まなびブリッジ事業

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 **2024年1月7日(日)～20日(土)**

ヤマカまなびパーク 5階　9:00～21:30 ※月曜休館（祝日を除く）
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6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13日(土)

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1月6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。**
- 受講料のお支払いは1月13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)
  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（1月7日(日)～20日(土)）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。

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

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

個別授業
定員が2名までの個別対応の講座になります。

受講券販売期間	2024年1月7日(日)～20日(土)	ヤマカまなびパーク 9:00～21:30(月曜休館・祝日除く) 市立公民館 9:00～17:00	※申込みに関する注意事項は P8をご覧ください

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。節句の飾りや着物で作る花も選んで作れます。 ※つるし台希望者別途1,500円～	2/8・15 3/7・14 10:00～12:00	木曜 4回	2,400円 3,000円～	15名 どなたでも	裁縫道具 (不安な方お問合せください)

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。	2/10・24 3/9・23 10:00～11:30	土曜 4回	2,400円	10名 どなたでも	筆記用具
B2	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。	2/10・24 3/2・23 14:30～15:45	土曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B3	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。	2/10・24 3/2・23 16:15～17:30	土曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B4	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、もう一度学び直したい方も、脳トレとして楽しくそろばん学習してみませんか？	2/1・8・15・22・29 3/7・14・21 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)

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 薬膳料理 杉浦のぶこ　精華交流センター	普段使いできる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で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。	2/17 3/16 10:10～12:00	土曜 2回	1,200円 2,000円	8名 成人	エプロン、台ふき 手拭き用タオル 筆記用具
C2	基本の「キ」 旬の野菜で極上レシピ 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。	2/11・25 3/10・24 10:00～13:00	日曜 4回	2,400円 2,400円	16名 どなたでも	エプロン、三角巾等 台ふきん 持ち帰り容器
C3	酒の肴と おひとりさまランチ 林みどり　南姫公民館	おうちごはんで和・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するひと皿に。	2/10 3/9 10:00～13:00	土曜 2回	1,200円 1,200円	16名 どなたでも	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	お試しバレエ <夕の部> 寺本ゆかり　小泉公民館	バレエ入門クラスです。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	2/27 17:00～18:00	火曜 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)

・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 P13 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）

D2	お試しバレエ<夜の部> 寺本ゆかり　小泉公民館	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	2/27 19:00～20:00	火曜 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）
D3	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。ウクレレの生音に体をのせて楽しみましょう。体の使い方からフラステップをしっかり指導していきます。癒しの時をぜひご一緒に。	2/2 3/1・15 10:00～11:30	金曜 3回	1,800円 100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）
D4	社交ダンス お気軽にどなたでも 岡田悠暉　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。	2/1・15 3/7・21 15:00～16:15	木曜 4回	2,400円	10名 どなたでも	ダンスシューズ または 室内運動シューズ

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	お試し木炭デッサン 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、画材の使い方など基礎から体験できます。	2/27 13:00～14:30	火曜 1回	600円 1,000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）
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。	2/2・16 3/1・15 10:00～12:00	金曜 4回	2,400円 700円	8名 成人	なし
E3	手ぶらで水彩画 根本 天野登功広　根本交流センター	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。	2/1・15・29 3/7 14:00～16:00	木曜 4回	2,400円 700円	8名 成人	なし
E4	現代我流木版画 阿部正枝　勤労者センター	５回コースで小さい作品を２点仕上げる予定です。下絵は準備しますが、ご自分で描いていただいても OK です。出来上がりのよろこびをあなたにお届けします。	2/9・16 3/1・8・22 13:00～15:00	金曜 5回	3,000円 800円	5名 成人	印刀（浅丸9㎜・キワ刀7.5㎜）、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	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	2/2・9 14:00～16:00	金曜 2回	1,200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）

A1

B2・B3

C2

D1

D2

受講券販売期間	2024年1月7日(日)～20日(土)	ヤマカまなびパーク 9:00～21:30(月曜休館・祝日除く) 市立公民館 9:00～17:00	※申込みに関する注意事項は P8をご覧ください

H2	**マタニティ・親子フラで骨盤を整えよう** yayo　ヤマカまなびパーク	マタニティフラで下半身や骨盤周りの筋力アップを目指しましょう。ハワイアンミュージックを聞き、フラを楽しむことでストレス発散、運動不足解消にもなります。 *安定期に入っていない方や医師から運動制限をされている方はご遠慮ください。	2/13 3/5 **13:00～14:15**	火曜 2回	1,200円	10名 成人女性	動きやすい服装 飲み物、タオル 乳幼児との参加は抱っこ紐
H3	**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。	2/24 3/2・9・16・23 **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
H4	**ダイエット脂肪燃焼エクササイズ** ヘレン　ヤマカまなびパーク	高ダイエット効果で脂肪燃焼最大のファットバーンエクストリウムを取り入れ、年齢を問わず初心者や体力に自信の無い方もエネルギッシュでやる気にさせる音楽と指導で身体再生。	2/1・8・22・29 3/7・14 **13：00～14：30**	木曜 6回	3,600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 (バスタオル可)
H5	**シニアの健康増進ズンバ&筋トレ** ヘレン　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ズンバダンスと筋トレで、筋力・体力を増加させ、ラテン音楽に合わせて踊ることで、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。	2/13・20・27 3/12・19 **13:00～14:30**	火曜 5回	3,000円	17名 成人	動きやすい服装 運動靴、タオル 飲み物、ヨガマット (バスタオル可)
H6	**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	2/14・28 3/13 **14:30～16:00**	水曜 3回	1,800円	10名 どなたでも	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	**きもの着てみましょ** 加藤美重子　ヤマカまなびパーク	まだ一度も自分一人で着物を着たことのない方、以前覚えた着装を思い出したい方、タンスの中に気になる着物や帯のある方、今年の春からは着物を着てお出かけ時間を作りましょう。	2/3 3/2・16 **13:00～15:00**	土曜 3回	1,800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、帯〆 ひも6本、伊達〆2本 薄手タオル5枚
J2	**茶道（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、日本の伝統文化を体験していただきます。 お点前も少しずつ学んでいただきます。 初心者の方歓迎いたします。	2/2・16 3/1・15・22 **10:00～12:00**	金曜 5回	3,000円 1,750円	6名 成人	白のソックス 女性の方はスカート
J3	**いけばな草月流** 浦野忍花　ヤマカまなびパーク	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	2/22 3/21 **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
J4	**いけばな体験草月流** 浦野忍花　ヤマカまなびパーク	いけばなを体験しませんか。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できます。 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	3/10・17 **13:30～15:00**	日曜 2回	1,200円 2,000円	16名 小学生～成人	花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 持ち帰り袋

D3

H4

H5

J10

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P13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）

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。	2/6・13・20 3/5・12・19 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	筆文字を書く はじめの一歩・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。	2/7・14・21 3/6・13・20 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。
J7	筆文字を書く はじめの一歩・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、併せて希望の方は小筆での文字練習も行います。	2/8・15・22 3/7・14・21 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。
J8	初めての書道教室 山内渓華　小泉公民館	書は筆に墨を付けて書きます。滲み、かすれ、太い細い、いろんな表現で文字を書きます。だから難しくもあり、楽しくもあります。 一緒に学んでみませんか。	2/9・16 3/1・8・15・22 18:30～20:00	金曜 6回	3,600円	5名 成人	書道道具
J9	大人から子どもまでの 書道教室 山内渓華　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う。 筆で文字を書くのは楽しいですよ。	2/9・16 3/1・8・15・22 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
J10	基礎から学ぶ 毛筆・硬筆 鈴木凍山　根本交流センター	講師は毎日書道展審査会員、元市内小中学校教員です。子どもには学校の書写や国語の授業に合わせた指導を行います。大人には基礎から親切丁寧な指導を行います。	2/26 3/11・18 16:00～18:00	月曜 3回	1,800円	10名 どなたでも	書道道具 （なければ貸出します）

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	ダンボールハウスを作ろう 村田祐一郎　ヤマカまなびパーク	入って遊べるダンボールハウスを作ります。折りたたむと、約120㎝x90㎝になります。	2/10 10:00～12:00	土曜 1回	600円 700円	8名 幼児～小学生	はさみ、木工用ボンド 軍手、机に敷く新聞紙 汚れてもよい服装
K2	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よう！	2/6・13・20・27 3/5・12・19 17:00～17:45	火曜 7回	4,200円 300円	10名 年長～小6	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	鳴らしやすい♪ セラリーナ♪ 吉川晴恵　ヤマカまなびパーク	多治見生まれのタテ型オカリナ“セラリーナ”は★指使いがとても楽★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	2/8・22・29 3/7 13:00～15:00	木曜 4回	2,400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

M1

R1・R2

R3・R4・R5

受講券販売期間	2024年1月7日(日)～20日(土)	ヤマカまなびパーク 9:00～21:30(月曜休館・祝日除く) 市立公民館 9:00～17:00	※申込みに関する注意事項は P8をご覧ください

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	ワードとパワーポイント初級レベルの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。	2/3・10・17・24 3/2・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)	Microsoft 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	エンジョイヨガ IKUYO　小泉公民館	寒くなると体を動かす事がおっくうになり、余分な体脂肪が蓄積されます。 エンジョイヨガで全身しっかり動かして筋力UP！　体脂肪を燃焼させて心身共にスッキリです。	2/1・8・15・22・29 3/7・14・21 **10:10～11:40**	木曜 8回	4,800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
R2	楽しいヨガ IKUYO　根本交流センター	さまざまなヨガのポーズをとる事で全身しっかり動かす事ができます。 苦手な動きは焦らずじっくり、得意な動きは更に磨きをかけて！ 自分のペースでヨガを楽しみましょう。	2/7・14・21・28 3/6・13・20 **14:10～15:40**	水曜 7回	4,200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	冬もぐっすり☆リラックス☽ 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心身をゆるめていきましょう。陰ヨガで様々なバランスを整えてめぐりや睡眠の質をより良くしていきましょう。 ヨガ初めての方、体の硬い方も◎	2/2・9・16 3/1・8・15・22 **18:30～20:00**	金曜 7回	4,200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	内側からじんわりぽかぽか・陰ヨガ 下山真穂　ヤマカまなびパーク	寒さや冷えでカタくなりがちな身体を陰ヨガで体の奥の方からゆるめていきましょう。バランスを整え自然治癒力を引き出し、内側からじんわりポカポカ♡笑顔溢れる毎日を♫	2/1・8・15・22・29 3/7・14・21 **18:30～20:00**	木曜 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
R5	午後のまどろみの陰ヨガ 下山真穂　ヤマカまなびパーク	陰ヨガで体の奥の方から静かにゆっくりとゆるめていきましょう。バランスを整え巡りを良くし、冬も笑顔があふれる毎日を！お疲れ気味の方、体がカタイ方、ヨガ初めての方も。	2/1・8・15・22・29 3/7・14・21 **15:15～16:45**	木曜 8回	4,800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
R6	からだの調子を整えるヨーガ 磯谷淳子　小泉公民館	「体が硬い」「動くのが面倒」と感じませんか？深い呼吸で内臓を目覚めさせて体を動かすとスッキリします。 みんなで一緒に体を動かしましょう。	2/3・10 3/2・9・16・23 **10:00～11:30**	土曜 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
R7	らくらくヨーガ 磯谷淳子　根本交流センター	人間の感覚は言葉によって左右されることがあります。例えば「暖かい」と繰り返し言うと暖かくなったような気になります。呼吸とアーサナで、スッキリとした感覚になりましょう。	2/4・18 3/3・10・17 **13:30～15:00**	日曜 5回	3,000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

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。