

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 **4月6日(土)~19日(金)**

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 **4月5日(金)** 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 4月12日(金)

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
- 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。

【電話予約についてのご注意】

- ・電話予約は4月5日(金)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4月12日(金)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 (4月6日(土)~19日(金)) 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)

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	水なしでも 長持ちする仏花作成 荒木真奈美 勤労者センター	プリザーブドフラワーを使い、水が無くても長持ちする仏花をアレンジします。	6/1 13:00～15:00	土曜 1回	600円 3,500円	3名 中学生以上	新聞紙数枚 持ち帰り用袋
A2	季節を彩る 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。七夕の飾りや、朝顔や向日葵などの花も選んで作れます。 ※つるし台希望者別途1,500円～	5/16・23 6/20・27 7/18・25 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 (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。	5/11 6/8・29 7/6 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。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・継続できるようにします。	5/12・19 6/9・23 13:30～14:45	日曜 4回	2,400円	10名 主に20～50代	筆記用具
B3	老後のお金塾 年金・相続・保険 小林篤典 ヤマカまなびパーク	人生100年時代、長生きの備えは大切です。退職後の収入源の確保や受け取り方の工夫、最低限の保険加入、相続贈与の注意点、親の認知症発症前にやるべきこと等を学びます。	5/12・19 6/9・23 15:15～16:30	日曜 4回	2,400円	10名 主に50～60代	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・子どもの頃に習っていたが、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たいと思えます。	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 10:00～11:00	木曜 8回	4,800円	12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	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	お料理が初めての方のための、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。	5/12・26 6/9・23 7/14 10:00～13:00	日曜 5回	3,000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
C2	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。初回にメニュー希望を募ります。	5/18 6/15 7/20 10:00～13:00	土曜 3回	1,800円 1,800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	クラシック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。お試した後、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致します。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円	6/4 17:00～18:00	火曜 1回	600円	10名 中学生以上 女性	動きやすい服装 バレエシューズ (くつ下でも可)
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。お試後に引き続きレッスンを希望される方には同好会(他の会場や曜日、時間あり)のご案内を致します。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円	6/4 19:00～20:00	火曜 1回	600円	10名 中学生以上 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。
 ・ 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)

D3	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。	5/9・23 6/6 7/4・18 15:00~16:15	木曜 5回	3,000円	15名 どなたでも	ダンスシューズまたは室内運動シューズ
D4	お試しジャズダンス Saryu ヤマカまなびパーク	ジャズダンス入門クラスです。簡単な動きの中で、若々しくいつまでも動ける健康な身体づくりをしていきます。ご希望される方には、同好会のご案内をさせていただきます。	6/14・28 13:15~14:30	金曜 2回	1,200円	6名 女性	動きやすい服装 タオル、飲み物 室内シューズ ヨガマット
D5	はじめてのフラ NAO ヤマカまなびパーク	フラは心と体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ます。癒しの時をぜひ一緒に。	5/9・23 6/13・27 13:00~14:30	木曜 4回	2,400円 200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)
D6	古典フラ♪ カヒコをおどろう NAO ヤマカまなびパーク	古典フラとは、伝統的なハワイの踊りです。イプヘケ(ひょうたんの楽器)とチャント(歌)にあわせて踊ります。小さいお子さんから大人まで、ハワイ大好きな方のご参加お待ちしております。	5/18 6/15 7/20 9:00~10:00	土曜 3回	1,800円	10名 どなたでも (4歳~)	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	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。	6/4 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 笠原 天野登功広 笠原交流センター	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。	5/17・31 6/7・21 7/5 10:00~12:00	金曜 5回	3,000円 700円	10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。	5/11・25 6/8・22 7/13 14:00~16:00	土曜 5回	3,000円 700円	10名 成人	なし
E4	現代我流木版画 阿部正枝 勤労者センター	小学生の頃、一度は経験したことがある木版画を思い出して挑戦してください。5回で小さい作品が仕上げられて、楽しい思い出を自分にプレゼント。よろこびをあ・な・た・に。	5/9・23 6/13・27 7/11 10:00~12:00	木曜 5回	3,000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
E5	【昼】チョークアートで 色あそび 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。好きな色をみつけましょう。マイペースにじっくり描いていきます。	5/9 6/13 7/11 10:00~12:00	木曜 3回	1,800円 1,500円	6名 どなたでも	エプロン、筆記用具 持ち帰り用のカバン
E6	【夜】チョークアートで 色あそび 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。夜の集中する時間に好きな色探しを楽しみましょう。	5/14 6/11 7/9 18:30~20:00	火曜 3回	1,800円 1,500円	6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	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、気持ちの良い時間を体験してください。	6/22 10:00~11:20	土曜 1回	600円	15名 成人	動きやすい服装 飲み物



H2	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ーでやる気 にさせる音楽と指導で身体再生。	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4・11・18 13:00～14:30	木曜 11回	6,600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)
H3	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。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。	5/7・14・21・28 6/4・11・25 7/2・9・16・23 13:00～14:30	火曜 11回	6,600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)
H4	ゼロから始まる 健康フラ yayo 精華交流センター	フラは骨盤まわりの筋力アップ、脳の 活性化効果もあるといわれています。 人生100年時代に向け、心身の健康管 理を始めましょう。基本のステップから ゆっくり進めていきます。	5/10・24 6/14・28 7/12 10:30～12:00	金曜 5回	3,000円	10名 どなたでも	動きやすい服装 タオル、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400円	5/10・17・24・31 14:00～16:00	金曜 4回	2,400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	心と身体にやさしい 呼吸法 けいこ あすか 笠原交流センター	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。	6/4・11・18・25 13:00～15:00	火曜 4回	2,400円	8名 女性	動きやすい服装 飲み物
H7	楽しく健康に 体力メンテナンス 近藤加奈 笠原交流センター	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500円	5/14・28 6/11・25 7/9・23 13:30～15:00	火曜 6回	3,600円	10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 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	(茶の湯) 表千家 山本宗甫 ヤマカまなびパーク	一服のお茶を、心静かにいただき、茶 の湯の心(思いやり)を学んでいただ けたら嬉しいです。 初心者の方歓迎いたします。	5/10・24 6/7・21 7/5・19 10:00～12:00	金曜 6回	3,600円 2,100円	6名 成人	白のソックス 女性の方はスカート
J2	日本の伝統楽器 尺八入門 大重善竹 精華交流センター	尺八の古典曲の吹奏と歴史を学びま す。最初は唱歌・民謡等で音程と吹き 方を学び、最終的に古典曲の習得を 目指します。 ※尺八の無料貸出あり	5/3・10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5・12・19 18:00～20:00	金曜 12回	7,200円	4名 どなたでも (6歳～)	尺八(あれば)
J3	きもの着てみましょ 加藤美重子 ヤマカまなびパーク	1人で着物を着た事のない方、以前覚 えた着装を思い出したい方、箆笥の中 に気になる着物や帯のある方、まずは 浴衣で半巾帯名古屋帯の結びを覚え、 夏のお出掛けを楽しみましょう。	5/18 6/1・15・29 7/13 13:00～15:00	土曜 5回	3,000円	8名 成人女性	着物(単衣・浴衣) 長襦袢、下着、足袋 衿芯、帯板、帯枕 帯(半巾、名古屋) 帯揚げ、帯メ ひも6本、伊達メ2本 薄手タオル5枚
J4	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。	5/8・22 6/5・19 7/3・17 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。



・ 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)

J5	筆文字を書く はじめの一步・木曜 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。	5/9・23 6/6・20 7/4・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。
J6	体験! 筆文字 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。 基本から始めて作品を1枚仕上げます。	5/14・21 6/4・18 7/2・16 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。
J7	初めての書道教室 山内溪華 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。 一緒に楽しんでみませんか。	5/17・24 6/7・21 7/5・19 10:00~11:30	金曜 6回	3,600円	5名 成人	書道道具
J8	大人から子どもまでの書道教室 山内溪華 小泉公民館	毛筆からペン字まで学べます。 きれいな文字が書けるようになるってステキですよ。一緒に楽しんでみませんか?	5/10・24 6/7・21 7/5・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
J9	いけばな体験 草月流 浦野忍花 ヤマカまナビパーク	いけばなを体験しませんか。好きな器に花を飾りたい、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	5/5 6/2 7/7 10:30~12:00	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 持ち帰り袋
J10	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	5/2 6/6 7/11 10:30~12:00	木曜 3回	1,800円 3,000円	16名 どなたでも	花器、剣山、雑巾 花ばさみ、ごみ袋 持ち帰り袋
J11	基礎から学ぶ 毛筆・硬筆 鈴木凍山 市之倉公民館	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。	5/20 6/10・24 7/8 16:00~18:00	月曜 4回	2,400円	8名 どなたでも	書道道具 (ない方はお貸しします)

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	ダンボール工作・ 回転レストラン 村田祐一郎 ヤマカまナビパーク	ダンボールの歯車を使った、くるくる回るレストラン。 紙粘土でお寿司やお菓子を作ります。	5/11 10:00~12:00	土曜 1回	600円 500円	8名 幼児~小学生	はさみ 木工用ボンド、新聞紙 汚れてもよい服装 またはエプロン
K2	子どもの書道教室 山内溪華 旭ヶ丘公民館	毛筆からペン字まで学べます。きれいな文字がかけられるようになるってステキですよ。一緒に楽しんでみませんか?	5/13・27 6/3・17 7/1・22 16:30~18:00	月曜 6回	3,600円	5名 5歳~中学3年	書道道具 2B 鉛筆

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	楽しいピアノコース 市原俊子 ヤマカまナビパーク	受講生に応じたピアノ曲を上手にきれいに弾けるように指導致します。 楽しくピアノ演奏し、心も体も元気にリフレッシュしましょう。	6/14・28 10:00~11:00	金曜 2回	2,000円	個別授業 2名 鍵盤経験者	筆記用具、ノート 弾きたい曲の楽譜 またはテキスト (あれば)
M2	鳴らしやすい♪ セラリーナ♪ 吉川晴恵 ヤマカまナビパーク	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	5/15・29 6/5・19 7/3・17 13:00~15:00	水曜 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



J11



K1



M2



R1-R2



R5



R7-R8-R9

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	ワードと動画作成 兼松夕起雄 勤労者センター	ワードを4日間、動画作成を2日間の初級講座です。動画作成は写真を主に使用して作ります。	5/11・18・25 6/1・8・15 10:00～12:00	土曜 6回	3,600円 1,000円	8名 成人 (文字入力可能者)	Microsoft Windows (ワードとPowerPoint) 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	エンジョイヨガでバランス良く全身を動かせば代謝UP やストレス解消になります。たくさんヨガポーズを覚えて楽しいヨガライフを送りましょう。	5/9・16・23・30 6/20・27 7/4・11・18 10:10～11:40	木曜 9回	5,400円	10名 どなたでも	ヨガマット タオル、飲み物 動きやすい服装
R2	楽しいヨガ IKUYO 根本交流センター	ゆっくり全身を動かして心身の緊張をほぐした後は、バランス良く色々なポーズを行います。難しそうなおポーズも自分のペースで少しずつ前進させていきましょう。	5/15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・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 タオル、飲み物 動きやすい服装
R3	らくらくヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター	足の裏で大地を踏み、お腹に力を入れて上半身の力を抜き、「エネルギーが全身を巡るイメージを大切にしながらすすめます。継続は力なり、楽しく行いましょう。	5/12・26 6/9・16・23 7/7・21 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
R4	からだの調子を整える ヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館	自分のペースで無理せず、どうなりたいたいイメージをもって行いましょう。心地よく「気」を流して呼吸と動きを合わせてスッキリしましょう。	5/11・18・25 6/8・15・22・29 7/6・13・20 10:00～11:30	土曜 10回	6,000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
R5	心と身体を整える ヨガ 林さおり 笠原交流センター	身体の硬さに関係なく誰でもできるヨガを行います。身体を反る・ねじる・曲げるといった動きに呼吸をとり入れて、自分で身体を整えていきましょう。はじめての方もおすすめです。	5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5・12 10:30～11:45	金曜 10回	6,000円	10名 どなたでも	ヨガマット タオル、飲み物 動きやすい服装
R6	骨盤調整ピラティス takako 市之倉公民館	リハビリとして開発されたピラティス。同じ動作を繰り返す行い、インナーマッスルを鍛え、身体を正しい姿勢の状態にしやすくなり、肩こり・腰痛の改善などの効果があります。	5/13・27 6/10・24 7/8・22 13:15～14:30	月曜 6回	3,600円	10名 女性	ヨガマット(必須) フェイスタオル 飲み物
R7	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。心身をリラックス&リフレッシュ*体がカタイ方、ヨガ初めての方も◎春も健やかに笑顔あふれる毎日です!	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4・11 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
R8	春もぐっすり☆ 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◎	5/10・17・24・31 6/7・14・21 7/5・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
R9	じっくり 週末午後の陰ヨガ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと脱力しながら心身をゆるめていく陰ヨガで、1週間の疲れをいやしていきましょう。陰ヨガってどんなヨガ? 興味をお持ちの方もぜひお試しください!	5/4 15:00～16:45	土曜 1回	1,000円	個別授業 2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

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。

