

# 美濃加茂市会場講座

すべて受講料前払い講座です。

申し込み・お問合せ場所

## 美濃加茂市生涯学習センター

〒505-8606  
美濃加茂市太田町3425-1  
TEL:0574-25-4141  
FAX:0574-28-1109  
E-mail:manabi-c@city.minokamo.lg.jp



その他会場アクセス

## 美濃加茂市文化会館 かも〜る

〒505-0025 美濃加茂市島町2丁目5-27  
TEL:0574-25-1108 FAX:0574-25-1100

注:講座の申し込み及び問合せ先は、すべて生涯学習センターになります。

## 牧野交流センター

〒505-0016  
美濃加茂市牧野1941-1  
TEL・FAX :0574-28-5234



## オンライン申込みができます!

美濃加茂市の講座は、オンラインで申込みができます。(期間限定) お手持ちのスマートフォンで、おうちから講座を申し込んでみませんか?

オンライン申込期間:9月13日 9時~9月19日 17時

- QRコードから申込サイトへアクセス
- 案内に沿って必要事項を入力、送信!
- 9月末までに受付結果を文書で送付します。  
応募多数の際は、抽選しその結果を送付します。



## M01 ヨーガセラピー

講師 山下 エリコ

呼吸とともにポーズを行い、身体からの反応に耳を傾けます。心地よさ、痛みは心や身体からの声です。その声に寄り添いながら健やかに日々を過ごせる自分作りをしませんか。

開催日				
月	火曜日			
10	10	24	31	
11	7			

時間	10:00~11:30
回数	4回
対象	どなたでも 小学生以下は保護者と一緒であれば可
定員	10人
受講料	2,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

## M02 姿勢改善 かんたん体操

講師 カイロプラクター 原 恭代

ゴムバンドを使って自分で骨格を整える体操をします。骨格を整えキレイな姿勢をすることで新陳代謝が高まります。生き生きとした生活を楽しめる体づくりを一緒にしましょう。

開催日				
月	火曜日			
10	10	24		
11	14	28		
12	5	26		

時間	10:00~11:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	1,800円
持ち物	動きやすい服装、飲み物
場所	生涯学習センター 403
子連れ	可

## M03 あなたも歌える! オペラ・アリア

講師 声楽家 里見 真美子

どこかで聴いたことのあるオペラの名曲に挑戦! 発声・呼吸・息の保ち方を身につけ、楽しく歌いましょう。課題曲: ハバナネラ (カルメン)

開催日				
月	火曜日			
10	10	24		
11	14	28		
12	12			

時間	13:30~14:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15人
受講料	2,500円
持ち物	筆記用具、飲み物
場所	生涯学習センター 301
材料費	300円
子連れ	可

## M04 手話ソングで楽しく手話を覚えましょう

講師 手話通訳者 山田 香代子

挨拶や日常使う手話を歌いながら楽しく覚えましょう♪手話を知らない初めての方も大歓迎です。一緒に楽しんでストレス発散しましょう!

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	10	24	1	9	23
11	14	28	2	13	27
12	12	26			

時間	18:30~20:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 301
材料費	500円
子連れ	可

## M05 ジャイロキネシス® NYで生まれた身体と 心を整えるエクササイズ



講師 穴井 裕里恵

ヨガの呼吸、ピラティスの体幹強化の要素が組み込まれ、またダンスのように流れる動きが楽しいですよ!運動が苦手な方、どんな年代のかたも大歓迎です!

開催日				
月	水曜日			
10	11	18	25	
11	1	8	15	22 29

時間	13:30~14:30
回数	8回
対象	どなたでも (持病がある方、リハビリ中の方は要相談)
定員	10人
受講料	4,000円
持ち物	動きやすい服装、 ヨガマット、飲み物
場所	生涯学習センター 404
子連れ	不可

## M07 "心地いい"を つくるヨガ

講師 間宮 さとこ

こり固まった体を丁寧にほぐし、ゆるめ、整えていきます。毎日頑張る心と身体をいたわり大切にお手入れする時間を過ごしましょう。

開催日				
月	木曜日	月	木曜日	
10	12	26	1	11 25
11	9	30	2	8 22
12	14		3	7

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも (妊娠中の方は除く)
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマットまたは バスタオル、飲み物、 フェイスタオル
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

## M09 初めての カンタ刺繍



講師 mayu

インドのカンタ刺繍の技法を使って作品を作ります。一見複雑な図柄も単純な運針の繰り返しで自由に描けます。基本を学びながら作品作りを楽しみましょう。

開催日				
月	土曜日			
10	14	21	28	

時間	10:00~12:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	1,500円
持ち物	ご自宅にあれば、 刺繍針、まち針、 針刺し、糸切はさみ
場所	生涯学習センター 505
材料費	1,000円
子連れ	不可

## M06 60~70代からはじめる フレイル・サルコペニア 予防教室



講師

理学療法士・日本サルコペニア  
フレイル学会員  
白川 ユウ

最近、衰えを感じますか?本講座で将来の要介護や寝たきりに繋がるフレイル・サルコペニア予防を学び実践できます。若いうちから健康寿命を伸ばす準備を始めてみませんか。

開催日				
月	水曜日			
10	11	18	25	
11	1			

時間	10:00~11:10
回数	4回
対象	60・70代の方
定員	20人
受講料	2,000円
持ち物	筆記用具、 動きやすい服装 (10/18のみ)
場所	生涯学習センター 402
子連れ	不可

## M08 基礎から学ぼう! アート絵画講座

講師 多摩美術大学 絵画科卒業  
石橋 美佳

モチーフを見て形を正確にとらえる鉛筆デッサンや水彩を使って表現していきます。基礎からしっかり学んでみましょう!

開催日				
月	金曜日	月	金曜日	
10	13	27	12	8 22
11	10	24	1	12 26

時間	10:00~12:00
回数	8回
対象	18歳以上の方
定員	6人
受講料	4,000円
持ち物	鉛筆、消しゴム、 水彩絵の具セット (12/22から)
場所	生涯学習センター 501
材料費	1,200円
子連れ	不可

## M10 んるんプレピアノ +リトミック

講師 ピアノ・リトミック講師  
ひらおか みほこ

リトミックで音楽の基礎を学び、楽しい歌で音感を養います。知育遊びで集中力アップ。キーボードで片手奏ができるようになります。

開催日				
月	土曜日	月	土曜日	
10	14		1	13 27
11	11	18	2	10
12	25		3	9
12	16	23		

時間	10:00~10:40
回数	10回
対象	3~4才児(保育園・幼稚園年少)とその保護者
定員	7組
受講料	5,000円
持ち物	カバン・ご自宅に あれば電子キーボード
場所	文化会館 和室2
材料費	2,000円
子連れ	可

## M11 お花と遊ぼう

講師 日比野 文瞳

お花の好きな子は沢山いるはず。そんな子供たちに向けて、簡単、可愛い、面白い、おまけに安い、そんなフラワーアレンジを用意しました。小中学生のみなさん遊びにおいて!

開催日				
月	土曜日			
10	14			
12	9			

時間	10:30~12:00
回数	2回
対象	小中学生
定員	15人
受講料	200円
持ち物	ハサミ・新聞紙・ ゴミ袋・台拭き1枚
場所	生涯学習センター 504
材料費	1,600円
子連れ	可

## M13 季節の山草、お花で 楽しいフラワーアレンジ

講師 加賀 和子

野の植物、季節の花などで身近な材料で、癒される作品を。楽しくお花山草を取り入れた作品を作ります。アレンジの基礎的な勉強も致します。

開催日				
月	土曜日	月	土曜日	
10	14		1	13
11	4		2	3
12	23		3	2

時間	13:00~16:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	3,000円
持ち物	ナイロンシート、作品持ち帰り用の袋(大きめ)、花ハサミ、エプロン、ペン、ノート
場所	生涯学習センター 501
材料費	1回 3800円
子連れ	不可

## M15 遺言書の基本

講師 行政書士 岡本 洋輔

遺言書の種類や特徴を基本から学びます。残念な相続となった実例を紹介し、その原因からきちんとした遺言書の書き方を学びます。相続に関する諸制度もご紹介いたします。

開催日				
月	月曜日			
10	16	23	30	
11	6	13	20	27
12	4	11	18	

時間	9:30~10:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具、 必要に応じて飲み物
場所	生涯学習センター 506
材料費	500円
子連れ	不可

## M12 探Qの館 ~みんなちがって、みんないい!

講師 長谷川 園子 (探Q舎代表、理学博士)

感じ、考え、表現し、創造し、対話し、ふり返り、「人間って本当にそれぞれだね!おもしろいね!」を体感しましょう。仲間の感性や想像力の多様性を楽しみましょう。テーマ例)こんなときどうする?みんなって何人?いのちのカチャイロは?

開催日				
月	土曜日			
10	14	21		
11	4	11	18	25
12	2	9	16	23

時間	11:00~12:00
回数	10回
対象	小学校3年生~ 中学校3年生
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具、 色えんぴつ、 健康なココロとカラダ
場所	生涯学習センター 401
材料費	2,000円

## M14 基礎から学ぶ コーチング講座

講師 銀座コーチングスクール認定  
プロフェッショナルコーチ  
佐藤 和幸

コーチングは人のやる気やモチベーションを引き出す技術です。今回はコーチングに必要な聞くスキルを中心にコーチングのやり方をお伝えします。

開催日				
月	土曜日	月	土曜日	
10	14	28	1	13 27
11	4	18	2	10 24
12	2	16		

時間	14:00~15:30
回数	10回
対象	18歳以上の方
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 401
子連れ	不可

## M16 おやこハッピー ピラティス

講師 長谷川 由美子

親子ピラティスで楽しく身体を動かし、ママは元気な体に!お子様は成長の土台作り!幼児期に必要なスキンシップもとりながら、親子でハッピーな時間を過ごしましょう!

開催日				
月	月曜日			
10	16	30		
11	13	27		
12	11	18		

時間	10:00~11:00
回数	6回
対象	1歳~3歳の幼児親子 (歩ける子)
定員	10組
受講料	3,000円
持ち物	飲み物、ご自宅に あればヨガマット
場所	牧野交流センター 会議室
子連れ	可



## M17 スマホカメラの基礎講座



講師 植村 由美子

スマホカメラを使って、写真撮影するための基礎を学びます。光の取り入れ方や構図などのコツを楽しく学びましょう。

開催日				
月	月曜日	月	月曜日	
10	16	30	12	4
11	6	20	1	15
			15	29

時間	10:30~11:30
回数	7回
対象	女性
定員	6人
受講料	3,500円
持ち物	スマートフォン、筆記用具
場所	生涯学習センター 402
子連れ	不可

## M18 親子リトミック

初めて出会う音の世界へようこそ！跳んだり跳ねたり歌ったり、ドレミの音の聞き分けやピアノにも挑戦！楽しい音楽でいっぱい遊びましょう！

開催日				
月	水曜日	月	水曜日	
10	18	12	6	20
11	1	15	1	17
	29	2	7	21

講師 澤田 さとみ

時間	10:30~11:30
回数	10回
対象	1歳半~3歳の幼児親子
定員	10組
受講料	5,000円
持ち物	のり、色えんぴつ
場所	文化会館 和室2
子連れ	可

## M23 アイシングクッキー作り ~秋冬デザイン~



講師 JSA認定講師 森川 ありさ

砂糖と卵白でできたクリームを使って、アイシングクッキーを作りましょう！イベントにピッタリなデザインもご用意します！基礎から始めるので、初心者様大歓迎です！

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
10	20	1	19
11	24	2	16
12	15	3	8

時間	10:00~12:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具、ウエットティッシュ、持ち帰り容器
場所	生涯学習センター 404
材料費	4,200円
子連れ	可

## M24 つなぐヨガ+α

60分程気持ち良くヨガを行った後、ヨガニードラ(究極のリラクゼーション)や瞑想、ヨガ哲学のお話をします。ヨガ後の+αは日替わりです。ヨガの後もお楽しみを!!

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
10	21	1	20
11	4	2	3
12	2		

講師 下村 亜矢子

時間	14:00~15:15
回数	5回
対象	女性
定員	10人
受講料	2,500円
持ち物	ヨガマット、飲み物
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

## M19 骨格の専門家が語る 多方面から見る腸活

講師 腸活アドバイザー 石原 珠実

「腸活」というと食べるものを気を付ける事に注目が集まりがちですが、調理だけでなく骨格や自律神経などお身体全体を整えるのに大切なお話をしていきます。1・2回目は調理、3・4回目は座学となります。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
10	18	1	17
11	15	2	21

時間	10:30~12:00
回数	4回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	2,000円
持ち物	筆記用具、ジップロック(Mサイズ)、エプロン
場所	生涯学習センター 調理室(10/18,11/15)、生涯学習センター 401(1/17,2/21)
材料費	2,000円
子連れ	調理時にお子様の見守りができれば可

## M20 注文の多い朗読会 (基礎朗読講座)

講師 牧 幸一(うたとお話しの会主宰、元劇団はぐるま座)

腹式呼吸を使って、呼吸法、発声法、朗読法を勉強します。エッセイや詩、民謡、童話など基礎から学ぶ講座です。朗読で子どもたちやあなたの大切な人たちに感動を届けませんか。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
10	18	12	6
11	1	15	1
	29	2	7
		2	21

時間	14:30~16:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具、ノート、必要に応じて飲み物
場所	生涯学習センター 301
材料費	1,000円
子連れ	不可

## M25 ハンドベルでひとあし早いクリスマス気分



講師 日本ハンドベル連盟認定講師 角田 輝美

名古屋市の某大学でよく知られているイングリッシュハンドベル。楽譜の読めない人でも演奏できます。ぜひ本物のベルに触れてみませんか。

開催日			
月	土曜日		
10	21	28	
11	4	11	18
12	2	9	

時間	19:00~20:30
回数	8回
対象	10歳以上の方
定員	10人
受講料	4,000円
持ち物	手袋
場所	生涯学習センター 301
材料費	800円
子連れ	小学生以上可

## M26 はじめての発酵調味料

講師 古田 奈々

麹を使った発酵調味料を5回の講座で5種類作り、それを活用した簡単に作れるレシピをお伝えします。あると便利な発酵調味料を使っておいしい料理を楽しみましょう。

開催日			
月	日曜日	月	日曜日
10	22	1	7
11	5	2	4
12	3		

時間	13:30~16:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	2,500円
持ち物	エプロン、手拭きタオル、持ち帰り容器、保冷剤、保冷バッグ、筆記用具
場所	生涯学習センター 調理室
材料費	5,000円
子連れ	不可

## M21 バランスボールで自分メンテナンス

講師 長尾 あか梨

バランスボールに座り弾む。楽しくリズム運動を行い、体中に酸素を届けます。効率的に体の様々な部分を整え、心も脳までも元気に！笑いながら誰もが始めやすいエクササイズ！

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
10	19	12	14
11	2	16	1
	30	2	8

時間	10:00~11:00
回数	8回
対象	どなたでも(持病、体に痛みのある方、産後3ヶ月以内の方はご相談下さい)
定員	8人
受講料	4,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
場所	文化会館 練習室2
材料費	800円
子連れ	可

## M22 40代からの簡単メイクレッスン

講師 深谷 典子

脱マスクになり、メイクの方法を基礎から学ぶチャンス。プチコスメを使用するので、手軽に楽しめます。毎日のメイクが楽しくなる人気のレッスンです。

開催日			
月	金曜日		
10	13	20	27
11	10	17	
12	1		

時間	10:00~11:30
回数	6回
対象	40代以上の方
定員	10人
受講料	3,000円
持ち物	お手持ちのメイク道具、鏡(スタンドタイプ)、筆記用具
場所	生涯学習センター 502
材料費	500円
子連れ	不可

## M27 初めてでも楽しく指そう将棋

講師 日本将棋連盟指導員 小澤 将博 六段

将棋は、簡単であり、また奥の深いゲームです。6歳くらいからシニアまで、どなたでも楽しめます。8種類の駒の動きだけ分れば、自分の創造の世界が待っています。

開催日			
月	日曜日	月	日曜日
10	22	1	7
11	5	19	28
12	3	17	2
		2	11
		2	11

時間	13:30~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	14人
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 404
子連れ	可(保護者の付き添い可)

## M28 Self Care Yoga

講師 唯伽

午前中から身体を伸ばして、1日気持ちよいスタートにしましょう！身体がたたくても大丈夫です。

開催日			
月	月曜日	月	月曜日
10	23	30	1
11	13	27	2
12	11	25	

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	中学生以上
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

## M29 チェアビクス&ロコモ体操

講師 AFFAPC認定取得講師 石川 とき江

エアロの曲に合わせイスに座って全身運動。その後今話題のロコモ体操で筋肉、骨、関節などが動くには欠かせない機能にスポットをあてて、ゆっくり身体を動かしていきます。

時間	10:00~11:10
回数	5回
対象	どなたでも(特に高齢者)
定員	15人
受講料	2,500円
持ち物	運動のできる服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
場所	生涯学習センター 402
子連れ	不可

開催日				
月	火曜日			
10	24	31		
11	7	21	28	

## M30 基礎から学ぶ「かな書道」

講師 寒玉書道会理事 読売書法会理事 梶田 女理

「かな書道」は一生楽しめる学びです。初心者の方でも大丈夫。「いろは」の基礎から学べます。墨の香りの中で心落ち着く時間を過ごす「かな書道」をあなたの一生の趣味にしませんか。

時間	18:30~20:30
回数	10回
対象	高校生以上
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	すずり、墨、文鎮、下敷、雑巾、古新聞
場所	生涯学習センター 501
材料費	5,000円
子連れ	不可

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
10	26	1	11	25	
11	9	23	2	8	22
12	7	21	3	7	

## M35 シェイプアップ バレトン

講師 丹羽 光

スクワットをメインとしたエクササイズです。足腰をしっかり鍛えることで代謝を上げ、冷え性の改善を目指しましょう。

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、タオル
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	可

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
11	1	15	1	10	24
	29		2	7	21
12	13	20	3	6	

## M36 女性ホルモンを整えるストレッチ

講師 神谷 かおり

冷え、不眠、ストレス、加齢などが原因でホルモンバランスは乱れます。骨盤まわりを重点的に動かして冷えを解消し体の土台から改善しましょう。

時間	13:10~14:10
回数	10回
対象	女性
定員	12人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
11	2	16	2	1	15
	30			29	
12	7	21	3	7	
1	18				

## M31 太極拳で体と心を元気にしよう

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。

講師	荒木 真奈美
時間	10:30~11:30
回数	2回
対象	どなたでも
定員	15人
受講料	1,000円
持ち物	飲み物
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

開催日				
月	金曜日			
10	27			
11	3			

## M32 己書講座 ~味のある字を書こう~

講師 日本己書道場 師範 井戸 あおい  
筆ペンを使って文字を絵のように書きます。上手・下手はありません。自分だけのオリジナルの書です。自分の世界観を楽しく表現をする新感覚の書です。

時間	10:00~11:30
回数	3回
対象	この講座を始めて受講される方
定員	10人
受講料	1,500円
持ち物	筆ペン、ご自宅にあれば薄墨筆ペン
場所	生涯学習センター 502
材料費	600円
子連れ	不可

開催日				
月	土曜日			
10	28			
11	11	25		

## M37 初めてのバイオリン

講師 棕バイオリンクラブ 指導係 栗山 幸浩

普段触れる機会の少ないバイオリンを弾いてみませんか。子どもから大人まで参加可能です。幼児用105cm~大人用145cmまで6段階あります。身長に合わせた楽器を準備します。

時間	10:00~11:30
回数	2回
対象	どなたでも(申込時に身長を伺います。)
定員	5人
受講料	1,000円
持ち物	ご自宅にあれば譜面台
場所	生涯学習センター 301
子連れ	静かに座っていられば可

開催日				
月	日曜日			
11	5	12		



## M38 母親と幼児教育

幼児教育の大切さ、大変さ、喜びを、子育て中のお母さんと一緒に考え、語り合います。

講師	井戸 和也
時間	10:00~11:00
回数	5回
対象	就学前の子を持つ母親
定員	20人
受講料	2,500円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 402
子連れ	一人で過ごすことができれば可

開催日				
月	水曜日			
11	8	22		
12	6	13	20	

## M33 初めてのフラメンコ! 健康的に美しく!

講師 小林 郁美  
難しそう?いいえ大丈夫!簡単ステップで踊れます。ダンスは、ココロ踊る♪カラダ喜ぶ健康づくり!何歳からでも始められて面白い!一度は聞いたことのあるあのCMソング(ポラーレ)を踊ろう!

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15人
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、動きやすい服装、動きやすい靴(上靴)
場所	文化会館 練習室1
子連れ	可

開催日				
月	水曜日			
11	1	8	15	29
12	6	13	20	
1	10	17	31	



## M34 簡単!米粉のおやつ&パン

講師 松本 香苗  
米粉が初めてでも簡単に手早く作ることができる米粉のおやつやパンと一緒に作りませんか?お菓子やパン作り初心者様大歓迎です。

時間	10:00~12:00
回数	4回
対象	どなたでも
定員	6人
受講料	2,000円
持ち物	筆記用具、エプロン、マスク、手拭きタオル、持ち帰り容器や袋、布巾
場所	生涯学習センター 調理室
材料費	4,000円
子連れ	可

開催日				
月	水曜日	月	水曜日	
11	1	1	10	
12	13	2	7	



## M39 おうちでもつくれる! 基本のパンの作り方を学ぼう!

講師 エヌパンマイスター 永田 彩

オーブンを使って、おうちでも気軽にパン作りしましょう。基本だけ覚えていつでも焼き立てパン!

時間	10:00~12:00
回数	3回
対象	小学生親子またはパン作り初心者
定員	8人(親子の場合6組まで)
受講料	1,500円
持ち物	エプロン、三角巾、手拭き用布巾、持ち帰り容器、お茶、保冷剤、保冷バッグ
場所	生涯学習センター 調理室
材料費	1,800円
子連れ	調理中見守りができれば可

開催日				
月	日曜日			
11	12	26		
12	24			

## M40 終活! はじめの一步

講師 終活アドバイザー 砂田

終活に興味のある方、一緒に終活してみませんか。今回は擬死体験を通じ"今"を豊かに生きることを感じてみたいと思います。

時間	10:00~11:30
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	500円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 401
材料費	300円
子連れ	不可

開催日				
月	金曜日			
12	8			



# 福祉課企画講座

## 要約筆記チャレンジ講座

要約筆記とは聞こえの不自由な方に対し、音声を文字に変えてコミュニケーションを図る活動です。ぜひ挑戦してみませんか。

開催日				
月	土曜日			
3	2	9	16	



- 時間: 13:30~15:30
- 対象: 市内在住者及び加茂郡在住の方で高校生以上の要約筆記を学んでみたい方
- 定員: 10名(先着順)
- 受講料: 無料
- 持ち物: 筆記用具
- 場所: 総合福祉会館すこやかタウン 会議室1

**申し込み** 美濃加茂市役所 福祉課本館1階  
電話または直接  
担当 三宅 0574-25-2111 (内線326)

## みのかも女性活躍支援センターからのお知らせ

ふらっと寄って、ちょっと相談。そっと寄り添う。



みのかも女性活躍支援センター リオラ

Re:Olaでは、「働きたい」「こんなことをやってみたい」「こんなふうになりたい」といった想いを叶え、自分らしさを発揮できる、『ありたい自分』を目指すお手伝いをしています。

一人ひとりに寄り添う支援をはじめ、各種相談、自己磨きや自分を高めるための講座などを行っています。ぜひ、気軽にお越しください。

- 開設時間 月曜日~金曜日(祝日除く) 10:00~16:00
- 場所 美濃加茂市 健康のまち1丁目2番地 みのかも健康プラザ内
- キッズスペース あり (『ぎふ木育ひろば』認定)
- TEL 090-9022-2200 (直通)
- MAIL [caminho@city.minokamo.lg.jp](mailto:caminho@city.minokamo.lg.jp)

CaminhoホームページはQRコードから! →



### セミナー開催情報

働く女性・働きたい女性のための  
キャリアアップ  
セミナー



日時: 11/11(土)・12/9(土)  
13:30~16:00  
場所: 生涯学習センター203

詳しくはCaminhoホームページで!

多様な働き方ができる今だからこそ、自分軸で考え、自分自身で選択しながら働き続けることができるように…「私らしく働く」ためのキャリアビジョンを学びませんか?

リオラ会員募集中!  
Caminhoホームページから簡単に登録できます。  
リオラの情報をいち早くおとどけ!

