

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  
まなぷりくん

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 **7月7日(木)~20日(水)**

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 **7月6日(水) 9:00~15:00** 支払締切日 7月13日(水)

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7月6日(水)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7月13日(水)までにヤマカまなびパークにてお願いいたします。  
(※予約分のお支払いは他施設ではできません)  
13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ます。
3. キャンセルは販売期間内 (7月7日~20日) に限ります。
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にてご確認ください。

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

### 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。

## 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	ちいさなつるし飾り 林みどり ヤマカまナビパーク	着物の布で作る話題の小さなつるし飾りを作ります。裁断・縫製された材料で初めての方でもお手軽に作れます。季節に合わせたつるし飾りが作れます。 ※つるし台希望者別途1,000円~	8/11・18 9/8・15 10/13・20 10:00~12:00	木曜 6回	3,600円 3,000円	15名 どなたでも	裁縫道具
A2	花の壁掛けと ハーバリウム作り 荒木真奈美 根本交流センター	アーティフィシャルフラワーを使い花の壁掛けを作ります。また、ハーバリウムで涼やかな作品を作ります。どちらもお子さんでもできます。	8/20・27 13:00~15:00	土曜 2回	1,200円 4,000円	6名 どなたでも	新聞紙(数枚) はさみ、持ち帰り袋
A3	プリザーブドフラワー の仏花 桐山良子 養正公民館	夏は特に重宝する水替え不要の仏花です。好みの色の花を選んで作ることができます。花器付きなので持ち帰ったあとすぐに飾ることができます。	8/6 13:00~15:00	土曜 1回	600円 3,800円	6名 どなたでも	はさみ、ピンセット 持ち帰り袋

## B 教養・ビジネス

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
B1	私にも相続財産を 分けてください! 岩田章裕 ヤマカまナビパーク	いざとなった時に困らないように、相続について一緒に学びませんか? 民法で規定されている相続の条文や裁判所の判例を紹介します。	8/21 10:15~11:45	日曜 1回	600円 500円	5名 どなたでも	筆記用具 (シャープペンか鉛筆、 消しゴム)

## 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	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?! ※バレエシューズ希望者別途2,400円	9/14 14:00~15:00	水曜 1回	600円	10名 女性	動きやすい服装 バレエシューズ (なければ靴下でも可)
D2	お試しバレエ <夜の部> 寺本ゆかり 小泉公民館	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?! ※バレエシューズ希望者別途2,400円	8/2 19:00~20:00	火曜 1回	600円	10名 中学生以上の 女性	動きやすい服装 バレエシューズ (なければ靴下でも可)
D3	やさしいフラ 伊藤早苗 精華交流センター	カラフルなスカートを身に着けて踊ってみませんか? 自然と笑顔になれるはず。基本の姿勢、ステップからゆっくり進めていきます。楽しく運動不足を解消しましょう。 ※パウスカートの無料貸出あり	8/3・17・31 9/14・28 10/12 18:30~20:00	水曜 6回	3,600円	10名 どなたでも	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	フラは体と心を元気にする楽しい時間です。ウクレレを弾き歌を歌いながらみなさんのスピードに合わせて体の使い方からステップを指導。体と心と脳を繋げる楽しい時間です。	8/12・26 9/2・9・30 10:00~11:30	金曜 5回	3,000円 100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)

## 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	<b>手ぶらで水彩画</b> 天野登功広 笠原中央公民館	筆だけでなくスポンジや霧吹きなどを使いながら、水で流したりぼかしを効果的に活かして描く水彩画をお楽しみください。	8/20 9/3・17 10/1 14:00～16:00	土曜 4回	2,400円 600円	8名 成人	なし
E2	<b>お試し木炭デッサン</b> 寺本ゆかり ヤマカまなびパーク	水彩画、油絵、洋画、日本画、絵手紙、イラスト等々、様々ありますが共通して必要なのはデッサン力です。初めての方のために、画材の使い方等、基礎から体験できます。	8/2 13:00～14:30	火曜 1回	600円 400円	8名 どなたでも	目玉クリップ(大)4個 ハンカチ大の布 (汚れてもよいもの) 食パン(1枚)
E3	<b>木版画を楽しみましょう</b> 阿部正枝 小泉公民館	絵の苦手な方でも彫ることで味がちがいがいい、思ったより楽しい作品が出来上がります。自由な発想がより面白さを引き出します。一度挑戦してください。	8/29 9/12・26 10/17・24 13:00～15:00	月曜 5回	3,000円 800円	5名 成人	印刀(浅丸9mm・キワ刃7.5mm) 鉛筆、細めのボールペン 新聞紙、ごみ袋 セロハンテープ、ボンダ
E4	<b>チョークアートで 色あそび</b> イトモリコ ヤマカまなびパーク	秋のくだもの絵をかいて、チョークアートの面白さを体験してみませんか？カラフルなオイルパステルを自分の指を使って描いていくアートです。	8/25 9/8・15 10:00～12:00	木曜 3回	1,800円 2,000円	4名 どなたでも	エプロン、筆記用具 ボードの持ち帰り袋

## 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	<b>心と身体に やさしい呼吸法</b> けいこ あすか 笠原中央公民館	正しい呼吸は健康の基礎。呼吸法の基本と上達のコツを紹介します。呼吸法にあわせた体操も紹介します。心身の不調や健康の大敵ストレスのケアにも役立ちます。お試しください。	8/27 9/3・17 10/1・8 13:00～15:00	土曜 5回	3,000円	6名 女性	動きやすい服装 飲み物
H2	<b>体調改善！ ヘルスアップ体操</b> 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。 ※初めての方、エクササイズバンド別途300円	8/5・19・26 9/9・16・23・30 10/7・14・21 14:00～16:00	金曜 10回	6,000円	13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)
H3	<b>太極拳で 元気な体をめざそう</b> 荒木真奈美 勤労者センター	深い呼吸でゆっくり動く太極拳。筋力の維持やバランス力のアップなどが期待できます。リラックスして行うことで、気持ちのよい時間を体験してください。	9/3・10 10:00～11:20	土曜 2回	1,200円	20名 成人	飲み物 動きやすい服装
H4	<b>身体を学ぼう！ ヨガ&amp;栄養学</b> 稲垣千枝子 根本交流センター	ヨガの動きで姿勢を改善、日常動作が楽になるような動きを身につけます。栄養学ではより良い体作りのための食事法を学びます。体を内側から変えていくチャンスです！ 初回は栄養学(座学)になります。	9/2・9・16 10/7・14・21 13:00～14:15	金曜 6回	3,600円	10名 どなたでも	筆記用具(初回) ヨガマット、飲み物 動きやすい服装
H5	<b>自力で免疫力UP！ 50分ヨガ</b> 稲垣千枝子 根本交流センター	身体を調整する動きで関節の可動を増やし、筋肉の動きを促進!!身体を深部から温めます。 代謝&免疫力UP!変化をお楽しみに～。	8/24・31 9/7・14・21・28 19:00～20:00	水曜 6回	3,600円	10名 どなたでも	ヨガマット、飲み物 動きやすい服装
H6	<b>楽しく健康に 体力メンテナンス</b> 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。 ※ボール貸出希望者別途300円	8/10・24 9/14 10/12 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)



## 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	<b>茶の湯 (表千家)</b> 山本宗甫 ヤマカまナビパーク	心静かに一服の美味しいお茶をいただき、心豊かなひとときを過ごしていただきます。 初心者の方、歓迎いたします。	8/5・12・19・26 9/2・9・16・30 10:00~12:00	金曜 8回	4,800円 2,800円	6名 成人	白のソックス
J2	<b>きものをきましょう</b> 大竹幸子 ヤマカまナビパーク	暑い季節がまいりました。 夏の風情にあったゆかたを着ましょう。 半巾帯で皆とはちょっと違った帯結びを楽しく学びませんか。	8/6・20 9/3・17 13:00~15:00	土曜 4回	2,400円	8名 成人女性	ゆかた、半巾帯 下着、紐3本 伊達メ1本 タオル2枚
J3	<b>筆文字を書く はじめの一步・水曜</b> 福田凌華 ヤマカまナビパーク	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。	8/3・10・24 9/7・21・28 10:00~11:30	水曜 6回	6,000円 500円	<b>個別授業</b> 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。
J4	<b>筆文字を書く はじめの一步・木曜</b> 福田凌華 ヤマカまナビパーク	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。	8/4・25 9/1・15・22・29 10:00~11:30	木曜 6回	6,000円 500円	<b>個別授業</b> 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	<b>体験! 筆文字</b> 福田凌華 ヤマカまナビパーク	毛筆で書く文字の楽しさ・難しさ・面白さを体験してみませんか。まずは基本から始めて毛筆に慣れましょう。半紙に練習することが、小筆で書く文字にも繋がります。	8/3・10・24 9/7・21・28 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。
J6	<b>いけばな 草月流</b> 浦野忍花 ヤマカまナビパーク	いけばなをはじめませんか? 好きな花器に付けて飾ってみたい方または免状取得を目指したい方、一步踏み出してみませんか。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,700円	8/18 9/29 10/20 10:30~12:00	木曜 3回	1,800円 3,000円	16名 成人	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

## 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	<b>おりたたみ黒板を作ろう</b> 村田祐一郎 ヤマカまナビパーク	スノコと木を使って、おりたたみ式の黒板を作ります。	9/11 10:00~12:00	日曜 1回	600円 700円	8名 幼児~小学生	ハサミ、木工用ボンド 軍手、新聞紙 プラスドライバー (細目のもの)、 汚れてもよい服装 またはエプロン
K2	<b>ダイナミック イングリッシュ・火曜</b> チャーリー 小泉公民館	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。	8/2・9・16・23・30 9/6・13・20・27 10/4・11・18 16:00~16:45	火曜 12回	7,200円 300円	15名 年長~小4	飲み物、タオル
K3	<b>ダイナミック リスニング・英検</b> チャーリー 小泉公民館	英検4級と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。	8/2・9・16・23・30 9/6・13・20・27 10/4・11・18 17:00~17:45	火曜 12回	7,200円 300円	10名 年長~小6	筆記用具、飲み物



<b>K4</b>	<b>多治見子ども尺八教室</b> 大重西園 ヤマカまなびパーク	日本の伝統楽器・尺八を演奏しませんか。尺八は難しい楽器と思いがちですが音の出し方から演奏まで親切に指導いたします。尾張の尺八古典伝承曲の伝承師を目指します。 ※尺八の無料貸出あり	8/6・13・20・27 9/3・10・17・24 10/1・8・15・22 15:00～17:00	土曜 12回	7,200円	5名 小学生～ 中学生	尺八(あれば)
<b>K5</b>	<b>お試し子どもバレエ</b> 寺本ゆかり ヤマカまなびパーク	昨今、子どもの運動不足による体力低下が、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下を引き起こすと言われています。 楽しいバレエ音楽と共に身体を鍛えましょう。 ※バレエシューズ希望者別途2,200円	8/18 17:00～18:00	木曜 1回	600円	10名 満4歳～ 小学生	動きやすい服装 バレエシューズ (靴下でも可)
<b>K6</b>	<b>ジュニアいけばな 草月流</b> 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	日本の伝統文化を体験しよう。いけばなの基本から家に飾るいけばなを学びます。小学校高学年より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	8/20 9/10 10/22 10:30～11:45	土曜 3回	1,800円 3,000円	12名 小学生～ 高校生	筆記用具、花器 剣山、雑巾 花ばさみ(あれば) ごみ袋、持ち帰り袋
<b>K7</b>	<b>夏休み体験 【いけばな】</b> 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	夏休み！日本の伝統文化「いけばな」に挑戦してみよう。 お家にいけばなを飾ってみませんか。 ※申込時に教材費を集めます	8/20 13:30～14:45	土曜 1回	600円 1,000円	20名 小学生～ 高校生	花ばさみ(あれば) 雑巾、ごみ袋 持ち帰り袋、筆記用具

## 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
<b>L1</b>	<b>ニーハオ中国語講座</b> デン 脇之島公民館	中国語を勉強したいがやり方がわからない入門・初心者向けの講座です。 楽しく基礎を学んでいながら少しずつ上達していきましょう。	8/1・8 9/5・12・26 10/3・17・24 10:00～11:00	月曜 8回	4,800円 300円	8名 どなたでも	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
<b>M1</b>	<b>楽しくヴァイオリン・ まなび</b> 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リフレッシュ!! ※ヴァイオリンの無料貸出あり	9/8・15・29 10/13 10:00～11:00	木曜 4回	2,400円	3名 どなたでも	ヴァイオリン (お持ちの方)
<b>M2</b>	<b>楽しくヴァイオリン・ 精華</b> 安部奈々恵 精華交流センター	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リフレッシュ!! ※ヴァイオリンの無料貸出あり	9/5・12・26 10/3 13:00～14:00	月曜 4回	2,400円	3名 どなたでも	ヴァイオリン (お持ちの方)
<b>M3</b>	<b>楽しいピアノ 初級コース</b> 市原俊子 ヤマカまなびパーク	初めての方から経験者の方まで生徒さんに応じた曲を上手に弾けるよう指導します。楽しくピアノを演奏して音楽に親しみましょう。	10/7・14 10:00～11:00	金曜 2回	1,200円	3名 どなたでも	筆記用具



D3



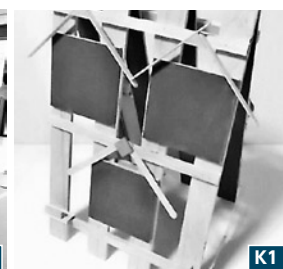
D4・M4



H4



H5



K1

A フラット	M4	はじめての! ウクレレ	ウクレレをはじめましょう♪ 持っているけど使っていない方、歌が好き な方、まずは簡単に音を出して楽し めるよう指導します。ハワイの風を感じ て楽しむことから始めましょう。 ※ウクレレの無料貸出あり	8/20 9/24 10/8・22 15:30~17:00	土曜 4回	2,400円 100円	10名 どなたでも	ウクレレ(あれば)
		NAO ヤマカまナビパーク						

## 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	パワーポイントで 動画作り 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(紙芝 居など)を学習する基礎コースです。	8/6・13・20・27 9/3 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	シニア向中級 アルバムはがき四季 小林正治 ヤマカまナビパーク	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 りはがき、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	8/17・24・31 9/7・14・28 10/5・12 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	Windows11/10 Office2021/19/16/13 搭載のパソコン 筆記用具 (Office2010不可)
P3	Windows11 新機能を使う 小林正治 ヤマカまナビパーク	Windows10から11へのアップグレー ドの方法を指導し、Windows11の新 機能を学びます。写真入りはがき、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1,100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	8/18・25 9/1・8・15・29 10/6・13 13:00~15:00	木曜 8回	4,800円 1,000円	10名 シニア	Windows11/10 Office2021/19/16/13 搭載のパソコン 筆記用具 (Office2010不可)
P4	ワード・エクセル・ Windows11 小林正治 ヤマカまナビパーク	Windows11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。マイ クソフトオフィス以外の表計算・ワード ソフトでも歓迎です。 ※テキスト希望者別途550円	8/17・24・31 9/7・14・28 10/5・12 13:00~15:00	水曜 8回	4,800円 1,000円	10名 シニア	Windows11・10 Office2021/19/16/13 搭載のパソコン 筆記用具(非Office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	骨盤調整ピラティス 初心者向け takako 市之倉公民館	胸式呼吸でリフレッシュ&体を引き締 め、深層筋、骨盤底筋を鍛え内臓から 美しくします。 ○脚、X脚の改善に繋がります。 マイペースで動きましょう。	8/1・8・22 9/5・12・26 10/3・17 13:15~14:30	月曜 8回	4,800円	8名 女性	ヨガマット フェイスタオル 飲み物 動きやすい服装
R2	マイナス10歳目指す♡ 陰ヨガ1時 下山真穂 ヤマカまナビパーク	静かにゆっくりと心身をゆるめていき ましょう。心地よく脱力しながら自然治癒 力を引き出し、バランスを整えて夏も 笑顔いっぱい毎日! 運動不足の方、体の硬い方にも◎。	8/4・18・25 9/1・8・22・29 10/6・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



K7



R2・3・4



R7



<b>R3</b>	<b>マイナス10歳目指す♡ 陰ヨガ3時</b> 下山真穂 ヤマカまなびパーク	陰ヨガはのんびり&ゆっくり静かに心身をゆるめていきます。自然治癒力を引き出し、色々なバランスを整え、夏も健やかで笑顔があふれる毎日を✿夏バテ・夏の冷え対策にも♪	8/4・18・25 9/1・8・22・29 10/6・13・20 <b>15:15～16:45</b>	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
<b>R4</b>	<b>夏の夜もぐっすり✿ 陰ヨガ✿</b> 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと陰ヨガで心身をゆるめていきましょう。心地良くウトウトしてしまいうるなどところで行う陰ヨガで、様々なバランスを整え夏のバテ&冷え等ケアしましょう。	8/5・12・19・26 9/2・16・30 10/7・14 <b>18:30～20:00</b>	金曜 9回	5,400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
<b>R5</b>	<b>らくらく ヨーガ</b> 磯谷淳子 根本交流センター	ヨガは体をひねったり曲げたり前後屈することにより、呼吸に合わせて内面から自分を正していきます。 腰・肩・膝等の様々な不調も自分で整えましょう。姿勢は基本ありき。	8/21・28 9/4・18 10/9・16・23 <b>13:30～15:00</b>	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
<b>R6</b>	<b>からだの調子を整える ヨーガ</b> 磯谷淳子 小泉公民館	日々の疲れを取り除いてスッキリしましょう。呼吸と共に体を動かして様々な不調を取り心身リラックス。 手・足の指からリンパの流れを良くしましょう。軽やかに！	8/13・20・27 9/3・10 10/15・22 <b>10:00～11:30</b>	土曜 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
<b>R7</b>	<b>リンパケアとソフトな ヨガ</b> 井上リエ 笠原中央公民館	免疫力、回復力の決め手となるリンパ。全身の老廃物を浄化するケアとその効果を高めていく誰でもできるソフトなヨガです。楽しく健康になるコツや手技をお伝えします。	9/5・12・26 10/3・17・24 <b>13:00～15:00</b>	月曜 6回	3,600円 300円	10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

## 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
<b>W1</b>	<b>ママのための 産後ピラティス</b> takako 精華交流センター	約15分の親子スキンシップ、ママのピラティスで深層筋を強化し、骨盤底筋を鍛えます。抱っこやおんぶによる肩こり・腰痛の予防や解消に効果的です。	8/2・23 9/6・20 10/4・18 <b>13:30～14:45</b>	火曜 6回	3,600円	8組 6カ月～2歳 位の親子	フェイスタオル ヨガマット、飲み物 動きやすい服装
<b>W2</b>	<b>ベビーヨガリズムミック</b> 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。 わらべうたや子守歌も取り入れます。	8/9・23 9/6・20 10/11 <b>10:00～11:00</b>	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

# 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。

受講されるみなさまへ

