



VIVA! マナビバ!

受講券販売期間

10月7日(水)~20日(火)

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・交流センター 9:00~17:00

ヤマカまなびパーク5階または市立公民館・交流センター窓口で
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6日(火) 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13日(火)

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6日(火)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13日(火)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です。
3. キャンセルは販売期間内（10月7日(水)~20日(火)）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

A クラフト

講座番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
A1	着物の布で作る 花や小物 林みどり 小泉公民館	着物の布で花や小物や季節（クリスマス、正月飾りなど）のつるし飾りを作ります。お手持ちの布や着物でも、作ってみたいどんなものでもご相談ください。	11/26 12/10・17・24 1/7・21 10:00~12:00	木曜 6回	3,600円 3,000円~	12名 どなたでも	裁縫道具 （不安な方お問い合わせください）
A2	華和いい（可愛い） しめ飾り y.miwa ヤマカまなびパーク	着物の柄をイメージした和風で華やかなしめ飾りを飾りましょう。	12/12 10:00~12:00	土曜 1回	600円 2,500円	6名 成人女性	眼鏡（必要な方）

B 教養・ビジネス

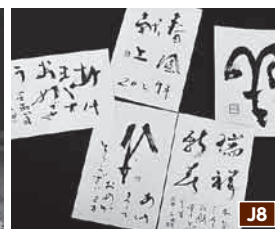
講座番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
B1	AI と歩む 豊かなシニアライフ 岡田芳明 ヤマカまなびパーク	スマホだけでOK！初心者向けAI講座。AI（ChatGPT、Gemini）を使ってみたい、安全・安心に使いたい方向け。実際にスマホを使いながら学びます。	11/12・26 12/10・24 14:15~15:45	木曜 4回	2,400円	12名 成人	スマートフォン 筆記用具
B2	AI 時代の 対話型アート鑑賞会 岡田芳明 ヤマカまなびパーク	解説を聞く場ではなく一つの作品を元に対話しながら味わう時間です。アート鑑賞を通して楽しみながらAI時代に必要な観察力、言語化力、コミュニケーション力を高めます。	11/7・21 12/5・19 14:15~15:45	土曜 4回	2,400円	5名 どなたでも	筆記用具
B3	はじめての野鳥観察と 季節の宝物 下山真穂 ヤマカまなびパーク	いつものお散歩の景色が宝探しに変わる！野鳥の声や姿から、季節の移ろいを感じてみませんか？スマホでの調べ方や見どころを楽しく学ば入門講座。心豊かな時間を一緒に♪	11/7・28 12/12・26 1/9・23 13:30~14:45	土曜 6回	3,600円	13名 どなたでも	スマートフォン 筆記用具 野鳥のガイドブック （あれば）

H 健康

講座番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
H1	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	正しい呼吸法は健康法の基礎。呼吸法の基本と上達のコツを紹介します。五感健康法もと入れ、呼吸法にあわせた体操を紹介します。ハーブのお話も楽しめます。	11/7・14・21・28 10:30~12:00	土曜 4回	2,400円	6名 女性	動きやすい服装 飲み物 あればヨガマット
H2	フィットネス・フラ yayo 根本交流センター	ハワイアンフラのステップ、ハンドモーションにフィットネスの要素を取り入れた有酸素運動です。楽しく全身運動ができます。ご夫婦での参加も◎	11/5・12・19 12/3・10 13:00~14:00	木曜 5回	3,000円	20名 どなたでも	動きやすい服装 飲み物、タオル
H3	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。	11/17 12/1・15 1/19 13:30~15:00	火曜 4回	2,400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)
H4	お試しボディケア体操 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・腰等の不調改善や自律神経を整える効果があります。個人に合った身体のケアが習得できます。	11/20・27 14:00~16:00	金曜 2回	1,200円	9名 成人女性	タオル ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、上靴 動きやすい服装 エクササイズバンド (貸出可)
H5	太極拳で心と体を元気にしよう 荒木真奈美 南姫公民館	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、気持ちのよい時間を体験してください。	11/6 10:30~11:30	金曜 1回	600円	20名 成人	飲み物 運動できる服装
H6	60歳からのズンバフィットネスと筋トレ ヘレン 笠原交流センター	有酸素運動のズンバフィットネスと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笑顔でエクササイズ。骨盤調整や正しい歩き方も指導致します。	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14 10:00~12:00	木曜 10回	6,000円	20名 15歳以上	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
H7	シニアのための体幹と自力向上トレーニング ヘレン ヤマカまなびパーク	元気な高齢者でいるために必要な体幹、筋力、バランス力を高める安全で体系的なエクササイズ。全身運動のズンバも取り入れます。シニアフィットネススペシャリストが指導致します。	11/10・24 12/8・22 1/12 10:00~12:00	火曜 5回	3,000円	20名 成人	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、運動靴 動きやすい服装

J 和道

講座番号	講座名	アドバイザーからのコメント	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う 加藤美重子 ヤマカまなびパーク	自分一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、たんすの中に気になる着物や帯のある方、秋の紅葉に初詣とこれからの季節を着物ライフで楽しみましょう。 ※着物クリップ無料貸出あり	11/7・21 12/5・19 1/9・16・23 13:00~15:00	土曜 7回	4,200円	8名 成人女性	着物(単衣・袴)、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2~3個
J2	茶の湯 (表千家) 山本宗甫 ヤマカまなびパーク	心を込めた一服の茶を静かにいただき、日本の伝統文化にふれてみませんか?忙しい日常を忘れ、穏やかなひとときを過ごしていただけます。初心者の方歓迎いたします。	11/6・20 12/4・18 1/8・22 10:00~12:00	金曜 6回	3,600円 3,000円	8名 成人	白のソックス 女性の方はスカート
J3	日本の伝統楽器 尺八入門 大重普竹 精華交流センター	日本の伝統邦楽が衰退気味です。尺八を楽しみながら日本の伝統・伝承されている伝承曲や唱歌・民謡の奏法を習得致します。	11/6・13・20・27 12/4・11・18・25 1/8・15・22 18:00~20:00	金曜 11回	6,600円	3名 7歳~65歳位	尺八 (貸出可)
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	11/29 12/27 1/24 10:30~12:00	日曜 3回	1,800円 4,400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	11/26 12/24 1/21 10:30～12:00	木曜 3回	1,800円 4,400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・午前 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・13・20 10:00～11:30	金曜 3回	1,800円 1,000円	4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・午後 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。	11/4・11・18 15:00～16:30	水曜 3回	1,800円 1,000円	4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。
J8	書の基本を学ぼう 養正 鈴木凍山 養正交流センター	少なくなった年賀状。この機会に心を込めた手書き年賀状に挑戦してみましよう。家族で参加するのも楽しいですね。	12/5 10:00～12:00	土曜 1回	600円 300円	10名 どなたでも	はがき (もしくははがきの大きさの紙) 書道用具(持っている方)
J9	書の基本を学ぼう 精華 鈴木凍山 精華交流センター	学校の書初めの課題やコンクールに出展する作品、新年の抱負を書で表現しよう。親子で書初めに挑戦してみるのも楽しいでしょう。	12/28 13:00～15:00	月曜 1回	600円 500円	12名 どなたでも	書道用具 書きたい文章

K 子ども

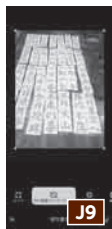
講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
K1	楽しくロボットプログラミング 脇之島 廣瀬清司 脇之島公民館	ロボットが光る、走る、音楽を奏でる。自分で考えた通りに動かせる楽しさにチャレンジしてみよう。リモコンでのロボット制御はちょっと難しいけど楽しいよ。	11/5・12・19・26 17:30～18:30	木曜 4回	2,400円 1,600円	8名 小学生	なし
K2	楽しくロボットプログラミング 南姫 廣瀬清司 南姫公民館	ロボットが光る、走る、音楽を奏でる。自分で考えた通りに動かせる楽しさにチャレンジしてみよう。リモコンでのロボット制御はちょっと難しいけど楽しいよ。	11/6・13・20・27 17:30～18:30	金曜 4回	2,400円 1,600円	8名 小学生	なし
K3	クリスマスハウスを作ろう 村田祐一郎 ヤマカまなびパーク	ダンボールや木を使って、クリスマスにピッタリなミニチュアハウスを作ります。	12/5 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 汚れてもよい服装 机に敷く新聞紙
K4	チャーリーと 英語であそぼう! チャーリー ヤマカまなびパーク	チャーリーの英語教室へようこそ。ゲームやダンスで元気いっぱい体を動かし、多くの英語と短文に触れ、読み書きを強化していきましょう。	11/15、12/27 1/17 11:05～11:45	日曜 3回	1,800円 500円	10名 年長～小4の お子様	飲み物

L 語学

講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	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 ヤマカまなびパーク	英会話に興味のある全ての大人の方へ。それぞれのレベルに合わせて柔軟に対応します。ぜひお気軽にご参加ください。	11/15 12/13・27 1/17 10:00～11:00	日曜 4回	2,400円 500円	10名 成人	筆記用具

M 音楽

講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
M1	楽しく歌おう ビートルズ! 大倉尚士 笠原交流センター	「イエスタデイ」や「抱きしめたい」など、ビートルズの名曲を講師のピアノ伴奏とともに皆で楽しく歌いましょう! 英語や譜面が苦手でも大丈夫です。気軽にお越しください!	11/13・27 12/11・25 10:00～11:30	金曜 4回	2,400円 1,000円	30名 成人	筆記用具
M2	音楽で健康! いきいき脳活ピアノ 橋本恵理 ヤマカまなびパーク	音楽に合わせて指を動かしながら、楽しく脳トレしませんか? ピアノ初心者でも大丈夫! シニア向け健康講座。音楽でも脳もいきいき元気に!! ※キーボードはこちらで準備します	11/4・18 12/2・16 1/6・20 10:00～12:00	水曜 6回	3,600円	10名 成人 (60才以上)	筆記用具



M3	【美濃焼オカリナ】 体験コース 鈴木夏織 ヤマカまなびパーク	地元製造の「美濃焼オカリナ」は音程が良く、演奏に向いています。基礎練習、表現力の訓練もします。初心者さんでも経験者さんでもどうぞ。 ※美濃焼オカリナ希望者は別途4,500円～	11/5・26 12/3・17 1/7・21 14:00～15:40	木曜 6回	3,600円 800円	20名 成人	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	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
R1	産後ママの かんたんセルフケア 加藤陽子 精華交流センター	赤ちゃん連れOK。ヘッドケアやハンドケアを体験しながら、育児の合間にできるセルフケアを学びます。ご自宅でも続けやすいかんたんケアです。	11/7 10:30～11:30	土曜 1回	600円 500円	4名 女性 (産後2ヶ月～12ヶ月)	バスタオル1枚 半袖または肘まで上 がる服装
R2	産後ママの リラックスセルフケア 加藤陽子 ヤマカまなびパーク	赤ちゃん連れOK。ヘッドやハンドのセルフケアで心と体を整え、シェアリングで気持ちを分かち合います。産後のお母さんがほっとできる少人数講座です。	11/10・17・24 12/1 10:00～11:30	火曜 4回	2,400円 500円	4名 女性 (産後2ヶ月～12ヶ月)	バスタオル1枚 半袖または肘まで上 がる服装
R3	おためし ビギナーピラティス 半澤登志子 ヤマカまなびパーク	初心者歓迎！今話題のピラティスを始めてみませんか？運動が苦手な方も安心して始められます。ご希望の方にはサークルの案内をさせていただきます。	11/8 9:00～10:00	日曜 1回	600円	15名 女性	ヨガマット (あれば) 飲み物 動きやすい服装
R4	楽しいヨガ (ゆったりリクラス) IKUYO 根本交流センター	初心者、シニアの方向けの心と身体がほぐれる優しいヨガクラスです。無理せず、ご自身のペースで身体を動かして、リラックスした時間を過ごしましょう。	11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 1/6・13 14:10～15:40	水曜 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
R5	エンジョイヨガ IKUYO 小泉公民館	緩急をつけた基本的なヨガクラスです。「動」と「静」のバランスのとれたプログラムで、運動不足、ストレスを解消して心身をリフレッシュしましょう。	11/12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14 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
R6	ピラティス &メンテナンスヨガ 山森孝子 市之倉公民館	身体の深層部にアプローチし、骨格を正しい位置に矯正。ゆがみを解消しバランスを整えましょう。前半ピラティス後半ヨガで自立神経を整えましょう。	11/2・9・16・30 12/14・21 1/18 9:30～10:45	月曜 7回	4,200円	15名 女性	ヨガマット (必須) フェイスタオル 飲み物
R7	秋のメンテナンスヨガ 山森孝子 市之倉公民館	ゆったりとした呼吸に合わせてヨガを行います。ご自身と向き合い、骨盤や背骨の歪みを改善、血流を良くし、冷えやむくみを軽減しましょう。	11/13・27 12/11・18・25 1/8・22 13:30～14:45	金曜 7回	4,200円	10名 女性	ヨガマット (必須) タオル、飲み物
R8	らくらくヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター	自分を心地良くするのがヨーガ。基本を守って声を出しながら行うと楽しく、愉快に心身をほぐせます。集中力・バランスを意識して行いましょう。呼吸はおいしい、幸せを感じましょう。	11/15 12/13・20・27 1/10・24 13:30～15:00	日曜 6回	3,600円	13名 女性	ヨガマット (敷物可) 汗拭きタオル 飲み物 動きやすい服装
R9	からだの調子を整える ヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館	ヨーガの基本的な動きを中心に、笑顔で行いましょう。無理せず自分に一生懸命。声を出しながら行うと呼吸も動きも合わせられます。手足をほぐして、さっぱりスッキリしましょう。	11/14・21 12/5・19・26 1/16・23 10:00～11:30	土曜 7回	4,200円	10名 女性	ヨガマット (敷物可) 汗拭きタオル 飲み物 動きやすい服装
R10	イキイキ！ ビューティヨーガ 川口慶子 ヤマカまなびパーク	体をやさしくほぐし、姿勢や呼吸を整えていきます。肩こりや腰痛の方、運動不足が気になる方にもおすすめ。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	11/5・12・19・26 10:00～12:00	木曜 4回	2,400円	16名 女性	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物
R11	めぐる、潤う。 大人の陰ヨーガ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	毎日頑張るあなたへ、心と体をほぐく極上のご褒美時間を。忙しい日々で心地よい余白をつくりませんか？大人の女性のための、美しくゆるんで内から潤うリセットヨーガです♡	11/10・17・24 12/1・8・15・22 1/5・12・19 18:30～20:00	火曜 10回	6,000円	10名 女性	ヨガマット、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
R12	英語でヨガをしてみよう (初級) YUKO ヤマカまなびパーク	英語初心者さんでもヨガ初心者さんでも楽しく一緒に体を動かしてみませんか？どちらも試せるお得なレッスンです。ヨガも英語も興味のある方、お気軽にご参加ください♪	11/4・11・18・25 11:00～12:00	水曜 4回	2,400円	6名 女性 (高校生以上)	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R13	超初級の ピラティスレッスン YUKO ヤマカまなびパーク	最近、流行りのピラティスって？ヨガとどう違うの？基本のマットピラティスで呼吸や体の使い方などを一緒に学んでみませんか？初めての方、大歓迎です！	11/4・11・18・25 12:00～13:00	水曜 4回	2,400円	6名 女性 (高校生以上)	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装

