



VIVA! マナビバ!

受講券販売期間

10月4日(土)~17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 **10月3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 10月10日(金)

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3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10月10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)
- 10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です。
3. キャンセルは販売期間内 (10月4日(土)~17日(金)) に限りです。
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 ☎ (0572) 23-7022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
L…語学
M…音楽
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	木の実で楽しむ ブッダナッツ Y.Miwa ヤマカまなびパーク	自然の木の実を使ってリースや置き飾りを作る、トロッケンクランツの講座です。初めての方でも時間内に完成できる内容にしていますので一緒に楽しく作りましょう。	11/15 13:00~15:00	土曜 1回	600円 2,500円	6名 成人女性	持ち帰るための袋 眼鏡 (必要な方)
A2	着物の布で作る 花や小物 林みどり 脇之島公民館	着物の布で花や小物 (正月飾り)、つるし飾りを作ります。お手持ちの布を利用されたい方、作ってみたいものがあればご相談ください。	11/14・21 12/12・19 1/9・16 13:00~15:00	金曜 6回	3,600円 3,000円~	15名 どなたでも	裁縫道具 (不安な方 お問い合わせください)
A3	楽しく編み物・ モチーフストール 天野久美 ヤマカまなびパーク	楽しくわいわいとおしゃべりし、あみものをしましょう。1枚のモチーフ編みを組み合わせ、自分だけのオリジナルストール、ポーチをおしゃれに作りましょう。	11/12・26 12/10・24 1/7 13:00~15:00	水曜 5回	3,000円 2,500円	10名 成人女性	かぎ針5号 編み物とじ針太 ハサミ、縫い針 飲み物

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	AI と歩む 豊かなシニアライフ 岡田芳明 ヤマカまなびパーク	スマホだけでOK! 初心者向け ChatGPT 講座。AI (ChatGPT) を使ってみたくて最初の一步が踏み出せない方向け。実際にスマホを使いながら学びます。	11/5・26 12/24 1/21 14:15~15:45	水曜 4回	2,400円	10名 成人	スマートフォン 筆記用具
B2	税・社会保険・ 年収の壁を知ろう 小林篤典 ヤマカまなびパーク	給与明細・源泉徴収票・住民税通知書って難しい…。でも、そこから社会保険料・所得税・住民税の仕組みを知り『年収の壁』も理解しよう。可能な節税策も学べます。	11/6・20 12/4・18 9:15~10:15	木曜 4回	2,400円 500円	10名 成人	筆記用具 電卓

B3	NISA・iDeCo で 資産づくり 小林篤典 ヤマカまなびパーク	ポイントを知れば資産運用で悩む必要はありません。早く始めて、長く続けて、NISA や iDeCo の税制優遇を最大限に活用することが大切。金融機関や商品の選択も重要！	11/6・20 12/4・18 10:30～11:45	木曜 4回	2,400円 500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	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！メニューはリクエストから決めていきます。	1/11・18 10:00～13:00	日曜 2回	1,200円 1,600円	16名 どなたでも	エプロン、台ふき 三角巾等 持ち帰り用容器

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 寺本ゆかり 小泉公民館	バレエ入門クラスです。体が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（他の曜日、時間あり）のご案内が可能です。 ※バレエシューズ希望者別途2,700円	12/2 17:00～18:00	火曜 1回	600円	10名 女性	バレエシューズ (くつ下でも可) 動きやすい服装
D2	フラ踊ってみませんか？ 伊藤早苗 養正交流センター	心身ともに癒されるフラでストレス解消。初めてさんでも大丈夫です。ハワイの文化に触れながら、楽しい時間を過ごしましょう。	11/3・17 12/8・22 1/5・19 18:30～20:00	月曜 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

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	全く初めての方でも、画材の使い方など基礎から体験できるので安心です。お試し後に引き続き受講を希望される方には同好会への案内をさせていただきます。	12/2 13:00～14:30	火曜 1回	600円 1,300円	10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、水彩画の色の塗り方、手順、にじみ、ぼかしなどの技法を紹介し、風景・静物等を描く体験をしていただきます。	11/7・21 12/5・19 1/16 10:00～12:00	金曜 5回	3,000円 800円	10名 成人	なし
E3	手ぶらで水彩画 小泉 天野登功広 小泉公民館	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、水彩画の色の塗り方、手順、にじみ、ぼかしなどの技法を紹介し、風景・静物等を描く体験をしていただきます。	11/15・29 12/6・20 1/17 10:00～12:00	土曜 5回	3,000円 800円	10名 中学生以上	なし
E4	【昼】 チョークアートあそび イトモリコ ヤマカまなびパーク	ブラックボードにオイルパステルという画材で、花モチーフを描きます。指を使って混ぜながら仕上げます。じっくり作りましょう。☆初心者さん也大歓迎☆	11/20 12/18 1/15 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 持ち帰り用の靴
E5	【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	ブラックボードにオイルパステルという画材で描きます。指を使って混ぜながら仕上げます。見本はあります。安心してじっくり作りましょう。 ☆初心者さん也大歓迎☆	11/11 12/9 1/13 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 持ち帰り用の靴



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	60歳からのズンバダンスと筋トレ ヘレン ヤマカまなびパーク	お試しクラス。楽しいズンバダンスをしながら、正しい筋トレで筋力、体力をつけ健康寿命を延ばします。ラテン音楽に合わせて笑顔でエクササイズ。正しい歩き方も指導いたします。	11/7・21 13:00~15:00	金曜 2回	1,200円	20名 60才以上	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、ひも付き運動靴 動きやすい服装
H2	気楽に楽しむ初めてのズンバダンス ヘレン 小泉公民館	ラテン系のリズムに合わせ、体を自由に動かして楽しむエクササイズです。上手い下手は全く関係ないので、ダンス経験がなくても楽しめます。運動不足を解消したい方に最適です。	11/14 12/5・12・19 1/9・16 19:00~20:00	金曜 6回	3,600円	20名 成人	飲み物 ひも付き運動靴 動きやすい服装
H3	お試しボディケア体操 長野ますみ 小泉公民館	セルフマッサージや全身を動かす体操で血行促進、体調維持改善を目指します。個人に合った体のケアが習得できます。継続希望の方には、同好会の案内をさせていただきます。	11/11・25 10:00~11:30	火曜 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 飲み物 エクササイズバンド(貸出可)
H4	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。	11/1 10:00~11:10	土曜 1回	600円	15名 どなたでも	飲み物 運動できる服装
H5	70歳からはじめる椅子フラダンス Sen 精華交流センター	介護福祉士が教える椅子に座って行うフラダンス。足や腰に不安をお持ちの方でも安心して楽しむことができるプログラムです。表情筋もしっかり使って脳が活性化します。	11/13・20・27 10:00~11:00	木曜 3回	1,800円	6名 成人	飲み物 動きやすい服装
H6	60歳からの健康フラ yayo ヤマカまなびパーク	筋トレや脳トレに◎無理なく自分にあった楽しみ方で体を動かし心も体も健康になりましょう。基本のステップからゆっくり進めていきます。椅子の利用、ご夫婦での参加も◎	11/6・20 12/4 10:00~11:00	木曜 3回	1,800円	10名 60才以上	タオル、飲み物 動きやすい服装 筆記用具
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。	11/14・28 12/12・26 1/9・23 13:30~15:00	金曜 6回	3,600円	10名 成人	ヨガマットまたはバスタオル タオル、飲み物 動きやすい服装 バランスボール (300円で貸出可)

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	はじめての着付を体験してみたい方、忘れている着付を思い出したい方、たんすの中に眠っている着物をお持ちの方、この講座を利用して覚え、復習、たんすで眠らせない挑戦をしませんか？	11/1・15・29 12/6・20 1/10・17 13:00~15:00	土曜 7回	4,200円	7名 成人女性	着物(単衣、浴衣、袷衣)、長襦袢、肌着、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、着物用クリップ
J2	日本の伝統楽器尺八入門 大重普竹 精華交流センター	数少ない邦楽器(尺八)の伝承曲を習得すると同時にポピュラー曲、唱歌、民謡等を練習します。小学生・中学生・初心者大歓迎です。	11/1・8・15・22・29 12/6・13・27 1/10・17・24 15:00~16:00	土曜 11回	6,600円	5名 小学生~75才	尺八(貸出可) 筆記用具
J3	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、日本の伝統文化を体験していただきます。茶の湯の思いやりの精神を大切に、お点前もゆつくりと学んでいただきます。	11/7・21 12/5・19 1/9・23 10:00~12:00	金曜 6回	3,600円 2,700円	6名 成人	白のソックス 女性の方はスカート



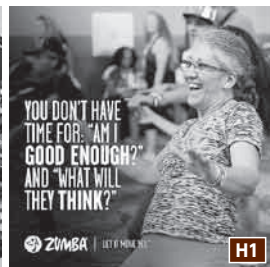
D1



E1



E4・E5



H1



H2

J4	いけばな体験 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、それぞれの思いでお花をいけてみませんか。希望者は、免状取得も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	11/1 12/6・13 1/17 10:30～12:00	土曜 4回	2,400円 5,500円	12名 小学生～成人	花器、剣山 花ばさみ、雑巾 ごみ袋、持ち帰り袋
J5	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、それぞれの思いでお花をいけてみませんか。希望者は、免状取得も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	11/13 12/4・25 1/15 10:30～12:00	木曜 4回	2,400円 5,500円	12名 成人	花器、剣山 花ばさみ、雑巾 ごみ袋、持ち帰り袋
J6	筆文字を書く はじめの一步・昼 福田凌華 ヤマカまなびパーク	初めての方、久しぶりの方のお試し講座です。3回で基本の線と“永”の字を書き、筆運びの楽しさ・難しさ・面白さ・紙の違いを体験していただきます。	11/6・20・27 13:30～15:00	木曜 3回	1,800円 1,000円	8名 成人	書道用具（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 はじめの一步・夜 福田凌華 ヤマカまなびパーク	初めての方、久しぶりの方のお試し講座です。3回で基本の線と“永”の字を書き、筆運びの楽しさ・難しさ・面白さ・紙の違いを体験していただきます。	11/6・20・27 18:30～20:00	木曜 3回	1,800円 1,000円	8名 成人	書道用具（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。

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	高さ90cm、幅80cm、奥行き50cmのダンボールハウスです。たたむと120cmx90cmほどになります。 ※下記イメージ写真参照	11/9 10:00～12:00	日曜 1回	600円 800円	6名 幼児～小学生	はさみ、木工用ボンド 汚れてもよい服装 軍手

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	チャーリーと 大人英会話 チャーリー 小泉公民館	今年から始動した、大人のための英会話教室です。英語のレベルは問いません。どなた様もお気軽にご参加ください。	11/4・18 12/9・23 1/6・20 19:00～20:00	火曜 6回	3,600円 500円	10名 成人	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	【昼】基礎から学ぶ 【美濃焼オカリナ】 鈴木夏織 協之島公民館	割れにくく音程が良いと話題の【美濃焼オカリナ】。基礎練習を重ねて表現力・演奏力を養いましょう。全くの初心者さんも、やり直したい経験者さんもうどぞ。 ※美濃焼オカリナ希望者別途 4,000円～	11/18・25 12/16・23 1/13・20 14:00～16:00	火曜 6回	3,600円 1,200円	20名 どなたでも	美濃焼オカリナ(貸出可) ノート、筆記用具
M2	【夜】基礎から学ぶ 【美濃焼オカリナ】 鈴木夏織 ヤマカまなびパーク	割れにくく音程が良いと話題の【美濃焼オカリナ】。基礎練習を重ねて表現力・演奏力を養いましょう。全く初心者さん、やり直したい経験者さんもうどぞ。 ※美濃焼オカリナ希望者別途 4,000円～	11/12・26 12/10・24 1/14・21 18:00～20:00	水曜 6回	3,600円 1,200円	20名 どなたでも	美濃焼オカリナ(貸出可) ノート、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	楽しいヨガ (ゆったりクラス) IKUYO 根本交流センター	初心者やシニアの方向けのヨガです。自分自身が心地良いと思える所まで身体を動かして、苦手な動きは無理せず、ゆっくりポーズをとってみましょう。	11/5・12・19 12/3・17 1/7・21 14:10～15:40	水曜 7回	4,200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



H5



K1



M1



M2

・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)

R2	エンジョイヨガ IKUYO 小泉公民館	座位、立位、腹ばい、仰向けとバランス良くヨガポーズをとります。終盤は呼吸法、瞑想をします。ヨガで心身を整えましょう。	11/6・13・27 12/4・11・18 1/8・22 10:10~11:40	木曜 8回	4,800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	おひさまヨガ 林さおり 精華交流センター	優しい動きでゆっくりほぐし、全身をポカポカ温めるヨガです。運動不足の方や運動経験のない方でも安心して参加していただけます。初めての方もお勧めです。	11/11 12/2・9・16・23 1/6・13・20 13:30~14:45	火曜 8回	4,800円	8名 どなたでも (妊娠中の方は除く)	ヨガマット、タオル 飲み物 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	ヨガは様々な動きを呼吸とともに行うので、コリや偏り歪みを正します。自分次第でやっただけ効果があります!だから楽しい!!	11/9・23 12/7・14 1/4・11・18 13:30~15:00	日曜 7回	4,200円	13名 女性	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R5	からだの調子を 整えるヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館	自分のできる範囲で楽しく集中して行います。呼吸と動きを合わせる事で、歪み偏りなど様々な不快をスムーズに解決し、スッキリ体を整えます。 一生懸命=集中	11/1・15・22 12/6・13・20 1/10・17・24 10:00~11:30	土曜 9回	5,400円	13名 女性	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R6	毎日健やかヨガ ☆陰ヨガお試し☆ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	ゆっくりとした動きの陰ヨガで1週間の疲れを癒しましょう。静かにリラックスしながら体を奥からゆるめ、巡りや様々なバランスを整えていきます。秋も健やかな毎日を!	11/1・15・22 13:30~14:45	土曜 3回	1,800円	8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	夜はぐっすりリラックス ☆陰ヨガ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	ゆっくり静かに心身を深〜くゆるめていく陰ヨガ。めぐりや色々なバランスを整え、自然治癒力を引き出していきます。ヨガ初心者さん、カラダのカタイ方、ヨガ大好きな方も◎	11/6・13・20 12/4・11・18 1/8・15・22 18:30~20:00	木曜 9回	5,400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
R8	はじめてピラティス 山森孝子 市之倉公民館	体幹を鍛えると体の軸が安定します。骨盤底筋群も強化。姿勢の改善、冷え性改善の効果が期待できます。初めての方お気軽にご参加ください。	11/10 12/1・8・22 1/19 13:30~14:45	月曜 5回	3,000円	12名 女性	ヨガマット (必須) フェイスタオル 飲み物 動きやすい服装
R9	初心者のための マットピラティス 半澤登志子 ヤマカまなびパーク	今大人気のピラティスを始めてみませんか? 姿勢改善・ダイエット・肩こり緩和・精神安定、嬉しい効果がいっぱい! しなやかなボディをめざしましょう。	11/14・28 12/12・26 1/9・23 19:00~20:00	金曜 6回	3,600円	8名 成人女性	ヨガマット フェイスタオル 飲み物 動きやすい服装(ジーパン不可)

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	親子でふれあう ハンドマッサージ 土曜 加藤陽子 養正交流センター	大好きなお母さんお父さんと過ごす時間は宝物。そんな大切な時間を心地よいアロマの香りに包まれながら、手と手のやさしいふれあいを通じて親子の絆を深めませんか?	11/1 10:30~11:30	土曜 1回	600円 500円	10組 親と未就学児 (3~5才)	バスタオル1枚 半そでまたは肘まで 上がる汚れてもよい服
W2	親子でふれあう ハンドマッサージ 月曜 加藤陽子 養正交流センター	大好きなお母さんお父さんと過ごす時間は宝物。そんな大切な時間を心地よいアロマの香りに包まれながら、手と手のやさしいふれあいを通じて親子の絆を深めませんか?	11/10 10:30~11:30	月曜 1回	600円 500円	10組 親と未就園児 (2・3才児)	バスタオル1枚 半そでまたは肘まで 上がる汚れてもよい服
W3	パパ・ママと一緒に 英語で遊ぼう! チャーリー ヤマカまなびパーク	1才半~3才のお子様と保護者を対象にした英会話クラスです。楽しい英語の歌とゲームを覚え、おうちでのふれあいをもっと楽しく特別に!	11/2・16 12/14 1/4・18 11:05~11:50	日曜 5回	3,000円 500円	10組 親と1才半~ 3才のお子様	ヨガマット 飲み物

