

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!



まなびブリッジ マスコットキャラクター
まなぶりん

教えたい人と、学びたい人が出会い、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！ ——

受講券販売期間

10月6日(水)～19日(火)

ヤマカまなびパーク 5階 9:00～21:30 ※月曜休館（ヤマカまなびパークの開館時間に準じます）

市立公民館 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。

電話予約 **10月5日(火)** 9:00～15:00 支払締切日10月12日(火)

予約専用ダイヤル **(0572) 23-7035**

お申込みの際は講座番号（例・A1）をお伝えください。

【電話予約についてのご注意】

- ・ 電話予約は**10月5日のみ 専用回線での受付**となります。
（窓口・メール・専用ダイヤル以外の番号では受付できません）
- ・ **9:00～10:00の時間帯は、おひとり様1講座の受付**になります。
2講座目からは10:00以降にお掛け直してください。
- ・ 受講料のお支払いは**10月12日(火)までにヤマカまなびパークにて**お願い致します。
（※予約分のお支払いは他施設ではできません）
12日までにお支払いがない場合は予約が取消されますのでご注意ください。

【お申込みと受講についてのご注意】

1. 教材費・注文品の代金は、講座初日にアドバイザーに直接お支払いください。
2. 受講は申込者本人に限りです。
3. キャンセルは販売期間内（10月6日～19日）に限りです。
4. 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致します。
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にてご確認ください。

分類説明

A…クラフト

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)

A クラフト

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
A1	着物でリメイク 林みどり ヤマカまナビパーク	着物の布を使い手軽に体に合わせて、型紙なしで洋服を作ります。帽子、袋物など好きな物が作れます。 ※着物生地希望者別途500円～	11/11、12/9 1/13 10:00～12:00	木曜 3回	1,800円	10名 成人	裁縫道具 ミシン(あれば) ほどこいて洗いアイロンをかけた着物の布
A2	プリザーブドフラワーでアレンジ 荒木真奈美 勤労者センター	水がなくてもいつまでも枯れない、プリザーブドフラワーを使って、アレンジします。クリスマス用にまた、お正月に向けて仏花を作り、新しい年をお迎えしましょう。	11/27、12/4 13:00～15:00	土曜 2回	1,200円 6,000円	8名 成人	新聞紙(1枚) 持ち帰り袋
A3	プリザーブドのお正月アレンジ 桐山良子 笠原中央公民館	お正月用に作り、その後年中飾れる和風アレンジです。縁起の良い扇や丸型のアイアンベースを使い、華やかに仕上げます。	12/18 10:00～12:00	土曜 1回	600円 3,500円	6名 成人	はさみ、ピンセット
A4	星のオーナメント 横江美和 ヤマカまナビパーク	木の実のクラフト【トロッケンクランツ】で作る、星のオーナメント。大きめなので、壁や柱に飾っても可愛いですよ!	11/20 13:00～15:00	土曜 1回	600円 2,000円	8名 成人女性	エプロン 眼鏡(必要な方)
A5	月イチ、手作りカードを送る会 横江美和 ヤマカまナビパーク	何事もデジタル化されていく昨今、季節ごとの手作りカードを作って送ってませんか?きっと喜ばれますよ。切手も準備致しますので、すぐポストインできます!	11/12、12/10 1/14 10:00～12:00	金曜 3回	1,800円 3,000円	6名 成人女性	エプロン 眼鏡(必要な方)

D ダンス

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
D1	JAZZ DANCE を楽しもう Saryu ヤマカまナビパーク	ジャズダンスは体と心のしなやかさが育まれます。動きの中で体幹も使われ筋力アップ、柔軟性向上も期待できますよ。ダンスを通して喜びの波動で身体を満たしていきましょう。	11/17 12/1・15 1/5・19 10:15～11:30	水曜 5回	3,000円	10名 成人女性	ヨガマット、飲み物 室内シューズ、タオル 動きやすい服装
D2	裸足で踊ろうフラダンス 大澤ユカ ヤマカまナビパーク	癒しのハワイアンミュージックに乗って裸足で踊るフラダンス。手話のようなハンドモーションで歌を表現します。基本のステップから丁寧に教えます。 ※パウスカートの無料貸出あり	11/24 12/8・22 1/12・19 13:00～14:30	水曜 5回	3,000円	10名 成人女性	パウスカート(あれば)
D3	はじめてさんのフラ 伊藤早苗 精華交流センター	フラを始めてみたい人集合～。コロナ禍で増えたおうち時間を自分磨きに使ってませんか?基本のステップからゆっくりと進めていきます。 ※パウスカート無料貸出あり	11/10・24 12/8・22 1/12・19 18:30～20:00	水曜 6回	3,600円	6名 女性	タオル、飲み物 動きやすい服装 パウスカート(あれば)
D4	はじめてのフラ NAO ヤマカまナビパーク	フラは体幹を鍛える運動としてダイエットにも最適です。やさしいウクレレの音色で楽しく踊りましょう。基本のステップからゆっくり、わかりやすくお伝えしていきます。 ※パウスカート無料貸出あり	11/5・19 12/3・10・17 1/7・21 10:00～11:30	金曜 7回	4,200円	10名 どなたでも	動きやすい服装 飲み物 パウスカート(あれば)
D5	お試しバレエ<昼の部> 寺本ゆかり 小泉公民館	大人のための入門クラスです。ステキなバレエ音楽で体を動かす習慣をつけ、体幹を鍛えましょう。体の硬い方、スポーツが苦手な方でも大歓迎です。実は、脳トレになるかも?!	11/8・29 12/13 1/24 12:00～13:00	月曜 4回	2,400円	16名 女性	動きやすい服装 バレエシューズ
D6	お試しバレエ<夜の部> 寺本ゆかり 精華交流センター	女性のためのクラシックバレエ入門クラスです。体の硬い方、スポーツが苦手な方、大歓迎です。ステキな音楽で体を動かす習慣をつけましょう。実は、脳トレになるかも?!	11/8・29 12/13 1/24 19:00～20:00	月曜 4回	2,400円	16名 中学生以上の女性	動きやすい服装 バレエシューズ

E 趣味

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
E1	ザ・マジック 長谷部勇夫 養正公民館	コツを覚えてあなたもマジシャン。 手先が器用でないマジックはできない と思ってはいませんか。大丈夫です。 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	11/20・27 12/11・25 1/8・22 18:00～20:00	土曜 6回	3,600円	10名 成人	はさみ、スティックのり 筆記用具
E2	手ぶらで水彩画 天野登功広 笠原中央公民館	筆だけでなくスポンジなどを使い、水 の流れやぼかし等を活かして描く本格 的水彩画を体験してください。	11/1・15・29 12/6 14:00～16:00	月曜 4回	2,400円 600円	8名 成人	なし
E3	チョークアートで 年賀状準備！ イトモリコ ヤマカまなびパーク	オイルパステルという画材と指先を 使って描いていくアートです。自分で 生み出す色のグラデーションのきれい さにびっくりする楽しい時間をぜひ体験 してみませんか？	11/4・18 10:00～12:00	木曜 2回	1,200円 2,000円	3名 どなたでも	エプロン A4サイズの入る袋 (持ち帰り用) 筆記用具

H 健康

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
H1	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。個人に合った身体 のケアが習得できます。	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21 14:00～16:00	金曜 11回	6,600円	15名 成人	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 500g～1kgのダンベル (あれば)
H2	心と身体に やさしい呼吸法と体操 けいこ あすか ヤマカまなびパーク	正しい呼吸法は健康の基礎。簡単にで きる呼吸法の基本とコツを紹介しま す。呼吸法にあわせた体操も紹介しま す。これを機会に呼吸法に関心をもっ ただければと思います。	11/3・10・17 13:00～15:00	水曜 3回	1,800円	6名 女性	動きやすい服装 筆記用具
H3	太極拳で 免疫力アップをめざそう！ 荒木真奈美 勤労者センター	太極拳は、深い呼吸でゆっくり動くこ とにより、体の中の血液循環が良くなり 体が温まってきます。これにより免疫 力がアップする効果が期待できます。	11/6 10:00～11:30	土曜 1回	600円	20名 成人	飲み物 動きやすい服装
H4	楽しく健康に 体力メンテ・養正 近藤加奈 養正公民館	バランスボールはどなたでも無理なく できる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 漏れの改善、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	11/24 12/8・22 1/12 14:30～16:00	水曜 4回	2,400円	10名 成人	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)
H5	楽しく健康に 体力メンテ・南姫 近藤加奈 南姫公民館	バランスボールはどなたでも無理なく できる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 漏れの改善、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	11/4・18 12/2・16 1/20 13:30～15:00	木曜 5回	3,000円	10名 成人	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)
H6	40代からの エアロビクス HANA 旭ヶ丘公民館	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。	11/3・10・17・24 12/1・8・15・22 1/12・19 18:30～20:00	水曜 10回	6,000円	15名 成人	動きやすい服装 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
H7	誰でも！どこでも！ 簡単イスヨガ 中嶋あさこ 市之倉公民館	イスに座って行うヨガなので、膝に負担 をかけずに筋力アップ、姿勢改善が可 能です。マットで難しいヨガポーズも、 イスを補助器具として使い、負担が少 なく同じ効果が得られます。	11/1・15・29 12/13 1/17 10:00～12:00	月曜 5回	3,000円	20名 どなたでも	ヨガマット(あれば) フェイスタオル 飲み物 動きやすい服装 (ジーンズ、スカート不可)

J 和道

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
J1	茶の湯 (表千家) 山本宗甫 ヤマカまなびパーク	心静かに、お抹茶をいただき、ゆったりとしたひとときを過ごしていただきます。	11/5・12・19 12/3・17 1/14・21 10:00~12:00	金曜 7回	4,200円 2,450円	6名 成人	白のソックス
J2	日本の伝統楽器 尺八入門 大重西園 精華交流センター	尺八は難しいというイメージがありますが、基本から親切に指導いたします。最初は唱歌から練習し民謡、尺八古典曲を練習します。 ※尺八の無料貸出あり	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21 18:00~20:00	金曜 11回	6,600円	3名 どなたでも	尺八(あれば)
J3	筆文字を書く はじめの一步・水曜 PM 福田凌華 ヤマカまなびパーク	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2文字と進み、あわせて希望の方は小筆での文字練習も行います。	11/3・17 12/1・15 1/5・19 13:00~14:30	水曜 6回	3,600円 500円	8名 成人	書道道具(あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙、墨液の準備がなくてもOKです。
J4	筆文字を書く はじめの一步・水曜 AM 福田凌華 ヤマカまなびパーク	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、あわせて希望の方は小筆での文字練習も行います。	11/3・17 12/1・15 1/5・19 10:00~11:30	水曜 6回	6,000円 500円	個別授業 2名 成人	書道道具 (あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙、墨液の準備がなくてもOKです。
J5	筆文字を書く はじめの一步・木曜 福田凌華 ヤマカまなびパーク	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、あわせて希望の方は小筆での文字練習も行います。	11/4・18 12/2・16 1/6・20 10:00~11:30	木曜 6回	6,000円 500円	個別授業 2名 成人	書道道具 (あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙、墨液の準備がなくてもOKです。
J6	いけばな 草月流 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	いけばなを学びませんか?好きな花器にいて飾ってみたい方または免状取得を目指したい方、一歩踏み出してみませんか。(初めての方は教科書をご注文ください) ※免状取得希望者は別途テキスト代1,700円	11/4 12/2・23 1/20 10:30~12:00	木曜 4回	2,400円 5,000円	16名 成人	花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 持ち帰り袋
J7	きものをきましょう 大竹幸子 ヤマカまなびパーク	着物のシーズンがまいりました。さあタンスから出して着物を着ましょう。前結びをご希望の方はお申し出ください。	11/6・20 12/4 1/15 13:00~15:00	土曜 4回	2,400円	8名 成人女性	着物(あわせ)、長襦袢、下着 足袋、衿芯、帯板、帯(名古屋、袋)、帯揚げ、帯メ、ひも6本 伊達メ2本、タオル2枚

K 子ども

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
K1	クリスマスツリーハウス 村田祐一郎 ヤマカまなびパーク	ダンボールや、木の部品を使って、ツリー型のミニチュアハウスを作ります。家具を作ったり、暖炉を作ったり、自分だけのツリーハウスを作れます。	11/14 10:00~12:00	日曜 1回	600円 500円	10名 幼児~小学生	木工用ボンド はさみ、新聞紙 汚れてもよい服装
K2	裸足で踊ろう フラダンス・小学生 大澤ユカ ヤマカまなびパーク	フラダンスは裸足で踊る、ハワイの民族の踊りです。手の動きで歌の意味を伝えるように踊ります。スカートを揺らして、笑顔で踊りましょう。	11/6・20 12/18 1/15・22 10:30~12:00	土曜 5回	3,000円	10名 小学生	パウスカート (あれば)
K3	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	チャーリーと一緒に英語で遊ぼう!小学校で習う英単語を使ったゲームをしたり体を動かしながら楽しく英語を覚えましょう。	11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 1/16・23 9:30~10:15	日曜 10回	6,000円 300円	18名 年長~小4	飲み物、タオル
K4	ダイナミック リスニング・英検 チャーリー ヤマカまなびパーク	英検5級を目指す英検初心者のためのクラスです。リスニングスキルの上達を目指す子ども達、英検にチャレンジしたい子ども達、一緒に英語を勉強しましょう!	11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 1/16・23 11:30~12:15	日曜 10回	6,000円 300円	18名 年長~小6	飲み物、タオル



K5	ダイナミック フォニックス チャーリー ヤマカまなびパーク	フォニックスで発音のしかたを学びましょう。読める単語が増えますよ。 ダイナミックイングリッシュフォニックスで楽しく発音を勉強しよう!	11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 1/16・23 10:30～11:15	日曜 10回	6,000円 300円	18名 年長～小4	飲み物、タオル
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	日本の伝統文化を体験しましょう。いけばなの基本から家に飾るいけばなを学びます。高学年から免状取得も目指せます。 ※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	11/7 12/12 1/23 10:30～11:45	日曜 3回	1,800円 3,000円	10名 小学生～高校生	花器、剣山、雑巾 花ばさみ(あれば) ごみ袋、持ち帰り袋 筆記用具
K7	お正月のいけばな 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	2022年を迎える花を飾りましょう。新年を飾る花を自分でいけてみませんか? ※申込時に教材費を集めます ※花器・剣山希望者別途200円	12/26 10:30～11:45	日曜 1回	600円 1,500円	10名 小学生～高校生	花ばさみ、雑巾、ごみ袋 持ち帰り袋、花器、剣山 (花器・剣山がない方は注文してください)
K8	★アスリートキッズ のためのヨガ 中嶋あさこ ヤマカまなびパーク	体幹強化、柔軟性アップ!! 基本的な体作りでケガの予防、パフォーマンス向上を目指します。呼吸法で試合・発表会など本番に強い精神力を身につけます。	11/14 12/12 1/9 10:00～11:30	日曜 3回	1,800円	8名 小2～小6 (小2は保護者同伴)	ヨガマット、フェイスタオル 飲み物、動きやすい服装 (ジーパン、スカート不可)

L 語学

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
L1	マーサの 50歳からの英会話入門 小笠原真麻 養正公民館	英会話を始めるのに年齢は関係ありません。笑いを取り入れたレッスンでネイティブの発音に近づけることを重視しています。気軽にどうぞ。	11/4・11・18 12/2・9・16 1/6・13・20 10:00～11:00	木曜 9回	5,400円 200円	8名 50歳以上の成人	筆記用具

M 音楽

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
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オカリナです。指使いも楽で吹きやすく短時間で優しい音色を奏でられます。仲間と合奏を楽しみましょう。貸出しのセラリーナは持ち帰り可能です。 ※セラリーナの無料貸出あり	11/11・25 12/9・23 1/13 10:00～11:45	木曜 5回	3,000円 200円	4名 成人	卓上本立て セラリーナ
M2	楽しくヴァイオリン 根本 安部奈々恵 根本交流センター	初めての方から経験者の方まで気軽に楽しくヴァイオリンを弾いてみませんか。左手と右手をバラバラに動かすことで体も脳もいきいきと!! ※ヴァイオリンの無料貸出あり	11/1・8・15・29 13:00～15:00	月曜 4回	2,400円	6名 どなたでも	ヴァイオリン (お持ちの方)
M3	楽しくヴァイオリン まなび 安部奈々恵 ヤマカまなびパーク	初めての方から経験者の方まで気軽に楽しくヴァイオリンを弾いてみませんか。左手と右手をバラバラに動かすことで体も脳もいきいきと!! ※ヴァイオリンの無料貸出あり	11/4・18 12/2・16 13:00～15:00	木曜 4回	2,400円	6名 どなたでも	ヴァイオリン (お持ちの方)
M4	楽しく上達 カラオケ歌いましょう 稲垣信子 ヤマカまなびパーク	コロナ禍でストレスが溜まる中、カラオケを歌って解消しましょう。それぞれの個性で歌い、気分転換していただければ幸いです。経験のある方歓迎です。	11/6・20 12/4・18 1/8・22 10:00～12:00	土曜 6回	3,600円	12名 40歳以上の方	筆記用具、飲み物
M5	はじめての!ウクレレ NAO ヤマカまなびパーク	ウクレレははじめましょう。ウクレレ持っているけど使っていないというあなた!簡単にウクレレを楽しめるように指導します。まずは楽しむことから始めましょう。 ※ウクレレの無料貸出あり	11/13 12/11・25 1/15 15:30～17:00	土曜 4回	2,400円	10名 どなたでも	ウクレレ(あれば)
M6	楽しく上達 「ピアノレッスン」 国枝直子 パロー文化ホール	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。	11/29 12/20 1/17 12:30～13:30	月曜 3回	3,000円	個別授業 2名 どなたでも	弾きたい曲の楽譜 (あれば)



D1



D5



D6



E3



H7

P パソコン

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
P1	パワーポイントを 使ってアニメ 兼松夕起雄 勤労者センター	主に写真を使って動くアニメーション加工の学習。パワーポイントの基本操作、スライドの考え方から動画加工を学習する基礎コースです。	11/6・13・20・27 12/4 10:00~12:00	土曜 5回	3,000円 1,000円	6名 成人	PowerPoint2019か Microsoft365が搭載の ノートパソコン、筆記用具
P2	ワード・エクセル・10 機能習得 小林正治 ヤマカまなびパーク	Windows10の使用方法を習得しましょう。エクセル・ワードのどちらかしが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。マイクロソフト以外の表計算ソフト・ワープロソフトでも歓迎です。 ※テキスト希望者別途550円	11/10・24 12/1・8・15 1/12・19 13:00~15:00	水曜 7回	4,200円 1,000円	10名 シニア	Windows10/8 Office2019/16/13 搭載のパソコン 筆記用具(Office2010不可)
P3	シニアワード フォトアルバム中級 小林正治 ヤマカまなびパーク	高度な文書作成機能を使い、野線、画像、写真の編集等を行います。写真入り年賀状、フォトアルバム作り、宛名印刷、住所録作成なども学びます。 ※テキスト希望者別途550円 ※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	11/4・11・25 12/2・16 1/13・20 13:00~15:00	木曜 7回	4,200円 1,000円	10名 パソコン・ ワードの 基本操作が できる方	Windows10/8 Office2019/16/13 搭載のパソコン 筆記用具(Office2010不可)
P4	シニア向けワード 中級写真入り年賀状 小林正治 ヤマカまなびパーク	高度な文書作成機能を使い、野線、画像、写真の編集等を行います。写真入り年賀状、フォトアルバム作り、宛名印刷、住所録作成なども学びます。 ※テキスト希望者別途550円 ※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	11/10・17・24 12/1・8・15 1/12・19 10:00~12:00	水曜 8回	4,800円 1,000円	10名 パソコン・ ワードの 基本操作が できる方	Windows10/8 Office2019/16/13 搭載のパソコン 筆記用具(非Office不可)

R リラクゼーション

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
R1	リンパケアと ヒーリングヨガ 井上リエ 小泉公民館	今こそ必要な免疫力を高めるリンパケア。健康増進、脳と心に効く特別な癒しのヨガと瞑想、呼吸法を気軽に体験してみましょう。	11/1・8・15・22・29 12/6・13・20 1/10・17・24 13:00~15:00	月曜 11回	6,600円 200円	8名 成人女性	動きやすい服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物
R2	秋の不調を ケアしましょう★ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	心地よくリラックスしながら内側から色々なバランスを整え、巡りをよくしていきましょう。体が硬い方・肩こり・腰痛・秋から冬に向けての冷え対策にも♡秋も健やかに♪	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14 18:30~20:00	金曜 10回	6,000円	16名 どなたでも	ヨガマットまたは敷物 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
R3	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きましょう。心地よくリラックスしながら自然治癒力を引き出しましょう。運動不足気味の方、体の硬い方にも◎。秋も笑顔で健やかに★	11/4・11・25 12/2・9・16・23 1/6・13・20 13:15~14:45	木曜 10回	6,000円	16名 どなたでも	ヨガマットまたは敷物 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
R4	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・睡眠による冷えなど、気になる不調を心地よくリラックスしながらケアしていきましょう。秋も健やかに★笑顔がいっぱいの毎日を。体の硬い方にもおすすめです。	11/4・11・25 12/2・9・16・23 1/6・13・20 15:15~16:45	木曜 10回	6,000円	16名 どなたでも	ヨガマットまたは敷物 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	リンパトーンマッサージ &ヨガ 山森孝子 精華交流センター	リンパトーンマッサージとストレッチを組み合わせ、リンパの流れと血流を促進し柔軟性と代謝を高めます。乳がんのセルフチェックもします。初心者向けのストレッチヨガです。	11/1・15 12/6・20・27 1/17・24 13:30~15:00	月曜 7回	4,200円	8名 女性	ヨガマットまたはバスタオル 20~30cmのやわらかいボール、飲み物 動きやすい服装
R6	からだの調子を整える ヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館	「なーんとなくスッキリしないなあ」という方、気と心と体のバランスを整えましょう。無理せず、体の動きに合わせた呼吸の仕方を学びます。	11/6・13 12/4・11・18 1/8・15 14:15~15:45	土曜 7回	4,200円	8名 女性	ヨガマットまたは敷物 タオル、飲み物 動きやすい服装



K1



K8



R1



R4



W4

R7	ストレッチ ヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター	基礎代謝 UP！様々な不調から解放されよう！呼吸で心身の内から、筋力 UP！無理なくできる範囲で、「やる！」と思うことが大事です。	11/2・9・30 12/7・14 1/11・18 13:30～15:00	火曜 7回	4,200円	13名 女性	ヨガマットまたは敷物 タオル、飲み物 動きやすい服装
R8	らくらく ヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター	体をひねったり、伸ばしたりすることで様々な不調を正していきます。深い呼吸で自律神経を整え、ポーズをとることでコアな筋肉を鍛え、全身の血行をよくして代謝 UP。無理なく行います。	11/14・28 12/5・12・26 1/9・23 13:30～15:00	日曜 7回	4,200円	13名 女性	ヨガマットまたは敷物 タオル、飲み物 動きやすい服装

W 親子

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
W1	親子で楽しむフラ 毛利恭枝 市之倉公民館	音楽を感じながら、フラを表現することを楽しみましょう。お子様と一緒に、気楽にハワイアンフラを体験して笑顔になってください。	11/6・20 12/4 16:00～17:30	土曜 3回	1,800円	5組 小学生の親子	動きやすい服装 飲み物
W2	ママといっしょにあそぼ！ 奥村じゅんこ ヤマカまなびパーク	ベビーマッサージを取り入れた、ふれあい体操と読み聞かせです。ちょっぴりお楽しみ製作もします。親子でスキンシップをとりながら楽しい時間をすごしましょう。	11/17 12/22 10:00～11:30	水曜 2回	1,200円 300円	10組 1歳未満の親子	バスタオルなどの敷物 飲み物 お子さんに必要なもの
W3	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	音や言葉、身体の動きにリズムを伴いながら親子でスキンシップやコミュニケーションを取ります。快適な音は心を落ち着かせ、子どもの感性や情緒を育てます。	11/9・30 12/7・21 1/11 10:30～11:30	火曜 5回	3,000円	10組 2カ月～あんよ 前位の親子	動きやすい服装 バスタオル、飲み物
W4	♪えいご de たのしい親子ヨガ 中嶋あさこ 笠原中央公民館	英語でふれあい遊びや、ダンス、知育、ママとヨガポーズ！時には1人でポーズを決めちゃうかも！？後半はママのためのリラックスヨガで癒されTimeです♡	11/5・19 12/3・17 1/7 10:00～11:30	金曜 5回	3,000円	6組 親子 (あんよ～未就園児)	ヨガマット、フェイスタオル 飲み物 動きやすい服装 (ジーンズ、スカート不可)

体調を万全に

現在、新型コロナウイルス感染拡大が続いており細心の注意を払っての開催となります。「新しい生活様式」をご理解いただき、下記の感染防止対策へのご協力をお願いいたします。

- 受講日はご自宅で必ず検温をお願いいたします。発熱または体調に不安のある場合は参加をお控えください。
- 開講中はマスクの着用をお願いいたします。また、隣の人との間隔は1m～2m空けるようにしてください。
- 各施設、消毒用品がありますのでアドバイザーと受講生の皆様で、利用前後に消毒をお願いいたします。

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さいます。何卒ご理解いただきますよう、お願いいたします。

