あなたの教えたいと、
あなたの学びたいをつなぐ

VIVA! マナビバ!

受講券販売期間 **7月3日(金)～17日(金)**

●ヤマカまなびパーク５階
9:00～21:30　※月曜休館
●市立公民館は
7月4日(土)～17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。教材費は講座初日にお支払いください。

お問合せ
ヤマカまなびパーク
☎(0572)23-7022

分野	記号	講座名	講座紹介	日程・時間	受講料 教材費	定員 対象
クラフト	A1	**着物でリメイク** 林みどり　ヤマカまなびパーク	着物の布を使って洋服や、帽子、袋物など色々なものを作っていきます。 ※布の希望者別途 1,000円～	8/13、9/10、10/8 10:00～12:00	1,800円	10名 女性
クラフト	A2	**仏花と涼しげなハーバリウム作り** 荒木真奈美　根本交流センター	水がなくても長持ちするプリザーブドフラワーで、仏花と涼しげなハーバリウムを作成します。	8/7･28 10:00～12:00	1,200円 5,000円	5名 成人
クラフト	A3	**木の実いっぱい♪ミルフィーユ** SAKU　小泉公民館	木の実を使ってミルフィーユの小物を作ってみましょう。大きさは 8㎝× 8㎝× 9㎝になります。	9/16 10:00～12:00	600円 1,800円	5名 成人
クラフト	A4	**生花から作る プリザーブドフラワー** 桐山良子　脇之島公民館	庭や店の花をプリザーブドフラワーに加工し、花器やリースにアレンジして楽しみます。	9/2･16･30 10:00～11:30	1,800円 5,200円	6名 成人
クラフト	A5	**プリザーブドフラワーで作る 「仏花」** 桐山良子　バロー文化ホール	年中飾れるプリザーブドの仏花を作ります。お花の色は選べます。	8/8 10:00～12:00	600円 4,200円	10名 成人
教養・ビジネス	B1	**民事信託について学びませんか！** 岩田章裕　ヤマカまなびパーク	「もめない相続」「認知症対策」を紹介します。民事信託の基礎から活用事例まで学びましょう。	10/18 10:15～11:45	600円 600円	4名 どなたでも
教養・ビジネス	B2	**司会者養成講座** 大野由紀子　ヤマカまなびパーク	基礎から学ぶので、初めての方でも安心！ママさんでも始められますよ。	8/5･19･26、9/2･9･16･23･30 10/7･14･21 13:00～15:00	6,600円 500円	5名 成人女性
教養・ビジネス	B3	**傾聴（話の聴き方）入門講座** 丸山　悟　ヤマカまなびパーク	聴くためのポイントがわかりやすく、かつ楽しく学べます。初心者の方でも大丈夫ですよ。	8/4･11･18･25 19:00～20:30	2,400円	12名 どなたでも
教養・ビジネス	B4	**コミュニケーション はじめの一歩♪** 岡本博美　ヤマカまなびパーク	「話す」、「聴く」、「伝える」の３つの力を学び、コミュニケーション力アップを目指します。	9/13、10/11 13:00～15:00	1,200円 500円	10名 成人
ダンス	D1	**お試しバレエ〈昼の部〉** 寺本ゆかり　精華交流センター	大人のためのバレエ入門クラスです。 バレエ音楽で体を動かす習慣をつけましょう。 ※バレエシューズ希望者別途 2,400円	8/3･17･24･31、9/7･28 10/5･19 11:00～12:00	4,800円	16名 成人女性
ダンス	D2	**お試しバレエ〈夜の部〉** 寺本ゆかり　精華交流センター	女性のためのバレエ入門クラスです。 バレエ音楽で体を動かす習慣をつけましょう。 ※バレエシューズ希望者別途 2,400円	8/3･17･24･31、9/7･14･28 10/5･12･19 20:00～21:00	6,000円	16名 中学生以上の女性
趣味	E1	**ザ・マジック** 長谷部勇夫　養正公民館	手先が器用でないとマジックはできないと思ってはいませんか？コツを覚えれば誰でもできるんです。 ※初めての方、手品用具別途 3,000円	8/8･29、9/12･26、10/10･24 19:00 ～21:00	3,600円	15名 成人
趣味	E2	**本格的な水彩画を描こう** 天野登功広　笠原中央公民館	筆を使うだけでなく、水の特性を利用して本格的な水彩画を体験していただきます。	8/3、9/7･21、10/5･19 14:00～16:00	3,000円 600円	6名 成人
趣味	E3	**楽しい木版画へようこそ !!** 阿部正枝　小泉公民館	約２作品を仕上げる予定です。 下絵を決めて版木に写して彫っていきます。	8/26、9/9･23、10/7･21 10:00～12:00	3,000円 800円	5名 成人
健康	H1	**音楽に合わせてストレッチ** 梅田実委　ヤマカまなびパーク	バレエの動きを基に無理なく体の可動域を広げていくので、体が硬く、バレエ経験がない方でも大丈夫！	8/6･27、9/3･24、10/8･22 14:30～15:30	3,600円	15名 成人女性
健康	H2	**心と身体にやさしい呼吸法 ハーブのお話** けいこ あすか　ヤマカまなびパーク	日々の生活の中で簡単にできる呼吸法の基本とコツを紹介します。ハーブのお話もします。	10/7･14･21 10:00～12:00	1,800円	6名 成人女性
健康	H3	**体調改善！ヘルスアップ体操** 長野ますみ　勤労者センター	セルフマッサージや全身を動かす体操で、生活習慣病予防、不調改善を目指します。 ※ダンベルの無料貸出あり	8/7･14･21、9/4･11･18 10/2･9･16･23 14:00～16:00	6,000円	20名 成人
健康	H4	**40代からのエアロビクス** HANA　旭ケ丘公民館	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。	8/5･12･19、9/2･9･16･23 10/7･14･21 19:00～20:30	6,000円	15名 成人 (40～60代)
健康	H5	**心とからだのストレッチ** 藤田久良　根本交流センター	個別授業講座です。気功の体験講座です。 肩こり、腰痛など不調が解消。 変化を実感できます。	9/2･16･23 10:00～11:30	3,000円	2名 成人
健康	H6	**バランスボールで体力メンテ ー笠原ー** 近藤加奈　笠原中央公民館	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。 ※ボール貸出希望者別途 300円	8/12･26、9/9･23、10/14 10:30～12:00	3,000円	15名 成人
健康	H7	**バランスボールで体力メンテ ー養正ー** 近藤加奈　養正公民館	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。 ※ボール貸出希望者別途 300円	8/12･26、9/9･23、10/14 13:30～15:00	3,000円	10名 成人
健康	H8	**スロートレーニング 筋肉貯金ふやそう** Chiharu　ヤマカまなびパーク	頭の体操（脳トレ）や軽い運動で身体に心地よい刺激すなわち筋肉に刺激が伝わります。 健康寿命を高めましょう！	8/7･28、9/4･11･25 10/9･16･23 10:30～12:00	4,800円	10名 65歳以上の方
健康	H9	**太極拳でバランス力のアップを 目指そう** 荒木真奈美　勤労者センター	立禅で気持ちを整え、八段錦で体の循環をよくしておき、太極拳のゆっくりとした動きで体幹を鍛えます。	10/3･10 10:00～11:30	1,200円	20名 成人
和道	J1	**きものを着ましょう** 大竹幸子　ヤマカまなびパーク	ゆかた、単衣、あわせと順序を追って習うと着付けが覚えやすくなります。	8/29、9/5･19、10/3･17 13:00～15:00	3,000円	10名 成人女性
和道	J2	**茶の湯（表千家）** 山本宗甫　ヤマカまなびパーク	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？	8/7･21、9/4･18、10/2･16･23 10:00～12:00	4,200円 2,450円	6名 成人
和道	J3	**細字・写経の書道** 日置濤雲　ヤマカまなびパーク	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。	8/5･12･19･26、9/2･9･16･23･30 10/7･14･21 19:00～21:00	7,200円 100円	16名 成人
和道	J4	**筆文字を書くはじめの一歩 昼講座** 福田凌華　ヤマカまなびパーク	個別授業講座です。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。	8/5･19、9/2･16、10/7･21 10:00～11:30	6,000円 500円	2名 成人
和道	J5	**筆文字を書くはじめの一歩 夜講座** 福田凌華　ヤマカまなびパーク	個別授業講座です。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。	8/4･18、9/1･15、10/6･20 19:00～20:30	6,000円 500円	2名 成人
和道	J6	**尺八で唱歌・古典曲を吹こう** 大重西園　ヤマカまなびパーク	唱歌・民謡を江戸時代から伝承されている虚無僧曲にして習得します。	8/7･14･21･28、9/4･11･18･25 10/2･9･16･23 18:10～20:30	7,200円	5名 どなたでも

※ W1～W3の受講料はお子さん1名につき1組分の価格となります。

分野	記号	講座名	講座紹介	日程・時間	受講料 教材費	定員 対象
子ども	K1	**ダンボール工作 スマートボールを作ろう** 村田祐一郎　ヤマカまなびパーク	ビー玉をはじいて遊ぶ、スマートボールのゲーム盤を作ります。（親子参加も可です）	8/9 10:00～12:00	600円 500円	10名 幼児～小学生
子ども	K2	**ダイナミック　イングリッシュ** チャーリー　ヤマカまなびパーク	体を動かしながら英語を楽しく覚えましょう。	8/2･9･16･30、9/6･13･20･27 10/4･11 9:30～10:15	6,000円 300円	20名 年長～小学4年生
子ども	K3	**はじめてさんのピアノ♪** 丹羽美穂　ヤマカまなびパーク	個別授業講座です。 初めてピアノを習うお子さん向け講座です。 リトミックを取り入れながら楽しく学びます。	8/29、9/5･12 13:00～14:00	3,000円	2名 年少～小学生
子ども	K4	**ピアノを楽しく ～初心者さんコース** 市原俊子　ヤマカまなびパーク	個別授業講座です。初歩のお子さん向けのレッスンで、初めてピアノに触るお子さんも大丈夫です。 ※テキスト希望者別途 850円	9/12･26、10/10 10:00～11:00	3,000円	2名 年長～中学生
子ども	K5	**コアキッズ体操** 辻　沙織　根本交流センター	赤ちゃんが生まれて立つまでの動きをベースにした体操です。体の土台作りをしませんか。	8/9、9/20、10/4 10:00～11:00	1,800円	10名 年少～小学3年生
子ども	K6	**ジュニアいけばな　草月流** 浦野忍花　ヤマカまなびパーク	小学５年生から免状取得もめざせます。 ※申込時に教材費を集めます。 免状取得希望者は別途テキスト代 1,700円	8/1、9/5、10/17 10:30～12:00	1,800円 3,000円	16名 小学生～高校生
子ども	K7	**いけばな体験　草月流** 浦野忍花　ヤマカまなびパーク	日本の伝統文化いけばなを体験し、お家に花を飾ろう。 ※申込時に教材費を集めます	8/22 13:30～15:00	600円 1,000円	16名 小学生～高校生
子ども	K8	**楽しく動こう！キッズ　フラ！** 毛利恭枝　市之倉公民館	ハワイアンフラの子ども向けレッスンです。 親子での参加も可能です。	8/7･21、9/11･25 19:00～20:00	2,400円	8名 小学生
語学	L1	**韓国語講座** 水野準之助　ヤマカまなびパーク	ハングルが読めるようになることを目標とします。	8/7･14･21･28、9/4･11･18･25 10/2･9･16･23 19:00～20:00	7,200円 3,520円	5名 成人
音楽	M1	**鳴らせてみよう「セラリーナ」** 竹下孝昭　ヤマカまなびパーク	セラリーナは多治見生まれの縦型のオカリナです。仲間と合奏を楽しみましょう。 ※セラリーナの無料貸出あり	8/13･27、9/10･24、10/8･22 10:00～11:45	3,600円 200円	4名 どなたでも
音楽	M2	**楽しく上達「ピアノレッスン」** 国枝直子　ヤマカまなびパーク	美しい音色で楽しく練習ができるように、その道筋を丁寧にアドバイス致します。	8/12、9/9･23、10/14 13:30～14:30	2,400円 100円	3名 どなたでも
音楽	M3	**はじめてみましょうピアノ♪** 丹羽美穂　ヤマカまなびパーク	音符の読めない初心者の方でも受講していただけます。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 880円	8/11、9/8、10/13 12:30～13:30	1,800円	3名 成人
音楽	M4	**何歳からでも始められる ピアノレッスン** 池田千明　ヤマカまなびパーク	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。 ※楽譜希望者別途 1,500円程度	9/4･11、10/2･9･16･23 10:00～12:00	3,600円	3名 成人
音楽	M5	**初めてのピアノ** 長江たづ子　バロー文化ホール	練習室ではジャンルを問わず、様々な曲の演奏を楽しんでいます。 ※テキスト希望者別途 1,100円	8/5･12･26、9/2･16･30 10/7･21 13:00～15:00	4,800円	10名 成人
音楽	M6	**基礎から学ぶ　クラシックギター** 中塚道雄　勤労者センター	個別授業講座です。音楽の好きな方、50代・60代歓迎！（70代は以前ギターを触ったことのある方） ※クラシックギターをお持ちでない方はご相談ください	8/23･30、9/6･13･27 10/4･11･18 10:00～11:30	8,000円 1,500円	2名 成人
パソコン	P1	**シニア向ワード2019他・中級 Win10** 小林正治　ヤマカまなびパーク	罫線、画像、写真の編集等を行います。年賀状、フォトアルバム作りなども学びます。 ※ワードでの基本的な文書作成ができる方向けです	8/19･26、9/2･9･16･23 10/7･14･21 10:00～12:00	5,400円 1,550円	10名 パソコン･ワードの基本操作ができる方
パソコン	P2	**シニア向ワード2010以降中級** 小林正治　ヤマカまなびパーク	画像編集機能を利用して写真入りはがきや旅のフォトアルバムや年賀状を作成します。 ※ワードでの基本的な文書作成ができる方向けです	8/20･27、9/3･10･17 10/1･8･15･22 13:00～15:00	5,400円 1,550円	10名 パソコン･ワードの基本操作ができる方
パソコン	P3	**Win10 新機能習得** 小林正治　ヤマカまなびパーク	Win10 の新しい使用方法を習得。 エクセル・ワードの両方を使えるようになるための講座です。	8/19･26、9/2･9･23･30 13:00～15:00	3,600円 1,550円	10名 パソコン･ワードの基本操作ができる方
パソコン	P4	**Win10 と Win7の 違いが知りたい** 小林正治　ヤマカまなびパーク	Win10 での、アカウント情報・インターネット・セキュリティ・互換性オフィスの使用方法を学びます。	8/11･18･25 10:00～12:00	1,800円 1,050円	10名 パソコン･ワードの基本操作ができる方
パソコン	P5	**ワードで遊ぶ・ お絵かきと写真加工** 兼松夕起雄　勤労者センター	ワードを使って基本的な図形・写真・ワードアートの使い方を勉強します。	8/6･13･20･27、9/3･10 10:00～12:00	3,600円 1,200円	10名 成人
リラクゼーション	R1	**ストレッチヨーガ** 磯谷淳子　根本交流センター	ひねったり伸縮して、呼吸を中心に、自分に集中して代謝もUPしていきます。	8/4･11･18･25、9/1･8･15･29 10/6･13･20 13:30～15:00	6,600円	13名 女性
リラクゼーション	R2	**らくらくヨーガ** 磯谷淳子　養正公民館	全身の血行を促進したり内臓の機能を高めたり、縮まった心身を無理せずほぐしましょう。	8/16、9/13、10/18 13:30～15:00	1,800円	16名 女性
リラクゼーション	R3	**陰ヨガ～夏も心地よくリラックス** 下山真穂　ヤマカまなびパーク	薬膳等の養生法（おはなし）と陰ヨガです。 自然治癒力を引き出しましょう！	8/7･21･28、9/4･11･18･25 10/2･9･16 19:00～21:00	6,000円	16名 どなたでも
リラクゼーション	R4	**マイナス 10歳目指す！ 陰ヨガ１時** 下山真穂　ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと心身をゆるめていく陰ヨガです。 自然治癒力を引き出しましょう！	8/6･13･27、9/3･10･24 10/1･8･22 13:15～14:45	5,400円	16名 どなたでも
リラクゼーション	R5	**マイナス 10歳目指す！ 陰ヨガ３時** 下山真穂　ヤマカまなびパーク	肩こり・腰痛・睡眠等の気になる不調を陰ヨガで呼吸で整えていきましょう。	8/6･13･27、9/3･10･24 10/1･8･22 15:15～16:45	5,400円	16名 どなたでも
リラクゼーション	R6	**誰でもできる！簡単イスヨガ** 中嶋あさこ　笠原中央公民館	イスに座って簡単＆安全にヨガを楽しみ、運動不足を解消しましょう。	8/3･17･31、9/14･28 10/5･19 10:00～12:00	4,200円	15名 どなたでも
親子	W1	**ベビーヨガリズミック** 長谷川尚美　ヤマカまなびパーク	お母さんと一緒に身体を動かすことを楽しみながら心と体のバランスを整えていきます。	8/11･25、9/8･29、10/6 10:30～11:30	3,000円	12組 2ヵ月～あんよ前位の親子
親子	W2	**☆親子 de 楽しいヨガ☆** 中嶋あさこ　養正公民館	ふれあい遊びやゲームを中心に、親子でたくさん体を動かして、今しかできないコミュニケーションで愛情を育みましょう！	8/9･23、9/13、10/18 10:00～12:00	2,400円	10組 年中～小学生の親子
親子	W3	**子ども向け英会話&クッキング** Banana　養正公民館	ピザなど簡単な料理を作る過程を英語で行います。 親子でご参加ください。 ※食物アレルギーのあるお子さんは申込時にご相談ください	8/23、9/27、10/18 10:30～12:00	1,800円 300円	5組 2～5歳児の親子
親子	W4	**産後こそ！ バランスボールで体と心づくり** 平川　翼　小泉公民館	産後特有のイライラを、バランスボールで一緒に楽しく解消しましょう。	8/17･24･31、9/7･14･28 10:30～11:30	3,600円 600円	10組 親子