名 一般	6/24 7/22 各火曜日 2回 13:30～15:00	700円	

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
109	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
110	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	実費徴収あり 各回ごとにチラシで募集
111	古のさかした探求講座	坂川鉄道、坂下の歴史と文化など、地域のことを学んでみませんか？	一般	3回程度	無料	各回ごとにチラシで募集

【健康づくり講座】

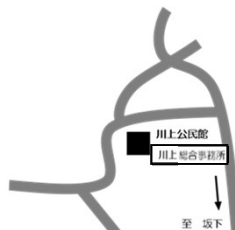
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
112	誰でも下半身強化運動 森 佳代	自分の体重を用いて行う下半身強化のトレーニングです。運動不足の方やトレーニング初心者でも無理なく始められます。下半身を鍛えることは腰痛予防、健康寿命を延ばすことにもつながります。	15名	6/17,7/1・15, 8/5・19 全5回 14:00～15:00	1,750円	

【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
113	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？	約10名 一般	季節ごとに1回ずつ 4回	各回350円	各回ごとに別紙チラシにて募集 実費徴収 託児あり
114	パステルアート 鎌田 光世	パステルを粉状に削り、指で絵をやさしく描いていきます。自分の趣味を1つ増やして楽しみましょう。	約10名 一般	6/26,7/24,8/28, 9/25,10/23,11/13 全6回 10:00～11:30	2,100円	実費徴収あり
115	グルテンフリーの米粉健康パン 鎌田光世	おいしく作れる魔法の米粉パン。砂糖ゼロ油ゼロ、添加物ゼロ、40分で完成。初心者でもフワフワにできます。	8名 一般	6/9・23 全2回 13:30～15:00	700円	実費徴収あり 託児あり
116	クラフトバンドかご講座 阿部 徳子	クラフトバンドとは手芸用の紙紐のことです好きな色で好きな大きさに編めるように基礎から楽しく学べます。基礎を学べば、隙間時間に編めるのでおすすめです。	約8名 一般	6/24,7/8・22, 8/26,9/9 全5回 13:00～15:00	1,750円	実費徴収あり

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
117	川上乳幼児学級	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。 川上地区外の方も大歓迎です。	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	
118	もみじの里 いきいき講座	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、簡単なゲーム遊び 【2】椅子ヨガ 【3】筋肉体操 【4】音楽療法 【5】川上診療所の伴医師の健康講話 【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（木） 【2】7/17（木） 【3】8/29（金） 【4】9/19（金） 【5】10/28（火） 【6】11/28（金） 【7】12/19（金） 7回 13:30～15:00	無料	講師は毎回変わります。
119	手織り体験 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 (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)
120	かわうえタ森講座 原 久喜 (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。 【1】川の生きもののウォッチング 【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】6/8（日） 【2】6/15（日） Bコース 【1】8/31（日） 【2】9/7（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。
121	もみじの里 歴史文化講座 原 益彦 (郷土史家)	中津川市の歴史遺産や画家等の先人を学ぶ講座です。 【1】木曽川水系の近代化遺産 川上地区にあった川上発電所をはじめ、木曽川水系の河川を活用したダムや発電所、橋梁等の近代化遺産を紹介します。 【2】郷土の偉人画家 中津川市民として知っておきたい郷土の偉人画家「前田青邨・熊谷守一・東山魁夷・中川とも」の絵を鑑賞し、各画家の特徴を学びます。	25名 一般	【1】6/24（火） 【2】7/15（火） 2回 19:30～21:00	無料	持ち物：筆記用具・ 飲み物
122	温泉&プールまつり講座 ①水中運動教室 中子 絵理佳 (健康運動実践指導者)	6月14日（土）に開催する「かたらいの里温泉&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。 ・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	6/14（土） 1回 11:00～12:00	無料	持ち物：水着・キャップ・飲み物
123	温泉&プールまつり講座 ②お風呂上がりの ストレッチ講座 吉村 真美子 (健康運動指導士)	6月14日（土）に開催する「かたらいの里温泉&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。 ・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	6/14（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。
124	かわうえ星空散歩 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】

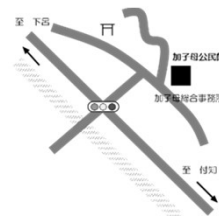
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
125	NEW ゆるり骨盤ヨガ 今井 味佳	骨盤まわりをほぐし強化することで、体力アップ、姿勢改善、健康で過ごせる身体づくりをしましょう。	20名 女性	6月～8月 第2,第4木曜日 6回 19:30～20:30	2,100円	持ち物：ヨガマット又はバスタオル・飲み物
126	美容セルフ整体 ～マットエクササイズ～ 吉村 真美子 (健康運動指導士) (リンパ療法士)	美容セルフ整体は、前屈側屈回旋やストレッチを組み合わせて筋肉に刺激を与えることにより、リンパや血液の流れ、代謝の向上、むくみの改善に効果的です。インナーマッスルを引き締め、自然体の姿勢を手に入れましょう！	20名 女性	6月～8月 第2,第4金曜日 6回 19:30～20:30	2,100円	持ち物：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
127	NEW 己書かたらい講座 原 ゆりか	「己書」は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。初めての方にもおすすめです。	10名	6月～9月 第2木曜日 4回 13:30～15:00	1,400円	持ち物：筆ペン中字各1本（薄墨・黒） ※講師が準備できます（有料）。



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
128	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。	10組	5～3月 (10回程度)	無料	内容により実費徴収あり(事前にご案内します)
129	明治座子ども歌舞伎 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 小4～中学生	6～9月 (15回程度)	無料	

【健康づくり講座】

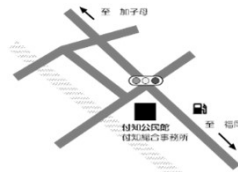
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
130	シニアヨガ (イスヨガ) 太田 さくら	椅子を使ったシニア層の方にも最適な体と心を癒していくヨガです。シニアヨガで心身ともに穏やかに健康的に生活できる【健康寿命】を引き上げましょう。認知予防、転倒予防にもなります。	10名程度	6月～12月 第4水曜日 7回 10:45～11:45	2,450円	持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物
131	NEW スポーツウエルネス吹矢 安保 保一	健康増進に加え、精神力、集中力を高める効果もあり年齢、性別を問わず手軽に楽しめる軽スポーツです。	10名程度 一般	6月～8月 第1,第3木曜日 6回 19:30～21:00	2,100円	マウスピース代110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
132	NEW 草木染めを楽しく！ 「私だけのストール」 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。今回はストールを染めます。	8名	6/5,7/3,7/24 3回 13:30～15:30	1,050円	ストール代等 3,000円／回
133	つまみ細工のブローチ作り 伊藤 琴美	普段使い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。丁寧に教えていきます。	5～7名	6月～12月 第2木曜日 7回 13:30～15:30	2,450円	材料費1,000円/回
134	楽しい絵手紙 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～11月 第1木曜日 6回 13:30～15:00	2,100円	道具持参 初回は道具の貸し出しします。
135	己書 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 第1水曜日 5回 19:00～21:00	1,750円	実費徴収あり
136	つるし雛講座 伊藤 広子・鳴海 かつみ	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 第1火曜日 7回 9:30～12:00	2,450円	実費徴収あり 持ち物：縫製道具

付知公民館

住所：付知町4956-43
電話：82-3023
FAX：82-2481

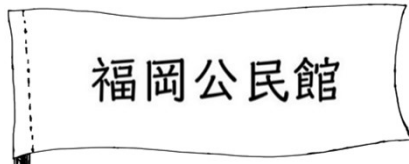


【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
137	【乳幼児学級】 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！ 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 全11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
138	【高齢者大学】 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 (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
139	【ふるさと料理教室】 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
140	【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
141	【伝統継承・世代間交流】 冬子ども教室	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
142	【自由に描く心】の書 初めての己書講座 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 一般	6月～11月 全6回 第3木曜日 19:30～21:00	2,100円	実費徴収あり 持ち物：筆ペン
143	【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。ワクワクがいつ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3木曜日 10:00～12:00	2,100円	実費徴収あり 持ち物：ハサミ



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
144	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
145	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 10:00～11:30	無料	会費1,000円 (初回のみ) 実費徴収あり
146	ふくおか歴史	「付知川の川狩り」「近世のふくおか」「ふくおかの廃仏毀釈」「野久保界限」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 一般	6月～9月 第4月曜日 4回 10:00～11:30	無料	
147	岐阜県の地名由来 山内 和幸	日本の始まりから岐阜県の様々な地名について起源や由来などをよもやま話を交えながら楽しく学びます。	15名 一般	6月～7月 第2・4水曜日 4回 10:00～11:30	無料	
148	ふくおかの古文書と史跡 近藤 信幸	福岡町史史料編や近世福岡の古文書をみんなで読みながら、それを活かして福岡の史跡などを見て歩き再発見しましょう。	10名 一般	6月～12月 第2土曜日 7回 13:30～15:30	無料	7回のうち 3回 古文書を読む 4回 史跡めぐり
149	【域学連携講座】 バードウォッチング 富田 宏	旧下野小学校赤松林周辺・曙松林公園周辺・広恵寺堤・福岡ローマン渓谷周辺で春・夏・秋・冬の鳥をみつけます。	10名 一般	6/7,11/29 1/31,3/28 9:00～11:00	無料	現地集合・解散
150	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	6月～8月 第3金曜日 3回 19:30～21:00	無料	
151	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	

【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
152	 子どもまんが教室 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 小学4年生～ 中学生	7/23・7/30 水曜日 2回 9:30～12:00	無料	実費徴収あり (200円程度)

【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
153	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月除く
154	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。	10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
155	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
156	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。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 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
157	ひょうたんランプをつくらう 志津 耕基	ひょうたんに自由に図形や絵を描いて画鋸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 一般	6月～10月 第2・4木曜日8回 9:30～11:30	2,800円	実費徴収あり
158	 自分史・エッセイを書く 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
159	 3色パステルアート 原 麻衣子	赤・青・黄の3色のソフトパステルを使って、自分の感覚を大切にしながら、簡単に楽しく思わず飾りたくなる絵が描けます。心が喜ぶ癒やしの季節のアートです。	10名 一般	6/25,8/27,10/22 第4水曜日 3回 13:30～15:00	1,050円	実費徴収あり
160	 大人のマンガ 描き方入門 島崎 朝子	漫画家“手塚治虫”氏のアシスタントとして、受け継いだマンガの描き方をお伝えいたします。	10名 一般	6/28,7/26,8/23 第4土曜日 3回 10:00～12:00	1,050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
161	 素敵な文字のコツを学ぼう 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	6/14,6/28, 7/12,8/2 土曜日4回 19:30～21:00	1,200円	実費徴収あり

蛭川公民館

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
162	【乳幼児学級】 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 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
163	【高齢者学級】 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をしましょう。	30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
164	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 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
165	蛭子座子ども歌舞伎 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 小3～中学生 蛭川在住	6月～10月 火・金曜日 17:00～19:00	無料	
166	文化・歴史・自然散歩 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、これからに思いを馳せます。	20名 一般	6月～11月 第3土曜 6回 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
167	健康運動ストレッチ 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、動きの良い体を一緒に作ってみませんか。	15名 一般	6月～10月 6月～7月 第2木曜 8月～10月 第2・第4 木曜 8回 13:30～15:00	2,800円	持ち物：タオル・水 (茶)
168	コグニサイズ 林 厚子	体と頭を同時に使うよう工夫されたゲームや体操で、楽しみながら認知症予防をしましょう。	20名 一般	6月～11月 第3日曜 6回 (8月：第4日曜) 10:00～11:00	2,100円	持ち物：マット・タオル 水 (茶)
169	親子で運動を楽しもう 庄田 維摩 庄田 早知子	体づくり運動、ドッジボール、鬼遊びなどの遊びに、きまりを守って、親子で楽しく取り組もう	小1～中3 15名	6月～3月 原則第3土曜 10回 15:15～16:45	1,000円	持ち物：タオル・水 (茶) 体育館シューズ ※親も協力参加します

【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
170	音楽で出会う！ バンド楽器チャレンジ講座 蛭音コネクト	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、やっていただ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 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

【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	飾り巻き寿司を作ろう 土井 和世	花・動物・キャラクターなどを巻き込んだ、 きれいで楽しい巻き寿司を作ります。	8名 一般	6月～11月 第2木曜 6回 10:00～11:30	2,100円	寿司ご飯持参 実費徴収あり
172	英語でコミュニケーション クニイングリッシュコム kuni まつだくにえ	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!	10名 小5以上 一般	6月～3月 第4金曜 10回 19:00～20:30	3,500円	スマホやタブレット等が あれば使います。 なんでも塾と合体
173	絵手紙 日本絵手紙公認講師 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！ 今回は、土偶を作り描きます。	15名 一般	6月～11月 第4水曜 6回 13:30～15:00	2,100円	道具持参 (初回は貸出あり)
174	編み物 ～マクラメ～ 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 たい」の気持ちをサポートします。	5名 一般	6～12月(8月休み) 第1土曜 6回 13:30～15:30	2,100円	実費徴収あり (材料費)
175	編み物 ～マクラメ～ 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 たい」の気持ちをサポートします。	5名 一般	6～12月(8月休み) 第3土曜 6回 13:30～15:30	2,100円	実費徴収あり (材料費)
176	編み物 ～マクラメ～ 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。忙しい子育て世代の 方を対象に初心者でも「やってみたい」の 気持ちをサポートします。	5名 子育て世代 (乳幼児の親)	6・7・9月 第1月曜 3回 10:00～12:00	1,050円	実費徴収あり (材料費) 託児あり (費用負担あり)
NEW 177	きもの着付け講座 鷲見美恵子	日本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 きると嬉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

音楽で出会う！
バンド楽器チャレンジ講座



編み物～マクラメ～

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



託児付き

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
4/15・5/20・6/17・ 7/8・ 7～8月：日程選択 9/3・10/7・11/5・ 12/2・1/20・2/3	中央公民館 4-2学習室	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）

11/5 特別公開講座 一般社団法人 エシカル・エデュケーション・アカデミア 代表理事 石川 真也 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
①5/15・5/22・5/29・6/5 ②8/21・8/28・9/4・9/11 ③11/20・11/27・12/4・12/11 ④2/19・2/26・3/5・3/12	ひと・まちテラス 301号室 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」



託児付き

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ましょう。

日時	場所	対象等	問い合わせ先・申込先
前期：9/14・9/24・10/1・10/8・ 10/15・10/22 後期：2/6・2/13・2/20・2/27 3/6・3/13	中央公民館 4-2学習室	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」

株式会社パナソニック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、申し込み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、これからのごと、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（水） 10:30～12:00 8月6日（水） 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：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
眉で幸運を引き寄せる！ 福相眉の描き方講座	眉の描き方いつも悩む… 自分にあった描き方をマスターして愛され美眉を目指しませんか？まずは基本のおさらいから始めましょう	10月19日（日） 10時～11時 中央公民館 2-1教室	5名	参加費：無料 持ち物：お使いの眉描きアイテム

講師：山船 健（パナソニック（株）エレクトリックワークス社CSセンター エリアリーダー）

講座名	学習内容	日時/場所	定員	備考
地球環境と 省エネ教室	エネルギーの大切さを知り生活の中で取り組める省エネについて学びます。	9月7日（日） 11時～12時 中央公民館 2-1教室	親子15組	参加費：無料



お申込み
QRコード



（講座名： ）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ます。

- 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。

現在
募集中の市民企画講座

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13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
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
戯曲を読もう! 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ーディング体験、発表を行います。	どなたでも	開講日5月17日(土) 13:30 原則第1・3土曜日・午後 (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	開講日5月31日(土) 13:30 原則第2・4土曜日・午後 (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28日(水) 13:30 原則第2・4水曜日・午後 (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、これをテキストとして地方(ジカタ)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25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29日(木) 13:00 原則第2木曜日・午後 (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味わいながら合奏を楽しみませんか?	どなたでも	開講日6月7日(土) 10:00 原則第2・4土曜日・午前 (毎月2回、年20回)
木版画を楽しもう 市川彰 (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	開講日5月20日(火) 13:30 原則第1・3火曜日・午後 (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	開講日5月16日(金) 10:00 原則第1・3金曜日・午前 (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たい方どうぞ。	どなたでも	開講日6月7日(土) 13:30 原則第1土曜日・午後 (毎月1回、年10回)
はじめての落語 しゅうめぬ(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、笑いが生まれます。講座ではここに合わせて5分～10分の落語を稽古し、最後には発表会をやりましょう。見学のみでも大丈夫です。	どなたでも	開講日5月24日(土) 13:30 原則第2土曜日・午後 (毎月1回、年10回)

【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7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。

2025 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

2025 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。