

# 体験テラス

10月5日(土)

受付スタート

ヤマカまなびパークや市立公民館で定期利用登録している団体の活動を体験できるコースがスタートしました。普段気になっている同好会の活動をこの機会に体験してはいかがでしょうか？たくさんのお申込みお待ちしております。

**開催会場へお電話にてお申込みください**

受付時間  
9:00~17:00

受講料、教材費は体験会にて同好会に直接お支払いください

## ヤマカまなびパーク 申込 ☎ 23-7022

### 1 趣味(絵手紙)

#### 絵手紙「金曜サークル」

体験日 **11月1日(金)**  
13:00~15:00 6階 美術室

【受講料】 無料  
【対象・定員】 どなたでも・8名

ヘタでいい、ヘタがいいをモットーに野菜、果物、花、とにかく一度描いてみましょう。持ち物なしでバラリと気軽にのぞいてみてください。



活動日 第1・3金曜 13:00~15:00

### 2 健康(ヨガ)

#### イキイキ!ビューティ ヨガ

体験日 **11月7日(木)**  
10:00~11:30 6階 和室

【受講料】 無料  
【対象・定員】 どなたでも・8名  
【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル  
飲み物

体の左右差を整えながら、ヨガをします。やさしいヨガですので初めての方も無理なく行えます。



活動日 毎週木曜 10:00~11:30

### 3 趣味(ボールペン画)

#### 多治見硬筆ペン画

体験日 **11月13日(水)**  
10:00~12:00 5階 505

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・10名

鉛筆やボールペンで描く身近で手軽な絵です。絵心の全くない方でも裏技を教えます。お気軽にご参加ください。



活動日 第2・4水曜 10:00~12:00

### 4 健康(体操)

#### じきょうじゅつ 自 彊 術

体験日 **11月13日(水)**  
10:00~11:30 6階 和室

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・6名  
【持ち物】 タオル、飲み物

東洋医学をルーツとする日本初の健康体操です。1度体験してみませんか？姿勢がよくなりますよ。



活動日 月4回水曜 10:00~11:30

## ヤマカまなびパーク 申込 ☎ 23-7022

## 根本交流センター 申込 ☎ 27-5500

### 5 趣味(絵画)

#### 木炭デッサン

体験日 **12月3日(火)**  
13:00~15:00 6階 美術室

【受講料】 300円 【教材費】 300円  
【対象・定員】 どなたでも・5名  
【持ち物】 クリップ大4個、食パン1枚  
汚れてもよい布(ハンカチ位の大きさ)

木炭を使ったデザインの講座です。初めての方も画材の使い方から始めますから安心して受講できます。モノトーンの世界にハマりますよ!?



活動日 毎週火曜 13:00~15:00

### 6 料理

#### はじめてさんの料理 かざみどり

体験日 **11月10日(日)**  
10:00~13:00 実習室

【受講料】 300円 【教材費】 500円  
【対象・定員】 どなたでも・5名  
【持ち物】 エプロン、三角巾  
※申込は前日まで

料理が初めての方や苦手な方のために包丁のもち方から野菜の切り方まで覚えていきます。



活動日 日曜 10:00~13:00

### 7 健康(体操)

#### ヘルスアップ根本

体験日 **11月11日(月)**  
10:00~12:00 会議室2

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・10名  
【持ち物】 動きやすい服装・靴、飲み物

健康運動指導士・整体師・管理栄養士である講師が、参加者の方々に合った体操やセルフケアの方法をお伝えし、体調改善を目指しています。体験会の日程以外で見学をご希望の方は090-7918-9002(長野)までご連絡ください。

活動日 毎週月曜 10:00~12:00

### 8 親子(リトミック)

#### リトミックにじの会

体験日 **11月14日(木)**  
10:30~11:20 小ホール

【受講料】 無料  
【対象・定員】 H30.4/2生~H31.4/1生の親子6組  
【持ち物】 飲み物、バスタオル(お子さんの数)  
動きやすい服装

ママの笑顔と心地よい音楽の力で、赤ちゃんの持つ無限の可能性を引き出していきます。ご家庭での育児にも役立つ、お子さんの心と身体をバランスよく育むベビーリトミックです!



活動日 第2・4木曜 10:30~11:20

**9** 趣味(絵画)

**花紫の会(植物画)**

体験日 **11月7日(木)**  
10:00~12:00 研修室

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・5名  
【持ち物】 描きたい草花、HBのえんぴつ  
消しゴム

身近な草花を透明水彩絵の具で描いています。初めてでも大丈夫！  
無心になれる  
すよ。

(絵の具は  
用意します)



活動日 第1・3木曜 10:00~12:00

**10** 語学(英語)

**速聴イングリッシュ**

体験日 **11月7日(木)**  
15:10~16:30 資料室

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・5名  
【持ち物】 筆記用具

ニュース、CM、ナレーションなど  
スピードが速めの少しまとまった量  
の英語が聴き取れるように、クイズ  
などを交えながら練習します。ボ  
キャブラー強化、TOEIC・TOEFL  
対策などにもご活用ください。  
体験会の日程以外で見学をご希望の方  
は 25-3906(山崎)までご連絡ください。

活動日 月3回木曜 15:10~16:30

**11** 語学(英会話)

**みんなで「ラジオ英会話」**

体験日 **11月8日(金)**  
10:00~11:30 資料室

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・5名  
【持ち物】 NHK[英会話練習]11月号テキスト  
筆記用具

NHKラジオ講座「英会話練習」のテ  
キストを使って日常会話表現を学び  
ます。聴き取り練習もしっかりしま  
す。予習不要。一人では三日坊主に  
なりがちな方、ぜひ一緒に！  
体験会の日程以外で見学をご希望  
の方は 25-3906(山崎)までご連絡  
ください。

活動日 月3回金曜 10:00~11:30

**12** 健康(ヨガ)

**リフレッシュヨガ**

体験日 **11月25日(月)**  
10:00~11:00 和室

【受講料】 200円 【教材費】 100円  
【対象・定員】 成人女性・5名  
【持ち物】 タオル、飲み物、ヨガマット  
動きやすい服装

初めての方にオススメです。体幹力  
UPで不調を改善しましょう。

体験会の日程以  
外で見学をご希望  
の方は 090-8132-  
4377(山森)まで  
ご連絡ください。



活動日 月3回月曜 10:00~11:00

市之倉公民館 申込 ☎ 22-3776

**13** 音楽(ギター)

**多治見ギター同好会**

体験日 **1月18日(土)**  
9:00~13:00 資料室

【受講料】 300円  
【対象・定員】 成人・3名  
【持ち物】 クラシックギター(貸出あり)

初心者にも手軽に弾けるクラシック  
ギターの柔らかい音色を体験してみ  
ませんか？  
個人レッスンに  
て指導していま  
す。楽譜の読め  
ない方も歓迎し  
ます。



活動日 第1・3土曜 9:00~13:00

精華公民館 申込 ☎ 25-1533

**14** クラフト(洋裁)

**本格洋裁をはじめよう相馬塾**

体験日 **11月23日(土)**  
13:00~16:00 会議室

【受講料】 300円 【教材費】 200円  
【対象・定員】 どなたでも・6名  
【持ち物】 50cm方眼定規、筆記用具

プロが教える、洋裁塾。あなたのサ  
イズにぴったり合う原型を作ります。  
相馬流の原型は着やすいので、楽し  
い洋服を作って、  
あかるい人生を  
送ってください。



活動日 土曜・月曜 12:00~16:00

南姫公民館 申込 ☎ 29-4880

**15** 健康(体操)

**ヘルスアップ姫**

体験日 **11月7日(木)**  
10:00~12:00 研修室

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・10名  
【持ち物】 動きやすい服装・靴、飲み物

健康運動指導士・整体師・管理栄養  
士である講師が、参加者の方々に  
合った体操やセルフケアの方法をお  
伝えし、体調改善を目指しています。  
体験会の日程以外で見学をご希望  
の方は 090-7918-9002(長野)まで  
ご連絡ください。

活動日 毎週木曜 10:00~12:00

脇之島公民館 申込 ☎ 25-5611

**16** 健康(気功)

**気功同好会 気と呼吸法**

体験日 **11月8日(金)**  
13:00~15:00 和室

【受講料】 300円  
【対象・定員】 成人・5名  
【持ち物】 飲み物、敷物(バスタオル等)  
動きやすい服装

怒らない、イライラしない、穏やか  
で澄んだ心になれる！ストレスが  
あってもへっちゃらになれる！脳が  
どンドン若返る！からだもみるみる  
若返る！実は意外なほど簡単。あな  
たも今すぐ始められますよ！

講師：藤田久良

活動日 毎週金曜 13:00~15:00

旭ヶ丘公民館 申込 ☎ 27-6826

**17** 健康(太極拳)

**楊名時太極拳旭ヶ丘教室**

体験日 **12月3日(火)**  
13:20~14:50 大ホール

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・10名  
【持ち物】 飲み物

自分の体に合わ  
せて無理なく動  
いているうちに  
柔軟性やパラン  
ス力がUPして  
いきます。



活動日 毎週火曜 13:20~14:50

**18** 健康(太極拳)

**わくわく太極拳**

体験日 **12月3日(火)**  
19:30~21:00 中会議室

【受講料】 無料  
【対象・定員】 成人・5名  
【持ち物】 飲み物

一見すると不思議  
な動きをしますが、  
合理的に作られて  
います。難しく考  
えないでとりあ  
えず体を動かして  
みてください。



活動日 毎週火曜 19:30~21:00

**体験テラスで  
新しい仲間を  
募集してみませんか？**

ヤマカまなびパーク、多治見市立の公民館で定  
期利用登録をしている団体であれば、体験テラ  
スで活動内容を掲載し体験会  
を開くことができます。

**冬号の掲載申込締切は  
10月16日(水)です。**

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



まなぶ  
りくん