



※教材費は講座初回にアドバイザーにお支払いください

●クラフト

**A-1 プリザーブドフラワーで作る仏花**

水やり不要、年中枯れないプリザの仏花は夏だけでなく年中お仏壇を美しく彩ります。仏花にふさわしい上品で気品ある花々を使います。

アドバイザー	桐山良子
会場	パロー文化ホール 練習室1
日程・時間	7/7 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+4,200円
持ち物	はさみ、数物(新聞紙)、持ち帰り袋

**A-3 楽しくアイシングクッキーを作ろう!**

バター香るクッキーに砂糖と卵白でできたロイヤルアイシングで可愛くデコレーションしていきます。是非体験してみてください!!

アドバイザー	林絵美子
会場	ヤマカまなびパーク 6階 工作室
日程・時間	5/18 金曜日(全1回)10:00~11:30
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	500円+1,000円
持ち物	おしぼり、エプロン、持ち帰り容器(10cm×15cmくらい)



A-3 楽しくアイシングクッキーを作ろう!



E-1 あなたもできる!初めての海外ひとり旅

**A-2 プリザーブドフラワー~憧れのガラスの靴アレンジ~**

透明でおしゃれなハイヒール型のベースに好みの色のバラやリボンでアレンジします。専用のクリアBOXにセットしてお持ち帰りできます。そのまま母の日の贈り物にもどうぞ。

アドバイザー	桐山良子
会場	パロー文化ホール 練習室3
日程・時間	5/3 木曜日(全1回)10:00~12:00
対象・定員	どなたでも・15名
受講料+教材費	500円+3,900円
持ち物	はさみ、数物(新聞紙)、持ち帰り袋



A-1 プリザーブドフラワーで作る仏花



A-2 プリザーブドフラワー~憧れのガラスの靴アレンジ~

●趣味

**E-1 あなたもできる!初めての海外ひとり旅**

ひとり旅で乗り物を自由に乗りこなす!寝台列車、交渉制タクシーから空港の仕組みまで、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 6階 視聴覚室
日程・時間	5/12・19・6/9・16・7/14・21 土曜日(全6回) 13:00~14:30
対象・定員	どなたでも・25名
受講料+教材費	3,000円+1,500円
持ち物	筆記用具

**E-2 “現代木版画”もっと自由に我流でいいのです**

むずかしい事はありません。一度挑戦してみませんか。上手でなくてもいいのです。自分の何かを発見できます。びっくりするほど楽しさがあじわえます。はじめのうちはこちらで下絵を複数用意します。楽しさをあ・な・た・に。

アドバイザー	阿部正枝
会場	小泉公民館 多目的実習室
日程・時間	5/12・26・6/9・23・7/7 土曜日(全5回)13:00~15:00
対象・定員	成人・6名
受講料+教材費	2,500円+800円
持ち物	消しゴム、新聞紙、細ボールペン、鉛筆、印刀(浅丸・キワ刀)、木工用ボンド、ごみ入れ

**E-3 水彩画を描いてみよう**

水彩画を通して感性を磨いたり仲間とのコミュニケーションや好奇心が生まれるなど、日常生活が輝きはじめます。いっしょに水彩画を描きましょう。

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	5/26・6/9・23・7/14 土曜日(全4回) 9:00~11:00
対象・定員	高校生以上・12名
受講料+教材費	2,000円+600円
持ち物	透明水彩絵の具、筆、パレット、筆洗、画板(41cm×32cm以上)

**E-4 ボードゲームで遊ぼう!**

最近はPCやスマホで1人で遊ぶことが多いですね!もっ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、皆で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になれます!

アドバイザー	小笠原マーサ
会場	養正公民館 研修室
日程・時間	5/12・26・6/9・23・7/7 土曜日(全5回) 14:00~16:00
対象・定員	どなたでも(小4以上)・8名
受講料+教材費	2,500円+0円

**E-5 楽しいデザイン書道**

筆文字を少し見方を変えるだけで、たのしいインテリア書が書けるようになります。初めての方でも書けますよ。

アドバイザー	蓮風
会場	ヤマカまなびパーク 5階 504
日程・時間	5/8・22・6/12・26・7/10 火曜日(全5回)10:00~11:30
対象・定員	成人・8名
受講料+教材費	2,500円+1,500円
持ち物	書道道具一式、新聞紙、汚れてもよい服装

●語学

**L-1 韓国語入門**

基本的なハングルの単語や文章の読みを深めていく初心者向けの講座です。まずは基本から始めてみませんか?  
※新規の方テキスト別途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 4階 401
日程・時間	5/4・11・18・25・6/1・8・15・22・29・7/6・13・20金曜日(全12回) 19:00~20:30
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	6,000円+0円
持ち物	筆記用具

**L-2 はじめての中国語**

発音から簡単な日常会話を学びます。ゆっくりと学び、しっかりと身に付けていきますので、シニアの方でも大丈夫です。

アドバイザー	黄友潔
会場	ヤマカまなびパーク 5階 504
日程・時間	5/10・17・24・31・6/7・14・21・28 木曜日(全8回) 19:30~21:00
対象・定員	どなたでも・12名
受講料+教材費	4,000円+300円
持ち物	筆記用具

●和道

**J-1 ふれてみよう 楽しい三味線**

先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、三味線のかまき方、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	南姫公民館 和室
日程・時間	5/2・9・16・23・30・6/6・13・20・27・7/4・11・18 水曜日(全12回) 10:30~12:00
対象・定員	どなたでも・6名
受講料+教材費	6,000円+300円
持ち物	三味線、駒、バチ、指すり、筆記用具

**J-2 茶の湯(表千家)**

ひとときの人と人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。

アドバイザー	山本宗甫
会場	ヤマカまなびパーク 6階 和室
日程・時間	5/11・25・6/8・15・22・7/6・20 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-3 “初めてのきもの”~着付けの基本と豆知識**

今、“和の文化”が目まぐるしく注目を浴びています。その一つである着物の着付けに挑戦してみませんか。今回は季節柄、親しみやすい浴衣にも取り組みます。

アドバイザー	田巻恵子
会場	旭ヶ丘公民館 和室
日程・時間	5/16・23・30・6/6・20・27 水曜日(全6回) 10:00~12:00
対象・定員	女性・6名
受講料+教材費	3,000円+0円
持ち物	着物、長襦袢、浴衣、名古屋帯、半巾帯、足袋、肌着、衿芯、腰紐6本、伊達メ2本、帯枕、帯板、帯揚、帯メ、タオル3枚

**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。  
※初回到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 4階 401
日程・時間	6/6・13・20・7/4・11・18 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

**J-5 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 5階 505
日程・時間	5/2・9・16・23・30・6/6・13・20・27・7/4・11 水曜日(全11回) 19:00~21:00
対象・定員	高校生以上・16名
受講料+教材費	5,500円+100円
持ち物	書道道具、細筆、ボールペン、墨を拭くもの

**J-6 楽しい民謡**

日本の唄、国の宝を忘れないように皆で唄いませんか。始めの一からの民謡ですから、気楽にご参加くださいネ。

アドバイザー	竜谷道子
会場	南姫公民館 料理室
日程・時間	5/23・30・6/13・27 水曜日(全4回) 10:00~12:00
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	2,000円+500円
持ち物	筆記用具、録音機器(テープレコーダー、ICレコーダーなど)

**J-7 着物をきましよう**

着物姿が新緑に映えて身も心も華やく季節が来ました。さあ着物をきてお出かけしましょう。前結びをご希望の方もOKです。

アドバイザー	大竹幸子
会場	ヤマカまなびパーク 6階 和室
日程・時間	5/19・6/2・16・30・7/21 土曜日(全5回) 13:00~15:00
対象・定員	成人女性・8名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	着物(浴衣・単衣)、ひも6本、伊達メ2本、タオル2枚、名古屋帯、袋帯、肌着、エリ芯、帯板、帯枕、帯上げ、帯メ、足袋

**受講券販売期間**

ヤマカまなびパーク 4/5(木)~19(木) 9:00~21:30 ※月曜休館  
市立公民館 4/6(金)~19(木) 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

● **ダンス**

**D-1 マーサのカントリーラインダンス入門** New

アドバイザー	小笠原マーサ
会場	養正公民館 ホール
日程・時間	5/14・28、6/11・25、7/9・23 月曜日(全6回) 13:30~15:00
対象・定員	どなたでも・25名
受講料+教材費	3,600円+500円
持ち物	上履き、飲み物、動きやすい服装

列に並んで、同じ振り踊るカントリーラインダンスにハマること、間違いなし!パートナーいらず、経験いらず、様々な音楽でダンスします。



**D-3 大人からのバレエ**

アドバイザー	寺本ゆかり
会場	ヤマカまなびパーク 6階 美術室
日程・時間	5/1・8・15・22・29、6/5・12・19、 7/3・10・17・24 火曜日(全12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	6,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、バレエシューズ

ストレッチで体をほぐし、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

**D-5 ベリーダンスダイエット**

アドバイザー	Layha(リーハ)
会場	ヤマカまなびパーク 1階 101
日程・時間	5/10・24、6/7・21、7/5・19 木曜日(全6回) 19:00~20:30
対象・定員	女性・10名
受講料+教材費	3,000円+0円
持ち物	動きやすい服装(レギンス、Tシャツなど)、タオル、飲み物

お腹まわりはベリーダンスを始めるとあっという間に変わります。初めての方でも出来る簡単なストレッチ・振り付けで楽しくダイエット。



D-5 ベリーダンス  
ダイエット

● **音楽**

**M-1 初めてのピアノ**

アドバイザー	長江たづ子
会場	ハロー文化ホール 練習室2
日程・時間	5/2・16・23 6/20、7/4・11・18 水曜日(全7回) 13:00~15:00
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	3,500円+0円
持ち物	弾きたい曲の楽譜

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。あなたも一歩踏み出してみませんか?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

**D-2 お試しバレエレッスン**

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	5/7・21、6/4・18、7/2・23 月曜日(全6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	3,000円+0円
持ち物	動きやすい服装

大人のための入門クラスです。毎週ではないので、頑張りすぎずに気楽に始められます。体の硬い方、ぜひ参加してください。歓迎しますよ。

※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。

**D-4 そうだ!フラをはじめよう!**

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	5/8・15・22・6/5・12・19・7/3・10 火曜日(全8回) 19:30~21:00
対象・定員	中学生以上の女性・15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、タオル パウスカートやパレオ(あれば)

何か新しいことを始めてみようかな...?と思っている皆さんにおすすです。基礎基本から丁寧にすすめます。この機会にぜひハワイアンフラに親しんで下さい。

**D-6 はじめてのフラ**

アドバイザー	NAO
会場	市之倉公民館 研修室
日程・時間	5/18・25、6/1・8・22・29、7/6 金曜日(全7回) 14:00~15:30
対象・定員	成人女性・12名
受講料+教材費	3,500円+100円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、 筆記用具、パウスカート(あれば)

体幹を楽しく鍛えることが出来るフラ。はじめての方も楽しめる内容です。ゆったりとした曲で楽しみながら美しくなりましょう。

※パウスカート無料貸出あり



M-2 うたの広場~歌ってスッキリ愛唱歌~

**M-2 うたの広場~歌ってスッキリ愛唱歌~**

アドバイザー	水野久仁子
会場	ヤマカまなびパーク 7階 音楽室
日程・時間	5/16、6/6・20、7/4・18 水曜日(全5回) 13:20~14:50
対象・定員	どなたでも・16名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	飲み物、歌集(継続受講の方)

童謡・唱歌・フォークソング・歌謡曲など、様々なジャンルの曲を歌います。リクエストもOK。一緒に楽しく歌いましょう。やさしい合唱曲にも取り組んでいます。

※新規の方歌集別途1,180円

● **教養**

**B-1 相続で困らないための知識~民事信託とは~**

アドバイザー	岩田章裕
会場	ヤマカまなびパーク 4階 401
日程・時間	6/24 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

相続はどなたでもいざし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」についてご紹介します。

**B-3 中高年のためのライフプランセミナー**

アドバイザー	丸山悟
会場	ヤマカまなびパーク 6階 視聴覚室
日程・時間	5/12・19・26 土曜日(全3回) 19:00~21:00
対象・定員	中高年・20名
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	筆記用具

今や人生100年時代と言われています。一度立ち止まって定年後の人生について考えてみませんか。現在仕事をされていない方、既に定年退職されている方の参加も大歓迎です。

● **リラクゼーション**

**R-1 女性のための陰ヨガ~春はのびのびと健やかに美しく♡~**

アドバイザー	下山真穂
会場	ヤマカまなびパーク 6階 和室
日程・時間	5/8・15・22・29、6/5・12・19・26 7/3・10 火曜日(全10回)19:00~21:00
対象・定員	女性・16名
受講料+教材費	5,000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

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ましょう♡春も笑顔とハッピーがいっぱいの毎日を!

**R-3 朝のめざまの陰ヨガ~春はのびのびとリラックススル~**

アドバイザー	下山真穂
会場	ヤマカまなびパーク 6階 和室
日程・時間	5/19・26、6/2・16・30、 7/7・14・21 土曜日(全8回)10:00~12:00
対象・定員	どなたでも・16名
受講料+教材費	4,000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

心でリラックスしながら、陰ヨガで心と体をゆっく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!じんわりと血行やいろんなめぐりを良くして春も元氣と笑顔がいっぱいの毎日を!

**R-5 ストレッチヨーガ**

アドバイザー	磯谷淳子
会場	根本交流センター 会議室1
日程・時間	5/8・22、6/12・26、7/3・24 火曜日(全6回) 13:30~15:00
対象・定員	女性・12名
受講料+教材費	3,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、ヨガマット 又は大きめのバスタオル

楽しい毎日、おいしい呼吸と柔軟な心身から。ムリなくたのしくストレッチヨーガでストレス解消しましょう。スッキリさわやか!

**B-2 子育て「育脳メソッド」**

アドバイザー	水野貴久枝
会場	ヤマカまなびパーク 5階 505
日程・時間	5/24、6/7・21、7/5 木曜日(全4回) 10:30~12:00
対象・定員	どなたでも・20名
受講料+教材費	2,000円+1,080円
持ち物	筆記用具

脳神経外科の世界的権威“林成之”先生直伝の育脳メソッドは、3歳・7歳・10歳・思春期の年齢に合わせた働きかけが子どもの可能性を最大限に引き出します。

**B-4 スマホを使ってVRの世界を体験しよう!!** New

アドバイザー	ハンス・カールソン
会場	ヤマカまなびパーク 6階 視聴覚室
日程・時間	5/10、6/7、7/5 木曜日(全3回) 19:00~20:30
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	1,500円+1,000円
持ち物	スマートフォン(iPhone6、GalaxyS6以上)

VR(仮想現実)の世界を体験する為のスマホの操作方法から活用方法までやさしく指導します。ご自身のスマホを使ってVRで世界の扉を開きましょう!!

※iPhone6又はGalaxyS6、もしくはそれと同等以上のスマートフォンが必要です。  
無料貸出あり(先着3台)

**R-2 陰ヨガで春もぐっすり☆ディープリラックススル**

アドバイザー	下山真穂
会場	ヤマカまなびパーク 6階 和室
日程・時間	5/17・31、6/7・21、7/5・19 木曜日(全6回) 19:00~21:00
対象・定員	どなたでも・16名
受講料+教材費	3,000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

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。血行やいろ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。春も笑顔と幸せがいっぱいの毎日を♪

**R-4 身体ほぐして らくらくヨ~ガ**

アドバイザー	磯谷淳子
会場	養正公民館 和室
日程・時間	5/20、6/17、7/15 日曜日(全3回) 13:30~15:00
対象・定員	女性・12名
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、 大きめのタオル(膝などに痛みのある方のみ)

深い呼吸で心身をおちつかせてムリなく自分をときほぐしましょう。ストレス解消、健康管理、楽しい毎日を感じてほしいもの Ahh...

**受講券販売期間**

ヤマカまなびパーク 4/5(木)~19(木) 9:00~21:30  
※月曜休館

市立公民館 4/6(金)~19(木) 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 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	5/2・9・16 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

**P-3 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

ワードの高度な文書作成機能を使い、野線、画像、写真の編集を行います。写真入り暑中見舞いはがき作成の準備、宛名印刷、住所録作成なども学びます。  
※ワードでの基本的な文書作成ができる方向けです

アドバイザー	小林正治
会場	ヤマカまなびパーク 6階 視聴覚室
日程・時間	5/9・16・23・30、 6/6・13・20・27・7/4 水曜日(全9回)10:00~12:00
対象・定員	パソコンワードの基本操作ができる方・10名
受講料+教材費	4,500円+1,540円
持ち物	Windows10・8OS、Office2016・13搭載のノートパソコン

**P-5 古い写真を残そう!**



スマホやタブレットのカメラを活用してアルバム写真、紙写真を手軽に取込み整理。いつまでも残るように保存します。(Wi-Fi環境あります)

アドバイザー	近藤正隆
会場	パロー文化ホール 練習室4
日程・時間	5/7・14・21・28 月曜日(全4回) 13:00~15:00
対象・定員	成人・8名
受講料+教材費	2,000円+500円
持ち物	スマートフォンもしくはタブレット (Wi-Fi専用可)、筆記用具

●健康

**H-1 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の血行を良くし、生活習慣病予防や肩・膝・腰等の不調改善を目指します。個別対応の時間も設けます。  
※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	5/11・18、6/1・8・15・22・29、 7/6・13・20 金曜日(全10回)14:00~16:00
対象・定員	中高年~15名
受講料+教材費	5,000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-3 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太りにくい体質をつくれます。気功で気を高めて体の代謝をよくして、やせやすい体質を作りましょう。

アドバイザー	伊藤敦子
会場	ヤマカまなびパーク 6階 和室
日程・時間	5/8、6/12、7/10 火曜日(全3回) 10:30~12:00
対象・定員	どなたでも・20名
受講料+教材費	1,500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

**P-2 シニア向け・はじめてのパソコン基本操作**

Win10パソコンを新たに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・10を使い文書や暑中見舞いを作成します。Windows8・7の方もOKです。

アドバイザー	小林正治
会場	ヤマカまなびパーク 6階 視聴覚室
日程・時間	5/9・16・23・30、 6/6・13・20・27・7/4 水曜日(全9回)13:00~15:00
対象・定員	Win10パソコンを始める方・10名
受講料+教材費	4,500円+2,080円
持ち物	Windows10・8.1・7OS、Office 2016・13・10搭載のノートパソコン

**P-4 シニア向けワード2016・13・10中級(木)**  
デジカメ写真を取り込んだ旅のフォトアルバム作成

Win10・7入門、ワード初級講座を終了され、文書作成ができる方向け。ワード2013・10を使い暑中見舞いはがき作成、図形操作、デジカメ写真のパソコンへの取込み、フォトアルバム作成などを学びます。

アドバイザー	小林正治
会場	ヤマカまなびパーク 5階 505
日程・時間	5/10・17・24・31、 6/7・14・21・28・7/5 木曜日(全9回)13:00~15:00
対象・定員	パソコンワードの基本操作ができる方・10名
受講料+教材費	4,500円+1,540円
持ち物	Windows10・8・7OS、Office 2016・13・10搭載のノートパソコン

**P-6 Windows10を快適に!**



自分が使いやすいように設定変更しましょう!安全のために最新の状態にしましょう!大事なものはバックアップしておきましょう!(Wi-Fi環境あります)

アドバイザー	近藤正隆
会場	パロー文化ホール 練習室4
日程・時間	5/18・25、6/1・8 金曜日(全4回) 13:00~15:00
対象・定員	成人・8名
受講料+教材費	2,000円+1,000円
持ち物	Windows10のパソコン、 筆記用具

**H-2 太極拳で心と体を元気にしましょう**

深い呼吸でゆっくり動くことを体験してもらい、バランス力のアップや足の筋力強化のやり方を学んでいただき、脳も鍛えていきましょう。

アドバイザー	荒木真奈美
会場	勤労者センター 大研修室
日程・時間	6/23・30 土曜日(全2回) 10:00~11:30
対象・定員	成人・20名
受講料+教材費	1,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物

**H-4 すわってのはつらつ健康体操**

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、脳トレと体も頭もサビつかないようにしっかりと動かして、いきいき生活をめざしましょう!!

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	5/23・30、6/13・20、7/4・11 水曜日(全6回)10:30~12:00
対象・定員	成人・22名
受講料+教材費	3,000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)

**H-5 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	5/11・18・25、6/1・8・15・22・29、 7/6・13・20 金曜日(全11回)13:00~15:00
対象・定員	成人・13名
受講料+教材費	5,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、 敷物(バスタオル)

**H-7 簡単シェイプアップバレト(バレエ+ヨガ+フィットネス)**

難しい動きはありませんので体が硬い方でも安心してご参加いただけます。肩こりや運動不足を解消して美しい姿勢を目標に、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せんか。  
※素足でおこないます

アドバイザー	金山美沙
会場	ヤマカまなびパーク 5階 502
日程・時間	5/18、6/1・15・29、7/13・20 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-9 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

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	5/17・31、6/7・21、7/5・19 木曜日(全6回) 10:30~12:00
対象・定員	成人・15名
受講料+教材費	3,000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-11 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 6階 和室
日程・時間	5/9・16・23・30、6/6 水曜日(全5回) 16:00~17:30
対象・定員	小学生以上・15名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	動きやすい服装

**H-6 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	5/10・17・24・31、6/14・21、 7/5・12・19 木曜日(全9回)10:00~12:00
対象・定員	成人・13名
受講料+教材費	4,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、 敷物(バスタオル)

**H-8 子育てママのリフレッシュバレト(バレエ+ヨガ+フィットネス)**



子育てが大変で運動不足や肩こりを感じてませんか?そんなママ達がリフレッシュできるようなレッスンです。お子様連れでもOK!、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せんか。  
※素足でおこないます

アドバイザー	金山美沙
会場	ヤマカまなびパーク 5階 502
日程・時間	5/17・31、6/7・7/5・19 木曜日(全5回) 10:00~11:30
対象・定員	子育て中の女性・16名
受講料+教材費	2,500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-10 「睡眠力」をアップしよう!**



睡眠の質を高めて心も身体も今よりもっと元気になりましょう!睡眠の知識や眠れるカラダの作り方を学びます。スーパーボールを使って行う足裏快眠法もお楽しみに。

アドバイザー	立木純子
会場	ヤマカまなびパーク 5階 506
日程・時間	5/18、6/1・15 金曜日(全3回) 10:30~12:00
対象・定員	どなたでも・10名
受講料+教材費	1,500円+100円
持ち物	動きやすい服装(靴下を脱ぎます)、 筆記用具



**受講券販売期間**

ヤマカまなびパーク 4/5(木)~19(木) 9:00~21:30  
市立公民館 4/6(金)~19(木) 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

●子ども

**K-1** ダンボール工作 コロコロボールを作ろう

ダンボールを使ってボールゲームを作ります。点数が出る的当てとボールゲームを合体したオリジナルゲームです。	アドバイザー	村田祐一郎
	会場	ヤマカまなびパーク 6階 美術室
	日程・時間	6/2 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+400円
	持ち物	はさみ、木工用ボンド

**K-3** 基礎からの子どもの書 New

基本的な線と正しい筆順が身に付き、美しい日本語が一生の宝となります。	アドバイザー	水野和香
	会場	ヤマカまなびパーク 5階 505
	日程・時間	5/12・19・26、6/2・9・16・23・30 土曜日(全8回) 13:00~15:00
	対象・定員	年長~小学生・10名
	受講料+教材費	4,000円+300円
	持ち物	書道道具一式、半紙、新聞紙、タオル

**K-5** 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 7階 音楽室
	日程・時間	5/26、6/9・23、7/7・21 土曜日(全5回) 11:00~12:00
	対象・定員	年少~年長児・6名
	受講料+教材費	2,500円+0円

**K-7** 『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。パソコンなどは不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。	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	5/11・25、6/8・22、7/6・20 金曜日(全6回) 17:00~18:00
	対象・定員	小学生・16名
	受講料+教材費	3,000円+500円
	持ち物	筆記用具

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ざいます。何卒ご理解くださいますよう、お願いいたします。



●親子

**W-1** 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 7階 音楽室
	日程・時間	5/10・24、6/7 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-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。	アドバイザー	寺本ゆかり
	会場	南郷公民館 ホール
	日程・時間	5/7・21、6/4・18、7/2・23 月曜日(全6回) 11:00~12:00
	対象・定員	未就園児親子・16組
	受講料+教材費	3,600円+0円
	持ち物	動きやすい服装、あればバレエシューズ

**W-5** 0歳からのリトミック(ベビークラス)

育脳をベースにしたベビークラスです。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	5/17・31、6/7 木曜日(全3回) 10:00~11:00
	対象・定員	首すわり~10カ月親子・20組
	受講料+教材費	1,500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-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。いつの間にか色々な力が育つってそれがリトミックです。まずは気軽に遊びに来てね!	アドバイザー	古田 恭子
	会場	ヤマカまなびパーク 7階 音楽室
	日程・時間	5/19、6/2・16、7/7・21 月曜日(全5回) 10:00~11:00
	対象・定員	2歳~未就園児親子・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

**W-9** ママとこどもの Happyヨガ New

遊びや歌に合わせて親子で体を動かし、楽しみながら心身の成長を促します。後半はママのためのヨガレッスンです。呼吸に合わせてやさしい動きで産後の体力作りや家事、育児で疲れた体をリラックス&リフレッシュ。	アドバイザー	中嶋あさこ
	会場	笠原中央公民館 和室
	日程・時間	5/14・21、6/4・11・18、7/2・9 月曜日(全7回) 10:15~11:30
	対象・定員	お座り~未就園児親子・13組
	受講料+教材費	3,500円+0円
	持ち物	ヨガマット又はバスタオル、飲み物 動きやすい服装(スカートはNG)

**W-2** 0歳からベビークラス~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。どんな曲か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 7階 音楽室
	日程・時間	5/10・24、6/7・21、7/5 木曜日(全5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	2,500円+0円
	持ち物	動きやすい服装、飲み物

**W-4** 夏休みの自由研究!お片づけ親子講座

夏休みの間にお部屋を片づけて、それを自由研究の宿題にしてしまおうという講座です。是非、親子でご参加ください。	アドバイザー	須藤真一郎
	会場	ヤマカまなびパーク 5階 501北
	日程・時間	7/14 土曜日(全1回) 10:00~11:30
	対象・定員	小学生以上親子・12組
	受講料+教材費	500円+200円
	持ち物	筆記用具

**W-6** 0歳からのリトミック(プチクラス) New

歩き始めて世界が広がるこの時期。育脳をベースにしたリトミックでお子さんの限らない可能性を引き出ませんか?見て、聴いて、感じて、動いて音楽の力とお母さんの力で心と体を育みましょう。	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	5/17・31、6/7 木曜日(全3回) 11:00~12:00
	対象・定員	11カ月~1歳6カ月の親子・20組
	受講料+教材費	1,500円+0円
	持ち物	飲み物、動きやすい服装

**W-8** ベビークラス&ママヨガ

ヨガの動きと効果をママの手で作りだすベビークラスで、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	パロ文化ホール 和室
	日程・時間	5/9・23、6/20、7/4・18 水曜日(全5回) 10:30~12:00
	対象・定員	2カ月~あんよ前くらい親子・16組
	受講料+教材費	2,500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 4/5(木)~19(木) 9:00~21:30 ※月曜休館

市立公民館 4/6(金)~19(木) 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)