



●クラフト

**A-1 乾燥花を使った花のクラフト「レカンフラワー」** New

レカンフラワーは立体的な花で描く装飾アートとして開発された花のクラフトです。花の美しさを自然の色のままに留めた乾燥花を使って作品を作り、お部屋に飾ってみませんか?

アドバイザー	太田喜子
会場	ハロー文化ホール 練習室3
日程・時間	2/7、3/7 水曜日(全2回) 10:00~11:30
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	1,000円+3,200円
持ち物	はさみ、菜箸

**A-3 プリザーブドフラワーでバラのコサージュを**

卒業式、入学式に向けてコサージュを作りますか? お花の色やリボンはお好みで選べます。気品のあるプリザーブドフラワーで装いを1ランクアップしましょう。

アドバイザー	桐山良子
会場	ハロー文化ホール 練習室1
日程・時間	2/24 土曜日(全1回) 10:00~12:00
対象・定員	成人・15名
受講料+教材費	500円+2,500円
持ち物	はさみ、持ち帰り袋

**B-2 相続で困らないための知識~民事信託とは~**

相続はどなたでもいすれ直面する問題です。相続の基礎から一緒に学び、近年注目されている「民事信託」についてご紹介いたします。

アドバイザー	岩田章裕
会場	ヤマカまなびパーク 学習室401
日程・時間	2/25 日曜日(全1回) 10:15~11:45
対象・定員	どなたでも・10名
受講料+教材費	500円+0円
持ち物	筆記用具

●趣味

**E-1 水彩画を描いてみよう**

水を使った手軽な水彩画。でも様々な描き方があります。個性を活かした描き方を見つけ、仲間とコミュニケーションをとりながらワクワクする日常にしましょう。

アドバイザー	天野登功広
会場	笠原中央公民館 会議室2
日程・時間	2/13・27、3/13・27 火曜日(全4回) 14:00~16:00
対象・定員	高校生以上・12名
受講料+教材費	2,000円+720円
持ち物	透明水彩絵の具、筆、パレット、筆洗、画板

**E-3 ボードゲームで遊ぼう!** New

最近PCやスマホで1人で遊ぶことが多いですね!もつとお互いの顔を見ながら人とコミュニケーションをとって、皆と一緒に遊んでみませんか? シンプルなカードゲームからドミノやボードゲームで時がたつのを忘れましょう。年代や経験を問わず夢中になれます!

アドバイザー	小笠原マサ
会場	養正公民館 和室
日程・時間	2/3・10・24、3/3 土曜日(全4回) 10:00~12:00
対象・定員	どなたでも(小4以上)・8名
受講料+教材費	2,000円+0円

**A-2 刺しゅうで作る お名前プレート**

名前とワンポイントモチーフをバックステッチで刺しゅうし、チェーンで吊るせるプレートに仕上がります。バッグに簡単につけられますよ。

アドバイザー	かたぎりかおり
会場	ヤマカまなびパーク 学習室504
日程・時間	2/8 木曜日(全1回) 10:00~12:00
対象・定員	どなたでも・8名
受講料+教材費	500円+200円
持ち物	刺しゅう針、刺しゅう糸、糸切りはさみ、ボンド、鉛筆

●教養

**B-1 野菜は足りていますか?(野菜のパワーを知ろう!)** New

なぜ野菜が体にいいのか? 野菜の効果、効能について分かりやすくお話しします。野菜を摂って健康寿命をのばしましょう。

アドバイザー	近藤英子
会場	勤労者センター 会議室A
日程・時間	2/18・25、3/4 日曜日(全3回)10:30~12:00
対象・定員	成人・15名
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	筆記用具

**B-3 生き生きとした毎日を送るためのメンタルケア講座** New

悩み、迷いの多い現代。解決のヒントを持っているのはあなたご自身です。一緒に解決の糸口を見つけよう。Open your heart!

アドバイザー	水野美智子
会場	ヤマカまなびパーク 学習室504
日程・時間	2/8・22、3/8・22 木曜日(全4回) 19:00~20:30
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	筆記用具

**E-2 おもしろ楽しい木版画**

上手に絵が描けなくても版画は作れます。我流でいいのです。人のやっていないアイデアが新しい世界を開きます。誰でも自分なりの作品が出来ます。その喜びをあなたに。

アドバイザー	阿部正枝
会場	南姫公民館 研修室A
日程・時間	2/9・23、3/9 金曜日(全3回)10:00~12:00
対象・定員	成人・6名
受講料+教材費	1,500円+800円
持ち物	鉛筆、細ボールペン、消しゴム、新聞紙、ごみ入れ、印刀(浅丸・キワ刀)、木工用ボンド、汚れてもよい服装

**E-4 あなたもできる!初めての海外ひとり旅** New

海外への自由なひとり旅にでかけてみませんか? 旅程計画の留意点から現地移動の方法まで、47カ国を旅した講師が海外個人旅行に必要なノウハウを一挙公開! 飛べ! 老若男女!!

アドバイザー	明野玉城
会場	ヤマカまなびパーク 学習室504
日程・時間	3/13・20 火曜日(全2回) 13:15~14:45
対象・定員	どなたでも・18名
受講料+教材費	1,000円+500円
持ち物	筆記用具

●ダンス

**D-1 郡上踊りと故里踊り**

地元岐阜の郡上踊りをはじめ、世界中の故里踊り(民踊とフォークダンス)を楽しみます。

アドバイザー	丹羽義兼
会場	精華公民館 ホール
日程・時間	2/12・26 月曜日(全2回) 13:00~15:00
対象・定員	どなたでも・25名
受講料+教材費	1,200円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物

**D-3 大人からのバレエ**

ストレッチで体をほくし、楽しみながら、無理のない範囲でレッスンすれば健康や美容に効果を発揮します。  
※バレエシューズ 希望者別途 2,400円

アドバイザー	寺本ゆかり
会場	ヤマカまなびパーク 美術室
日程・時間	2/6・13・20・27、3/6・13・20 火曜日(全7回) 19:30~21:00
対象・定員	中学生以上の女性・16名
受講料+教材費	3,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、バレエシューズ

**D-5 基礎から楽しむハワイアンフラ**

初めての方でも安心して楽しめる講座です。身体をゆったり、のびのび動かしながら一緒に楽しみましょう。基礎を中心に丁寧にお伝えします。

アドバイザー	毛利恭枝
会場	市之倉公民館 研修室
日程・時間	2/7・14・21、3/7・14 水曜日(全5回) 13:30~15:00
対象・定員	成人女性・15名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、ハウスコートやバレオ(あれば)

**D-7 すてきなフラ**

ハワイの曲に合わせて、すてきに踊ってみませんか。基本のステップから覚えていきましょう。  
※ハウスコート無料貸出あり

アドバイザー	伊左次美保
会場	子ども情報センター 研修室
日程・時間	2/7・21、3/7・21 水曜日(全4回) 10:30~12:00
対象・定員	女性・8名
受講料+教材費	2,000円+20円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

※教材は講座初回にアドバイザーにお支払いください

**D-2 おためしバレエ**

年齢や経験は関係なく、どなたでも気軽に始めていただけるクラスです。体の硬い方でも歓迎ですよ。  
※バレエシューズ 希望者別途 2,400円 なくても靴下で受講可能です。

アドバイザー	寺本ゆかり
会場	精華公民館 研修室
日程・時間	2/5・19、3/5・19 月曜日(全4回) 19:30~21:00
対象・定員	中学生以上の女性・16名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、バレエシューズ

**D-4 はじめてのベリーダンスでくびれメイク** New

運動不足・ダイエット目的の方にぴったりなエクササイズです。ベリーダンスで綺麗なボディライン・くびれを作りましょう! 中東の音楽に合わせて楽しく踊ります。

アドバイザー	Layha(リーハ)
会場	ヤマカまなびパーク 美術室
日程・時間	2/1・15、3/1・15 木曜日(全4回) 19:10~20:40
対象・定員	10歳以上の女性・15名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物

**D-6 コンテンポラリーダンス** New

コンテンポラリーダンスとは枠にとらわれず自分自身を自由に表現していいダンスです。どんなスタイルで踊るかはあなた次第です。ダンスを通して多種多様な表現力を身につけることが出来るでしょう。心身共に新たな自分と出会えるコンテンポラリーダンスを始めませんか。

アドバイザー	鎌谷 アレグティナ
会場	根本交流センター 小ホール
日程・時間	2/3・10・24、3/3・10・24 土曜日(全6回) 17:00~19:00
対象・定員	中学生以上・15名
受講料+教材費	3,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、靴下

**ヤマカまなびパーク**

**受講券販売期間**

1/5(金)~19(金)  
9:00~21:30  
※月曜休館(1/8は開館)

1/6(土)~19(金)  
9:00~17:00

電話での取り置きはできません。気になる講座はお早めにご購入ください。申込みに関する注意事項はP15をご覧ください。

事務局 多治見市学習館 ☎(0572)23-7022(月曜休館)

受講されるみなさまへ

**気象警報が発令されたときは...**

講座開講1時間前に、多治見市に気象警報(大雨・洪水・暴風・暴風雪・大雪)が発令されている場合には、休講となります。その場合、受講生の方々へ事務局からご連絡はいたしませんので、ご了承ください。ただし、警報が発令されていない場合でも、天候状況により危険が伴うなど、事務局で休講判断をした場合はご連絡を差し上げます。また、アドバイザーの都合による突然の休講の場合もごさいます。何卒ご理解くださいますよう、お願いいたします。



※教材費は講座初回にアドバイザーにお支払いください

●和道

**J-1 ふれてみよう 楽しい三味線**

まず三味線に触れることから始めます。楽譜は数字譜で三味線にも印があるので、すぐ弾くことが出来ます。楽譜の読み方、三味線のかまえ方、指のはこび方を学び曲が弾けるまで練習します。  
 ※三味線無料貸出あり

アドバイザー	藤本秀直伸
会場	南郷公民館 和室
日程・時間	2/1・15・22、3/8・22 木曜日(全5回) 13:30~15:00
対象・定員	どなたでも・6名
受講料+教材費	2,500円+300円
持ち物	三味線、駒、バチ、指すり、筆記用具

**J-3 細字・写経の書道**

私達が普段書く大きさに近い文字の練習をすることで、生活の中でも役立つ講座です。写経を始めてみたい方、お待ちしております。

アドバイザー	日置清雲
会場	ヤマカまなびパーク 学習室401
日程・時間	2/7・14・21・28、3/7・14・21 水曜日(全7回) 19:00~21:00
対象・定員	高校生以上・14名
受講料+教材費	3,500円+100円
持ち物	書道道具、半紙、新聞紙、墨を拭くもの

**J-5 着物をきましよう**

これから入学式、卒業式と着物を着る機会が多くなります。民族衣装の着物で出席してみませんか。一緒に学びましょう。前結び希望の方もOKです。

アドバイザー	大竹幸子
会場	ヤマカまなびパーク 和室
日程・時間	2/3、3/3・10・24 土曜日(全4回) 13:00~15:00
対象・定員	成人女性・8名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	着物、やわらか物(小紋、付け下げ)、帯、袋帯、長襦袢、肌着、ひも6本、伊達メ2本、タオル2枚、エリ芯、帯板、帯枕、帯上げ、帯み、足袋

**M-2 うたの広場~歌ってスッキリ愛唱歌~**

今、見直されている抒情歌。歌に込められた思いや情景を辿りながら歌ってみませんか?歌うことは有酸素運動。楽しく歌って心と体をリフレッシュ。音楽療法士が進行役です。  
 ※新規の方歌集別途1,080円

アドバイザー	水野久仁子
会場	ヤマカまなびパーク 音楽室
日程・時間	2/7・21、3/7・21 水曜日(全4回) 13:20~14:50
対象・定員	どなたでも・16名
受講料+教材費	2,000円
持ち物	飲み物、歌集(継続受講の方)

●語学

**L-1 韓国語入門**

日本語を1つ1つ日本語を韓国語に置き換えてゆけば韓国語の文が出来上がるという近さを体験し、知的な楽しさを感じてみませんか?  
 ※新規の方テキスト3,500円

アドバイザー	水野準之助
会場	ヤマカまなびパーク 学習室401
日程・時間	2/2・9・16・23、3/2・9・16・23 金曜日(全8回) 19:00~21:00
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	4,000円+0円
持ち物	筆記用具

**J-2 茶の湯(表千家)**

ひとときの人と人とのふれあいを大切に。茶の湯を経験してみませんか。あまり難しく考えず参加してください。一緒に楽しみましょう。

アドバイザー	山本宗甫
会場	ヤマカまなびパーク 和室(織部)
日程・時間	2/2・16・23、3/2・9・16・23 金曜日(全7回) 10:00~12:00
対象・定員	成人・6名
受講料+教材費	3,500円+2,100円
持ち物	ソックス(白)

**J-4 初心者も経験者もチャレンジ筆文字**

まずは筆で書く文字の感覚に慣れてみましょう。毛筆の基本から半紙4文字と進み、希望の方は小筆で日常書くことの多い文字練習を行います。  
 ※初回は筆・紙・墨液の準備がなくてもOKです。  
 ※初回に道具の説明をします

アドバイザー	福田凌華
会場	ヤマカまなびパーク 学習室401
日程・時間	2/7・14・21、3/7・14・21 水曜日(全6回) 10:00~11:30
対象・定員	成人・12名
受講料+教材費	3,000円+500円
持ち物	書道道具(あれば)、新聞紙、タオル

●音楽

**M-1 初めてのピアノ**

あの曲弾きたい!!そんな思いで初心者も経験者も好きな曲を練習しています。一緒にピアノ演奏を楽しみましょう。  
 ※テキスト希望者別途1,080円

アドバイザー	長江たづ子
会場	パロー文化ホール 練習室2
日程・時間	2/7・14・28、3/7・14 水曜日(全5回) 13:00~15:00
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	弾きたい曲の楽譜

**M-3 ピアノが弾けたら♪**

「ピアノが弾けたら」ステキ、嬉しい、楽しいかも。あなたはどんなふう感じますか?楽譜が読めない、そんな心配はご無用です。音楽の基礎から楽しく理解できる初心者向けの講座です。  
 ※テキスト希望者別途1,080円

アドバイザー	永井靖代
会場	ヤマカまなびパーク 音楽室
日程・時間	2/2・16・23、3/2・23 金曜日(全5回) 13:00~15:00
対象・定員	成人・8名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	弾いてみたい曲の楽譜、筆記用具、五線ノート

**L-2 ポーシャと楽しく英会話(初級編)**

ガーナ出身の私と楽しく英会話をしませんか?初心者向け、少人数のクラスです。分からない事があってもたくさん聞けますよ。Let's enjoy English!

アドバイザー	ポーシャ
会場	笠原中央公民館 会議室3
日程・時間	2/1・8・15・22、3/1・8・15・22 木曜日(全8回) 19:00~20:30
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	4,000円+500円
持ち物	筆記用具

●健康

**H-1 体の硬い人の為の体幹ストレッチと身体能力向上メソッド**

体の中心である体幹が硬いとスポーツや日常生活にも大きな負担になります。体幹ストレッチで柔らかい体を作り、身体能力向上メソッドで強くしなやかな体を作りましょう。

アドバイザー	雑賀威光
会場	ヤマカまなびパーク 和室
日程・時間	2/7・14・28、3/7・14 水曜日(全5回) 16:00~17:30
対象・定員	中学生以上・15名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	ヨガマット、動きやすい服装

**H-3 簡単シェイプアップパレト(バレエ+ヨガ+フィットネス)**

バレエ、ヨガ、フィットネスの融合と聞くに難しそうで無理だと思いませんか?運動が苦手、体が硬い方にも安心してご参加いただけます。美しい姿勢を目指して某コンテスト優勝のインストラクターと楽しくレッスンしましょう。  
 ※素足でおこないます  
 ※お子さま連れでもOKです

アドバイザー	金山美沙
会場	ヤマカまなびパーク 学習室502
日程・時間	2/2・16・23、3/2・9・23 金曜日(全6回) 10:00~11:30
対象・定員	女性・16名
受講料+教材費	3,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット又はバスタオル

**H-5 簡単気功法“心と体のストレッチ”**

ヒーリング音楽を聴きながら、大きく息を吐いていきます。日常から頭を切り替えてリラックスしましょう。冷えや痛みは、体が発するメッセージ。体の声に耳を傾けましょう。

アドバイザー	藤田久良
会場	パロー文化ホール 和室
日程・時間	2/1・8・15・22、3/1・8・15・22 水曜日(全8回) 10:00~12:00
対象・定員	成人・13名
受講料+教材費	4,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、数物(バスタオル)

**H-7 はじめての漢方ダイエット&気功**

気血水が充実し、しっかりと気が巡っている状態は気分も良く身体の動きもスムーズです。太りにくい体質、やせやすい体質を作るポイントを紹介します。

アドバイザー	伊藤敦子
会場	ヤマカまなびパーク 和室
日程・時間	2/13、3/13 火曜日(全2回) 10:30~12:00
対象・定員	どなたでも・20名
受講料+教材費	1,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、筆記用具、大判タオル、飲み物

**H-9 体調改善!ヘルスアップ体操**

セルフマッサージや軽い筋トレ・リズム体操などで全身を動かし、血行促進や肩・腰・膝などの不調改善を目指します。個別対応する時間も設けます。  
 ※ダンベル無料貸出あり

アドバイザー	長野ますみ
会場	勤労者センター 大研修室
日程・時間	2/2・9・16・23、3/9・16・23 金曜日(全7回) 14:00~16:00
対象・定員	中高年~・15名
受講料+教材費	3,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又はバスタオル、500g~1kgのダンベル(あれば)

**H-2 太極拳で心と体を元気にしましょう**

寒い季節に深い呼吸とゆっくりした動きで体の中から温まり、健康になりましょう。

アドバイザー	荒木真奈美
会場	南郷公民館 ホール
日程・時間	2/20・27 火曜日(全2回) 10:00~11:30
対象・定員	どなたでも・20名
受講料+教材費	1,200円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物

**H-4 誰でも出来る気功“気と呼吸法”**

息をゆっくり吐き切ってデトックス。自律神経が整い気持ち落ち着きます。気の流れが良くなれば、肩こり、腰痛など不調が解消。始めたその日から変化を実感できます。

アドバイザー	藤田久良
会場	脇之島公民館 和室
日程・時間	2/2・9・16・23、3/2・9・16・23 金曜日(全8回) 13:00~15:00
対象・定員	成人・13名
受講料+教材費	4,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、数物(バスタオル)

**H-6 バランスボールで楽しく美しく健康に体力メンテナンス!!**

バランスボールはどなたでも無理なく関節に負担の少ない有酸素運動です。肩こり、腰痛、体のゆがみ、尿漏れ改善、自律神経を整えるなどたくさん効果があります。楽しく心と身体をリフレッシュしましょう!!  
 ※ボール貸出希望者別途300円/回

アドバイザー	近藤加奈
会場	笠原中央公民館 会議室1
日程・時間	2/7・28、3/7・14 水曜日(全4回) 10:30~12:00
対象・定員	成人・15名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル、バランスボール(あれば)

**H-8 すわってはつらつ健康体操**

運動不足気味だなと感じてませんか?ご自分のペースでストレッチ、有酸素運動、筋トレをして心も身体もリフレッシュしましょう。

アドバイザー	上杉恵美
会場	パロー文化ホール 展示室A
日程・時間	2/28、3/7・14 水曜日(全3回) 10:30~12:00
対象・定員	成人・22名
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	室内シューズ、飲み物、ヨガマット(バスタオル)

**ヤマカまなびパーク** 1/5(金)~19(金) 9:00~21:30  
 ※月曜休館(1/8は開館)  
**市立公民館** 1/6(土)~19(金) 9:00~17:00

電話での取り置きはできません。気になる講座はお早めにご購入ください。申込みに関する注意事項はP15をご覧ください。  
 事務局 多治見市学習館 ☎(0572)23-7022(月曜休館)



※教材費は講座初回にアドバイザーにお支払いください

●パソコン

**P-1 タブレット・スマホ講座 体験版**

「タブレットやスマホに挑戦したい」「買ったけど使い方がイマイチ・・・」という方、初めの一歩からスタートしてスマホやタブレットの操作が楽しくなる様々なアプリ操作まで学びます。スマホはGalaxy S6 edgeを貸出可能です。  
※新規の方テキスト別途500円

アドバイザー	後藤伊津子
会場	根本交流センター 実習室
日程・時間	2/1・8 木曜日(全2回) 13:00~15:00
対象・定員	中高年~(初心者)・20名
受講料+教材費	1,000円+500円
持ち物	筆記用具、アンドロイドOSのスマホ又はタブレット(あれば)

**P-3 もっとしましろう!**

iPhone・iPadを楽しく活用できるように基礎からタッチしていきます。基本アプリから様々なアプリまで活用を広げます。

アドバイザー	近藤正隆
会場	ハロー文化ホール 練習室4
日程・時間	2/5・12・19・26・3/5・12・19 月曜日(全7回) 13:00~15:00
対象・定員	成人・8名
受講料+教材費	3,500円+1,000円
持ち物	iPhoneもしくはiPad(Wi-Fi専用可)、筆記用具

**P-5 シニア向けWin10・8 ワード2016・13 中級(水)**  
時々インターネット・デジカメ写真応用・旅のフォトアルバム

ワード初級講座を終了され、文書作成が出来る方向け。高度な文書作成機能を使い、罫線、画像、写真の編集等を行います。ご自身のパソコンでインターネットの安全利用・新アプリエッジの使用法も学びます。

アドバイザー	小林正治
会場	ヤマカまなびパーク 視聴覚室
日程・時間	2/7・14・21・28・3/7・14・21 水曜日(全7回) 10:00~12:00
対象・定員	パソコンの基本操作出来る方ワード初級終了者・10名
受講料+教材費	3,500円+1,540円
持ち物	Windows10・8OS、Office2016・13搭載のノートパソコン

**P-7 フラッシュ加工の体験講座**

ブログ、ホームページのフラッシュ加工に興味のある方、3日間の講座です。「Web Effect」の体験版を使い、写真を加工します。

アドバイザー	兼松夕起雄
会場	勤労者センター 会議室B
日程・時間	2/7・14・21 水曜日(全3回) 10:00~12:00
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	1,500円+300円
持ち物	Windows10・8・7のノートパソコン、筆記用具

**R-2 陰ヨガで冬もぐっすり☆ディープリラククス**

ゆっくり脱力しながら、心と体をじんわりゆるめていきましょう。ポカポカ血行促進!いるんなめぐりを良くして心身のバランスを整え、さらに深くリラックスしていきましょう。冬も笑顔と幸せがいっぱいの毎日を!

アドバイザー	下山真穂
会場	ヤマカまなびパーク 和室
日程・時間	2/1・15・3/1・15 木曜日(全4回) 19:00~21:00
対象・定員	どなたでも・16名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	動きやすく体温調整しやすい服装、敷物、ブランケット、タオル、飲み物

**P-2 タブレット・スマホ講座 活用版** **New**

タブレットやスマホの操作に少し慣れてきた方へ、応用編として一歩進んだスマホ、タブレットの操作をお教えます。魅力に引き込まれますよ。スマホはGalaxy S6 edgeを貸出可能です。

アドバイザー	後藤伊津子
会場	根本交流センター 実習室
日程・時間	3/1・8 木曜日(全2回) 13:00~15:00
対象・定員	中高年~・20名
受講料+教材費	1,000円+1,000円
持ち物	筆記用具、アンドロイドOSのスマホ又はタブレット(あれば)

**P-4 シニア向け・Windows10の新操作を学ぶ**  
(時々インターネット・季節はがき準備)

Win10パソコンを購入し基本操作を習得したい方向け。全く新しい便利な機能、新アプリのテクニックの習得。Word2016・13を使い文書や季節はがきの作成をします。ご自身のパソコンでインターネットをとことんマスター。

アドバイザー	小林正治
会場	ヤマカまなびパーク 視聴覚室
日程・時間	2/7・14・21・28・3/7・14・21 水曜日(全7回) 13:00~15:00
対象・定員	パソコンを始める方(Win8ユーザーも可)・10名
受講料+教材費	3,500円+2,080円
持ち物	Windows10・8.1OS、Office2016・13・10搭載のノートパソコン

**P-6 シニア向けWin10・8・7、ワード2016・13・10 中級(木)**  
時々インターネット・デジカメ写真応用・旅のフォトアルバム

ワード初級講座を終了され、文書作成が出来る方向け。高度な文書作成機能を使い、罫線、画像、写真の編集等を行います。ご自身のパソコンでインターネットの安全利用・旅のフォトアルバム制作。

アドバイザー	小林正治
会場	ヤマカまなびパーク 学習室505
日程・時間	2/8・15・22・3/1・8・15・22 水曜日(全7回) 13:00~15:00
対象・定員	パソコンの基本操作出来る方ワード初級終了者・10名
受講料+教材費	3,500円+1,540円
持ち物	Windows10・8・7OS、Office2016・13・10搭載のノートパソコン

●リラクゼーション

**R-1 女性のための陰ヨガ~冬もポカポカ健やかに美しく♡~**

じんわりポカポカ。心地よくリラックスしながら心と体のバランスを整えていきましょう。陰ヨガで自然治癒力を引き出して健康美を目指し、冬も笑顔とハッピーがいっぱいの毎日を!

アドバイザー	下山真穂
会場	ヤマカまなびパーク 和室
日程・時間	2/6・13・20・27・3/6・13・20 火曜日(全7回) 19:00~21:00
対象・定員	女性・16名
受講料+教材費	3,500円+0円
持ち物	動きやすく体温調整しやすい服装、敷物、ブランケット、タオル、飲み物

**R-3 朝のめざまの陰ヨガ~冬も元気に♪1日をさわやかにスタート~**

心底リラックスしながら、陰ヨガで心と体をゆっくりと目覚めさせていきましょう!1週間の疲れを癒して心と体をリフレッシュ!じんわりポカポカ、めぐりと血行を良くして冬も元気に笑顔がいっぱいの毎日を!

アドバイザー	下山真穂
会場	ヤマカまなびパーク 和室
日程・時間	2/3・10・24・3/3・10・17・24 土曜日(全7回)10:00~12:00
対象・定員	どなたでも・16名
受講料+教材費	3,500円+0円
持ち物	動きやすく体温調整しやすい服装、敷物、ブランケット、タオル、飲み物

●子ども

**K-1 手と目を使って探Q力をきたえよう!** **New**

日常の中のフシギ(Q)を大切に、様々なQに挑戦します。五感をフル活用しながら、ものごとを深く広く探Qする活きた人間力を身につけます。

アドバイザー	長谷川園子
会場	根本交流センター 会議室2
日程・時間	2/3・17・3/3 土曜日(全3回) 9:30~11:00
対象・定員	小学生・10名
受講料+教材費	1,500円+500円
持ち物	筆記用具、ハンカチ又はタオル、汚れてもよい服装、探Q心

**K-3 子ども書の教室**

基本的な線を学びながら筆文字を楽しく学習します。筆の力の入れ具合でいろんな線が出ることを体験しましょう。  
※申込時に教材費も集めます

アドバイザー	杉本京扇
会場	ヤマカまなびパーク 美術室
日程・時間	2/1・8・15・3/1・8・15 木曜日(全6回) 16:30~18:00
対象・定員	年長~小学生・20名
受講料+教材費	3,000円+500円
持ち物	墨がついてもよい服装、新聞紙、書道道具一式、半紙、ごみ袋、タオル

**K-5 子ども書写教室**

文字を覚える時期に、美しい形、正しい筆順を身につければ一生役立ちます。集中力を養う効果もあり、自信を持って書く力を獲得しましょう。  
※筆希望者別途1,000円

アドバイザー	日置清雲
会場	笠原中央公民館 会議室2
日程・時間	2/2・9・16・23・3/2・9・16・23 金曜日(全8回) 16:00~18:00
対象・定員	年長~中学生・14名
受講料+教材費	4,000円+100円
持ち物	書道道具、半紙、新聞紙、墨を拭くもの

**K-7 ゲームをするなら「囲碁ゲーム」**

囲碁の良い所  
①考える力が育つ  
②友達が出来る  
③礼儀作法が身につく  
④計算力が向上する  
一緒に楽しみませんか?

アドバイザー	タイルクン
会場	笠原中央公民館 茶室1
日程・時間	2/2・9・16・23 金曜日(全4回) 19:00~21:00
対象・定員	小学生(親子参加可)・10名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	筆記用具



**K-2 ダンボール工作 スマートボールゲームを作ろう**

ダンボールでビー玉をはじいて遊ぶスマートボールゲームを作ります。オリジナルのゲーム盤を作って遊びましょう。

アドバイザー	村田祐一郎
会場	ヤマカまなびパーク 工作室
日程・時間	2/3 土曜日(全1回) 10:00~12:00
対象・定員	幼児~小学生(親子参加可)・15名
受講料+教材費	500円+500円
持ち物	はさみ、木工用ボンド、新聞紙

**K-4 楽しくピアノとリトミック!**

脳の成長がめまぐるしいこの時期に、音楽を聴いて歌ったり身体でリズムを表現したり、ピアノを弾いたり音楽総合力を養います。みんなで音楽を楽しみましょう。

アドバイザー	丹羽美穂
会場	ヤマカまなびパーク 音楽室
日程・時間	2/10・24・3/10・24 土曜日(全4回) 11:00~12:00
対象・定員	年少~年長児・6名
受講料+教材費	2,000円+0円

**K-6 「0」から始めるプログラミングの基礎講座** **New**

小学生向けのプログラミングの基礎を学習する講座です。2~3名でグループを作って楽しく学習します。パソコンの持込みは不要ですのでどなたでもご参加いただけます。

アドバイザー	安藤 攻
会場	笠原中央公民館 視聴覚室
日程・時間	2/2・9・16・23・3/2・9・16・23 金曜日(全8回) 19:00~20:00
対象・定員	小学生・16名
受講料+教材費	4,000円+200円
持ち物	筆記用具

**K-8 ディズニーソングでタヒチアン** **New**

ディズニー映画「モアナと伝説の海」の軽快な曲に合わせてタヒチアンダンスを踊りましょう。ダンス未経験の方も楽しんで参加していただけます。(裸足でおこないます)

アドバイザー	YUKI
会場	笠原中央公民館 和室
日程・時間	2/11・25・3/11 日曜日(全3回) 10:00~11:30
対象・定員	小学生~中学生・10名
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	タオル、飲み物、動きやすい服装

**受講券販売期間**

ヤマカまなびパーク 1/5(金)~19(金) 9:00~21:30 ※月曜休館(1/8は開館)

市立公民館 1/6(土)~19(金) 9:00~17:00

電話での取り置きはできません。気になる講座はお早めにご購入ください。申込みに関する注意事項はP15をご覧ください。

事務局 多治見市学習館 ☎(0572)23-7022(月曜休館)

※教材費は講座初回にアドバイザーにお支払いください

## 親子

### W-1 0歳からのリトミック

育脳をベースにしたベビーリトミックです。ママのおひざで心地良い音楽に合わせて活動します。赤ちゃんが持つ色々な能力を引き出して心と体を育てていきましょう。

アドバイザー	小川洋子&小嶋加奈代
会場	子ども情報センター 研修室
日程・時間	2/15、3/15 木曜日(全2回) 10:30~11:30
対象・定員	首すわり~1歳親子・20組
受講料+教材費	1,000円+0円
持ち物	飲み物、動きやすい服装、バスタオル(お子さんの数物)

### W-2 親子えいごBaby Foot English

New

えいごを「おもちゃ」にして親子でふれ合い遊びを楽しみます。えいごが苦手でも大丈夫です。お散歩や子守歌などの日常生活に即した簡単なお歌や、楽しい絵本も読みますよ。

アドバイザー	各務正枝
会場	笠原中央公民館 和室
日程・時間	2/19・26、3/5 月曜日(全3回) 10:30~11:30
対象・定員	0才~未就園児親子・12組
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	動きやすい服装(親子とも)

### W-3 親子でおどろクラシックバレエ

美しいバレエ音楽に合わせて親子で楽しくストレッチをしたり、手をつないでバランスをとったり、スキップをとりながらおどります。ママさんのリフレッシュにもどうぞ。

※バレエシューズ希望者別途:  
小人2,200円、大人2,400円  
なくても靴下で受講可能です。

アドバイザー	寺本ゆかり
会場	南姫公民館 ホール
日程・時間	2/5・19、3/5・19 月曜日(全4回) 11:00~12:00
対象・定員	未就園児親子・16組
受講料+教材費	2,400円+0円
持ち物	動きやすい服装、あればバレエシューズ

### W-4 バランスボールDE体力メンテナンス

バランスボールを使って産後に不安定になっている骨盤を整え、有酸素運動でホルモンバランス、自律神経を整えていきます。お子様と一緒に楽しく弾み、自分がやりたいことがやれる体力をつけていきましょう。

※ボール貸出希望者  
別途300円/回

アドバイザー	たま
会場	市之倉公民館 研修室
日程・時間	2/13・20・27、3/6・13 火曜日(全5回) 10:00~11:30
対象・定員	産後2カ月~2歳のママ&子ども・10組
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル お子様のおもちゃ

### W-5 Let's Try英語deリトミック~音とともだちリトミック~

リトミックの中に英語を取り入れ、楽しい音楽活動を通じて英語に親しみます!幼児期から英語に触れ「英語って楽しい!好き!」になります。

アドバイザー	高須しおり&堀江千穂
会場	ヤマカまなびパーク 音楽室
日程・時間	2/8・22、3/8 木曜日(全3回) 11:00~12:00
対象・定員	未就園児親子・16組
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物

### W-6 0歳からベビーリトミック~音とともだちリトミック~

音楽の魔法で赤ちゃんの心と体をバランスよく育てます!毎回ピアノ鑑賞の時間もあります。どんな曲はその日のお楽しみ!生の演奏にご期待ください。

アドバイザー	高須しおり&堀江千穂
会場	ヤマカまなびパーク 音楽室
日程・時間	2/8・22、3/8 木曜日(全3回) 9:00~10:00
対象・定員	首すわり~あんよ前位の親子・16組
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物

### W-7 音楽で育つ!親子で楽しいリトミック

「音楽を感じるって本当は何?」シャワーのように音楽をたくさん浴びて、聴いて動いて笑って感じて、そして考えて。いつの間にか色んな力が育つって!それがリトミックです。まずは気軽にきてください!

アドバイザー	古田恭子
会場	ヤマカまなびパーク 音楽室
日程・時間	2/3、3/3・17 土曜日(全3回) 10:00~11:00
対象・定員	1歳(歩ける)~未就園児親子・10組
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物

### W-8 ベビーヨガ&ママヨガ

ヨガの動きと効果をママの手でつくりだすベビーヨガで、赤ちゃんのボディセンスを高めます。ママもヨガと一緒にリラックス&楽しみましょう!

アドバイザー	高橋郁美
会場	パロー文化ホール 和室
日程・時間	2/7・21、3/7・14 水曜日(全4回) 10:30~12:00
対象・定員	2カ月~あんよ前位の親子・16組
受講料+教材費	2,000円+400円
持ち物	ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装、飲み物



受講券  
販売期間

ヤマカまなびパーク 1/5(金)~19(金)  
9:00~21:30  
※月曜休館(1/8は開館)  
市立公民館 1/6(土)~19(金)  
9:00~17:00

電話での取り置きはできません。気になる講座はお早めにご購入ください。申込みに関する注意事項はP15をご覧ください。

事務局 多治見市学習館 ☎(0572)23-7022(月曜休館)