

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
	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
	A3	木の実にいっぱい♪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 8cm×8cm×9cmになります。	9/16 10:00～12:00	600円 1,800円	5名 成人
	A4	生花から作る プリザーブドフラワー 桐山良子 脇の島公民館	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めます。	9/2・16・30 10:00～11:30	1,800円 5,200円	6名 成人
	A5	プリザーブドフラワーで作る 「仏花」 桐山良子 パロー文化ホール	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
	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
	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
	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
	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	手先が器用でないマジックはできないと思っ ていませんか？コツを覚えれば誰でもできます。 ※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
	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けます。	8/3、9/7・21、10/5・19 14:00～16:00	3,000円 600円	6名 成人
	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 梅田実美 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
	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
	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
	H4	40代からのエアロビクス HANA 旭ヶ丘公民館	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)
	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
	H6	バランスボールで体力メンテ 一笠原一 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
	H7	バランスボールで体力メンテ 一養正一 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
	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
	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
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
J3		細字・写経の書道 日置満雲 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
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
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
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
	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
	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
	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
	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
	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年生から免許取得もめざせます。 ※申込時に教材費を集めます。 免許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
	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
	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
音楽	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
	M1	鳴らしてみよう「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
	M2	楽しく上達「ピアノレッスン」 園枝直子 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
	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
	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
	M5	初めてのピアノ 長江たづ子 パロー文化ホール	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
パソコン	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
	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	写真、画像、写真的編集等を行います。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
	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
	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・ワードの両方を使うようになるための 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
	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
	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
ワークショップ	R1	ストレッチヨガ 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
	R2	らくらくヨガ 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
	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
	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
	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
	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	ベビーヨガリズムミック 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か月～あんよは前 位の親子
	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
	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
	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