

講座案内



2023

『 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

2023年5月8日（月）～ 5月19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。



※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 ☕」

3回～5回のお試し講座！



♪ 申込受付期間

2023年5月8日（月）～ 各講座初日の2週間前

※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

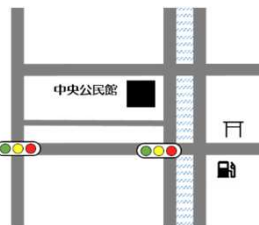
- ・注意事項は、1ページの「公民館講座！お読みください！」に準じます。
- ・【☕学び逢いカフェ☕】講座詳細は、各公民館ページの案内末尾に掲載してあります！ぜひご覧ください！！！！



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。	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
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、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 中津地区 60歳以上	6月～12月 第1金曜日 7回 13:30～15:00	無料	実費徴収あり
3	NEW 【伝統芸能】 風流おどり	おいでん祭のメイン「風流おどり」を、地域のみなさんと踊り伝えていきましょう。手賀野地区の方が教えてくださいます。	中津地区 小学生以上	6月～ 第2・4日曜日 18:00～19:30	無料	
4	NEW 【域学連携講座】 公民館キャンパス	公民館がキャンパスに！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けます。あなたも大学生気分、学びを深めませんか。	一般	6月～2月 隔月5回	無料	詳細は別途チラシでお知らせします。
5	NEW 子どもの未来考えよう	貧困、不登校、ひきこもりなど、子ども・若者をとりまく問題について理解を深め、地域でできる子ども、若者支援について考えましょう。	一般	8月～12月	無料	詳細は別途チラシでお知らせします。
6	NEW 公民館に来ブラリ～?!	みんなで、アイデアを出し合って、中央公民館に図書コーナーをつくりましょう。はじめの一步は、花井裕一郎さん（元小布施町立図書館長）と！	どなたでも	6月18日 13:30～16:00 7月1日 10:00～15:00	無料	詳細は別途チラシでお知らせします。
7	アダプテッドエアロビク 清水 美由紀	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 障がい者(児) 親子・一般	6月～10月 第2日曜日 5回 10:00～11:00	無料	
8	減災講座 自分の命は自分で守る 学ぼう防災 NPO法人 防災士なかつがわ会	暮らしの中には、危険がいっぱい。自分の命や財産を守る学びの場です。防災からオレオレ詐欺対策まで多角的に具体的に学びましょう。	20名 一般	6月～1月 第3土曜日 8回 10:00～12:00	無料	
9	男の居～場所 人生の楽しみ方教えます	楽しいこと・興味のあること探しませんか。仲間と一緒に月替わりで料理や趣味のことなど楽しく体験しましょう。お気軽に！	10名 男性	6月～11月 第4土曜日 6回 10:00～12:00	無料	実費徴収あり
10	大人の放課後倶楽部 田口恵美子 中津川市レクリエーション 協会	レクリエーションを通じて心身のリフレッシュを一緒にしませんか。レクゲーム・脳トレ・クラフトなど、笑顔いっぱい楽しめます。	20名 一般	6月～11月 第3月曜日 6回 (7・9月は第2月曜日) 14:00～16:00	無料	実費徴収あり
11	地球温暖化を考えよう 地球温暖化防止活動 推進員	地球温暖化は、異常気象をもたらし私たちの生活に悪影響を及ぼしています。身近な暮らしから環境問題を学びましょう。	8名 小学生高学年～ 中学生	7/22・29・8/5 土曜日 3回 9:00～12:00	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
12	NEW シニア椅子ヨガ 米田 晴美 (IHTA 1級ヨガインストラクター)	手を後ろに回しにくくなったり、立って靴下が履けなくなったりしていませんか？体が硬くても大丈夫！椅子の力を借りながら柔軟性を高め、ゴムバンドを使って筋肉を鍛えていきましょう。	10名 概ね70歳以上	6/7～8/2 (6/14は休) 毎週水曜日 8回 10:00～11:30	2,800円	ゴムバンド代500円
13	NEW ポールウォーキングと モルック Viva! 中津川	2本のポールを使って手軽に全身運動ができるウォーキングとフィンランド生まれの木を使ったゲームで、楽しく健康に！	15名 一般	6月～12月 (8月休) 第1月曜日 6回 9:30～11:00	2,100円	貸出ポールあり 実費徴収あり
14	太極拳で健康づくり 高橋 波都音	腹式呼吸でゆっくりとした動きの太極拳は、年齢性別問いません。気持ちを整えながら足腰を鍛え、健康な体づくりにピッタリです。	20名 一般	6月～9月 第1・3火曜日 8回 19:15～21:00	2,800円	
15	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月～1月 第1水曜日 8回 13:30～14:30	2,800円	
16	元気なフラダンス 岩崎 由里	ハワイアンメロディーにのって、表現豊かにステップを踏み、楽しみながら美と健康を維持しましょう。	15名 一般	7月～2月 第4月曜日 8回 10:00～12:00	2,800円	
17	すくすくわくわく 親子ふれあいあそび Viva! 中津川	乳幼児親子のリズム・わらべうた・ボール・バルーンなど、毎回違った遊びを通して親子の絆を育みましょう。	15組 1～3歳児親子	6月～1月 第4金曜日 8回 10:00～11:30	1,000円 /組	

【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
18	NEW 終活講座～基礎編～ 吉村 成貴 (爽族プランナー)	人生100年時代を生き生きと過ごすためにも、老後の資金、財産管理、相続などについて専門家と一緒に学びましょう。	10名 一般	6月～11月 第2土曜日 6回 10:00～11:30	2,100円	
19	NEW 1杯のcoffeeから パリスタnao	パリスタnaoさんが淹れる一杯のコーヒーを片手に、日々のコーヒーのことをお話しませんか。	6名 一般	6・8・10・12月 初回は6/16 10:00～11:30	1,400円	実費徴収あり (800円程度)
20	NEW 親子茶道教室 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 小中学生と親	6月～1月 第3土曜日 8回 10:00～11:30	大人 2,800円 子ども 1,000円	実費徴収あり (抹茶、お菓子代)
21	NEW クラフトバンド 阿部 徳子	クラフトバンドで、小物入れをつくってみませんか。毎回違った作品を仕上げます。	10名 一般	6月～10月 第3月曜日 5回 10:00～12:00	1,750円	実費徴収あり
22	NEW 写真・動画の編集を学ぼう 中津川視聴覚クラブ	動画の撮影技術からパソコンへの取り込みなど、コツを習って、カメラに眠っている写真・動画を編集しましょう。	10名 一般	9月～11月 月1回 3回 10:00～12:00	1,050円	詳細は別途チラシでお知らせします
23	NEW 手ぶらで水彩画 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。道具はこちらで用意します。	10名 一般	7/22 8/5,26 9/9,23 土曜日 5回 14:00～16:00	1,750円	紙代 700円

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
24	初心者向け俳句講座 俳句作ってみませんか会 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 一般	6月～1月 第4土曜日 8回 13:30～15:30	2,800円	
25	楽器をマスター！ さんしん入門 田口 修	初心者向け。沖縄の楽器さんしんをマスターして沖縄音楽を奏でて楽しみましょう。	10名 一般 (未受講者のみ)	6月・8月第3・5 7月・9月第1・3 木曜日 8回 13:30～15:00	2,800円	持ち物 さんしん (ない方は初回にかんからさんしん作成 材料費3,500円)
26	大人のマンガ描き方入門 島崎 朝子	かつて漫画家「手塚治虫」のアシスタント、最近では日本画家「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 一般	6月～8月 第4土曜日 3回 10:00～12:00	1,050円	
27	はじめての書道 原 あい	初心者の方から学べる書道教室です。心を落ち着けて、一文字一文字に集中するひと時を体験しませんか？	15名 一般	6月～1月 第3金曜日 8回 19:00～20:30	2,800円	持ち物 書道用具一式
28	日本画に挑戦 吉村 恵美子	日本画を初歩から学んでみませんか？初心者の方にも分かりやすく説明します。今年では日本画に挑戦を！	15名 一般	6月～1月 第1水曜日 8回 18:30～21:00	2,800円	道具のない方 道具購入必要 (約1万5千円)
29	初歩からのパステル画 三好 昭藏	風景や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 一般	6月～1月 第2火曜日 8回 13:30～15:30	2,800円	道具のない方 道具購入必要 (約1万円)
30	男の美学 松本 園枝	男性にも美の時代がきました！ 美を知る・美を得る・美の行い・・・ 美が男の価値になる！ 内面も外見も磨いて、ステキな男性に！	50名 男性 30代以上	6月～10月 第2・4土曜日 10回 19:30～21:00	3,500円	

* その他、短期講座企画中・・・チラシ、HP等でお知らせします。お楽しみに！！



【 熟年くらぶ 】



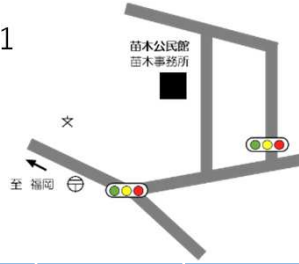
【 大人の放課後倶楽部 】

【 ☕ 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
31	アロマクラフト体験 伊藤 大介 (アロマセラピー 1級)	「アロマセラピー」って何？アロマセラピーの解説と、精油を用いたリードディフェンザーづくりを体験しましょう	8名 一般 (妊産婦・子ども不可)	6/17・8/12・10/7 土曜日 各1回 10:00～11:30	300円 /1回	材料費600円・蓋付 ガラスの瓶・筆記用具 1回完結
32	世界の吹奏楽を楽しもう！ 藤綱 誠	中国や西ドイツなど世界の吹奏楽を、貴重な音と映像と一緒に楽しみましょう	15名 どなたでも	6/22・7/27・8/24 木曜日 3回 19:00～21:00	900円	



住所：苗木7516-1
 電話：66-6606
 FAX：62-0007

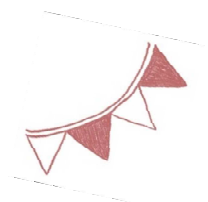


【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
33	【乳幼児学級】 ぴっころ	乳幼児期に大切にしたい事はなんだろう？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	実費徴収あり
34	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。座学と現地視察を行います。	30名 一般	6月～3月 第4木曜日 10回 13:30～15:30	無料	実費徴収あり
35	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 小学生	6月～10月 第1土曜日 5回 10:30～12:00	無料	実費徴収あり
36	苗木熟年大学 専任講師	軽体操、認知症予防、映画鑑賞、歌声など、毎月楽しい企画でリフレッシュ。気軽にご参加ください。	30名 苗木地区 60歳以上	6月～3月 第3火曜日 10回 10:00～11:30	無料	実費徴収あり
37	食生活改善 「男厨塾」 山本 弥生	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
38	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をもらえるよ。一人でも大丈夫。ぜひ来てね。	10名 小学4年～中学生	7/25 (火) 1回 9:00～12:00	無料	持ち物などは別途お知らせします。 材料代 200円程度
39	苗木城太鼓体験 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 小中学生	夏休み 土曜日 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
40	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
41	しんちゃんのリハビリ体操 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 一般	6月～3月 第1火曜日 10回 10:00～11:30	3,500円	動きやすい服装
42	デトックス&ボディメイクヨガ 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 一般	6月～8月 第1・3火曜 6回 19:30～21:00	2,100円	ヨガマット (バスタオル) 汗拭きタオル 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
43	バルーンアート 園原 緑	長い風船を捻ったバルーンアートです。可愛い花やキャラクター、その季節に合わせた作品などを作ります。初心者の方も大歓迎です。	10名 一般	6月～11月 第3金曜日 6回 10:00～11:00	2,100円	材料代 500円程度/回
44	中高年のパソコン (入門コース) 西尾 恒良	パソコン、ネット初心者のための講座です。これを機会にパソコンに挑戦しませんか？	10名 50歳以上	6月～10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
45	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。再度基本を学び、スマホとの連携を含め生活に役立てる力をつけましょう。	10名 50歳以上	6月～10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
46	「身体が喜ぶ発酵料理」 発酵調味料教室 (基礎編) 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 一般	6/28 7/26 8/23 水曜日 3回 13:30～15:30	1,050円	材料代 2,000円/回
47	つるし飾り入門 樋口 孝子 林 公子	素敵な布を使い、花をモチーフとしたつるし飾りを作りましょう。完成したときの感動は格別ですよ。	12名 一般	6月～11月 第2木曜日 6回 13:30～15:30	2,100円	材料代 2,000円程度/回
48	飾り巻き寿司 榎原 美奈子	断面が花や季節の絵柄に仕上がる美味しい飾り巻き寿司。ホームパーティー、お弁当の一品にも大活躍。作る楽しさ、切った時の喜びを体験しませんか？	6名 一般	6、7、2、3月 第2金曜日 4回 10:00～12:00	1,400円	材料代 1,500円程度/回

【 ☕ 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
49	ぐっすり眠れる！ 超簡単呼吸法 磯村 昭和 「無薬楽眠法」 (商標登録) 発案者	眠れなくてお困りの方へ！睡眠の4大条件は、心理的ストレス（雑念や不安）の解消、自律神経とホルモンと深部体温の正常な状態です。薬を使わず眠れる「ぐっすり眠れる！超簡単呼吸法」をマスターしてみませんか？今年度はこの講座で終了となります。（追加の講座はありません）	15名 眠れなくて 困ってられる方	6/3・6/10・6/17・ 6/24 土曜日 4回 10:00～12:00 (6/17のみ9:00～11:00)	1,200円	資料代（1,210円）、ヨガマットまたはバスタオル2枚、枕用タオル2枚



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
50	風流おどり 坂本風流おどり保存会	30年以上続く我がまちの伝統芸能を習います。発表会として夏祭り「おいでん祭」に出演します。	小学生以上	6～11月 毎週日曜日 18:00～	無料	
51	子ども歌舞伎教室 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。衣装やメイクも実際のものを使用します。君も歌舞伎役者にならないかい！	小学1年生～中 学3年生	6～3月 第4金曜日 10回程度 19:00～	無料	

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
52	【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	6～3月 第2木曜日 10：00～11：30	無料	実費徴収あり
53	【高齢者大学】 はなのき大学	第2の人生、これから花盛り！楽しい仲間と盛りだくさんのことを愉快地学びませんか？	坂本在住 60歳以上	6～3月 第2木曜日 10回程度 13：30～15：00	無料	
54	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。	15名 小学4～6年生	6～3月 第2土曜日 10回 10：00～11：30	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
55	“健康寿命を延ばす” 2本のポール de ウォーキング 岐阜県ノルディックウォーク連盟 堀 博	2本のポールで正しい歩き方をすると痛みを感じにくくする神経が働き、膝や腰の痛みが軽くなります。更にポールを使用してのストレッチや筋トレで肩甲骨や股関節の可動域が広がり、体の若返りが期待できます。	15名 一般	6～11月 第2・4水曜日 10回 9：30～11：30	3,500円	レンタルポールあり (300円/回)
56	コグニサイズ 林 厚子	イスを使ったストレッチやラダーを使った運動を行います。楽しく体を動かすことで脳も活性化されます。自然に皆さんの笑い声も大きくなり益々元気になれる1時間です。	20名 60歳以上	6～3月 第3水曜日 10回 13：30～14：30	3,500円	
57	心と体のメンテYOGA 佐藤 あゆみ	自分自身を知ることからメンテナンスは始まります。今日の自分の呼吸・体はどんな感じかな？自分の身体と向き合い、ゆったりとやさしい気持ちで心と体をメンテナンスしていきましょう。呼吸と体を連動させて、心と体を気持ちよくほぐしていきます。	20名 一般女性	6～10月 月2回金曜日 10回 19：30～20：30	3,500円	
58	シニア椅子ヨガ 森本 佳代	イスに座ったままできるヨガ講座です。簡単なストレッチとゆっくりとした呼吸法により身体機能の向上だけでなく、心身をリラックスさせ、ストレス解消・脳のトレーニングにもなり、認知症予防にも効果的です。	20名 65歳以上	6～10月 第2・4月曜日 10回 10：00～11：00	3,500円	
59	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	6～10月 第1・3水曜日 10回 19：30～21：00	3,500円	
60	楽しいスポーツ吹き矢 小木曾 武	腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹き矢式呼吸法で、集中力と精神力が養われます。性別、年齢問わず誰でも楽しみながらできるスポーツです。スポーツ吹き矢、始めてみませんか？	10名 一般	6～10月 第2・4金曜日 9回 13：30～15：00	3,150円	実費徴収あり (初回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
61	初歩の水彩画 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	6～3月 第4金曜日 10回 13：30～15：00	3,500円	
62	土びな作り 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。	10名 一般	7/23・8/27・9/3・ 9/10 4回 9：30～16：00	1,400円	実費徴収あり (材料費3,000円) 



番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
63	NEW 基礎から学ぶつまみ細工 宮下 茂子	主に糊を使ってつまみ細工の基礎つまみ、変形つまみを学びます。ブローチや七五三、成人式のかんざしを作ります。みっちり基礎から学びたい方向けの講座です。	10名 一般	6～2月 (1月は休み) 第3火曜日 8回 10:00～12:00	2,800円	実費徴収あり(材料費約1,000円/回) 
64	NEW 4回で完成! 七五三のつまみ細工簪 宮下 茂子	ボンドを使って可愛い七五三の簪を作ります。お母様、おば様の手作りの簪でお祝いしてあげてください。	10名 一般	6～9月 第1木曜日 4回 13:00～15:00	1,400円	実費徴収あり(材料費約1,000円/回) 
65	NEW 2回で作る つまみ細工のゆ縄飾り 宮下 茂子	ボンドを使って丸つまみのお花を作り、ゆ縄に仕上げます。来年は自作のゆ縄で新年を迎えませんか?	10名 一般	10/5・11/2 2回 13:00～15:00	700円	実費徴収あり(材料費約1,000円/回) 
66	NEW 2回で作る つまみ細工のクリスマスリース 宮下 茂子	ボンドを使って剣つまみのお花を作り、リースに仕上げます。今年は手作りリースを飾ってみませんか?	10名 一般	10/24・11/28 2回 13:00～15:00	700円	実費徴収あり(材料費約1,000円/回) 
67	NEW 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	6～12月 第1火曜日 7回 13:30～15:30	2,450円	実費徴収あり(材料費1,000円/回)
68	NEW 切り絵を始めてみませんか 藤井 鉦弘	切り絵は写真を撮ったり、スケッチして「切り絵」の原図を作ります。原図の切る部分と残す部分を決めて、黒いケント紙の上に置き、切る部分をカッターナイフで切ります。切ったケント紙を白い紙に貼りつければ出来上がりです。	10名 一般	6～10月 第2・4土曜日 10回 10:00～12:00	3,500円	実費徴収あり(材料費1,000円)
69	NEW 麺で免疫力up! ～しょうゆ麺でおうちごはん～ 辻 三冬	おいしくて健康もサポートしてくれる手作りしょうゆ麺を料理に取り入れてみませんか? しょうゆ麺調味料の作り方とそれを使った主食、汁物、おかずをお伝えします。	8名 一般	6/21 10:00～12:30	350円	実費徴収あり(材料費2,000円)
70	NEW 麺で免疫力up! ～塩麺でおうちごはん～ 辻 三冬	おいしくて健康もサポートしてくれる手作り塩麺を料理に取り入れてみませんか? 塩麺調味料の作り方とそれを使った主食、汁物、おかずをお伝えします。	8名 一般	7/12 10:00～12:30	350円	実費徴収あり(材料費2,000円)
71	NEW 麺で免疫力up! ～甘麺(甘酒)のスイーツ～ 辻 三冬	飲む点滴とも言われる甘酒、お家でかんたんに作れます。甘酒の作り方と、それを使ったスイーツをお伝えします。腸もお肌も元気になりましょう!	8名 一般	9/6 10:00～12:00	350円	実費徴収あり(材料費1,000円)
72	NEW 親子Cooking! からだにやさしいおやつ作り① 辻 三冬	乳・卵・小麦不使用のおやつを親子で作ります(ナッツは使用)。みんなで食べられるかんたんおやつを楽しみましょう! ☆メニュー: 米粉カップケーキ・豆腐クリーム	8組 3歳以上のお手伝いができるお子さんと保護者	6/10 10:00～12:00	350円	実費徴収あり(材料費1,000円)
73	NEW 親子Cooking! からだにやさしいおやつ作り② 辻 三冬	乳・卵・小麦不使用のおやつを親子で作ります(ナッツは使用)。みんなで食べられるかんたんおやつを楽しみましょう! ☆メニュー: 米粉ビスコッティ・たまごなしプリン	8組 3歳以上のお手伝いができるお子さんと保護者	11/11 10:00～12:00	350円	実費徴収あり(材料費1,000円)

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	アロマワックス サシェ&アレンジメント 藏園 美咲	火を灯さないアロマキャンドル作り。好きな香りとお花を選んでオリジナルの作品が作れます。玄関やお部屋など好きな場所に飾ってアロマを楽しんでください。親子での参加も大歓迎です。	8名 小学生以上 (小学生の場合は保護者同伴)	6/4・7/2 2回 10:30~12:00	600円	実費徴収あり (材料費2,000円) 
75	心身を整えるヨガ 古田しのぶ	心と体は「心身一体」。毎日頑張っている自分の体によりそい心身の不調を整えていくヨガです。マインドフルネス瞑想、アーサナ（ポーズ）を取り入れた初心者の方、体の硬い方、どなたでも参加いただける講座です。	10名 一般	6/1・6/15・7/6・ 7/20 4回 11:00~12:00	1,200円	



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
76	【乳幼児学級】 おちあいキッズクラブ	親子の触れ合いや子育てについて楽しく交流しながら学びましょう。	落合・瀬戸地区 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
77	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3木曜日 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
78	ミニボール筋トレストレッチ 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 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
79	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	9/1、9/8、9/15 毎週金曜日 3回 10:00~11:00	1,050円	
80	楽しい太極拳 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 一般	6月~10月 第1・3金曜日 10回 19:30~21:00	3,500円	
81	健康料理教室 小木曾 淑子	塩麴・醤油麴作りを行った後、麴を使った料理教室を行います。今回は秋の味覚を使った料理を紹介します。	20名 一般	10/10 塩麴作り 10/24 醤油麴作り 10:00~12:00	700円	実費徴収あり 1回2,000円 10名以上の参加で 開講します
82	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 (R3.4.2~ R4.4.1.生)の 親子	6月~10月 第2・4水曜日 10回 10:00~10:45	1,000円	
83	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 (R2.4.2~ R3.4.1.生)の 親子	6月~10月 第2・4水曜日 10回 11:00~11:45	1,000円	



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	心理学講座 青山 美佐代	心理学を通して日常にあふれている自分の心の中を学びます。まずは、自分の心の中を知り、周りとのコミュニケーションを良好にいきましょう。	5名 一般	7/12・7/26 水曜日 2回 13:30～15:00	600円	持ち物 筆記用具・定規・赤ペン・青ペン
85	親子で英語 Rina	子どもは言葉を身体で身につけます。英語のリズムと身体の動きを連動させる「ライモメソッド」で楽しく身につけよう。	10組程度 1歳～3歳の親子	6/12・6/19・6/26 月曜日 3回 10:00～11:00	900円	持ち物 水・お茶



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
86	【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
87	【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るう！詳細は、地域版広報で各回ごとに募集します。	各回ごと募集 小学生	随時開催	無料	実費徴収あり
88	【親子講座】見上げてごらん阿木の星 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	8/18(金) 19:30～	無料	
89	【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。	40名 60歳以上	6月～11月 第4水曜日 13:30～15:00	無料	
90	阿木の歴史・史跡ウォーキング	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	7/9(日)・11/15(水) 9:00～12:00	無料	どちらか1日参加可
91	赤滝へ行ってみよう 柴田 勝弘	阿木川の源流を訪ねてみよう。そこには何かあるのか？自分の目で確かめてみましょう。	10名	7/30(日) 9:00～	無料	保険代 約500円 自車で途中まで行っていただきます
92	郷土料理を学ぼう「からすみづくり」そば処あぎの郷	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。	12名	11/10(金) 13:00～15:00	無料	材料代 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
93	バランスボールエクササイズ 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 一般	6月～11月 第3金曜日 19:30～21:00	2,100円	

【文化・教養講座】

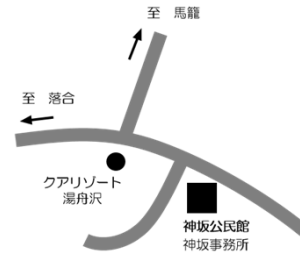
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
94	つまみ細工を作ろう 安藤由美子	針・糸は使わない。つまんでつまんでつまんで作る伝統工芸。小さなアクセサリーから、ちよと大きな作品に挑戦します。	10名	6月～11月 第2火曜日 13:30～15:00	2,100円	材料代 1回 約1,000円
95	男のお昼ごはん 伊藤 真理	男性のみの講座です。夏野菜を使って簡単なお昼ご飯を作って見ましょう。	12名	6月～8月 第4金曜日 10:00～12:00	1,050円	材料代 初回に3回 分2,500円
96	食べる順番で健康に! 伊藤 真理	おいしい料理を作って食べる、順番をちよと考えるだけで生活習慣病対策に挑戦しましょう。	12名	9月22日(金) 10:00～12:00	350円	材料代 800円
97	3時のおやつを作ろう 伊藤 真理	3時のおやつに豆餅を作ってお茶と一緒に楽しもう。	12名	11月24日(金) 10:00～12:00	350円	材料代 800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
98	楽しい折り紙教室 丸山 つや子	折り紙を同じ形に折って、つなぎ合わせて素敵な飾りを作ってみましょう。	8名 小学4年生～中学生	6/4・6/18 日曜日 13:00～15:00	600円	材料代 30円



住所：神坂294-2
電話：69-4111
FAX：61-0002



【地域の絆づくり講座】

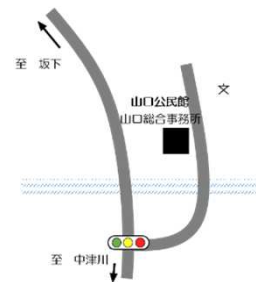
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
99	【高齢者大学】 ぬく森大学	軽体操や音楽療法など仲間と一緒に楽しみ、健康で生きがいのある生活を目指しましょう。	20名 60歳以上	6月～随時開催 8回	無料	実費徴収あり
100	【乳幼児学級】 わんぱくらぶ	0歳～3歳児を子育て中の保護者さん、親子のふれあいや子育てについて皆で楽しく学び、仲間づくりをましよう。	15組 未就園児親子	6月～3月 第3水曜 10回 10:00～11:30	無料	実費徴収あり
101	文学散歩 齋藤 稔	6月は馬籠地域を散歩しながら講師の方に文学を中心とした話をしていただき、7月は神坂公民館で島崎藤村の生涯と作品について講話していただきます。	30名 一般	6月～7月 2回	無料	
102	おじいちゃんの知恵袋講座 張山 英雄・原 一行 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。竹ぼうき、竹あかり、しめ縄などの作り方を一から体験し教えていただけます。	15名 一般	6月～随時開催 8回	無料	実費徴収あり
103	津軽三味線講座 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？三味線をお持ちでない方は、貸出あります。	12名 小学1年生～一般	7月～8月 4回 夏休み期間の平日昼間	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	楽しいフラダンス 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！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
105	やさしいストレッチ 多々良 恵子	あなたの首や肩、凝っていませんか？ 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 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



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
106	【乳幼児学級】 にこにこ広場	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）	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
107	にこにこ脳トレ教室 にこにこ 代表 高木 晴代	楽しくおしゃべりしながら脳トレをしてみませんか。 読み書き計算を中心に折り紙やクイズ・ ゲームで脳の活性化を図ります。	15名 一般	6月～12月 第1・3木曜日 14回 10：00～11：30	無料	初回教材費徴収

【健康づくり講座】

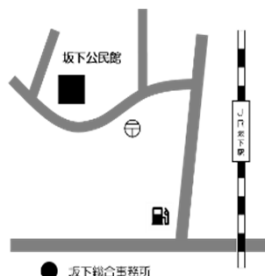
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
108	「身体が喜ぶ発酵料理」 発酵調味料教室(基礎編) 和田 友美	発酵食ってなぜ体にいいの？講師の楽しくわかりやすいお話と講師が作る生麴を使って自家製発酵調味料とそのアレンジ料理を仕込んで夜ご飯のおかずとして持ち帰っていただきます。	8名 一般	8/2 9/6 10/4 第1水曜日 3回 13：30～15：30	1,050円	材料代 2,000円/回
109	～いつまでも健康で美しく～ スロージョガ 太田 さくら	身体のゆがみ、肩こり、腰痛などの解消につながる効果的な運動を行います。ゆっくりいねいに体を動かし、心と体のリフレッシュを行います。（年齢を問わず誰でも参加可）	15名 一般	6月～11月 第1.3月曜日 10回 10：30～11：30	3,500円	ヨガマット持参 祝日等により変則的な月あり
110	健康マージャン 山崎 孝生	賭けない、飲まない、吸わないの三原則。頭と指先使って、会話し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 一般	6月～3月 第1金曜日 10回 19：00～21：00	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
111	スマホ入門（基礎編） 大塚 健司	「今更聞けない」基本的なスマホの使い方を学びます。 受講生の質問にも答えながらスマホの使い方について学びます。	8名 一般	6/23 7/28 第4金曜日 2回 13：30～15：30	700円	スマホ持参

坂下公民館

住所：坂下820-1
電話：75-3115
FAX：70-0046



【地域の絆づくり講座】

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
112	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他の親子との交流を通して子育てを学び、仲間作りをしましょう！	未就園児親子	5～3月 月2回 (主に木曜日) 10：00～12：00	無料	実費徴収あり
113	NEW できることから楽しく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。	10名程度	6～2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
114	NEW 男の隠れ家塾	一緒にワイワイと、いろんなことにチャレンジ！ 仲間の輪と趣味を広げましょう！	10名 一般男性	6～2月 月1回程度	無料	実費徴収あり 平日日中に行います 別紙チラシあり
115	NEW 夏休みの思い出 絵手紙交流 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、自分らしいとっておきの 絵手紙をつくり、ポストにいれましょう！	10名 小学生	8/9 (水) 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
116	NEW 体力教室 安江政江	体力を維持して健康寿命を延ばしましょう！ 激しい運動はありません。正しい姿勢を身につけることが大切。ストレッチや姿勢を維持する 筋肉をつける体操をします。	10名程度 一般	6～10月 第2・4水曜日 10回 10：00～11：30	3,500円	
117	NEW 楽しくステップ！ 中子絵り佳 (健康運動実践指導員)	音楽に合わせてステップ台を昇り降りするエクササイズです。主に下半身の筋力アップを目指して、楽しく運動しましょう！	15名 一般	6/5・19、7/3、24 8/7・21 6回 10：30～11：30	2,100円	持ち物：ヨガマットか バスタオル 室内シューズ、水分補給の飲み物

【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
118	日本画 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 一般	6～3月 第1木曜日 10回 18：30～21：00	3,500円	1月のみ第2木曜日 道具のない方購入必要
119	楽しく絵手紙 福井三月	届いた季節の便りに、手書きの絵や文字を目にするとなんだかうれしくなるものです。受講生のみなさんとともに絵手紙の初歩から学び、あなたらしいさっぱいの絵手紙を完成させましょう。	10名 一般	6～11月 第2木曜日 6回 13：30～15：00	2,100円 実費徴収あり	実費徴収あり 道具持参（初日は貸し出しあり）

【 ☕ 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
120	桜花（おはな）サークル 石田 夕雲	日本の伝統「いけ花」。難しそう！と思いませんか？飾る場所や器に捉われず、季節感や生活空間に合わせて自由にお花を楽しみましょう！いけ花の基本も学びます。	5～8名 一般 小学生親子	11～3月 第4日曜日 5回 10：00～12：00	1,500円 実費徴収あり	11月のみ第3日曜日 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】

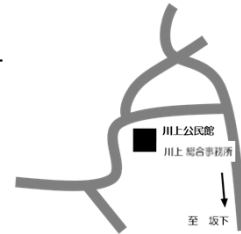
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
121	めざそう福祉探偵 坂下高等学校福祉科	「福祉探偵」になることをめざして、福祉に関するミッションにチャレンジし、クリアしていきます。謎を解いてゴールをめざしましょう！	20名程度 小学4～6年生と 保護者	7/28（金） 9：30～11：00	無料	

【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
122	2本のポール de ウォーキング 堀 博 (岐阜県ノルディックウォーキング連盟)	2本のポールを使ったウォーキングの正しい歩き方を学びます。ポールを使用時のストレッチや筋トレで肩甲骨や股関節の可動域を広げ、体の若返りを図りましょう。目指すは、健康寿命を延ばすこと！	10名 一般	6/5・19・7/3・24 8/21・9/4・25・ 10/2・16 9回 10：00～12：00	3,150円	ポール貸出（300円/回） 会場は川上・山口・坂下を3回ずつ順に巡回

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
123	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。	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	
124	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、簡単ゲーム遊び 【2】椅子ヨガ 【3】川上診療所の伴医師による健康講話 【4】筋肉体操 【5】歴史講話 (石器から学ぶやさかの縄文期) 【6】ベタンク（フランスの軽スポーツ） 【7】「詐欺被害にあわないために」 (坂下交番所長講話)	20名 60歳以上	【1】6/22（木） 【2】7/26（水） 【3】8/8（火） 【4】9/15（金） 【5】10/26（木） 【6】11/20（月） 【7】12/21（木） 7回 13：30～15：00	無料	講師は 毎回変わります。
125	手機織り体験 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)
126	かわうえ夕森講座 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】9/2（土） 【2】9/9（土） Bコース 【1】9/23（土） 【2】9/30（土） 10：00～正午	無料	・実費徴収有 (材料費) 約1,000円 ・天候により10月に日程 変更する場合があります。
127	もみじの里歴史講座 原益彦 (郷土史家)	川上地区から東濃まで、地域の歴史が学べます。NHK大河ドラマ「どうする家康」に因んだ歴史にもふれます。 【1】江戸時代の川上村の絵図を見る 【2】中山道通行と助郷 【3】官有林払い下げ運動と川上村 【4】徳川家康と東濃の武士たち	25名 一般	【1】6/20（火） 【2】6/27（火） 【3】7/4（火） 【4】7/11（火） 4回 19：30～21：00	無料	当講座で新規の講師

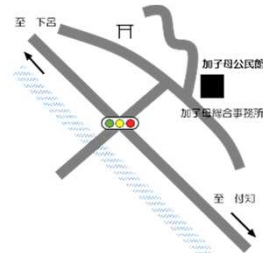
128	NEW 温泉&プール リフレッシュ講座 島田和代 (理学療法士)	温泉の成分や効能、温泉やプールを活用した健康づくりについて理学療法士の講師から学びます。温泉とプール施設がある川上地区ならではの講座です。ぜひご参加ください。 【1】温泉の成分、効能の話 【2】温泉、プールと運動効果の話・おすすめのストレッチ	25名 一般	【1】7/7 (金) 【2】7/21 (金) 2回 19:30~20:30	無料	持ち物：飲み物 ※お風呂・プールを利用される方は、利用料金が440円必要です。
129	かわうえ星空散歩 大井文高	季節ごとに変化する星空を映像をみながら学び、望遠鏡などを使って観察します。	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
130	骨盤底筋トレーニングヨガ 今井味佳	現代の習慣病として話題になっている尿漏れや腰痛などの予防に有効な“骨盤底筋トレーニングヨガ”を体験して、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2・第4木曜日 10回 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 (祝日の場合、日程変更有)
131	NEW 美容セルフ整体 ~マットエクササイズ~ 吉村真美子 (健康運動実践指導者) (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！	15名 女性	6月~10月 第2・第4金曜日 10回 19:30~20:30	3,500円	持ち物：ヨガマット 飲み物



住所：加子母3519-2
電話：79-2111
FAX：79-2700



【地域の絆づくり講座】

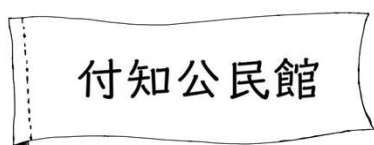
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
132	乳幼児学級 わくわく♡	未就園児の親子の会です。子育ての話や手遊び、遊戯などで楽しく交流し、仲良しになります。	15名程度	5月~2月 10回程度	無料	
133	明治座子ども歌舞伎 歌舞伎保存会	9月の明治座歌舞伎公演を目指して練習します。明治座の舞台に立ってみませんか。伝統文化の加子母歌舞伎を体験しよう。	15名程度	6~9月 15回程度	無料	

【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
134	2本のボールdeウォーキング&ストレッチ 岐阜県ノルディック・ウォーク連盟 堀博	膝や腰を痛めている人を多く見かけますがウォーキングなどの有酸素運動を日課にすると痛みを感じにくくする神経の働きが活発になり痛みが軽くなります。又、正しい歩き方をマスターすると体を支える筋力がアップし楽に続けられるようになります。更に2本のボールを使ってのボールウォーキングとストレッチは姿勢が良くなり、肩甲骨や股関節の可動域が広がって体が若返ります。	15名程度	6月~9月 第1・3金曜日 8回 10:00~11:30	2,800円	ボールの貸し出しあり 1回300円
135	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~10月 第4水曜日 5回 10:30~	1,750円	持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物
136	筋力鍛えて健康づくり 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 第3木曜日 5回 19:00~20:30	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
137	折り紙で楽しく脳トレ 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 第2第4水曜日10回 13:30～15:00	3,500円	材料代として1回3000円程度
138	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。
139	つるし雛講座 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
140	伝わる筆文字講座 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4月曜日5回 19:00～21:00	1,750円	筆ペン、水彩絵具



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
141	【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♪	未就園児親子	5月～3月 全11回 主に木曜日 10:00～11:30	無料 年会費 500円	持ち物：飲み物、タオル他各自必要な物
142	【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
143	【ふるさとの料理教室】 母ちゃん食堂 こびちゃん	地域に伝わる伝統料理や普段でも役に立つレシピや小技を楽しく学びましょう。	20名	6月～12月 全6回 主に第3水曜日 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、持ち帰り用タッパ、エコバック
144	【わくわく夏休み♪】 夏休み子ども講座	科学教室や懐かしの遊びを体験して、夏休みの思い出を作ろう！！	各講座ごとに募集 小中学生	夏休み期間 3回程度 ※詳細は別途お知らせします。	無料	実費徴収あり
145	【世代交流】 冬の親子講座	親子でクリスマスリースやしめ縄を作ろう！！しめ縄教室は地域の方々と一緒に作ります。	各20組 小学生親子	12月土曜日 ※詳細は別途お知らせします。	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
146	心と体を整える リフレッシュヨガ 森本 佳代	普段忙しく頑張っている自分へのご褒美に、心も身体もリフレッシュしましょう♪	25名	6月～9月 第2・4月曜日 全8回 19:30～21:00	2,800円	持ち物：ヨガマット（バスタオルでも可）、汗拭きタオル、飲み物

【文化・教養講座】

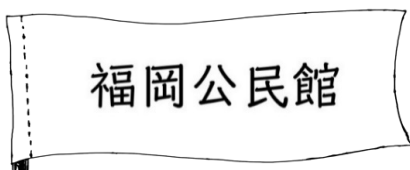
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
147	NEW 【自由に描く心の書】 初めての己書講座 宮川さとみ	こうしなければいけない・・・にこだわらず、自分が楽しいと思える文字や絵を描いてみる。描くことを楽しむ自分だけの書「己書」を一緒にやってみませんか？	10名	6月～11月 全6回 第3木曜日 19:30～20:30	2,100円	・実費徴収あり ・持ち物：筆ペン
148	フラワーワークショップ 伊藤千幸	季節の花を使ったワクワクがいっぱいの素敵なフラワーアレンジメントを作ります♪	10名	6月～12月 全6回 第3木曜日 10:00～11:30	2,100円	・実費徴収あり ・持ち物：ハサミ

番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
149	【オリジナルインテリア】 スカンディアモスアート講座 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）で季節に合わせたオリジナルインテリアを作りましょう♪	10名	6月～12月 全6回 第2金曜日 19:30～21:00	2,100円	・実費徴収あり ・持ち物：ハサミ、木工用ボンド

【初めての己書】



【初めてのスカンディアモス】



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
150	乳幼児学級	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します。	15組 未就園児親子	6月～3月 第1・3火曜日 10回 10:00～11:30	無料	実費徴収あり 申込み別用紙
151	ふれあい学級	毎日を楽しみ過ごすために、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 9回 10:00～11:30	無料	会費1,000円 (初回のみ) 実費徴収あり
152	NEW 福岡の歴史	「ふくおかの遺跡」・「広恵寺城」・「椿屋敷」・「常盤の森・3つの宝」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	
153	NEW 福岡の偉人 花王石鹼創業家物語 杉江良基	ふくおかの偉人の花王石鹼創業者 長瀬富郎の生涯とその後の創業家の物語	15名 一般	6月～9月 第2月曜日 4回 10:00～11:30	無料	
154	NEW 福岡の地名由来 山内和幸	福岡市の地名について起源や由来などをよまよ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	
155	常盤座歌舞伎教室 常盤座歌舞伎保存会	常盤座の舞台上で歌舞伎をしてみませんか？ 伝統文化を体験しましょう。	15名 小学生～ 中学生	10月～1月 18:30～20:30	無料	

【健康づくり講座】

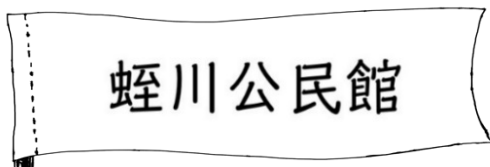
番号	講座名・講師	内容	定員・対象	開設期間・回数	受講料	備考
156	リトミック 安保優子	リトミックを通して、親子で楽しい時間を過ごしましょう。	15組 未就園児親子	6月～11月 第1・3木曜日 10回 10:00～11:00	3,500円	初回は第3木曜日
157	はじめての太極拳 佐藤久美子	ゆったり動く太極拳。自分に合わせて無理なく続けられます。心身や足腰を鍛えて丈夫な体づくりのために太極拳を始めてみませんか？	15名 一般	6月～10月 第2・4水曜日 10回 19:00～20:30	3,500円	
158	NEW スポーツウェルネス 吹矢 安保保一	精神力・集中力を高める効果もあり、年齢・性別を問わず、手軽に楽しめるスポーツです。	15名 一般	6月～8月 第1・3水曜日 6回 19:30～21:00	2,100円	実費徴収あり 初回は第3水曜日

【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
159	淡彩スケッチ 安部 成信	ペンや鉛筆で描いた絵の上に透明水彩絵の具で薄く彩色します。自分の趣味を一つ増やしませんか？	10名 一般	6月～10月 第2木曜日 5回 13:30～16:00	1,750円	実費徴収あり
160	苔を楽しむ苔玉づくり 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 一般	6/8・7/13・8/10 第2木曜日 3回 10:00～12:00	1,050円	実費徴収あり
161	NEW つまみ細工 宮下 茂子	①レンジ染め②虹染め③藍染め。これらで染めた生地でプローチ等を作ります。染めに関心のある方、つまみ細工、初心者さん大歓迎です。	10名 一般	6月～11月 第1火曜日 6回 13:30～15:30	2,100円	実費徴収あり
162	NEW “癒しの灯” ひょうたんランプをつくろう 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、完成までのワクワクや癒しを味わうことができます。	8名 一般	6/15・6/22・6/29・7/6 毎週木曜日 4回 9:30～11:30	1,400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
163	点字絵本製作教室 点訳サークル『よつばの会』 武川 孝	点字の読み書きの初心者向け教室です。実際に点字板を打ちながら講義を進めていきます。また、絵本の絵の触図の方法も説明しながら行きます。そして、一つの作品を完成させます。	10名 中学生以上	8/1・8/8・8/15・8/22・8/29 火曜日 5回 19:30～21:00	1,500円	テキスト・資料代 500円 持ち物 筆記用具・はさみ・ カッターナイフ



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
164	【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
165	【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。	40名 蛭川在住 60歳～	5月～3月 第3火曜11回	無料	年会費1000円 実費徴収あり
166	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。	小学生	6月～3月 土曜日中心 随時開催	無料	実費徴収あり
167	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	7月～10月 火・金曜日 17:00～19:00	無料	
168	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	
169	狂俳 狂俳会	祭の行灯でおなじみの狂俳。12文字の言葉の中に、くすりと笑えるユーモアや素敵な情緒を折り込みます。杵振り花馬祭のためにも初心者歓迎	15名 一般	6,8,10,2月 第1土曜 計4回 10:00～11:30	無料	



170	土曜スポーツ なんじゃもんじゃクラブ	月に1回土曜の夜は、大人も子どもも楽しめる軽スポーツで汗を流し、健康と家族や仲間との絆を手に入れましょう。	30名 小・一般	6月～11月 第1土曜 6回 19:30～21:00	無料	
171	ウォーキングを楽しむ 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。	30名 一般	6月～11月 第2水曜 6回 9:00～11:00	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
172	NEW 背筋「ピン」体操 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	6月～10月 隔週2,4木曜 10回 13:30～15:00	3500円	持ち物:タオル・水(茶)

【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
173	わら細工 わら文化保存会	涼しいせがみの作りを通して伝統の技のすばらしさを学べます。わら文化とともに100歳の名人の元気も分かち合えます。	15名 一般	6月3回 11,18,25日 日曜 13:30～15:30	1050円	持ち物ハサミ 別途わら代
174	楽しく演れるバンド楽器 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、やっていただけ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土曜8回 13:30～15:30	2800円	講座対象 ギター、ベース、ドラム、ヴォーカル
175	つるし飾り 谷口美津子	美しいちりめんできざまなつるし飾りを作ります。お部屋が華やぎ、心まで明るくなります。ゆとりと集中が生まれてきつと満足いただけます。	10名 一般	6～2月(1月休講) 第1土曜8回 13:00～15:30	2800円	1個500円ほどの材料費を要します。
176	NEW 家族と作る 飾り巻き寿司 土井 和世	季節の花や人気のキャラクターなどを巻き寿司の中に閉じ込めます。寿司を切った時の子どもの驚き喜ぶ顔が目に見えます。	8組 親子か孫と	6月～8月 第2土曜3回 10:00～11:30	1050円	寿司ご飯持参 実費徴収あり
177	NEW 英語でコミュニケーション 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、まずは絵本を読み合ったり、いずれはネットで地域の情報を発信したりします。Let's Enjoy English!	10人 一般	6月～11月 第2金曜6回 19:00～20:30	2100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
178	NEW 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！	15名 一般	5月～11月(8月休講) 第4木曜5回 13:30～15:00	1750円	道具持参(初回は貸出あり)

【  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
179	色彩で遊ぼう！作ろう！ 色彩士 瀧川 まさみ	色って何だろう？色に何ができるだろう？簡単な物を作りながら色彩を楽しく学びましょう！	10名 中学生以上	10/4・11・18・25・ 11/1 水曜5回 19:00～20:30	1,500円	実費徴収 500円 (はさみ・セロテープ)



子育て・親育ち講座

みんなが「幸せやね～」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！

※新型コロナウイルス感染症の発生状況等により中止または延期とすることがあります。

子育てマイスター養成講座



子育てマイスターとして、中津川市の
子育て現場で活躍しませんか？



日時	場所	対象等	問い合わせ先・申込先
4/11・5/9・6/6・7/4 ・7～8月 日程選択 9/8・10/3・11/7・1/15 2/6	中央公民館	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4309）

9/8 特別公開講座 浜松学院大学 学長 今井 昌彦 氏

赤ちゃんがきた！親子の絆づくりプログラム(BP)講座

親子の絆づくり、0歳時期の育児にとって最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
①6/5・6/12・6/19・6/26 ②9/4・9/11・9/18・9/25 ③12/4・12/11・12/18・ 12/25 ④3/4・3/11・3/18・3/25	中央公民館	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4309）

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、
自分にあつた子育ての仕方を探してみましょう。

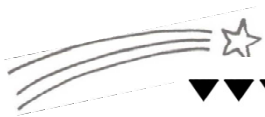
日時	場所	対象等	問い合わせ先・申込先
①9/20・9/27・10/4・ 10/10・10/17・10/24 ②2/7・2/13・2/20・2/27 3/5・3/12	中央公民館	0～3歳児を子育て中の方 受講料：無料	生涯学習スポーツ課 66-1111（内線4309）

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、皆さんの地域・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。

出前時間	場所	申込みできる方	問合せ先
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	市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」 です。

【申し込み方法】

冊子の裏面にあります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:66-6777・65-5795)

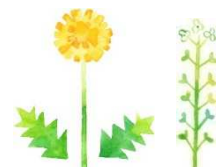


講座名	学習内容	日時/場所	定員	備考
楽しく学ぶ！認知症予防講座	老化と予防というテーマを中心に、認知症を理解し、これからのこと、家族に託し、残すものの記録の仕方を学べる講座です。	6/14(火) 10:30～12:00 8/3(木) 10:30～12:00 中央公民館 4-2学習室	30名	参加費：無料 持参物：なし ご夫婦、ご家族での参加も可能です！

講師：勝 好江（ポーラ ザ ビューティ 恵那駅前店）



講座名	学習内容	日時/場所	定員	備考
自分らしい 幸せを見つけよう シンプル！ 簡単！ 5つの美容 ルーティン	ポーラ幸せ研究所では『美容は幸福に貢献できるのか』をテーマのひとつに掲げ研究を進めています。 今回は、美容習慣と幸福度の関係性の調査から導き出した、幸せにつながる『美容ルーティン5か条』をご紹介。実際に美容ルーティーンの体験をしてみませんか？	10/15日（日） 10時～11時 中央公民館 会議室	6名	参加費：無料 持ち物：簡単なメイク直し道具



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	キッズダンス・エアロビック 等	付知B&G海洋センター内 82-2005
NPO法人Viva中津川	ポールウォーキング・サッカー教室 総合運動教室 等	にぎわいプラザ3F 080-7589-1728

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。
- ③営利目的したり、特定の政党や宗教を支持・宣伝・普及する内容及び公共の福祉を害するものでない講座
- 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

応募の資格は

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

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

市はこんな支援をします

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

応募方法は

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9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)

中津川文化会館

申込み・問合せ先

住所：かやの木町 2-2

電話：66-4011 FAX：66-8479

指定管理者 一般社団法人中津川市文化協会

《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)	日本の演劇界に大きな影響を与え続けている劇作家井上ひさしの戯曲を、作品構造、歴史的な背景、人物造形、会話の楽しさを学びます。講座祭に向け、短い台本を用意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） 開講日5月6日（土）13：30 原則第1・3土曜日・午後 (毎月2回)
シニア演劇 鈴木 弘文 (劇団夜明け)	演劇創りの楽しさ、面白さ、辛さ、苦しさ、喜びを全員で選んだ作品に取り組みながら体験し、講座祭で音楽効果、照明の力を借り本番の緊張感を楽しみましょう。初心者歓迎します。	どなたでも	5月～2月（20回） 開講日5月11日（木）13：30 原則第2・4木曜日・午後 (毎月2回)
演劇を愉しむ 大月 ひろ美 (元青年劇場・フリー)	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	5月～2月（20回） 開講日5月13日（土）13：30 原則第2・4土曜日・午後 (毎月2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も歓迎です。	どなたでも	5月～2月（20回） 開講日5月10日（水）13：30 原則第2・4水曜日午後 (毎月2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、三味線の担い手を育てる講座です。	どなたでも	5月～2月（10回） 開講日6月11日（日）13：00 原則土曜か日曜午後 (毎月1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	5月～2月（10回） 開講日5月13日（土）13：00 原則土曜か日曜午後 (毎月1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す。	どなたでも	5月～2月（20回） 開講日5月27日（土）10：00 原則第2・4土曜日午前 (毎月2回)
木版画を楽しもう 市川 彰 (日本板画院 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、もらって嬉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） 開講日5月2日（火）13：30 原則第1・3火曜日午後 (毎月2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の具でうすく彩色する淡彩画。自分の趣味の一つとして楽しみませんか。	どなたでも	5月～2月（20回） 開講日5月12日（金）10：00 原則第1・3金曜日午前 (毎月2回)

(一年間の取組みを発表する講座祭を開催予定)

【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】(一社)中津川市文化協会

《郷土の歴史講座V》

この地域の歴史、文化芸術・文芸や地域の人物を紹介し開催します。

詳細は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



幸せにつながる美容ルーティン講座申込書	
◆ お名前	
◆ ご住所	
◆ 電話番号	

楽しく学ぶ！認知症予防講座	
◆ お名前	
◆ ご住所	
◆ 電話番号	



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。

2023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子ども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

2023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子ども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い戻しはできません。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。

※新型コロナウイルス感染症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。