

あなたの教えたいと、あなたの学びたいをつなぐ

まなびブリッジマスコットキャラクター
まなぶりくん

VIVA! マナビバ!

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

2023年1月8日(日)~21日(土)

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。

電話予約日 **1月7日(土) 9:00~15:00**

※電話予約はこの日のみの受付です

予約専用ダイヤル ☎ **(0572) 23-7035** 支払締切日 1月14日(土)

お申込みの際は講座番号 (例・A1) をお伝えください。

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。

【電話予約についてのご注意】

- 電話予約は1月7日(土)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1月14日(土)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)
14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】

- 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。
- 受講は申込者本人に限ります。
- キャンセルは販売期間内(1月8日~21日)に限ります。
- 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。

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	お雛様と ちいさなつるし飾り 林みどり ヤマカまなびパーク	着物の布で作る話題の小さなつるし飾り。裁断・縫製された材料で初めての方でも手軽に作れます。 置き飾りのお雛様も選んで作れます。 (お雛様とつるし飾りは希望に応じて単品でも両方でも作れます) ※つるし台希望者別途1,000円～	2/9・16 3/9・16 10:00～12:00	木曜 4回	2,400円 4,500円	15名 どなたでも	裁縫道具
A2	アーティフィシャルの 花でアレンジ 荒木真奈美 旭ヶ丘公民館	花が少ない季節、枯れない花(アーティフィシャル)のアレンジで生活を華やかにして楽しく過ごしましょう。	3/5 10:00～11:50	日曜 1回	600円 2,800円	5名 小学生以上	新聞紙数枚 持ち帰り袋
A3	額装サロン♪ 肥田昭三 ヤマカまなびパーク	お手製の額装アートで暮らしに彩をプラスしてみませんか? さりげなくオシャレに飾るテクニックや自分で作れる額縁など。楽しくおしゃべりしながら体験しましょう。	2/4・11 3/4・18 10:00～11:30	土曜 4回	2,400円 300円	6名 成人	

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	想いを叶える 終活セミナー 松本三千代 根本交流センター	エンディングノートを書けるようになるための講座です。立ち止まって今までの人生を考えてみませんか? 終活は自分を見つめ今をより良く自分らしく生きる活動です。	2/17 3/17 10:00～11:30	金曜 2回	1,200円	10名 50歳以上の女性	筆記用具
B2	その相続財産、 私にもください! 岩田章裕 ヤマカまなびパーク	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。	3/12 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)
B3	20代、30代からの 資産形成 小林篤典 ヤマカまなびパーク	長い時間をかけてじっくり資産を増やすポイントを学びます。 NISAやiDeCo等のお得な制度を活用したほったらかしの仕組みを構築し、自ら実践・継続するための講座です。	2/3・10・24 3/10 18:30～19:45	金曜 4回	2,400円	16名 成人	筆記用具
B4	人間関係が楽しくなる 個性心理学 山下美智代 ヤマカまなびパーク	個性の違いを知り、個性に合った接し方のヒントが分かります。 人間関係のストレスが一気に減り、人との付き合い方が楽しくなります。	2/4・11 3/4・18 13:30～15:00	土曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具

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 で 体を動かそう Saryu ヤマカまなびパーク	ジャズダンスで強い体幹としなやかで美しい体をつくっていきましょう! POPな楽曲で体も気持ちもワクワクさせて踊ることができますよ! 初めての方でも大丈夫!!	3/10・24 13:15～14:30	金曜 2回	1,200円	8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	はじめてのフラ NAO ヤマカまなびパーク	フラは体と心を元気にする楽しい時間です。ウクレレの生音と歌に踊りを合わせていきます。 体の使い方からフラステップを指導。体と脳をつなげる癒しの時間です。 ※パウスカート無料貸出あり	2/2・9 3/9・23 14:00～15:30	木曜 4回	2,400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	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。手先が器用でないとマジックはできないと思いませんか?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	3/11・18 18:00～20:00	土曜 2回	1,200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 市之倉 天野登功広 市之倉公民館	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、ムラのない塗り方や立体感のある色の作り方など基本的なことを踏まえて風景、静物、人物画を体験していただきます。	2/3・17 3/3・17 9:00～11:00	金曜 4回	2,400円 600円	8名 成人	

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
リラックス

W
親子

・ 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は休講となります。詳しくは P15 をご覧ください。
 ・ 会場へはできるだけ公共交通機関をご利用ください。
 (ヤマカまなびパーク駐車場は有料です)

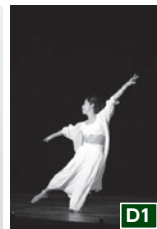
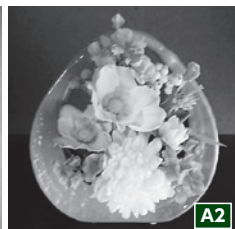
E3	手ぶらで水彩画 脇之島 天野登功広 脇之島公民館	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、ムラのない塗り方や立体感のある色の作り方など基本的なことを踏まえて風景、静物、人物画を体験していただきます。	2/4・18 3/4・18 14:00~16:00	土曜 4回	2,400円 600円	8名 成人	
E4	楽しく木版画 阿部正枝 南姫公民館	4回コースで作品を2点仕上げます。下絵はこちらで用意します。作品を刷上げた時のよるこびをあ・な・た・に。ぜひ一度挑戦してください。お待ちしております。	2/18・25 3/11・18 10:00~12:00	土曜 4回	2,400円 800円	5名 成人	印刀(浅丸9mm・キワ刀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、ボンド

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	太極拳で体と心を 元気にしよう 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。筋力維持やバランス力アップが期待できます。リラクセスして行うことで、気持ちよい時間を体験してください。	2/25 10:00~11:20	土曜 1回	600円	15名 成人	飲み物 動きやすい服装
H2	楽しく健康に 体力メンテナンス 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	2/8・22 3/8・22 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)
H3	心と身体に やさしい呼吸法 けいこ あすか 笠原中央公民館	正しい呼吸は健康法の基礎。簡単にできる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。	2/4・11・18・25 3/4・11 13:00~15:00	土曜 6回	3,600円	7名 女性	動きやすい服装 飲み物
H4	シニア向け 健康増進ズンバダンス Shaka ヤマカまなびパーク	シニア向けにプログラミングされたダンスエクササイズで筋力・体力を増加させます。ラテン音楽に合わせて踊ることで脳も活性化させて、いつまでも元気で丈夫な体を作りましょう。	2/3・10・17・24 3/3・10・17 10:00~12:00	金曜 7回	4,200円	15名 シニア	タオル、飲み物 動きやすい服装 運動靴
H5	ズンバで脂肪燃焼と 体力アップ! Shaka ヤマカまなびパーク	ダイエット効果の高い有酸素運動と筋力トレーニングを組み入れたズンバダンスです。初心者や体力に自信がない方もエネルギーあふれ、やる気にさせる音楽と動きでストレスも解消できます。	2/7・14・28 3/7・14・21 12:15~13:30	火曜 6回	3,600円	15名 成人	タオル、飲み物 動きやすい服装
H6	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。 ※初めての方、エクササイズバンド別途300円	2/3・10 3/3・10・17・24 14:00~16:00	金曜 6回	3,600円	13名 成人女性	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)
H7	ダイエットのための ヨガ&栄養学 稲垣千枝子 根本交流センター	より良い体づくりのために日々の食生活で心掛けたい知恵をお伝えします。ヨガでは動作や姿勢の改善をサポート。ポッコリお腹が気になるアナタにおすすめです!!	2/17・24 3/3・10・17 10:00~11:10	金曜 5回	3,000円	12名 女性	筆記用具(初回) ヨガマット 動きやすい服装 飲み物(ヨガの時)

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	日本の伝統楽器 尺八入門 大重普竹 精華交流センター	日本の伝統楽器尺八を始めませんか。古典を中心に指導致します。現在、尺八同好会を結成し精華交流センターで練習に励んでいます。(約6名) ※尺八の無料貸出あり	2/4・11・18 3/11・18 15:00~17:00	土曜 5回	3,000円	3名 どなたでも	尺八(あれば)
J2	茶の湯(表千家) 山本宗甫 ヤマカまなびパーク	一服の茶を心静かにいただき、日本の伝統文化を経験してみませんか? お点前も一つずつ学んでいただきます。初心者の方、歓迎いたします。	2/3・17 3/3・10・24 10:00~12:00	金曜 5回	3,000円 1,750円	6名 成人	白のソックス



J3	筆文字を書く はじめの一步・水曜 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2～4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。	2/1・8・15 3/1・8・15 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。
J4	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2～4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。	2/2・9・16 3/2・9・16 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。
J5	体験！筆文字 福田凌華 ヤマカまなびパーク	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。	2/7・14・21 3/7・14 10:00～11:30	火曜 5回	3,000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	きものをきましよう 大竹幸子 ヤマカまなびパーク	寒い季節、着物はあたたかいですよ。着物が着られると何かと得した気分になります。ご一緒に学びませんか。	2/4 3/4・18 13:00～15:00	土曜 3回	1,800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
J7	五書体と漢字の 起源を学ぶ・まなび 山内溪華 ヤマカまなびパーク	文字には篆書・隷書・楷書・行書・草書の五書体があります。 漢字の起源などを学びながら五書体を体験し自分の好きな書体で1作品仕上げてみましょう。	2/3・10・17・24 3/3・10・17・24 13:00～15:00	金曜 8回	4,800円	10名 成人	書道道具
J8	五書体と漢字の 起源を学ぶ・根本 山内溪華 根本交流センター	文字には篆書・隷書・楷書・行書・草書の五書体があります。 漢字の起源などを学びながら五書体を体験し自分の好きな書体で1作品仕上げてみましょう。	2/3・10・17・24 3/3・10・17・24 18:30～20:00	金曜 8回	4,800円	10名 成人	書道道具
J9	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	2/9 3/2 10:30～12:00	木曜 2回	1,200円 2,000円	16名 成人	花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 持ち帰り袋
J10	いけばな体験 草月流 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	「いけばなはなんだか堅苦しいな」と思いませんか。 家に好きな花器で花を飾りたい、伝統文化に触れてみたい、それぞれの思いで大丈夫です。体験してみませんか。	2/1 13:30～15:00	水曜 1回	600円 1,000円	16名 成人	花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 持ち帰り袋

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	ダイナミックイングリッシュ 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。	2/7・14・21・28 3/7・14 16:00～16:45	火曜 6回	3,600円 300円	10名 年長～小6	飲み物
K2	ダイナミックフォニックス チャーリー 小泉公民館	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。 ダイナミックフォニックスで楽しく発音を勉強しましょう！	2/7・14・21・28 3/7・14 18:00～18:45	火曜 6回	3,600円 300円	10名 年長～小6	飲み物
K3	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。小学校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	2/11 3/4 10:30～11:45	土曜 2回	1,200円 2,000円	10名 小学生～ 高校生	花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 持ち帰り袋
K4	子どもの 毛筆・硬筆書道 山内溪華 ヤマカまなびパーク	毛筆は二文字でしっかり筆の使い方を学びます。 小筆も使いこなせるように練習します。 硬筆は小3までは2Bの鉛筆、小4以上は書きかたペンを使います。	2/2・9・16・23 3/2・9・16・23 16:00～17:30	木曜 8回	4,800円	10名 5歳から 中学生	書道道具



H4



H5



H7



K1

・ 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は休講となります。詳しくは P15 をご覧ください。
 ・ 会場へはできるだけ公共交通機関をご利用ください。
 (ヤマカまナビパーク駐車場は有料です)

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	ニーハオ中国語講座 入門・養正 デン 養正公民館	中国語を勉強したいがやり方がわからない初心者向けの講座です。楽しく基礎から学んで、少しずつ上達していきましょう。	2/6・13・20・27 3/6・13・20 13:00~14:00	月曜 7回	4,200円 1,400円	10名 どなたでも	筆記用具、ノート
L2	ニーハオ中国語講座 入門・脇之島 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初心者向けの講座です。楽しく基礎を学んで、少しずつ上達していきましょう。	2/6・13・20・27 3/6・13・20 10:00~11:00	月曜 7回	4,200円 1,400円	12名 どなたでも	筆記用具、ノート

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	鳴らしやすい♪ セラリーナ♪ 吉川晴恵 ヤマカまナビパーク	たじみ生まれのタテ型オカリナ“セラリーナ”は★指使いがとて楽★軽い息使用で鳴らせる★姿勢も楽。などから童謡や唱歌など早期に演奏が楽しめます。一緒に奏でましょう。 ※セラリーナ無料貸出有り	2/9・23 3/16・23 13:00~15:00	木曜 4回	2,400円 300円	10名 どなたでも	筆記用具 (鉛筆) ハンドタオルまたはハンカチ
M2	楽しくヴァイオリン 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	2/6・13・20・27 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)
M3	楽しいピアノ 初級コース 市原俊子 ヤマカまナビパーク	初めての方から経験者の方まで受講生に応じた曲を上手に弾ける様指導します。楽しくピアノを演奏して音楽に親しみましょう。	2/10・24 10:00~11:00	金曜 2回	2,000円	個別授業 2名 どなたでも	
M4	はじめての! ウクレレ NAO ヤマカまナビパーク	ウクレレはじめましょう♪ 持っているけど使っていない方、歌が好きなお方、まずは簡単に音を出して楽しめるよう指導します。 気軽にウクレレと歌を楽しみましょう。 ※ウクレレの無料貸出あり(5台まで。希望が多い場合は順番での使用となります。)	2/4 3/4 13:30~15:00	土曜 2回	1,200円 100円	10名 どなたでも	ウクレレ (あれば)

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、スライドの作り方から動画加工を学習する基礎コース	2/4・25 3/4・11 10:00~12:00	土曜 4回	2,400円 1,000円	8名 成人	PowerPoint2019か Microsoft365が 搭載のノートパソコン 筆記用具

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	エンジョイヨガ IKUYO 小泉公民館	今できるところまで呼吸に合わせて楽しくアーサナ (ポーズ) をとってみましょう。練習を続けていくうちに、筋力、柔軟性がUP! 憧れのアーサナをめざしましょう。	2/9・16・23 3/9・16・23 10:00~11:40	木曜 6回	3,600円	13名 どなたでも	ヨガマット、タオル 飲み物 運動のできる服
R2	楽しいヨガ IKUYO 根本交流センター	楽しくアーサナ (ポーズ) をとり、筋力、柔軟性をアップさせましょう。気持ちよく体を動かした後は呼吸法と瞑想です。レッスン終了後の心身の満足感を味わいましょう。	2/1・8・15・22 3/1・8・15・22 14:15~15:55	水曜 8回	4,800円	13名 どなたでも	ヨガマット、タオル 飲み物 運動のできる服



R3	らくらく ヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター	自分のペースで無理なく、正しい姿勢が大切です。背骨を伸ばしお腹を締めて深い呼吸で肩こり腰痛をスッキリさせましょう。筋力UP！リンパの流れをよくしましょう。継続は力なり。	2/5・19 3/5・12・19 13:30～15:00	日曜 5回	3,000円	10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
R4	からだの調子を整える ヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館	ヨガの呼吸で動きを整えましょう。呼吸と笑顔がストレス解消です。1度の運動だけでは体は整いません。「継続は力なり」がんばりましょう！	2/4・18 3/4・11・18 10:00～11:30	土曜 5回	3,000円	10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
R5	初心者のための セルフリンパヨガ 登志子 ヤマカまなびパーク	身体がかたい方でも、簡単にできるツボ押しやリンパマッサージをヨガに取り入れることで無理なく柔軟性が上がります。呼吸を深くして自分の身体をいたわる時間を大切にしましょう！	2/7・14・21・28 3/7・14 10:00～11:00	火曜 6回	3,600円	8名 成人女性	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 (ジーンズ不可)
R6	骨盤調整ピラティス 初心者向け takako 市之倉公民館	リハビリとして開発されたエクササイズで体幹インナーマッスルを鍛えます。土台作りとして足の裏側を鍛えると長く歩ける身体になります。背骨や骨盤を正しい位置へ導きます。	2/6・20・27 3/6・20 13:15～14:30	月曜 5回	3,000円	12名 女性	ヨガマット (必須) ハンドタオル 飲み物
R7	冬の夜もぐっすり☆ ポカポカ♡ 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。内側からじんわりポカポカ巡りリラックス♡様々なバランスを整え巡りを良くしていきましょう。冬も笑顔で健やかに❁	2/3・10・17・24 3/3・10・17・24 18:30～20:00	金曜 8回	4,800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
R8	内側から マイナス10歳！ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと脱力しながら行っていく陰ヨガ+プチエクササイズ等で、内側からマイナス10歳！様々なバランスを整え自然治癒力を引き出し冬も笑顔いっぱい毎日を♪	2/2・9・16・23 3/2・16・23 13:15～14:45	木曜 7回	4,200円	13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
R9	内側から じんわりポカポカ♡ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと、リラックスしながら心身をゆるめていきましょう。めぐりや姿勢など様々なバランスを整えて、自然治癒力を引き出し、冬も笑顔があふれる毎日を♡	2/2・9・16・23 3/2・16・23 15:15～16:45	木曜 7回	4,200円	13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

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	ママの 骨盤調整ピラティス takako 精華交流センター	胸式呼吸でからだを引き締めリフレッシュ。インナーマッスルを鍛え、しなやかなボディーを手に入れましょう。足の裏の土台作りから始めます。肩こり、腰痛を改善しましょう。	2/7・21 3/7・14 10:00～11:15	火曜 4回	2,400円	6組 6カ月～ 2歳位の親子	ハンドタオル ヨガマット、飲み物
W2	ベビーヨガリズムミック 長谷川尚美 小泉公民館	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。わらべうたや絵本の読み聞かせも取り入れます。	2/8・15・22 3/1・15 10:00～11:15	水曜 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
W3	親子☆楽しいYOGA☆ 中嶋あさこ 精華交流センター	ヨガのポーズや呼吸法を親子で楽しく学びます。体を使った遊びやゲーム、リラクゼーションを通して親子の絆を深め、心に栄養を与えます。	2/12 3/12 13:00～15:00	日曜 2回	1,200円	8組 年少から 小学生の親子	飲み物 ヨガマット (あれば) 動きやすい服装
W4	ママと子どもの Happy♡ヨーガ 中嶋あさこ 根本交流センター	手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びを取り入れた親子ヨガです♡後半はママヨガで、心身リラックス。楽しい子育てを応援します。	2/2・16 3/2 10:00～12:00	木曜 3回	1,800円	5組 未就園児の 親子	飲み物 ヨガマット (あれば) 動きやすい服装 (スカート不可)

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。

