

坂祝町会場講座



受講料・材料費は開講日に集めます。

申し込み・お問い合わせ場所

坂祝町中央公民館

〒505-0071 坂祝町黒岩1260-1
 TEL:0574-66-2409 FAX:0574-26-7097
 E-mail kyouiku@town.sakahogi.gifu.jp

★一般講座について

- 9月13日(水) 9:00から直接窓口でお申込みください。
(8:00から整理券を配布します)
- 中央公民館 第1～第3駐車場をご利用ください。
- 9月14日(木)以降の受付時間は、8:30～17:15です。
(月曜日・祝祭日は受付ができません)
- 申し込み後キャンセルされる場合は、各講座開講日の1週間前までにお願いします。
※未連絡や間近のキャンセルの場合は受講料を徴収します。



※9月14日(木)からは電話で申し込みができます。
 ※申し込みが最低定員(5名)に満たない講座の場合、開講しません。



かもまる住民体験講座

…錦秋の里山と旧陸軍飛行場跡をめぐる…

- 講師 みのかも・坂祝つなぎ隊 (地域づくり活動グループ)
- 受講料 100円
- 定員 20名
- 対象者 健康で歩ける方
- 持ち物 飲み物・弁当

実施予定日時	内容	学習場所
11月11日(土) 9:30～13:30 【受付9:00から】 雨天の場合中止	坂祝町の文化財とため池100選の秋及び旧日本陸軍飛行場跡地を巡ります。	西館 ⇒ 涼樹院 ⇒ 八幡池 ⇒ ふるさと農園美の関(昼食・休憩) ⇒ 旧日本陸軍飛行場跡 ⇒ 十二社神社 ⇒ 西館 ※全行程徒歩(約4km)

※講座内容は変更する場合があります。その際は、実施前に連絡させていただきます。 ※集合場所: 坂祝町深萱 西館駐車場

まち歩き「ぶらっと坂祝」



坂祝の素晴らしい所・珍しい所・自慢できる所・歴史を感じる所などを皆でぶらぶら歩きながら講師の話を聞きます。坂祝に住んでいながら、行ったことのないステキな場所がたくさんあります。親子・ご近所・お友達とご参加ください。

- 第11弾 「黒岩の神社」
- 講師 竹内 美知久 さん
- 定員 30名
- 受講料 100円
- 対象者 どなたでも
- 持ち物 飲み物

実施予定日時	内容	学習場所
10月29日(日) 9:00～11:00 【受付8:30から】 雨天の場合中止	黒岩の神社(黒岩神社・白山神社・秋葉神社)を巡ります。	坂祝町中央公民館第2駐車場 ⇒ 黒岩神社 ⇒ 白山神社 ⇒ 秋葉神社 ⇒ 坂祝町中央公民館第2駐車場 (約2.0km) ※山道を歩きます。

※講座内容は変更する場合があります。 ※集合場所: 坂祝町中央公民館第2駐車場

まち歩き「ぶらっと坂祝」

S03

第12弾

「猿啄城跡の麓から姫が淵を眺め、武家屋敷跡と氷場を見る」

- 講師 若井 水絵 さん 他
- 受講料 100円
- 対象者 どなたでも
- 定員 30名
- 持ち物 飲み物

実施予定日時	内容	学習場所
11月5日(日) 9:00~11:30 【西館の受付8:30から】 雨天の場合中止	西館駐車場から出発して坂祝のシンボル猿啄城展望台を下から眺めその歴史を振り返ります。合わせて氷場を訪ねます。	西館 ⇒ 猿啄城登山第2駐車場 ⇒ 姫が淵 ⇒ 武家屋敷跡 ⇒ 氷場 ⇒ 猿啄城登山第1駐車場 ⇒ 猿啄城登山第2駐車場 ⇒ 西館 (約3.5km)

※講座内容は変更する場合があります。講座終了後、城山の登山を希望される方は各自の計画で行ってください。

※集合場所・出発時間

◎Aコース:西館駐車場9:00(トイレあり)・・・講座後、猿啄城登山をされない方

◎Bコース:猿啄城登山第2駐車場9:20(トイレなし)・・・講座後、猿啄城登山を計画されている方

・Aコース・Bコースどちらかをお選びください。

S04

第13弾

「春の花を見ながら、なかよしこみちと八幡池を散策(深萱)」

- 講師 深萱 ふるさと保全隊
- 受講料 100円
- 対象者 どなたでも
- 定員 30名
- 持ち物 飲み物・運動靴

実施予定日時	内容	学習場所
令和6年3月30日(土) 9:00~11:30 【受付8:30から】 雨天の場合中止	春の花々を見ながら、全国ため池百選に選ばれた「八幡池」となかよしこみちを散策しよう	西館 ⇒ なかよしこみち ⇒ 八幡池 ⇒ 西館 (約2.5km) ※山道を歩きます。

※講座内容は変更する場合があります。※集合場所:坂祝町深萱 西館 駐車場

※今後の「ぶらっと坂祝」の講師を募集!自治会・団体・個人で講師をしていただける方を募集します。

また、歩いて行ってみたい場所がありましたら、お申し出ください。

S05

ベビーリトミック



講師 朝倉 由加

お母さんと一緒に楽器、フープ、ボール等を使い、音楽に合わせて活動します。お母さんの動き、歌声、笑顔を通じてお子さんの集中力、注意力、リズム感を育てていきます。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
10	4	18	1
11	1	15	2
12	6	20	3

時間	10:00~10:45
回数	10回
対象	R4.4月~R5.1月生まれの子と保護者
定員	親子10組
受講料	3,000円
持ち物	飲み物・リトミック教材一式(初回に購入)教材を入れる大きめの袋
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	1,200円
子連れ	可

S06

リトミック ①-A



講師 朝倉 由加

お母さんやお友達と一緒に楽器、フープ、ボール等を使い、ピアノに合わせて活動することにより集中力、注意力、リズム感を育てていきます。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
10	11	25	1
11	8	22	2
12	13	3	13

時間	10:00~10:45
回数	10回
対象	R3.4月~R4.3月生まれの子と保護者
定員	親子10組
受講料	3,000円
持ち物	飲み物・リトミック教材一式(初回に購入)教材を入れる大きめの袋
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	1,200円
子連れ	可

S11

はじめてのABC



講師 David Richardson

第一言語英語が公用語のネイティブスピーカーよりきれいな発音で、簡単な対話を親子で楽しんでいただきます。一緒に楽しい英語の歌を歌ったりリトミックで体を動かして楽しい英語遊びをします。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
10	18	12	6
11	1	29	1

時間	10:20~11:00
回数	6回
対象	1歳半~2歳半ごろの子と保護者
定員	親子で10組
受講料	1,800円
持ち物	色鉛筆(クーピー)・筆記用具・のり・はさみ・お子様の名札をローマ字(ハボン式)で各自用意
場所	中央公民館 3階 視聴覚室
材料費	テキスト代 1,000円
子連れ	可



S09

ベビーマッサージ&ママのリンパマッサージ



講師 神谷 かおり

ママのやさしいタッチで赤ちゃんの心の安定と免疫力アップをはかります。産後の不安定な心と体を癒すセルフリンパマッサージも一緒に学びましょう。

開催日			
月	木曜日		
11	2	16	30
12	7	21	

時間	11:00~11:45
回数	5回
対象	生後2か月~あんよ前までの子と保護者
定員	10組
受講料	1,500円
持ち物	バスタオル
場所	東館 会議室
材料費	オイル代 800円(全5回分)
子連れ	可

S08

ステップアップリトミック



講師 朝倉 由加

音楽活動と共に色、数、文字、形など、学習や生活の土台を楽しく築いていきます。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
10	4	18	1
11	1	15	2
12	6	20	3

時間	11:00~11:45
回数	10回
対象	リトミック①またはリトミック②のどちらかの受講歴があるR2.4月~R3.3月生まれの子と保護者
定員	親子6組
受講料	3,000円
持ち物	色鉛筆(クーピー)・筆記用具・のり・はさみ・タンバリン等教材一式
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	1,700円
子連れ	可

S10

親子で楽しむうたと紙芝居・絵本ライブ講座



講師 牧 幸一 (うたとお話の会、元劇団はぐるま座)

お母さんの読み聞かせは子どもにとって最高の贈り物です。大型絵本やうたと踊り、ハーモニカやギターの弾き語りなど楽しんでいただき、絵本や紙芝居の読み方も勉強します。本が好きな子どもは人にやさしくなれるといえます。親子で楽しい時間を過ごしませんか?

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
10	14	28	1
11	11	25	2
12	9	23	

時間	11:00~11:45
回数	10回
対象	親子(未就学児童)<未就学児童の兄弟小学生も参加可>
定員	親子10組
受講料	3,000円(1家族)
持ち物	筆記用具、ノート、飲み物(必要に応じて)
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	1,000円(1家族分)
子連れ	可

S 坂祝町

S 坂祝町

S12 I can do it!



講師 David Richardson

第一言語英語が公用語のネイティブスピーカーよりきれいな発音で、楽しく親子で英語遊びをします。リトミックを交えて体を動かしたり、色、動物、食べ物等簡単な英単語と一緒に言ってみましょう。

時間	11:15~12:00
回数	10回
対象	2歳半ころから未就園児とその親
定員	親子で10組
受講料	3,000円
持ち物	色鉛筆(クーピー)・筆記用具・のり・はさみ・お子様の名札をローマ字(ハボン式)で各自用意
場所	中央公民館 3階 視聴覚室
材料費	テキスト代1,000円
子連れ	可

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	18	1	10	24	
11	1	29	2	7	28
12	6	20	3	6	

S13 キッズ(硬式)ミニテニス



講師 長谷川 晋也

キッズ対象の室内硬式ミニテニス講座です。ミニラケット、スポンジボール等を使ってテニスの基本を練習しながら、体力増進・マナーの習得をも課題として楽しく運動します。

時間	17:00~18:00
回数	8回
対象	小学生
定員	8名
受講料	2,400円
持ち物	運動のできる服装・室内用シューズ・飲み物・タオル
場所	西館 体育館
材料費	1,000円(全8回分)
子連れ	可

開催日					
月	木曜日				
10	19	26			
11	2	9	16	30	
12	7	14			

S18 Self care yoga



講師 唯伽

ヨガのポーズで心身の緊張をほぐし、心の安定をはかり、無理なく体の中から体調を整えていきます。

時間	14:00~15:00
回数	10回
対象	中学生以上
定員	13名
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、ブランケット
場所	中央公民館 3階 和室
子連れ	可

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	17	31	1	9	23
11	14	28	2	6	20
12	5	19			

S19 Care beauty yoga



講師 唯伽

日々の生活でため込んだストレスをヨガで解消し、心と身体をリフレッシュしましょう。

時間	18:30~19:30
回数	10回
対象	中学生以上
定員	13名
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、ブランケット
場所	中央公民館 3階 和室
子連れ	可

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	17	31	1	9	23
11	14	28	2	6	20
12	5	19			

S14 ママといっしょモンテッソーリ絵画講座



講師 国際モンテッソーリ教師 3-6歳資格取得 石橋 美佳

お母さんといっしょにお家でできるモンテッソーリのお仕事体験と絵や造形を楽しみます。モンテッソーリ教育を取り入れた子育てのお話しもいたします。モンテッソーリを知って子育てを楽しみましょう!

時間	10:30~11:30
回数	6回
対象	2歳半~未就園児の親子
定員	親子で6組
受講料	1,800円
持ち物	クレヨン
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	2,000円(全6回分)
子連れ	可

開催日					
月	木曜日				
10	5	12	19	26	
11	9				
12	14				

S15 ゆるっとバランスボールエクササイズ&ストレッチ



新規講師

講師 彩花

音楽に合わせて楽しく動く!バランスボールに座って弾みながら、ハロウィンやクリスマスなど季節感溢れる曲に合わせた簡単な動きもします。楽しい雰囲気でもちベーションもUP。運動苦手OK!肩こり解消・筋力アップ・自律神経も整えて健康な体を作りましょう!

時間	10:30~11:30
回数	10回
対象	どなたでも(産後2か月~検診で問題がなかった方。持病のある方は医師と相談)
定員	6名
受講料	3,000円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(バスタオル可)
場所	中央公民館 2階 研修室①
材料費	ボールレンタル・保険代3,000円(全10回分)
子連れ	可

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	10	24	1	16	30
11	14	28	2	13	27
12	12	26			

S20 Men's yoga



講師 唯伽

身体が固くても大丈夫です!日頃のストレスを解消し、男性もヨガをライフワークにしてみませんか?ヨガを始めたいけどなかなか機会がないと思っている男性の方々は是非お待ちしております!

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	中学生以上 男性
定員	13名
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、ブランケット
場所	中央公民館 3階 和室
子連れ	可

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	17	31	1	9	23
11	14	28	2	6	20
12	5	19			

S21 はじめてのフラダンス



講師 岡村 美絵

うっとりするハワイアンソングに合わせて楽しく体を動かします。フラのステップを基礎から学び1曲を仕上げます。これであなたもフラダンサー♪

時間	14:00~15:00
回数	8回
対象	一般女性
定員	15名
受講料	2,400円
持ち物	飲み物、タオル、Tシャツ、スカート(動きやすいもの)、筆記用具
場所	中央公民館 2階 研修室②
材料費	教材費200円
子連れ	可

開催日					
月	火曜日				
10	3	10	17	24	
11	7	14	21	28	

S16 注文の多い朗読会(基礎朗読講座)



講師 牧 幸一

腹式呼吸を使っている呼吸法、発声法、朗読法を勉強します。エッセイ、文学、詩、民話、童話などいろいろな教材を取り入れ参加される方の希望や目標に合わせてアドバイスや個別指導も行います。朗読で子どもたちやあなたの大切な人たちに感動と幸せを届けませんか?基礎から学ぶ講座です。

時間	14:30~16:00
回数	10回
対象	どなたでも(18歳以上)子ども同伴可
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具、ノート、飲み物(必要に応じて)
場所	中央公民館 2階 研修室①
材料費	テキスト代1,000円
子連れ	不可

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
10	19	1	18		
11	2	16	2	1	15
	30			29	
12	7	21			

S17 (脳も体も美しく)脳トレ体操と健康体操で若返り



講師 佐藤 裕子

「二つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」など脳に適度な刺激を与え活性化させる脳のトレーニングと健康維持に必要な筋力UPのトレーニング・ストレッチを音楽に合わせて行っていきます。大きな声で笑い楽しくやっていきます。

時間	10:00~11:30
回数	6回
対象	成人 シニア
定員	10名
受講料	1,800円
持ち物	タオル、飲み物、動きやすい服装
場所	中央公民館 2階 研修室②
子連れ	可

開催日					
月	火曜日				
10	3	17	31		
11	14	28			
12	12				

S22 朝活!バレトンでスッキリボディメイク



講師 丹羽 光(バレトンR:ソールセンシスインストラクター)

スクワットをメインとしたエクササイズで足腰をメインに動かすことにより、新陳代謝を活発にさせ、筋トレ効果が期待できます。寒くなる季節...身体をしっかりと動かして冷え症対策をしながら気持ち良く汗をかきましょう。

時間	9:30~10:30
回数	10回
対象	18歳以上の女性
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	飲み物、タオル、動きやすい服装
場所	中央公民館 3階 視聴覚室
子連れ	可

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
10	27	1	12	26	
11	10	24	2	9	23
12	8	22	3	8	

S23 健康的に美しくダイエット講座+チェアバレトンエクササイズ



講師 丹羽 光

(バレトンR:ソールセンシスインストラクター)ダイエットセラピストによる基礎的な知識を基に「健康的な体重管理」の実現を目標とします。椅子に座りながらできるエクササイズ+正しい基本姿勢でお伝えしていくので無理のない健康的な身体作りを目指しましょう! ※体重の提示はありませんので安心ください。

時間	10:45~12:00
回数	6回
対象	18歳以上の女性
定員	10名
受講料	1,800円
持ち物	筆記用具、動きやすい服装、飲み物
場所	中央公民館 3階 視聴覚室
子連れ	可

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

S24

筋力アップ! 50歳からの 健康体操



講師 小林 郁美

筋力アップ、体幹強化、脳トレにミニボール、タオルを使ってどなたにもできる。「体スッキリ!!」楽々健康体操&有酸素運動で気力アップと若返り効果!! 初心者でも楽々できる楽しい運動です。ご自宅でも続けられますよ。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
11	2	16	30	1	11
12	7	21		2	8

時間	9:30~10:30
回数	8回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	2,400円
持ち物	運動できる服装、フェイスタオル、飲み物
場所	中央公民館 3階 視聴覚室
材料費	800円
子連れ	可

S25

ボディメイク &簡単! 食事ダイエット講座



講師 小林 郁美

筋トレ、ストレッチ、有酸素運動で脂肪燃焼、筋力アップを目指し、取り入れやすい食事についてもお伝えします。運動が苦手な方も、気楽に参加していただけます。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
11	2	16	30	1	11
12	7	21		2	8

時間	10:45~11:45
回数	8回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	2,400円
持ち物	運動できる服装、フェイスタオル、飲み物
場所	中央公民館 3階 視聴覚室
材料費	資料代300円
子連れ	可

S29

Basic English



講師 David Richardson

第一言語英語が公用語のネイティブスピーカーよりきれいな発音で、初心者向けの日常英語を学びます。全く英会話がはじめての方でもOKです。海外旅行にも役立つフレーズも学べます。ユーモアを交えて楽しく英会話をしましょう。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
10	19		1	11	25
11	2	30	2	8	29
12	7	21	3	7	

時間	19:00~20:00
回数	10回
対象	高校生~シニアまで
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具・名札 (ハボン式ローマ字で)
場所	中央公民館 2階 研修室①
材料費	テキスト代1,000円
子連れ	可

S30

スマホ教室



講師 坂 啓希

スマホの基礎、応用講座です。基礎は基本動作など、応用講座は日常生活に活用できるアプリをお伝えします。スマホをお持ちの方、お持ちではない方も楽しんで頂ける講座です。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
11	24				

時間	13:00~15:00
回数	1回
対象	どなたでも
定員	30名
受講料	300円
持ち物	ご利用のスマホ (お持ちの方) ※スマホをお持ちでない方はスマホ体験機をお貸しします。
場所	中央公民館 2階 研修室①②
子連れ	可



S26

アロマ リンパストレッチ



講師 神谷 かおり

アロマの香りでリラックスしながら、無理なく体を動かします。ツボ、リンパを刺激して肩こり、腰痛、冷えなどの不調を改善していきましょう。

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

時間	9:00~9:45
回数	10回
対象	女性 (子連れ不可)
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマット (バスタオル可)、飲み物
場所	東館 会議室
子連れ	不可

S31

楽ラクきもの ステップアップ 教室



講師 丹羽 真理子

きものは着られるけど「帯結びは自信がない」「きもの帯や小物の組み合わせが知りたい」という方のためのステップアップ教室です。楽しくラクに学び美しい着姿をめざしましょう。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
10	13	27	1	12	26
11	10	24	2	9	16
12	8	22			

時間	10:00~12:00
回数	10回
対象	女性
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	きもの、長襦袢など お手持ちの道具一式 初回は半幅帯
場所	中央公民館 3階 和室
子連れ	不可

S32

和菓子教室



講師 永田 郁子

季節感あふれる和菓子作りを楽しみませんか。栗まんじゅう・不老柿・赤飯だんご・浮島など焼いたり蒸したりの和菓子作りにチャレンジしてみよう。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
10	12		1	11	
11	2		2	8	
12	14		3	7	

時間	9:30~11:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,800円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん2枚、持ち帰り容器、マスク
場所	中央公民館 2階 調理室
材料費	4,500円(6回分)
子連れ	要相談

S27

産後のおなか シェイプ



講師 神谷 かおり

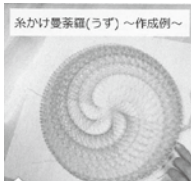
産後の体重増加、ぽっこりおなか、運動不足、イライラを体を動かして解消しましょう。骨盤の歪みを整えてインナーマッスル骨盤底筋を強化しましょう。

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

時間	10:00~10:45
回数	10回
対象	産後2か月~3年の方 (子ども連れ可)
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマット (バスタオル可)、飲み物
場所	東館 会議室
子連れ	可

S28

糸かけ まんたら



講師 若山 浩美

板に釘を打ちミシン糸をかけてできる曼荼羅模様作品が出来た時、出来た作品を飾っても心が和んできます。そんな作品を3点作ります。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
10	17	31			
11	14	28			
12	5	12			

時間	10:00~12:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,800円
持ち物	はさみ、金づち、目打ち
場所	東館 会議室
材料費	2,000円作品3点分
子連れ	可

S33

焼き菓子



講師 永田 郁子

15cmデコ型で作る、シャルロットケーキ、焼きりんごパイ、焼きドーナツ、カリカリエクレアなどのスイーツ作りにチャレンジ!! 一緒に楽しみながら作ってみよう。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
10	10		1	9	30
11	14		3	12	
12	5				

時間	9:30~11:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,800円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん2枚、持ち帰り容器、マスク、お持ちの方はハンドミキサー
場所	中央公民館 2階 調理室
材料費	6,000円(6回分)
子連れ	要相談



S34 ロールケーキ & タルト

講師 永田 郁子

ロールケーキ3回タルト3回コースにチャレンジ!!りんごのタルト、ブッシュドノエルなど基本の作り方を学べば一人でも大丈夫、気軽に楽しみながら作ってみましょう。ロールケーキ1本分、18cmタルト型で一人分を作り持ち帰ります。

開催日				
月	木曜日	月	木曜日	
10	19	1	18	
11	16	2	15	
12	21	3	21	

時間	9:30~11:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,800円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん2枚、持ち帰り容器、マスク、タルト型底取18cm、お持ちの方はハンドミキサー
場所	中央公民館 2階 調理室
材料費	6,000円(6回分)
子連れ	要相談

S35 はじめてのエクサドン

講師 三品 美紀

太鼓で楽しく遊んで、心と身体が元気になる講座です。初めての方、太鼓に興味のある方、一緒に楽しみましょう。介護予防に役立つピックス、ストレッチを紹介いたします。

開催日				
月	月曜日	月	月曜日	
10	23	1	15	29
11	6	20	5	19
12	4	18	3	4

時間	19:00~20:00
回数	10回
対象	どなたでも (子ども可)
定員	8名
受講料	3,000円
持ち物	動きやすい服装、飲み物
場所	東館 会議室
子連れ	可

S39 姿勢体操教室(昼)

講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

自分でできる綺麗な姿勢作りを6回に分けて行います。医療用のゴムバンドを使って簡単な体操をすることで骨格が整い、姿勢が綺麗になります。姿勢が変わると良いことが沢山ありますので楽しみにしてください。

開催日				
月	木曜日			
10	12	26		
11	16	30		
12	14	21		

時間	10:00~11:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	1,800円
持ち物	動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット
場所	中央公民館 2階 研修室②
材料費	1,800円(全6回分)
子連れ	可

S40 姿勢体操教室(夜)

講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

自分でできる綺麗な姿勢作りを6回に分けて行います。医療用のゴムバンドを使って簡単な体操をすることで骨格が整い、綺麗な姿勢になります。姿勢が変わると良いことが沢山ありますので楽しみにしてください。

開催日				
月	木(水)曜日			
10	12	(水)25		
11	16	30		
12	14	21		

時間	19:30~20:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	5名
受講料	1,800円
持ち物	動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット
場所	中央公民館 2階 研修室②
材料費	1,800円(全6回分)
子連れ	不可

S36 シルバー(硬式)テニス(初心・初級編)

講師 長谷川 晋也

普段あまり運動していない高齢者が対象です。テニスの基本を習いながら、楽しく体を動かし体力を向上させ心も体もリフレッシュ!!

開催日				
月	金曜日			
10	20	27		
11	3	10	17	24
12	1	8		

時間	10:00~11:30
回数	8回
対象	60歳以上
定員	8名
受講料	2,400円
持ち物	運動のできる服装、運動シューズ、飲み物、タオル
場所	坂祝町スポーツドーム
材料費	1,000円(全8回分)
子連れ	不可



S41 イスに座ってヨガ&リズム体操

講師 林 里美

リズムに合わせて楽しく体を動かした後、ヨガでは身体のこわばりをほぐしてゆったりと動いていきます。体と心を解放し明るくいきいきとした時間を過ごしませんか。体力に自信がない方もぜひどうぞ。

開催日				
月	水曜日			
10	11	(祝)18	25	
11	8	15	22	29

時間	13:30~14:30
回数	7回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	2,100円
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物、あればヨガマット
場所	中央公民館 2階 研修室②・3階視聴覚室
子連れ	不可

S42 午後 ヨガ

講師 林 里美

日頃の身体のこわばりをほぐし、体の歪み・筋力バランス等を整えていきます。呼吸とともに、ゆったりと自身をみつめたひと時を一緒に過ごしませんか。

開催日				
月	水曜日			
10	11	18	(祝)25	
11	8	15	(祝)22	29

時間	15:00~16:00
回数	7回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	2,100円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット
場所	中央公民館 3階 和室・視聴覚室
子連れ	不可

S37 仏像彫刻と木彫り

講師 中野 唯宏

魅力のあるほほえみの仏像造りにトライして下さい。又自分自身の表現で円空彫りを仕上げてみてください。さらに来年の干支の辰を彫り楽しんでください。是非とも皆さんと一緒に趣味を広げましょう。初めてでも大丈夫、何かを始めたい方多いに参加して彫り上げてください。

開催日				
月	金曜日	月	金(木)曜日	
10	13	27	1	12
11	10	(祝)24	2	9
12	8	22	3	(木)22

時間	14:00~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	彫刻刀(平)、手袋
場所	中央公民館 2階 研修室①又は②
材料費	100円(毎回)
子連れ	不可

S38 カフェ風ベジスイーツ講座

講師 松田 えりな

お野菜を使った優しい甘さのスイーツをおしゃれな"カフェ風"に作れるようになります。お菓子作りが苦手という方こそ是非ご参加ください。

開催日				
月	水曜日			
10	11			
11	8			
12	13			

時間	10:00~12:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	900円
持ち物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、台ふきタオル、持ち帰り容器、マスク
場所	中央公民館 2階 調理室
材料費	3,000円(全3回分)
子連れ	可



新講師自己紹介

S15 ゆるっとバランスボールエクササイズ&ストレッチ

講師 彩花

食べること大好き! 地元番組のグルメリポーターをしていました。地域のおいしい情報はお任せください♪ 可児市や犬山市で産後のママや一般の方向けにレッスンをしています。「運動は楽しくないと続かない!」クリスマスなどイベント感も盛り込みながら一緒に楽しく健康な身体作りをしていきましょう!

