

教養

**B1 ペットロス講座
～ペットを亡くされた方へ～**

火曜 15:00～16:30 小泉公民館 研修室(小) ほか

アドバイザー	丸山悟
日程	5/14・5/21(全2回)
対象・定員	どなたでも・8名
受講料+教材費	1,000円+0円
持ち物	ペットの写真(あれば)

家族同様のペットを亡くした悲しい体験はいつまでも心に残っています。そのペットの思い出を振り返り、皆で語りながら心を癒す方法を学びませんか? 他の方のお話を聞くだけでも構いません。

B2 ウチんとこの家系図講座

水曜 9:00～11:00 脇之島公民館 研修室

アドバイザー	武山康弘
日程	5/15・5/29 6/12・6/26 7/10(全5回)
対象・定員	シニア・10名
受講料+教材費	2,500円+1,000円
持ち物	ノートパソコン(エクセル搭載のもの)、筆記用具

なぜ家系図を作ると幸福が訪れるのか。戸籍を辿って正確な家系図を作り、家系を分析して答えを求め、作品を完成します。
※講座内で戸籍情報を扱うためお互いのプライバシー厳守。また戸籍取得に1,000円～20,000円前後かかる場合があります。パソコンでエクセルの操作が必要です。

趣味

E1 海外ひとり旅の仕立て方

土曜 13:00～14:30 脇之島公民館 研修室

アドバイザー	明野玉城
日程	6/15・6/22(全2回)
対象・定員	どなたでも・15名
受講料+教材費	1,000円+1,000円
持ち物	筆記用具

個人で海外旅行を計画し実際に出る際、安全な旅にするために必要な情報収集や、豊かな旅に仕立てていくためのコツを学びます。講師は50カ国を旅した個人旅行愛好家です。

E2 水彩画を描こう

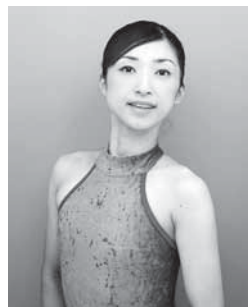
土曜 14:00～16:00 笠原中央公民館 会議室2

アドバイザー	天野登功広
日程	6/15・6/29 7/20(全3回)
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	1,500円+480円
持ち物	水彩絵の具一式 画板(41cm×32cm以上の物)

学生以来絵を描いていない、でも「やってみよう」と踏み出して参加された方が、今では仲間と交流し絵を楽しんで描かれています。ぜひ気軽に体験してみてください。



E1 海外ひとり旅の仕立て方



D1 ビューティー・バレエ

ダンス

D1 ビューティー・バレエ

木曜 10:00～11:30 ヤマカまなびパーク 1階101

アドバイザー	辻沙織
日程	5/16 6/6・6/20 7/4(全4回)
対象・定員	成人・6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 バレエシューズ(あれば)

美容と健康のためにバレエを始めてみませんか。ストレッチで体をほぐし、バレエのレッスンをシンプルにした簡単な運動をします。音楽に合わせてリフレッシュできます。
※バレエシューズ希望者別途2,000円程度

D2 お試しバレエレッスン

月曜 19:30～21:00 精華公民館 研修室

アドバイザー	寺本ゆかり
日程	5/20・5/27 6/10・6/24 7/8・7/22(全6回)
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 バレエシューズ(あれば)

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。

D3 大人からのバレエ

火曜 19:30～21:00 ヤマカまなびパーク 6階美術室

アドバイザー	寺本ゆかり
日程	5/7・5/14・5/21・5/28 6/4・6/11・6/18・6/25 7/2・7/9・7/16・7/23(全12回)
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

**D4 気軽にフラガール
エンジョイハワイアン♪**

金曜 19:00～20:30 勤労者センター 会議室A

アドバイザー	伊藤早苗
日程	5/10・5/24 6/7・6/21 7/5・7/19(全6回)
対象・定員	女性・6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 パウスカート(あれば)

仲間づくりのため、健康のため、理由は何でも大歓迎♡ハワイアンソングに合わせて楽しく運動しましょう。
※CD、歌詞希望者別途250円
パウスカート無料貸出あり

D5 はじめてのフラ

金曜 13:00～14:30 養正公民館 ホール

アドバイザー	NAO
日程	5/24・5/31 6/14・6/28 7/5・7/12(全6回)
対象・定員	成人女性・10名
受講料+教材費	3,600円+200円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル パウスカート(あれば)

体幹を楽しく鍛え、体を整えていくフラ。はじめての方も楽しめる内容です。ゆったりとした曲で美しくなりましょう。ウクレレ生演奏も楽しめます。
※パウスカート無料貸出あり

リラクゼーション

R1 ストレッチヨガ

火曜 13:30 ~ 15:00 根本交流センター 会議室1

日々の疲れをムリなくとり除きましょう。心身共にリラックス。声を出しながら呼吸と共に行うことで「あーら柔らかい!」「できるじゃん!わ・た・し」と。

アドバイザー	磯谷淳子
日程	5/7・5/14・5/21 6/11・6/18・6/25 7/2・7/16・7/23 (全9回)
対象・定員	女性・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 ヨガマット、汗ふき用タオル

R2 らくらくヨガ

日曜 13:30 ~ 15:00 養正公民館 和室

ムリなく、たのしく健康管理。深い呼吸はストレス解消につながり、呼吸に合わせてポーズも行います。継続は力なり!!

アドバイザー	磯谷淳子
日程	5/19 6/16 7/21 (全3回)
対象・定員	女性・8名
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物 ヨガマット、汗ふき用タオル

R3 続けたくなる!! 50代からの美容ヨガ体操

金曜 13:30 ~ 15:00 根本交流センター 小ホール

姿勢や体の使い方の習慣を変えれば動きは必ず変化します。心身共によりよく変身できるヨガを、まずは5回から!

アドバイザー	稲垣千枝子
日程	5/10・5/17・5/24 6/14・6/21 (全5回)
対象・定員	成人・15名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	ヨガマット、飲み物 動きやすい服装

R4 女性のための陰ヨガ ~内側から輝く美しさ~

火曜 19:00 ~ 21:00 ヤマカまなびパーク 6階和室

陰ヨガで、ご自分と静かにゆっくりと向き合いながら、心身を深部からゆるめていきましょう。いろんなバランスを整え、自然治癒力を引き出し、うるおいUP♡春も笑顔があふれる毎日を。

アドバイザー	下山真穂
日程	5/7・5/14・5/21・5/28 6/4・6/11・6/18・6/25 7/2・7/9 (全10回)
対象・定員	女性・16名
受講料+教材費	5,000円+0円
持ち物	ヨガマット、タオル、ブランケット 飲み物、動きやすく体温調整しやすい服装

R5 おやすみ前の陰ヨガ ~春もぐっすりリラックス~

金曜 19:00 ~ 21:00 ヤマカまなびパーク 6階和室

陰ヨガは、静かにゆっくりと、脱力しながら深部からじんわりと心身をゆるめていきます。春もふか〜くリラックス。夜はぐっすり☆笑顔があふれる毎日を☆

アドバイザー	下山真穂
日程	5/10・5/17・5/24・5/31 6/7・6/14・6/21・6/28 7/5・7/12 (全10回)
対象・定員	どなたでも・16名
受講料+教材費	5,000円+0円
持ち物	ヨガマット、タオル、ブランケット 飲み物、動きやすく体温調整しやすい服装

R6 朝のめざまめの陰ヨガ ~春ものびのびとリラックス月~

土曜 10:00 ~ 12:00 ヤマカまなびパーク 6階和室

体の奥から心身をゆっくりと心地良くゆるめていきましょう。自然治癒力を引き出し、1週間の疲れを癒しリフレッシュ♪笑顔があふれる毎日!

アドバイザー	下山真穂
日程	5/11・5/18・5/25 6/1・6/8・6/15・6/22・6/29 7/6・7/13 (全10回)
対象・定員	どなたでも・16名
受講料+教材費	5,000円+0円
持ち物	ヨガマット、タオル、ブランケット 飲み物、動きやすく体温調整しやすい服装

R7 女性のためのHappyヨガ

金曜 10:00 ~ 11:30 養正公民館 和室

毎日育児や家事で忙しいママ必見!! リラックス&リフレッシュヨガで、ハッピーな子育てを♡ひとりひとりのペースを大切に進めていきます。お子さま連れもOKです。

※ヨガマット貸出希望者
別途100円/回

アドバイザー	中嶋あさこ
日程	5/17・5/31 6/14・6/28 7/12 (全5回)
対象・定員	女性・8名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	ヨガマット又はバスタオル 動きやすい服装(スカート不可) 飲み物

R8 メンズヨガ

日曜 10:00 ~ 11:30 笠原中央公民館 和室

今の時代、ヨガは女性だけのものではありません! 体が硬くても運動不足でもいいんです! もちろん、普段運動されている方も新たな自分の身体に気付くでしょう。春からヨガを始めてみませんか?

アドバイザー	中嶋あさこ
日程	5/12・5/26 6/9 (全3回)
対象・定員	男性・16名
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	ヨガマット又はバスタオル フェイスタオル、動きやすい服装 飲み物

R9 ホリデーヨガ

日曜 13:30 ~ 15:00 笠原中央公民館 和室

普段仕事が忙しくて、なかなか習い事に行けないあなた! 日曜講座、ありますよ~♪仕事や家事でこり固まった筋肉をほぐし、呼吸に合わせて動くことでカラダはリラックス♡スッキリ月曜を迎えましょう。

アドバイザー	中嶋あさこ
日程	7/7・7/21 (全2回)
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	ヨガマット又はバスタオル 動きやすい服装(スカート不可) 飲み物

アンダーナインティーン

19歳以下の高校生や大学生が、小中学生を対象とした講座のアドバイザーにチャレンジします。

U1 自分だけのキャラクターを 作ってみよう!

土曜 13:00 ~ 14:30 子ども情報センター 研修室

デフォルメされたものから、されていないものまで1から考えてキャラクターを作ります。多治見西高まんが部員が教えます。

アドバイザー	水野鈴花
日程	5/4 (全1回)
対象・定員	小学3年~中学3年生・7名
受講料+教材費	100円+0円
持ち物	スケッチブックまたはノート 筆記用具、下駄

健康

H1 心と身体にやさしい呼吸法とハーブ

水曜 10:00 ~ 12:00 ヤマカまなびパーク 4階401

アドバイザー	けいこあすか
日程	5/1・5/8・5/15 (全3回)
対象・定員	女性・6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

呼吸法は心身を健やかに保つのに大変に有効な方法です。体に無理なく、費用もかげずに誰にでもできます。日々の生活の中で簡単にできて有効な呼吸法を学びます。ハーブについての基礎的な知識や利用法もお伝えします。

H2 太極拳でバランス力をアップしましょう

土曜 10:00 ~ 11:30 勤労者センター 大研修室

アドバイザー	荒木真奈美
日程	6/1・6/8 (全2回)
対象・定員	成人・20名
受講料+教材費	1,000円+0円
持ち物	飲み物

深い呼吸で、ゆっくり動く太極拳でバランス力アップの動きを体験してみませんか！

H3 体調改善！ヘルスアップ体操

金曜 14:00 ~ 16:00 勤労者センター 大研修室

アドバイザー	長野ますみ
日程	5/10・5/17・5/31 6/7・6/14・6/28 7/5・7/12・7/19 (全9回)
対象・定員	成人・20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 ヨガマット又はバスタオル 500g~1kgのダンベル(あれば)

セルフマッサージや全身を動かす体操で血行を良くし、生活習慣病予防、肩・膝・腰等の不調や更年期による不調の改善を目指します。個別対応の時間も設けます。
※ダンベル無料貸出あり

**H4 40代からのエアロビクス
～体調改善・肥満予防～**

水曜 19:15 ~ 21:00 旭ヶ丘公民館 ホール

アドバイザー	HANA
日程	5/8・5/15・5/22・5/29 6/5・6/12・6/19 7/3・7/10・7/17 (全10回)
対象・定員	成人(40~60代)・20名
受講料+教材費	6,000円+0円
持ち物	飲み物、運動しやすい服装 タオル、室内シューズ ヨガマットまたはバスタオル

なんとなく体調不良、疲れがとれない、体が重い。そんな方はもしかして運動不足？エアロビでも激しい動きはありません。音楽に合わせて楽しく体を動かし、体を目覚めさせて元気を取り戻しましょう。

H5 誰でも出来る気功“気と呼吸法”

金曜 13:00 ~ 15:00 協之島公民館 和室

アドバイザー	藤田久良
日程	5/10・5/17・5/24・5/31 6/7・6/14・6/21・6/28 7/5・7/12・7/19 (全11回)
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)

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が落ち着きます。気の流れがよくなれば、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。

H6 簡単気功法“心と体のストレッチ”

木曜 10:00 ~ 12:00 バロー文化ホール 和室

アドバイザー	藤田久良
日程	5/16・5/23・5/30 6/6・6/13・6/20 7/4・7/18 (全8回)
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 敷物(バスタオル)

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。

**H7 子育てママのリフレッシュバレトン
(バレエ+ヨガ+フィットネス)**

木曜 10:00 ~ 11:30 ヤマカまなびパーク 6階美術室

アドバイザー	金山美沙
日程	5/30 6/13 7/4・7/18 (全4回)
対象・定員	子育て中の女性・16名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物 ヨガマット又はバスタオル

子育てが忙しく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。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

**H8 簡単シェイプアップバレトン
(バレエ+ヨガ+フィットネス)**

金曜 10:00 ~ 11:30 ヤマカまなびパーク 5階502

アドバイザー	金山美沙
日程	5/17・5/31 6/7・6/21 7/12・7/19 (全6回)
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

体が硬い方でも安心してご参加いただけるプログラムです。肩こり、運動不足を解消して美しい姿勢を目指しましょう。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

H9 安眠につながる太極拳

金曜 19:30 ~ 21:00 旭ヶ丘公民館 中会議室

アドバイザー	大脇裕子
日程	5/10・5/17・5/24・5/31 6/7・6/14・6/21・6/28 (全8回)
対象・定員	成人・12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

体と心をほぐして安眠しませんか？一見難しそうですが、まず一歩踏み出してください
※靴はなくても大丈夫です

H10 すわってはずらつ健康体操

水曜 10:30 ~ 12:00 バロー文化ホール 展示室A

アドバイザー	上杉恵美
日程	5/8・5/22・5/29 6/5・6/19 7/3・7/10・7/17 (全8回)
対象・定員	成人・22名
受講料+教材費	4,000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)

ストレッチ、有酸素運動、筋トレをしています。毎日同じ姿勢でいませんか？ご自身のペースでムリなく身体を動かしてスッキリしましょう!!

H11 不眠の悩みを解消する就寝気功

火曜 10:00 ~ 11:30 ヤマカまなびパーク 7階ホール

おふとんの中で眠れないと悩むより、就寝気功を楽しんで下さい。いつものまにかぐつりと眠れ、朝の目覚めもさわやかになります。

アドバイザー	伊藤敦子
日程	5/14・5/28 6/11・6/25 7/9・7/23 (全6回)
対象・定員	どなたでも・30名
受講料+教材費	3,600円+0円
持ち物	動きやすい服装、バスタオル 筆記用具

H12 質の良い睡眠のとり方

火曜 10:00 ~ 11:30 ヤマカまなびパーク 6階和室

ぐっすり眠れていますか？健康、美容、認知症予防など睡眠にはよいことばかりです。足裏快眠法、快眠体操を行いながら快眠のコツをお伝えします。

アドバイザー	立木純子
日程	5/21 6/4・6/18 (全3回)
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	足の裏を出せる服装、筆記用具

H13 バランスボールで楽しく美しく健康に体カメンテナンス!!

水曜 10:30 ~ 12:00 笠原中央公民館 視聴覚室

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/6回

アドバイザー	近藤加奈
日程	5/8・5/22 6/12・6/26 7/10・7/24 (全6回)
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)

親子

W1 親子でニコニコ(^ ^)ベビーマッサージ

金曜 10:30 ~ 12:00 パロー文化ホール 和室

赤ちゃんにもママにもよいことづくしのベビーマッサージ♪触れ合い遊びやママ同士の交流TIMEもあります。赤ちゃんが笑顔溢れる楽しい時間を過ごしませんか？

※予防接種後2日間はマッサージができません。セサミオイルを使用します。アレルギーの方はお申し出ください。

アドバイザー	小出ともみ
日程	5/24 6/7 7/5・7/19 (全4回)
対象・定員	2カ月~1歳までの親子・14組
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	バスタオル、赤ちゃん・ママの飲み物、オムツ・おしりふきなどお出かけセット

W2 1歳からのキッズマッサージ

火曜 10:30 ~ 12:00 ヤマカまなびパーク 6階和室

お子さんが動き出すと触れ合う機会が減りますよね？ベビーマッサージを続けたくても、動き回るからムズカシイ…。でも、まだまだ触れ合うことが大切です(^ ^) お子さんのペースで楽しくスキンシップしませんか？

※セサミオイルを使用します。アレルギーの方はお申し出ください。

アドバイザー	小出ともみ
日程	5/14 6/11 7/9 (全3回)
対象・定員	1歳~3歳までの親子・12組
受講料+教材費	1,500円+0円
持ち物	バスタオル、赤ちゃん・ママの飲み物、オムツ・おしりふきなどお出かけセット

W3 0歳から♪ベビートリミク ~音とともにだち♪トリミク~

木曜 9:00 ~ 10:00 ヤマカまなびパーク 7階音楽室

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
日程	5/9・5/23 6/6・6/20 7/4 (全5回)
対象・定員	首すわり~あんよ前位の親子 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

W4 Let's Try英語 de リトミク ~音とともにだち♪トリミク~

木曜 11:00 ~ 12:00 ヤマカまなびパーク 7階音楽室

リトミ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！」になれます。

アドバイザー	高須しおり & 堀江千穂
日程	5/9・5/23 6/6 (全3回)
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

W5 0歳からのリトミク (ベビークラス)

木曜 10:10 ~ 11:10 子ども情報センター 研修室

私達のリトミクは、音楽の力を借りて親子のスキンシップを更に深めることを目指しています。活動内容は、ご家庭に帰っていつでもできますよ！赤ちゃんの限りない能力を引き出し心と身体をバランスよく育てていきましょう。

アドバイザー	小川洋子 & 小嶋加奈代
日程	5/16・5/30 6/6 7/4・7/18 (全5回)
対象・定員	4カ月(首すわり)~よちよちあんよの親子・20組
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	飲み物、動きやすい服装、バスタオル(お子さんの敷物)

W6 0歳からのリトミク (プチクラス)

木曜 11:10 ~ 12:10 子ども情報センター 研修室

歩きたい！動きたい！触りたい！好奇心旺盛なこの時期、リトミクでいっぱい動きましょう！お母さんの愛情と音楽の力で、お子さんの心と身体を育みましょう！

アドバイザー	小川洋子 & 小嶋加奈代
日程	5/16・5/30 6/6 7/4・7/18 (全5回)
対象・定員	しっかりあんよ~24カ月の親子 20組
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	飲み物、動きやすい服装

W7 音楽で育つ！3歳からのリトミク

土曜 10:00 ~ 11:00 ヤマカまなびパーク 7階音楽室

リトミクとは、音大で音楽能力を高めるために作られた教育法で、こちらはそれを最も効果が認められると言われる3歳向けに作ったものです。「音楽ゲーム活動」を通し、表現力、注意力、集中力、判断力、思考力を育てます。ピアノ、バレエの基礎能力を特に育てます。

アドバイザー	古田恭子
日程	5/18 6/1・6/15・6/29 7/6・7/20 (全6回)
対象・定員	2歳半~4歳年少児親子・10組
受講料+教材費	3,000円+0円
持ち物	動きやすい服装、飲み物

和道

J1 茶道（表千家）

金曜 10:00 ~ 12:00 ヤマカまなびパーク 6階和室

アドバイザー	山本宗甫
日程	5/10・5/24 6/7・6/21 7/5・7/12・7/19（全7回）
対象・定員	成人・6名
受講料+教材費	3,500円+2,100円
持ち物	講座の初回に説明します

静かな心で穏やかな空間を一緒に過ごしましょう。

J2 細字・写経の書道

水曜 19:00 ~ 21:00 ヤマカまなびパーク 5階505

アドバイザー	日置清雲
日程	5/1・5/8・5/15・5/22・5/29 6/5・6/12・6/19・6/26 7/3・7/10・7/17（全12回）
対象・定員	高校生以上・15名
受講料+教材費	6,000円+100円
持ち物	書道道具、半紙、新聞紙 墨を拭くもの

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。

J3 着物をきましよう

土曜 13:00 ~ 15:00 ヤマカまなびパーク 6階和室

アドバイザー	大竹幸子
日程	5/18 6/15・6/29 7/13・7/20（全5回）
対象・定員	成人女性・10名
受講料+教材費	2,500円+0円
持ち物	着物(あわせ、ひとえ、浴衣)、長襦袢 下着、足袋、タオル2枚、衿芯 帯板、帯(半巾、名古屋、袋)、帯メ 帯揚、ひも6本、伊達メ2本

新緑の頃にはあわせ、初夏にはひとえ、夏には浴衣と季節の移り変わりに着物がかわって楽しく着付けができます。一緒に学びませんか。

J4 初心者も経験者もチャレンジ筆文字

水曜 10:00 ~ 11:30 ヤマカまなびパーク 5階504

アドバイザー	福田凌華
日程	5/8・5/22 6/5・6/19 7/3・7/17（全6回）
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) ※初回に道具の説明をします 新聞紙、タオル

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。

クラフト

A1 プリザーブドフラワーで作る仏花

土曜 13:00 ~ 15:00 パロー文化ホール 練習室3

アドバイザー	桐山良子
日程	7/6（全1回）
対象・定員	成人・12名
受講料+教材費	500円+4,200円
持ち物	はさみ、敷物(新聞紙) 持ち帰り袋

仏花にふさわしい上品で気品ある花々を使った花器つきの仏花を作ります。お手入れ不要なので夏は特に重宝し、年中お仏壇を美しく彩ります。

A2 オリジナルのハーバリウムとハーバリウムボールペン作り NEW

水曜 10:15 ~ 12:00 子ども情報センター 研修室

アドバイザー	SAKU
日程	5/15・5/29（全2回）
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	1,000円+2,900円
持ち物	はさみ

オリジナルのハーバリウム(植物標本)をお部屋に飾りませんか?好きなお花を選んで作ってみましょう。2回目はハーバリウムボールペンを2本作ります。

子ども

K1 ダンボール工作 宝さがしスゴロクを作ろう

土曜 10:00 ~ 12:00 ヤマカまなびパーク 6階美術室

アドバイザー	村田祐一郎
日程	6/29（全1回）
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	木工用ボンド、はさみ、新聞紙 筆記用具

指令をうけながら進んで宝をさがすスゴロクゲームを作ります。

K2 楽しくピアノとリトミック♪

土曜 11:00 ~ 12:00 ヤマカまなびパーク 7階音楽室

アドバイザー	丹羽美穂
日程	6/1・6/15・6/29 7/13（全4回）
対象・定員	年少~年長児・6名
受講料+教材費	2,000円+0円
持ち物	特になし

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。

K3 『0』から始めるプログラミングの基礎講座

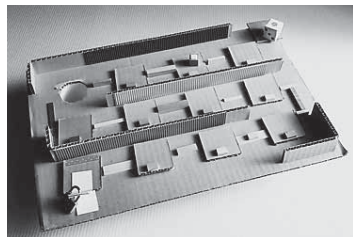
金曜 18:30 ~ 19:30 笠原中央公民館 視聴覚室

アドバイザー	安藤攻
日程	5/17・5/31 6/14・6/28 7/12（全5回）
対象・定員	小学生・12名
受講料+教材費	2,500円+800円
持ち物	筆記用具

小学生向けのプログラミングの基礎(プログラミング検定エントリー級程度)を学習する講座です。パソコンなどは不要ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。



A1 プリザーブドフラワーで作る仏花



K1 ダンボール工作 宝さがしスゴロクを作ろう

音楽

M1 初めてのピアノ

水曜 13:00 ~ 15:00 バロー文化ホール 練習室2

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きます。あなたも一歩踏み出してみませんか?一緒にピアノを楽しみましょう。

※テキスト希望者別途1,080円

アドバイザー	長江たづ子
日程	5/1・5/15・5/29 6/12・6/26 7/10・7/24 (全7回)
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

M2 うたの広場 ~歌ってスッキリ愛唱歌~

水曜 13:20 ~ 14:50 ヤマカまなびパーク 7階音楽室

今、見直されている抒情歌・童謡。歌に込められた情景や思いを辿りながら一緒に歌いましょう。歌うことは有酸素運動に匹敵。楽しく歌ってストレス解消・健康増進。

※新規の方歌集別途1,080円

アドバイザー	水野久仁子
日程	5/15 6/5・6/19 7/3・7/17 (全5回)
対象・定員	どなたでも・18名
受講料+教材費	2,500円+100円
持ち物	飲み物、歌集(継続受講の方)

M3 一五一会を弾いてみよう

水曜 13:00 ~ 14:30 ヤマカまなびパーク 6階美術室

手軽に楽しめる弾き語り楽器「一五一会」を使って、楽しく弾いて歌えるまでを指導します。

※一五一会無料貸出あり

アドバイザー	Yasubei
日程	5/15・5/22・5/29 6/5・6/19・6/26 7/3・7/17・7/24 (全9回)
対象・定員	中学生以上・10名
受講料+教材費	4,500円+200円
持ち物	筆記用具

パソコン

P1 ワードで遊ぶ

金曜 10:00 ~ 12:00 勤労者センター 会議室 B

文字入力ソフト、ワードを使って、簡単な写真加工、お絵かき、風景画をまなびます。ワードアート、図形、写真を使います(ワードの文章編集の講座ではありません)。

アドバイザー	兼松夕起雄
日程	5/17・5/24・5/31 (全3回)
対象・定員	成人・10名
受講料+教材費	1,500円+600円
持ち物	ノートパソコン(ワード 2010 ~ 2016 搭載)、筆記用具

P2 エクセル・ワードを使い分けてみたい

水曜 13:00 ~ 15:00 ヤマカまなびパーク 6階視聴覚室

文書、表をエクセルで作成していた方、ワードの出来る方でエクセルを使ってみたい方向け。エクセル文書の簡単ワード化、エクセルの表をワード化などにチャレンジ。Windows7・Office2010は2020年にサポートが終了、インターネットへの接続が危険になります。危険性や対策についてもお話しします。

アドバイザー	小林正治
日程	5/8・5/15・5/22・5/29 6/5・6/12 (全6回)
対象・定員	パソコン・ワード・エクセルの基本操作ができる方・10名
受講料+教材費	3,000円+1,000円
持ち物	Windows10/8/7OS、マイクロソフト Office2019/16/13/10 搭載のパソコン

P3 シニア向けWin10/8 ワード2019/16/13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

水曜 10:00 ~ 12:00 ヤマカまなびパーク 6階視聴覚室

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。写真入り暑中見舞いはがき作り、宛名印刷、住所録作成なども学びます。※マイクロソフト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
日程	5/8・5/22・5/29 6/5・6/12・6/19 7/3 (全7回)
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	3,500円+1,580円
持ち物	Windows10/8OS Office2019/16/13 搭載のパソコン

P4 シニア向けWin10/8/7 ワード2019/16/13/10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

木曜 13:00 ~ 15:00 ヤマカまなびパーク 5階505

デジカメ写真をワードで利用。高度な画像編集機能を利用して旅のフォトアルバムや写真入り暑中見舞いはがきを作成します。

※マイクロソフト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
日程	5/9・5/16・5/23・5/30 6/6・6/13・6/20・6/27 7/4・7/11 (全10回)
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	5,000円+1,580円
持ち物	Windows10/8/7OS Office2019/16/13/10 搭載のノートパソコン

P5 いまさらながらのネットショッピング!

月曜 13:00 ~ 15:00 バロー文化ホール 練習室4

いろいろなネットショッピングの紹介や、注文から支払、受取の基礎から注意などをおさらいします。

※Wi-Fi環境あります

アドバイザー	近藤正隆
日程	5/13・5/20・5/27 6/3・6/10・6/17 (全6回)
対象・定員	成人(パソコン基本操作のできる方)・8名
受講料+教材費	3,000円+1,000円
持ち物	ノートパソコン、タブレット スマホのいずれか(Wi-Fi専用可) 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申し上げます。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。

