

あなたの教えたいと、あなたの学びたいをつなぐ

新システム  
スタート

# VIVA! マナビバ!



まなびブリッジマスコットキャラクター  
まなぶりくん

今季より「VIVA! マナビバ!」がスタート  
教えたい人と、学びたい人が出合い、市民で作り上げる学習の場を応援します!

—— 販売期間中にお申込みいただいた講座はすべて開講! ——

従来のオープンキャンパス・プライベートカレッジでは開講するのに一定の人数が必要でしたが、  
VIVA! マナビバ! では販売期間中にお申込みがあれば成立します。  
ぜひ、興味のある講座をたくさん受講してください。  
(ただしマンツーマンでの受講については、予めご意思を確認させていただきます)

## 受講券販売期間

# 10月4日(金)~10月18日(金)

ヤマカまなびパーク 5階 9:00~21:30 ※月曜休館(10/14は開館)  
市立公民館は10月5日(土)~10月18日(金) 9:00~17:00

ヤマカまなびパーク5階または市立公民館窓口でお買い求めください。  
電話での取り置きはできません。

### ◆お申込みと受講の際の注意

1. お申込みの際は講座番号(A2,W3のような番号)をお伝えください。
2. 販売初日9:00からヤマカまなびパーク特設会場にて受講券を販売いたします。  
その際、受講券の購入は1講座2枚までとさせていただきます。
3. お申込みは代理の方でも可能です。その際、受講者の方の氏名・電話番号が必要となります。
4. 受講は申込者本人に限ります。
5. キャンセルは販売期間内(10月4日~10月18日)に限ります。
6. 教材費、注文品の代金等は、講座初日にアドバイザーへ直接お支払いください(一部除く)。
7. 受講券販売期間終了後も成立講座に限り、ヤマカまなびパークにて販売いたします。  
詳しくはヤマカまなびパークまでお問合せ、またはホームページをご覧ください。
8. 講座の見学を受け付けております(お1人様1回30分以内)。ご希望の方はヤマカまなびパークまでご連絡ください。

## 分類説明

- A...クラフト
- B...教養・ビジネス
- D...ダンス
- E...趣味
- H...健康
- J...和道
- K...子ども
- L...語学
- M...音楽
- P...パソコン
- R...リラクゼーション
- W...親子

## 個別授業

定員が2名までの個別対応の講座になります。

お問合せ/ヤマカまなびパーク ☎(0572)23-7022 9:00~17:00(月曜休館)


受講券  
販売期間


ヤマカまなびパーク 10/4(金)~18(金) 9:00~21:30(月曜休館)(10/14は開館)  
市立公民館 10/5(土)~18(金) 9:00~17:00


※申込みに関する注意事項はP14をご覧ください

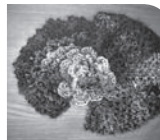
## A クラフト


<b>A1</b> 着物でリメイク	11/14 12/12 1/9	ヤマカまなびパーク 5階 504	受講料	
	木曜 全3回	どなたでも 10名	1,800円	
手持物	裁縫道具、ミシン(あれば)		教材費	アド 林みどり
			0円	

<b>A2</b> 大人が楽しむ 手作りクリスマスカード	12/3	ヤマカまなびパーク 4階 401	受講料	
	火曜 全1回	女性 6名	600円	
手持物	エプロン、眼鏡(必要な方)		教材費	アド 横江美和
			1,500円	


<b>A3</b> 生花から作るプリザーブドフラワー 加工とアレンジ	11/6・20 12/4	脇之島公民館 研修室2	受講料	
	水曜 全3回	成人 6名	1,800円	
手持物	はさみ、ピンセット		教材費	アド 桐山良子
			5,000円	


<b>A4</b> プリザーブドフラワーで作るお正月飾り	12/18	ヤマカまなびパーク 6階 工作室	受講料	
	水曜 全1回	成人 8名	600円	
手持物	はさみ、ピンセット		教材費	アド 桐山良子
			4,000円	

<b>A5</b> おしゃべりしながら、楽しくみなさんと編み物しましょう!	11/12・26 12/10 1/14・21	ヤマカまなびパーク 5階 504	受講料	
	火曜 全5回	どなたでも 12名	3,000円	
手持物	かぎ針6号か7号、毛玉とじ針、はさみ、筆記用具		教材費	アド 天野久美
			890円	


<b>A6</b> プリザーブドフラワーで、アレンジを楽しみましょう	11/10 12/1	根本交流センター 会議室2	受講料	
	日曜 全2回	どなたでも 10名	1,200円	
手持物	持ち帰り袋		教材費	アド 荒木真奈美
			5,000円	


## B 教養・ビジネス


<b>B1</b> 子育てを悩みにしない3ステップ	11/1・22 12/6・20	ヤマカまなびパーク 4階 401	受講料	
	金曜 全4回	女性(妊娠・子育て中の方) 6名	2,400円	
手持物	筆記用具		教材費	アド ako
			0円	


<b>B2</b> 孫育てを始めよう! 育じい・育ばあへの第一歩	11/9・30 12/7・21 1/11	ヤマカまなびパーク 4階 401	受講料	
	土曜 全5回	成人(乳幼児期の孫育て に関心がある方)5名	3,000円	
手持物	筆記用具		教材費	アド Eriko
			0円	

・講座開講1時間前に多治見市に気象警報が発令されている場合は休講となります。詳しくはP19をご覧ください。  
 ・会場へはできるだけ公共交通機関をご利用ください。  
 (ヤマカまナビパーク駐車場は有料です)

<b>B3</b> 自分史活用アドバイザーがお手伝いする、自分らしい自分史づくり	11/14・21・28 12/5・12・19	ヤマカまナビパーク 4階 401	受講料 3,600円	
	木曜 全6回 10:00~12:00	成人 6名	教材費 3,000円	
持ち物 筆記用具				アド 可知 朗


<b>B4</b> 愛のある相続、認知症対策とは? 民事信託について一緒に学びませんか	11/17	ヤマカまナビパーク 4階 401	受講料 600円	
	日曜 全1回 10:15~11:45	どなたでも 4名	教材費 500円	
持ち物 筆記用具				アド 岩田章裕


<b>B5</b> アドラー心理学を学ぶ!	11/6・13	ヤマカまナビパーク 4階 401	受講料 1,200円	
	水曜 全2回 19:00~20:30	どなたでも 10名	教材費 0円	
持ち物 筆記用具				アド 丸山 悟


<b>B6</b> 子どもの成長に役立つコミュニケーション	11/7・21・28 12/5	ヤマカまナビパーク 4階 401	受講料 2,400円	
	木曜 全4回 13:30~15:00	どなたでも 10名	教材費 0円	
持ち物 筆記用具				アド 丸山 悟

<b>B7</b> 防犯護身術 子どもも女性も気軽にできる知っておきたい防犯知識	11/2	ヤマカまナビパーク 1階 101	受講料 600円	
	土曜 全1回 14:00~15:00	どなたでも 16名	教材費 0円	
持ち物 筆記用具				アド ヒロミズ

## D ダンス

<b>D1</b> レッツエンジョイ! ハワイアン ♪	11/1・22 12/6・20 1/10・24	旭ヶ丘公民館 和室	受講料 3,600円	
	金曜 全6回 19:00~20:30	女性 6名	教材費 0円	
持ち物 スカート(パウスカート貸出有り)、タオル、飲み物				アド 伊藤早苗

<b>D2</b> お試しバレエ<昼の部>	11/11・25 12/2・9・23 1/6	脇之島公民館 ホール	受講料 3,600円	
	月曜 全6回 13:00~14:00	女性 16名	教材費 0円	
持ち物 動きやすい服装、バレエシューズ(なければ靴下でも可)				アド 寺本ゆかり


<b>D3</b> お試しバレエ<夜の部>	11/11・18・25 12/2・9・16・23 1/6	脇之島公民館 研修室	受講料 4,800円	
	月曜 全8回 20:00~21:00	中学生以上の女性 16名	教材費 0円	
持ち物 動きやすい服装、バレエシューズ(なければ靴下でも可)				アド 寺本ゆかり


受講券  
販売期間

ヤマカまなびパーク 10/4(金)~18(金) 9:00~21:30(月曜休館)(10/14は開館)  
市立公民館 10/5(土)~18(金) 9:00~17:00


※申込みに関する注意事項はP14をご覧ください


<b>D4</b> はじめの一步♪大人&シニア向きLyrical Jazz Dance	11/1・8・15・22 12/6・13・20 1/10・17・24	ヤマカまなびパーク 5階 502	受講料	
	金曜 全10回	成人女性 10名	6,000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	15:00~16:30	教材費	アド Saryu
			0円	


<b>D5</b> はじめてのフラ	11/4・11・25 12/9・23	市之倉公民館 研修室	受講料	
	月曜 全5回	どなたでも 10名	3,000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)	13:00~14:30	教材費	アド NAO
			200円	

<b>D6</b> やってみよう楽しいハワイアンフラ	11/13・27 12/11・25 1/8・22	ヤマカまなびパーク 1階 101	受講料	
	水曜 全6回	どなたでも 8名	3,600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)	10:00~11:30	教材費	アド NAO
			200円	


**E 趣味**


<b>E1</b> 本格的な水彩画を描こう	11/4・18 12/2・16 1/6	笠原中央公民館 会議室1	受講料	
	月曜 全5回	成人 10名	3,000円	
持ち物	水彩用筆、筆洗(絵具とパレットは用意します)	14:00~16:00	教材費	アド 天野登功広
			600円	

<b>E2</b> ザ・マジック	11/2・30 12/7・21 1/11・18	養正公民館 和室1	受講料	
	土曜 全6回	成人 15名	3,600円	
持ち物	はさみ、両面テープ、スティックのり、筆記用具	19:00~21:00	教材費	アド 長谷部勇夫
			3,000円	


<b>E3</b> 楽しい木版画アート	11/8・22 12/6・20	南姫公民館 研修室	受講料	
	金曜 全4回	成人 5名	2,400円	
持ち物	印刀(浅丸9mm・キワ刀7.5mm)、鉛筆、細めのボールペン、新聞紙、ゴミ袋	10:15~12:00	教材費	アド 阿部正枝
			800円	


**H 健康**


<b>H1</b> バランスボールで、賢く、楽しく、美BODYを目指そう!	11/5・12・26 12/3・17 1/7・14・21	ヤマカまなびパーク 1階 101	受講料	
	火曜 全8回	女性 10名	4,800円	
持ち物	バランスボール、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物	10:30~11:30	教材費	アド 平川 翼
			0円	


<b>H2</b> 心と身体にやさしい呼吸法とハーブ	11/2・9	ヤマカまなびパーク 5階 501北 ほか	受講料	
	土曜 全2回	女性 7名	1,200円	
持ち物	筆記用具、動きやすい服装、タイマー等「分」が計れるもの	10:00~12:00	教材費	アド けいこ あすか
			0円	


・講座開講1時間前に多治見市に気象警報が発令されている場合は休講となります。詳しくはP19をご覧ください。  
 ・会場へはできるだけ公共交通機関をご利用ください。  
 (ヤマカまナビパーク駐車場は有料です)


<b>H3</b> 初めての気功体験『心とからだのストレッチ』 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。	11/6	根本交流センター 和室	受講料 1,000円	 <b>個別授業</b>
	水曜 全1回	成人 2名	教材費 0円	
持ち物 動きやすい服装、飲み物、敷物(バスタオル)	10:00~11:00			アド 藤田久良


<b>H4</b> 女性のためのアロマ de 健康体操 心地よいストレッチと軽い筋力運動にアロマを使って健康的な心と体づくり！自律神経に働きかける植物の香りの中で骨盤調整やバランスカUP運動をして心身を整えましょう。	11/17	根本交流センター 和室	受講料 600円	
	日曜 全1回	どなたでも 6名	教材費 800円	
持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装	10:00~11:30			アド 月森 優


<b>H5</b> バランスボールで楽しく健康に体力メンテナンス!!-笠原- 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の効果があります。リフレッシュしましょう!! ※ボール貸出希望者 別途300円/5回	11/13 12/11・25 1/8・22	笠原中央公民館 視聴覚室	受講料 3,000円	
	水曜 全5回	成人 15名	教材費 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)	10:30~12:00			アド 近藤加奈


<b>H6</b> バランスボールで楽しく健康に体力メンテナンス!!-養正- 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の効果があります。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	11/13・27 12/11・25 1/8・22	養正公民館 和室	受講料 3,600円	
	水曜 全6回	成人 8名	教材費 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)	13:30~15:00			アド 近藤加奈

<b>H7</b> 40代からのエアロビクス~体調改善・肥満予防~ 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。楽しく体を動かし、元気を取り戻しましょう。	11/6・13・20・27 12/4・11・18・25 1/8・15・22	旭ヶ丘公民館 ホール	受講料 6,600円	
	水曜 全11回	成人(40~60代) 15名	教材費 0円	
持ち物 運動しやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ、ヨガマットまたはバスタオル	19:15~21:00			アド HANA

<b>H8</b> 50歳からきたえよう！美姿勢&笑顔レッスン 年だからと諦めないで！筋肉は何歳からでもきたえられます。姿勢を正し、口角のキュッと上がった素敵な笑顔を手に入れましょう。目指すは100歳まで笑顔で美しく！	11/20 12/18 1/15	ヤマカまナビパーク 5階 503	受講料 1,800円	
	水曜 全3回	女性 7名	教材費 300円	
持ち物 手鏡、筆記用具	13:00~14:30			アド 松下美奈子

<b>H9</b> 簡単シェイプアップパルトン(バレエ+ヨガ+フィットネス) 運動が苦手、体が硬い方でも安心!!美しい姿勢、締まった体幹を目指すプログラムです。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? ※お子さん連れOKです	11/1・22・29 12/13 1/17	ヤマカまナビパーク 5階 502	受講料 3,000円	
	金曜 全5回	女性 16名	教材費 0円	
持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、お子さんのおもちゃや絵本など	10:00~11:30			アド 金山美沙

<b>H10</b> 太極拳で、疲れや肩こりの改善にチャレンジしませんか! 太極拳や八段錦(気功)を行うことで、毎日の疲れや肩こりなどを改善します。ぜひチャレンジしてください。	11/2・9	勤労者センター 大研修室	受講料 1,200円	
	土曜 全2回	成人 20名	教材費 0円	
持ち物 飲み物、動きやすい服装	10:00~11:20			アド 荒木真奈美

<b>H11</b> 体調改善！ヘルスアップ体操 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改善を目指します。個別対応の時間も設けます。 ※ダンベルの無料貸出あり	11/8・15・22・29 12/6・13・20・27 1/10・17	勤労者センター 大研修室	受講料 6,000円	
	金曜 全10回	成人 20名	教材費 0円	
持ち物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、500g~1kgのダンベル(あれば)	14:00~16:00			アド 長野ますみ

**J 和道**

**J1 尺八で唱歌・古典曲を演奏しよう**

日本の民族楽器(尺八)を習得しませんか?難しいと言われてい  
ますが、3カ月で簡単な唱歌の演奏ができるように指導します。  
初心者歓迎。楽器・教材は準備します。

持ち物 なし

11/2・9・16・23・30  
12/7・21・28  
1/4・11・18

土曜 全11回  
18:00~20:00

ヤマカまなびパーク  
7階 音楽室

どなたでも  
4名

受講料  
6,600円

教材費  
0円



**J2 きものを着ましよう**

着物を着る季節がきました。着て行く機会が多くあると思います。  
少しでも日本の文化を消さない様に、興味のある方、一緒に学び  
ませんか?

持ち物 タオル2枚、着物(あわせウール袖、たれもの)、長襦袢、下着、足袋、袴芯、帯板、帯(名古屋、袋)、帯揚げ、帯大、ひも6本、伊達メ2本

11/2・16  
12/7  
1/4・18

土曜 全5回  
13:00~15:00

ヤマカまなびパーク  
6階 和室

女性  
10名

受講料  
3,000円

教材費  
0円



**J3 茶の湯(表千家)**

ひとときの人と人のふれあいを大切に!茶の湯を経験をしてみ  
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。

持ち物 白のソックス

11/1・8・29  
12/6・20・27  
1/10・17

金曜 全8回  
10:00~12:00

ヤマカまなびパーク  
6階 和室

どなたでも  
6名

受講料  
4,800円

教材費  
2,800円



**J4 今年は挑戦!パッと目を引く手書きの年賀状**

今年の年賀状は筆ペンを使って自筆の年賀状を書いてみませ  
んか!干支も絵手紙風に金銀いろいろな色の絵の具を使って表現  
し、パッと目を引く個性的な年賀状に仕上げます。

持ち物 手持ちの習字道具、ボールペン(筆ペンは貸出します)

11/5・12・19

火曜 全3回  
10:00~12:00

ヤマカまなびパーク  
5階 504

成人  
12名

受講料  
1,800円

教材費  
100円



**J5 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、お待ちしてい  
ます。

持ち物 書道道具、半紙、新聞紙、墨を拭くもの

11/6・13・20・27  
12/4・11・18・25  
1/8・15・22

水曜 全11回  
19:00~21:00

ヤマカまなびパーク  
5階 505

高校生以上  
16名

受講料  
6,600円

教材費  
100円



**J6 初心者も経験者も~筆文字を書くはじめの一步 昼講座**

少しの時間、日常から離れて集中して書く作業をしてみませんか。毛筆  
の基本から半紙4文字と進み、併せて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

持ち物 書道道具(あれば)、新聞紙、タオル ※初回到道具の説明をします

11/6・20  
12/4・18  
1/8・22

水曜 全6回  
10:00~11:30

ヤマカまなびパーク  
5階 504

成人  
2名

受講料  
6,000円

教材費  
500円



**J7 初心者も経験者も~筆文字を書くはじめの一步 夜講座**

少しの時間、日常から離れて集中して書く作業をしてみませんか。毛筆  
の基本から半紙4文字と進み、併せて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

持ち物 書道道具(あれば)、新聞紙、タオル ※初回到道具の説明をします

11/5・19  
12/3・17  
1/7・21

火曜 全6回  
19:00~20:30

ヤマカまなびパーク  
5階 505

成人  
2名

受講料  
6,000円

教材費  
500円



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、気象警報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。何卒ご理解いただきますよう、お願いいたします。



## K 子ども

<b>K1</b> ピカピカイライラ棒を作ろう 電線にさわってしまうと電気がつくしくみの脱出ゲームです。	11/10	ヤマカまなびパーク 6階 工作室	受講料 600円	 アド 村田祐一郎
	日曜 全1回 10:00~12:00	幼児~小学生(親子参加可) 15名	教材費 500円	
<b>K2</b> ジュニアいけばな(草月流) 日本の伝統文化「いけばな」を楽しく学びませんか。 ※申込時に教材費を集めます	11/2 12/7 1/11	ヤマカまなびパーク 6階 美術室	受講料 1,800円	 アド 浦野忍花
持ち物 花器、剣山、花ばさみ(あれば)、雑巾、ごみ袋、筆記用具(色鉛筆)	土曜 全3回 10:30~12:00	小学1年生~高校生 16名	教材費 3,000円	
<b>K3</b> お正月の花飾り(草月流) 2020年を迎える花飾りを「いけばな」でつくってみませんか。 (ミニいけばなかざりをつくって持ち帰ります) ※申込時に教材費を集めます	12/28	ヤマカまなびパーク 6階 美術室	受講料 600円	 アド 浦野忍花
	持ち物 花ばさみ(あれば)、作業手袋、持ち帰り袋、雑巾、ごみ袋	土曜 全1回 13:00~15:00	小学1年生~高校生 16名	
<b>K4</b> はじめてさんのピアノ♪ ピアノをはじめてみませんか? 初めてピアノを習うお子さん向けの講座です。リトミックを取り入れながら楽しく学びます。	11/2・9・16	ヤマカまなびパーク 7階 音楽室	受講料 3,000円	<b>個別授業</b>  アド 丹羽美穂
	持ち物 なし	土曜 全3回 13:00~14:00	小学生以下 2名	
<b>K5</b> キッズ☆YOGA 呼吸法やヨガポーズを交えたゲームなどをします。体を大きく使い、胸を開いたり背中に働きかけるポーズで体幹を強化。猫背や運動不足の改善、心身ともに健やかな成長を育みます。	11/10・24 12/1・15	根本交流センター 小ホール	受講料 2,400円	 アド 中嶋あさこ
	持ち物 動きやすい服装、飲み物	日曜 全4回 10:00~11:30	小学生 13名	
<b>K6</b> 『0』から始める プログラミングの基礎講座 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。	12/4・18 1/8	笠原中央公民館 視聴覚室	受講料 1,800円	 アド 安藤 攻
	持ち物 筆記用具	水曜 全3回 17:00~18:00	小学生 6名	

## L 語学



<b>L1</b> 英会話 入門クラス~本当に入門クラスです~ 初級前のクラスです。アルファベットと数字の言い方から始め、文字と音のルールを学びます。最終回には、簡単な自己紹介ができ、相手に質問ができるようになります。	11/14・21・28 12/5・12・19 1/9・16・23	ヤマカまなびパーク 5階 504	受講料 5,400円	 アド 山北和恵
	持ち物 筆記用具	木曜 全9回 13:00~14:30	成人 16名	
<b>L2</b> 韓国語講座です。英語やドイツ語と同じように語学として学びませんか? 韓国語の文法を全く知らない方も初めから学んでみませんか? 日本語と同じならびの文字は新しい発見があるはずです。	11/1・8・15・22・29 12/6・13・20・27 1/10・17・24	ヤマカまなびパーク 4階 401	受講料 7,200円	 アド 水野準之助
	持ち物 筆記用具	金曜 全12回 19:00~20:30	成人 5名	

受講券  
販売期間

ヤマカまなびパーク 10/4(金)~18(金) 9:00~21:30(月曜休館)(10/14は開館)  
市立公民館 10/5(土)~18(金) 9:00~17:00

※申込みに関する注意事項は P14 をご覧ください

**M** 音楽

<b>M1</b> クラシックギター初心者講座(元中習者) 経験・レベルは問いません。60代・70代の方の参加歓迎します。 弾ける楽しさを感じてください。 ※クラシックギターをお持ちでない方はご相談ください	11/3・10 12/1・8・22 1/12・19	勤労者センター 会議室A	受講料 7,000円	<b>個別授業</b>  アド 中塚道雄
	日曜 全7回	成人 2名	教材費 1,500円	
<b>持ち物</b> クラシックギター(ナイロン弦のもの)、譜面台、足台、チューナー、色マーカー、筆記用具	10:00~12:00			
<b>M2</b> 鳴らしてみよう「セラリーナ」 セラリーナは多治見生まれの縦型のオカリナです。リコーダーと同じ 指使いで、誰もが簡単に優しい音色を出せます。1人でも楽しめますが、 仲間と合奏すればもっと楽しめます。※セラリーナの無料貸出あり	11/14・28 12/12・26 1/9・23	ヤマカまなびパーク 1階 101	受講料 3,600円	 アド 竹下孝昭
	木曜 全6回	成人 4名	教材費 200円	
<b>持ち物</b> 机上本立て又は譜面台	10:00~12:00			
<b>M3</b> 初心者でも大丈夫!何歳からでも始められるピアノレッスン ピアノ初心者の方、楽譜が読めない方でも、丁寧に教えます。 弾いてみたい曲を練習しましょう。 ※楽譜希望者 別途1,000円~1,500円程度	11/1・22・29 12/13 1/10・17・24	ヤマカまなびパーク 7階 音楽室	受講料 7,000円	<b>個別授業</b>  アド 池田千明
	金曜 全7回	成人 2名	教材費 0円	
<b>持ち物</b> 弾いてみたい楽譜	10:00~12:00			
<b>M4</b> 音楽を楽しみましょうウクレレ弾いて ウクレレを弾いて唄おう。音楽を楽しみませんか。 やさしく指導いたします。	11/2・16・30 12/7・21 1/11・18	笠原中央公民館 会議室2	受講料 7,000円	<b>個別授業</b>  アド ケンシュウ竹橋
	土曜 全7回	成人 2名	教材費 800円	
<b>持ち物</b> ウクレレ、筆記用具	14:00~16:00			
<b>M5</b> 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・童謡。唄に込められた思いや情景を辿 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	11/6・20 12/4・18 1/15	ヤマカまなびパーク 7階 音楽室 ほか	受講料 3,000円	 アド 水野久仁子
	水曜 全5回	どなたでも 20名	教材費 100円	
<b>持ち物</b> 歌集、飲み物	13:20~14:50			
<b>M6</b> 初めてのピアノ 練習室にはジャンルを問わず、様々な曲が流れます。一人一人が 好きな曲の演奏を楽しみます。あこがれの曲の演奏を目指して、 一歩踏み出してみませんか? ※テキスト希望者 別途1,080円	11/6・20・27 12/11・18・25 1/8・22	バロー文化ホール 練習室2	受講料 4,800円	 アド 長江たづ子
	水曜 全8回	成人 10名	教材費 0円	
<b>持ち物</b> 弾きたい曲の楽譜	13:00~15:00			
<b>M7</b> はじめてみましょうピアノ ピアノが弾けることの楽しさを味わってみませんか。音符の読めない 初心者の方でも安心して受講して頂けます。それぞれのレベルに 合わせた個人レッスンを行います。※テキスト希望者 別途800円	11/12 12/10 1/14	ヤマカまなびパーク 7階 音楽室	受講料 1,800円	 アド 丹羽美穂
	火曜 全3回	成人 3名	教材費 0円	
<b>持ち物</b> 使用したいテキストか楽譜(あれば)	12:30~13:30			

同好会・サークルを立ち上げたい方、  
**VIVA! マナビバ!** を活用してみませんか?

多治見市の施設で同好会やサークル活動を始めたい方、VIVA! マナビバ! でアドバイザー登録をして仲間を集めませんか?




詳しくは、ヤマカまなびパーク ☎ 0572-23-7022 までお問合せください



## P パソコン

<b>P1</b> シニア向けAndroidスマートフォンの使い方 初めてスマートフォンを持つ方向け、電源の入・切からスタート。Gメールや電話の送受、写真、天気を調べ歩行計で健康管理。ラジオ、カレンダーメモ帳アプリを楽しみましょう。	11/14・28 12/12・19	ヤマカまなびパーク 6階 視聴覚室	受講料 2,400円	 アド 後藤 侃
	木曜 全4回 13:00~15:00	65歳以上の方 4名	教材費 500円	
<b>P2</b> シニアワード2019他・中級 写真入年賀状・フォトアルバム 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。写真入り年賀状作り、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	11/6・13・20・27 12/4・11・18 1/15・22	ヤマカまなびパーク 6階 視聴覚室	受講料 5,400円	 アド 小林正治
水曜 全9回 13:00~15:00	パソコンワードの基本操作ができる方 10名	教材費 1,550円		
<b>P3</b> シニアワード2010以降中級 写真入年賀状・フォトアルバム 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写真入り年賀状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	11/7・14・28 12/5・12・19 1/16・23	ヤマカまなびパーク 5階 505	受講料 4,800円	 アド 小林正治
木曜 全8回 13:00~15:00	パソコンワードの基本操作ができる方 10名	教材費 1,550円		
<b>P4</b> 期限迫るWindows7とエクセルワードを使い分ける サポートが切れるWindows7のセットを使い続ける方法や、エクセル・ワードのどちらかしか使ったことのない方が、両方を使えるようになるための講座です。	11/6・20 12/4・11・18	ヤマカまなびパーク 5階 505	受講料 3,000円	 アド 小林正治
水曜 全5回 10:00~12:00	パソコンワードの基本操作ができる方 10名	教材費 1,000円		
<b>P5</b> ワードで遊ぶ 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、図形の基本的な使い方を勉強します(ワードの文章編集の講座ではありません)。	11/5・12・19	根本交流センター 会議室2	受講料 1,800円	 アド 兼松夕起雄
火曜 全3回 10:00~12:00	成人 10名	教材費 600円		

## R リラクゼーション

<b>R1</b> ストレッチヨーガ ヨガの呼吸を通じて、可動範囲を広げていきます。代謝もUPして、健康管理を大切に考えていきます。何よりも自分が楽しむこと。これがストレス解消のモトです。	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21	根本交流センター 会議室1	受講料 6,600円	 アド 磯谷淳子
	火曜 全11回 13:30~15:00	女性 13名	教材費 0円	
<b>R2</b> らくらくヨーガ 深い呼吸で心身リラックス。自分の心身に耳を傾けることで代謝もUPして不調を整え、気力を高めていきます。笑顔・声を出して楽しく行いましょう。	11/24 12/15 1/12	養正公民館 和室	受講料 1,800円	 アド 磯谷淳子
	日曜 全3回 13:30~15:00	女性 13名	教材費 0円	
<b>R3</b> 女性のための陰ヨガ~内側からの美活♡じんわりほかほかリラックス~ 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。色々なバランスを整え、自然治癒力を引き出し、うるおいUP♡冷え症対策にもおすすめですよ♡	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14	ヤマカまなびパーク 6階 和室	受講料 6,000円	 アド 下山真穂
	火曜 全10回 19:00~21:00	女性 16名	教材費 0円	

受講券  
販売期間

ヤマカまなびパーク 10/4(金)~18(金) 9:00~21:30(月曜休館)(10/14は開館)  
市立公民館 10/5(土)~18(金) 9:00~17:00

※申込みに関する注意事項はP14をご覧ください

## R4 おやすみ前の陰ヨガ~夜もぐっすりリラックス☆~

陰ヨガでは、静かにゆっくりと、心地よく脱力しながら心身をゆるめていきます。夜はぐっすり☆深〜くリラックス。秋も健やかに。笑顔としあわせがあふれる毎日を☆

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

11/1・8・15・22・29  
12/6・13・20  
1/10・17

金曜 全10回  
19:00~21:00

ヤマカまなびパーク  
6階 和室

中学生以上  
16名

受講料  
6,000円

教材費  
0円



アド 下山真穂

## R5 朝のめざましの陰ヨガ ~秋の朝活 リラックス&リフレッシュ~

心身をゆっくりと心地よくゆるめて、1週間の疲れを癒しリフレッシュ♪体の奥の方から柔軟性UP&自然治癒力を引き出し、秋も健やかに笑顔があふれる毎日を。

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

11/2・9・16・30  
12/7・14・21  
1/11・18

土曜 全9回  
10:00~12:00

ヤマカまなびパーク  
6階 和室

どなたでも  
16名

受講料  
5,400円

教材費  
0円



アド 下山真穂

## R6 女性のためのHappyヨーガ

女性の身体に特化した内容で進めていきます。家事や子育て、仕事に復帰されている方ももちろん!!不調を改善し、キラキラ輝く毎日を♡ ※お子さん連れOKです

持ち物 フェイスタオル、動きやすい服装(ジパン・スカート不可)、飲み物

11/29  
12/13・27  
1/10・24

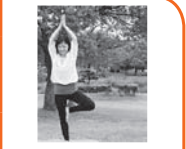
金曜 全5回  
10:00~12:00

養正公民館  
和室

女性  
16名

受講料  
3,000円

教材費  
0円



アド 中嶋あさこ

## W 親子

### W1 バランスボール de 産後ケア~カラダとココロのメンテナンス~

バランスボールを使った有酸素運動や筋トレ、ストレッチを行います。赤ちゃんには寝かしつけ効果!ママは不調改善!運動不足、筋力に自信がない方でも手軽にできますよ♪

持ち物 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、お子さん用のおもちゃ(音の鳴らないもの)

11/5・19  
12/3・17  
1/7・21

火曜 全6回  
10:00~11:00

南姫公民館  
ホール

2カ月~未就園児親子  
10組

受講料  
3,600円

教材費  
600円



アド 塚本杏奈

### W2 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。

持ち物 飲み物

11/7・14  
12/5

木曜 全3回  
11:00~12:00

ヤマカまなびパーク  
7階 音楽室

未就園児親子  
16組

受講料  
1,800円

教材費  
0円



アド 高須しおり&堀江千穂

### W3 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。どんな曲かは、その日のお楽しみ!生の演奏にご期待ください。

持ち物 飲み物

11/7・14  
12/5

木曜 全3回  
9:00~10:00

ヤマカまなびパーク  
7階 音楽室

首すわり~あんよ前位の親子  
10組

受講料  
1,800円

教材費  
0円



アド 高須しおり&堀江千穂

### W4 バランスボール DE 体力メンテナンス

産後不安定になっているココロとカラダをバランスボールを使い有酸素運動をすることで整えていきます。育児に必要な体力を楽しくつけましょう。産後2カ月から参加できます。※ボール貸出希望者 別途300円/回

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

11/12・19・26  
12/17

火曜 全4回  
10:00~12:00

市之倉公民館  
研修室

2カ月~2歳親子  
10組

受講料  
2,400円

教材費  
0円



アド たま

### W5 音楽で育つ! 3歳からのリトミック

リトミックとは、音大で音楽能力を高めるために作られた教育法で、3歳が最も効果を認められ始めます。講師の即興による音楽ゲームで表現力、注意力、集中力、判断力、思考力を育てます。

持ち物 動きやすい服装、飲み物

12/7・21  
1/11

土曜 全3回  
10:00~11:00

ヤマカまなびパーク  
7階 音楽室

2歳半~4歳年少児親子  
8組

受講料  
1,800円

教材費  
0円



アド 古田恭子