

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

10月6日(金)~19日(木)

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 **10月5日(木)** 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 10月12日(木)

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(木)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(木)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ます。
3. キャンセルは販売期間内 (10月6日(金)~19日(木)) 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
- B…教養・ビジネス
- C…料理
- D…ダンス
- E…趣味
- H…健康
- J…和道
- K…子ども
- 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 | 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。お正月(干支)の飾りも選んで作れます。 ※つるし台希望者別途1,500円～ | 11/9・16 12/14・21 1/11・18 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 | 額装サロン♪ 肥田昭三 ヤマカまなびパーク | 身近にそろそろ材料でオリジナルのフレームやマット台紙を作ります。額縁への入れ方、飾り方などお子様からプロまで学んでいただけます。フレーム1枚、お持ち帰りできます。 | 11/12 12/10 10:00～11:30 | 日曜 2回 | 1,200円 300円 | 6名 どなたでも | |
| A3 | プリザーブドフラワーで アレンジ 荒木真奈美 根本交流センター | 枯れない花 プリザーブドフラワーで、仏花とクリスマス用のお花をアレンジします。 | 11/18 12/2 13:00～15:00 | 土曜 2回 | 1,200円 6,000円 | 4名 成人 | 新聞紙数枚 持ち帰り用袋 |

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 | 楽しい動物キャラナビ 山下美智代 ヤマカまなびパーク | 動物キャラナビとは、個性心理学理論に基づき人の個性を12の動物に分類し、キャラクターで表現した個性分析ツールです。人間関係を円滑にする方法のヒントが分かります。 | 11/4・25 12/9・23 10:00～11:30 | 土曜 4回 | 2,400円 | 10名 成人 | 筆記用具 |
| B2 | 大人のそろばん教室 戸松由美子 ヤマカまなびパーク | そろばんは「指先運動の最高の手段」です。初心者の方も、もう一度学びなおしたい方も、脳トレとして楽しくそろばん学習してみませんか？ | 11/2・9・16・30 12/7・14 1/11・18 10:00～11:00 | 木曜 8回 | 4,800円 | 10名 どなたでも | そろばん(なければ貸出します)、使用したい教材(あれば) |
| B3 | つみたて投資 まるわかり講座 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。新NISAやiDeCo等のお得な制度を理解し、ほったらかしの仕組みを構築・実践・継続できるようになります。 | 11/4・18 12/9・16 14:30～15:45 | 土曜 4回 | 2,400円 | 10名 成人 | 筆記用具 |
| B4 | 定年前から学ぶ 資産長持ち対策 小林篤典 ヤマカまなびパーク | 資産を長持ちさせるためのポイント(家計の見える化、退職金・年金関連の制度と受け取り方の工夫)や、認知症発症も考慮した親資産の管理や相続に関する注意点を学びます。 | 11/4・18 12/9・16 16:15～17:30 | 土曜 4回 | 2,400円 | 10名 成人 | 筆記用具 |

C 料理

| 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 |
|------|--------------------------------------|--|--|----------|------------------|-----------|-----------------------------|
| C1 | 身近な食材で作る 冬の薬膳料理 杉浦のぶこ 精華交流センター | 身近な食材で薬膳料理を作ってみませんか？季節や気候に合わせた養生ごはん健康な体づくりをしていきましょう。薬膳のお話と、簡単な調理・試食を行います。 | 11/4 12/2 10:15～12:00 | 土曜 2回 | 1,200円 2,000円 | 8名 成人 | エプロン 手拭き用タオル 筆記用具 |
| C2 | はじめてさんの 料理教室 林みどり 根本交流センター | お料理が初めてな方のための、基礎から学べる講座です。包丁の持ち方ひとつでスイスイ切れて、くたびれ知らずで気分はプロ！メニューのリクエストにもお応えできます。 | 11/12・19 12/10・24 1/14・21 10:00～13:00 | 日曜 6回 | 3,600円 6,000円 | 16名 成人 | エプロン、三角巾等 台ふきん 持ち帰り容器 |
| C3 | おうちごはんて和洋中 林みどり 南姫公民館 | おうちごはんて和・洋・中華。時短でできるおもてなし料理。盛り付け一つで写真映えるひと皿に。 | 11/11 12/9 1/13 10:00～13:00 | 土曜 3回 | 1,800円 3,000円 | 16名 成人 | エプロン、三角巾等 台ふきん 持ち帰り容器 |

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 | 社交ダンス お気軽にどなたでも 岡田悠輝 根本交流センター | 簡単なステップから細やかなボディの動きまで初心者にも熟練者にも満足のレッスン内容。華麗な動きと抜群の指導力で、皆様を優雅で楽しい社交ダンスの世界へと誘います。 | 11/2・16 12/7・21 15:00～16:30 | 木曜 4回 | 2,400円 | 20名 どなたでも | ダンスシューズまたは 室内運動シューズ |

・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。
 ・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)

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|----------|--------|--------------|-------------------------------|
| A クラフト | D2 一度は踊ってみたいフラダンス!! サトエリ ヤマカまナビパーク | 優雅でゆったりした動きのフラダンスは、簡単な基本ステップを身につければ誰でも一曲を通して踊れるようになります。憧れのフラダンス、まずは一緒に踊ってみませんか。 | 11/1・8・15・22・29 12:00~13:00 | 水曜 5回 | 3,000円 | 8名 成人女性 | 動きやすい服装 筆記用具、飲み物 |
| B 教養講座 | D3 フラで心と体を健康に yayo 精華交流センター | フラはハワイの美しい自然、情景、愛を手の動きで表現します。年齢に関係なく楽しめ、踊る人も見る人も幸せになれるフラを体験してみませんか? | 11/17 12/1 10:00~11:30 | 金曜 2回 | 1,200円 | 10名 どなたでも | 動きやすい服装 飲み物、タオル |
| C 料理 | D4 お試しバレエ<昼の部> 寺本ゆかり ヤマカまナビパーク | 大人のための入門クラスです。体の硬い方やスポーツが苦手な方でも大歓迎です。お試し後、引き続きレッスンを希望される方には同好会のご案内をさせていただきます。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円 | 11/2 13:00~14:00 | 木曜 1回 | 600円 | 10名 成人女性 | 動きやすい服装 バレエシューズ(くつ下でも可) |
| D ダンス | D5 お試しバレエ<夜の部> 寺本ゆかり ヤマカまナビパーク | クラシックバレエのステキな音楽で体を動かす習慣をつけましょう。お試し後に引き続きレッスンを希望される方には、同好会のご案内をさせていただきます。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円 | 11/2 19:00~20:00 | 木曜 1回 | 600円 | 10名 女性 | 動きやすい服装 バレエシューズ(くつ下でも可) |
| E 趣味 | D6 はじめてのフラ NAO 精華交流センター | 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あわせていきます。体の使い方からフラステップの指導をしていきます。体と脳をつなげる癒しの時間です。 | 11/16・30 12/7・21 1/11 13:00~14:30 | 木曜 5回 | 3,000円 | 10名 成人女性 | 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 | 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、ムラのない立体感のある色の塗り方、鉛筆やペンを使った輪郭など、風景・静物・人物を様々な描き方で体験していただきます。 | 11/3・17 12/1・15 10:00~12:00 | 金曜 4回 | 2,400円 700円 | 8名 成人 | |
| E2 | 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、ムラのない立体感のある色の塗り方、鉛筆やペンを使った輪郭など、風景・静物・人物を様々な描き方で体験していただきます。 | 11/4・18 12/2・16 14:00~16:00 | 土曜 4回 | 2,400円 700円 | 8名 成人 | |
| E3 | お試し木炭デッサン 寺本ゆかり ヤマカまナビパーク | 水彩画、油絵、洋画、日本画、絵手紙、イラストなど、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。 | 11/28 13:00~14:30 | 火曜 1回 | 600円 500円 | 7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) |
| E4 | 【昼】チョークアートで色あそび イトモリコ 養正公民館 | 「オイルパステル」という画材を使い指でなじませ、色を作り出すことを楽しむアートです。初心者大歓迎。マイペースにじっくり描いていきます。 | 11/16 12/14 1/18 10:00~12:00 | 木曜 3回 | 1,800円 1,500円 | 4名 どなたでも | エプロン、筆記用具 持ち帰り用のカバン |
| E5 | 【夜】チョークアートで色あそび イトモリコ ヤマカまナビパーク | 「オイルパステル」という画材を使い指でなじませ、色を作り出すことを楽しむアートです。初心者大歓迎。夜は集中してとりくむことができる時間ですよ。 | 11/14 12/12 1/16 18:30~20:00 | 火曜 3回 | 1,800円 1,500円 | 4名 どなたでも | エプロン、筆記用具 持ち帰り用のカバン |

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 | 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 | 11/8・22 1/10・24 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) |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------|--------|-------------|---|
| H2 | ズンバと脂肪燃焼 エクササイズ Hellen Shaka ヤマカまなびパーク | ズンパダンスとオリジナルボクササイズで高ダイエット効果の有酸素運動と筋トレ。初心者や体力に自身の無い方もエネルギーアップでやる気にさせる音楽と動きで脂肪燃焼アップ。 | 11/2・9・23・30 12/7・14・28 1/4・11 13:15～14:45 | 木曜 9回 | 5,400円 | 17名 成人 | 動きやすい服装 タオル、飲み物 運動靴、ヨガマット (バスタオルでも可) |
| H3 | シニア向け健康増進 ズンパダンス Hellen 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、ラテン音楽に合わせておどることで、脳も活性化され丈夫な足腰でいつまでも元気な体と脳を作ります。 | 11/7・14・21・28 12/5・12・19 1/16・23 13:00～14:30 | 火曜 9回 | 5,400円 | 17名 成人 | 動きやすい服装 タオル、飲み物 運動靴、ヨガマット (バスタオルでも可) |
| H4 | 心と身体に やさしい呼吸法 けいこ あすか ヤマカまなびパーク | 正しい呼吸は健康法の基礎。呼吸法の基本と上達のコツを紹介します。五感健康法もとりいれ、呼吸法にあわせた体操も紹介します。ハーブのお話も楽しめます。 | 11/4・11・18・25 12/2 10:00～11:30 | 土曜 5回 | 3,000円 | 8名 女性 | 動きやすい服装 飲み物 |
| H5 | 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して血行を良くし、体調を整える体操です。筋肉のコリ・関節痛・自律神経の不調等の改善を目指します。自分に合う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 | 11/3・17・24 12/1・8・15・22 1/5・19 14:00～16:00 | 金曜 9回 | 5,400円 | 13名 成人女性 | 動きやすい服装 タオル ヨガマットまたはバスタオル 500g～1kgのダンベル (あれば) |
| H6 | 太極拳で 心と体を元気にしよう 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。筋力の維持やバランスアップなどが期待できます。リラックスして行うことで、気持ちの良い時間を体験してください。 | 11/11 10:00～11:00 | 土曜 1回 | 600円 | 15名 成人 | 運動できる服装 飲み物 |

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 | 表千家(茶道) 山本宗甫 ヤマカまなびパーク | 一服のお茶に、心静かに楽しんでいただき、茶の湯の心(思いやり)を学んでいただけましたら嬉しいです。初心者の方歓迎いたします。 | 11/10・24 12/8・15 1/12・19 10:00～12:00 | 金曜 6回 | 3,600円 2,100円 | 6名 成人 | ソックス 女性の方はスカート |
| J2 | きもの着てみましょ 加藤美重子 ヤマカまなびパーク | はじめての着付を体験してみたい方、忘れていた着付を思い出したい方、ずっと手を通さずダンスに気になる着物・帯のある方、着物と帯結びを練習して、これから着物を楽しましょ。 | 11/4・18 12/2・16 1/6・20 13:00～15:00 | 土曜 6回 | 3,600円 | 8名 成人女性 | 着物、長襦袢、下着、足袋、衿芯、帯板、帯枕、帯(半巾、名古屋、袋)、帯揚げ、帯メ、ひも6本、伊達メ2本、薄手タオル5枚 |
| 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、併せて希望の方は小筆での文字練習も行います。 | 11/8・22 12/6・20 1/10・24 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。 | 11/9・16 12/7・21 1/11・18 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。基本から始めて作品を1枚仕上げます。 | 11/7・21 12/5・19 1/9・23 10:00～11:30 | 火曜 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 | 大人から子どもまでの 書道教室 山内溪華 小泉公民館 | 毛筆から硬筆まで学べます。思い立ったら吉日です。大人も子どもも一緒に学びましょ。筆で文字を書くのは楽しいですよ。 | 11/17・24 12/8・22 1/12・19 16:30～18:00 | 金曜 6回 | 3,600円 | 8名 どなたでも | 書道道具 2Bえんぴつ(子ども) かきかたペン 万年筆(大人)など |



・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。
 ・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)

| | | | | | | | |
|------------|---|--|---|----------|------------------|---------------|---------------------------------------|
| J7 | 楽しい書道講座 山内溪華 小泉公民館 | 書は筆に墨を付けて、いろんな表現で文字を書きます。同じ作品は一つとしてありません。だからおもしろく、難しい。上手とか下手とかではなく、一緒に楽しんでみませんか。 | 11/17・24 12/1・15・22 1/19 10:00~11:30 | 金曜 6回 | 3,600円 | 5名 成人 | 書道道具 |
| J8 | いけばな草月流 浦野忍花 ヤマカまナビパーク | 好きな器で花を飾りたい、伝統文化に触れてみたい、それぞれの思いで体験してみませんか。 希望者は免状も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円 | 11/2 12/7 1/25 10:30~12:00 | 木曜 3回 | 1,800円 3,000円 | 10名 成人 | 花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 筆記用具 持ち帰り袋 |
| J9 | いけばな体験 草月流 浦野忍花 ヤマカまナビパーク | 「いけばなは堅苦しい」と思いませんか。好きな器で花を飾りたい、伝統文化に触れてみたい、それぞれの思いで体験してみませんか。 希望者は免状も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円 | 11/12 12/3 1/21 13:30~15:00 | 日曜 3回 | 1,800円 3,000円 | 16名 小学生~成人 | 花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 筆記用具 持ち帰り袋 |
| J10 | お正月のいけばな 一草月流一 浦野忍花 ヤマカまナビパーク | 新年を迎えるいけばなを家・店舗・職場に飾りませんか。 飾る場所に合わせていけてみましょう。 | 12/27 13:30~15:00 | 水曜 1回 | 600円 2,500円 | 10名 小学生以上 | 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 | 的あて空気砲を作ろう 村田祐一郎 ヤマカまナビパーク | 空気砲で、紙コップを飛ばして的を狙うゲームを作ります。 | 12/9 10:00~12:00 | 土曜 1回 | 600円 500円 | 10名 幼児~小学生 | はさみ、木工用ボンド 軍手 汚れてもよい服装 |
| K2 | ダイナミックイングリッシュ 日曜 チャーリー ヤマカまナビパーク | チャーリーと英語で遊びながら、小学校で学んだ英単語から英検5級までよく使われるフレーズを覚えましょう! | 11/5 12/3 1/7 9:05~9:50 | 日曜 3回 | 1,800円 300円 | 12名 年少~小6 | 飲み物 |
| K3 | ダイナミックフォニックス 火曜 チャーリー 小泉公民館 | フォニックスで発音の仕方を学びましょう。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よう! | 11/7・14・21・28 12/5・12・19 1/9・16・23 17:00~17:45 | 火曜 10回 | 6,000円 300円 | 12名 年長~小6 | 飲み物 |
| K4 | 英検・リスニング 火曜 チャーリー 小泉公民館 | 英検5級から3級までの合格を目指すためのクラスです。英検3級レベルでよく使われるフレーズと約2000語の英単語を覚え、リスニングスキルを学びます。 楽しく勉強しましょう! | 11/7・14・21・28 12/5・12・19 1/9・16・23 18:00~18:45 | 火曜 10回 | 6,000円 300円 | 8名 小2~中3 | 飲み物 |

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 | 始めましょうウクレレ ケンシュウ竹橋 養正公民館 | 初めて音楽する人をていねいにやさしく教えていきます。楽しくやりましょう。 ※ウクレレ貸出希望者 別途1,000円/月 | 11/20 12/18 1/8・22 14:00~16:00 | 月曜 4回 | 2,400円 800円 | 4名 成人 | ウクレレ |
| M2 | はじめてのウクレレ NAO ヤマカまナビパーク | ウクレレを弾いて、ハワイの風を感じてみませんか?心地よい音色に癒されます。はじめてでも丁寧にお伝えしますので是非ご参加ください。 ※ウクレレの無料貸出あり (5台まで) | 11/18 12/16 1/20 13:30~14:45 | 土曜 3回 | 1,800円 200円 | 10名 どなたでも | ウクレレ (あれば) |
| M3 | 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★軽い息使いで鳴らせる★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 | 11/9・30 12/14・28 1/11・18 13:00~15:00 | 木曜 6回 | 3,600円 300円 | 5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 |

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 | ワードとパワーポイント 兼松夕起雄 勤労者センター | ワードの初級レベルを習得とパワーポイントの初級レベルを習得を目指す講座です。今回はワードを主に勉強したいと思います。 | 11/4・11・18・25 12/2・9 10:00~12:00 | 土曜 6回 | 3,600円 1,000円 | 8名 成人(文字入力可能な方) | ワードとパワーポイントが入ったWindows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 | 初心者のための セルフリンパヨガ 登志子 小泉公民館 | 簡単にできるツボ押しやリンパマッサージをヨガとあわせて行います。肩こり腰痛、頭痛やむくみ、冷え、ダイエットなど美容と健康にお役立てください。楽しんで行いましょう。 | 11/6・13・20・27 12/4・11 9:00～10:00 | 月曜 6回 | 3,600円 | 10名 成人 | 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 (ジーパン不可) |
| R2 | エンジョイヨガ IKUYO 小泉公民館 | 毎回のクラスで、バランス良く全身を動かして、色々なポーズを行います。練習を重ねて柔軟性、筋力をつけ、コツを覚えてポーズを完成させましょう。 | 11/2・9・16 12/7・14・21 10:10～11:40 | 木曜 6回 | 3,600円 | 10名 どなたでも | ヨガマット、飲み物 タオル 動きやすい服装 |
| R3 | 楽しいヨガ IKUYO 根本交流センター | 色々なヨガのポーズを自分のできる範囲で楽しみながら練習します。継続していくうちに柔軟性・筋力がついて美しいポーズができるようになります。 | 11/1・8・15・22・29 12/6・13・20 1/10・17・24 14:10～15:40 | 水曜 11回 | 6,600円 | 10名 どなたでも | ヨガマット、飲み物 タオル 動きやすい服装 |
| R4 | らくらくヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター | 呼吸と共に全身の筋肉・骨格・内臓等を、簡単な動きで気持ちよく刺激しましょう。不調を整えてスッキリしましょう。自分に「ばんざ〜い」と。「しんけん」が大切です。 | 11/19 12/10・24 1/7・14・21 13:30～15:00 | 日曜 6回 | 3,600円 | 13名 女性 | ヨガマットまたは敷物 動きやすい服装 タオル、飲み物 |
| R5 | からだの調子を整える ヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館 | 身体が硬くても大丈夫！整えましょう！腰痛・肩こり・イライラ等、心身の不調を改善してスッキリしましょう。楽しく、継続は力なり。行動は裏切らない。 | 11/11・18・25 12/9・16・23 1/6・13・20 10:00～11:30 | 土曜 9回 | 5,400円 | 13名 女性 | ヨガマットまたは敷物 動きやすい服装 タオル、飲み物 |
| R6 | 秋の夜もぐっすり リラックス☆ 下山真穂 ヤマカまなびパーク | 心地良く脱力しながら行っていく陰ヨガで、心身をゆるめていきましょう。巡りを良くし色々なバランスを整え、ご自分の自然治癒力を引き出していきましょう。ヨガはじめての方でも◎ | 11/10・17・24 12/1・8・15・22 1/5・12・19 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 |
| R7 | 内側からマイナス10歳！ 初心者向け 下山真穂 ヤマカまなびパーク | 陰ヨガ（静かにゆっくりと脱力しながら行っていきます）+プチエクササイズ等で内側&見た目年齢マイナス10歳！体のカタい方や運動不足気味の方も◎笑顔いっぱい毎日を！ | 11/2・9・16・30 12/7・14・21・28 1/11・18 13:30～15:00 | 木曜 10回 | 6,000円 | 10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 | 午後のまどろみの 陰ヨガ 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く陰ヨガ。様々なバランスを整え血行等めぐりをUP ♪ヨガが初めての方、体のかたい方にも◎秋も笑顔あふれる毎日を！ | 11/2・9・16・30 12/7・14・21・28 1/11・18 15:15～16:45 | 木曜 10回 | 6,000円 | 10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 | ベビーヨガリズムック 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。わらべうたや子守歌も取り入れます。 | 11/7・21 12/5・19 1/9 10:00～11:15 | 火曜 5回 | 3,000円 | 10組 2カ月～1歳半 位の親子 | 動きやすい服装 バスタオル、飲み物 |



H2



H3



K1



K2



M3



R1



R2・R3



R6・R7・R8