

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。



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: 3月12日 9時 ~ 3月18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!
- 3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 学びのサロン

国語・社会・数学系などの常識的問題を、ドリル・パズル形式で楽しみながら考え、学び、脳の活性化を図ります。解説のほかそれぞれの自由な発話で交流する学習脳トレです。

| | |
|-----|-------------|
| 講師 | 福田 正隆 |
| 時間 | 10:00~11:15 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 1,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具、飲み物 |
| 場所 | 生涯学習センター402 |
| 子連れ | 不可 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|-----|
| 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 |
| 4 | 19 | 26 | 7 | 12 | 26 |
| 5 | 10 | 24 | 8 | 9 | 23 |
| 6 | 14 | 28 | | | |

M02 ピラティス・ヨガ

講師 林 里美
体幹を整えて、筋力アップとしなやかな身体作りを目指します。心とからだと呼吸を結び付けて、心地よい朝を迎えましょう!

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|----|
| 月 | 土曜日 | | | | |
| 4 | 20 | 27 | | | |
| 5 | 11 | 18 | 25 | | |
| 6 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |

| | |
|-----|------------|
| 時間 | 9:30~10:30 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 成人 |
| 定員 | 12名 |
| 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 |

M03 あなたも楽しくスタート! 愛犬と飼い主が共に健康長寿を目指す手作り腸活わんごはん



講師 犬ごはんアドバイザー 岩田 久美子
愛犬がドッグフードを食べなくて始めた手作りわんごはん。今ではごはんを作り始める時から愛犬ワクワク♡期せずして腸活ごはんになった経験をお伝えできれば。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|--|--|--|--|
| 月 | 土曜日 | | | | |
| 4 | 20 | | | | |
| 5 | 25 | | | | |

| | |
|-----|----------------|
| 時間 | 10:00~12:00 |
| 回数 | 2回 |
| 対象 | 犬の飼い主 (犬の同伴不可) |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 1,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具 |
| 場所 | 生涯学習センター調理室 |
| 材料費 | 600円 |
| 子連れ | 可 |



M04 コーチ・カウンセラーの子育て、部下育て、自分育てを変えよう

講師 土屋 信博
心理カウンセリングとコーチングを学び不安や怒りを希望と勇気に変えよう。①身近な人との人間関係やチームづくり②目的に向かうやる気と行動の支援③自分らしく生きる方法

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|--|---|-----|--|
| 月 | 土曜日 | | 月 | 土曜日 | |
| 4 | 20 | | 7 | 20 | |
| 5 | 18 | | 8 | 17 | |
| 6 | 15 | | 9 | 14 | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 13:30~15:30 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 20名 |
| 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 | 不可 |

M06 健康情報シェア会&ものづくりワークショップ

講師 小森 百利加
全ての健康にかかわる情報を皆でシェアしながら学んで家庭や職場で活かして今後の人生を楽しく生きる参考にしましょう。また、ハンドメイド作品作りも一緒に楽しみましょう。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|---|-----|----|
| 月 | 日曜日 | | 月 | 日曜日 | |
| 4 | 21 | | 7 | 7 | 28 |
| 5 | 5 | 19 | 8 | 11 | 25 |
| 6 | 16 | | 9 | 8 | 15 |

| | |
|-----|-------------------------|
| 講師 | 小森 百利加 |
| 時間 | 9:30~12:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも(小学生以下では保護者付き添いで可) |
| 定員 | 20名 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具、飲み物 |
| 場所 | 生涯学習センター402 |
| 材料費 | 1,500円 |
| 子連れ | 可 |

M08 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」は一生涯楽しめる学びです。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。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|---|-----|----|
| 月 | 月曜日 | | 月 | 月曜日 | |
| 4 | 22 | | 7 | 8 | 22 |
| 5 | 13 | 27 | 8 | 5 | 19 |
| 6 | 10 | 24 | 9 | 9 | |

| | |
|-----|--------------------|
| 時間 | 18:30~20:30 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 高校生以上 |
| 定員 | 10名 |
| 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 |

M05 つなぐヨガ

講師 下村 亜矢子
不登校の子を持つ親さん、心の不調等でつらい方、自分で自分を癒せるようになりたいませんか?ヨガの後はニードラ、瞑想、お話をほっと一息つきましょ。私も経験者です。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|--|---|-----|--|
| 月 | 土曜日 | | 月 | 土曜日 | |
| 4 | 20 | | 7 | 20 | |
| 5 | 18 | | 8 | 17 | |
| 6 | 15 | | 9 | 14 | |

| | |
|-----|------------------------|
| 講師 | 下村 亜矢子 |
| 時間 | 14:00~15:15 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | 不登校の子を持つ親さん、心の不調等でつらい方 |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | ヨガマット、飲み物、動きやすい服装 |
| 場所 | 文化会館 和室2 |
| 子連れ | 不可 |

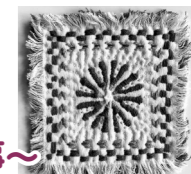
M07 ヨーガによる骨盤底筋体操

講師 山中 喜恵子
骨盤底筋を鍛えて旅に出よう! ヨーガの体操と呼吸法で憂いのない毎を送りましょう!1回の講座で楽しくコツを指導します。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|--|--|--|--|
| 月 | 月曜日 | | | | |
| 4 | 22 | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |

| | |
|-----|-------------------|
| 講師 | 山中 喜恵子 |
| 時間 | 10:30~12:00 |
| 回数 | 1回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 500円 |
| 持ち物 | ヨガマット、バスタオル、五本指靴下 |
| 場所 | 生涯学習センター和室 |
| 子連れ | 不可 |

M09 カンタ刺しゅう ~インドの手仕事~



講師 mayu
カンタと呼ばれる刺繍の技法を使ってコースターを作ります。一見複雑な柄も、並縫いだけで描けます。基本を学びながら作品作りを楽しみましょう。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|--|--|--|
| 月 | 火曜日 | | | | |
| 4 | 23 | 30 | | | |
| 5 | 7 | | | | |

| | |
|-----|---------------------|
| 時間 | 10:00~12:00 |
| 回数 | 3回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | ご自宅にあればまち針、針山、糸切ばさみ |
| 場所 | 生涯学習センター505 |
| 材料費 | 1,000円 |
| 子連れ | 静かに座っていられば可 |

M10 木のお花「ソラフラワー」作りと フラワーアレンジメント

講師 酒向 裕子

木のシートを使って、ナチュラルな造花ソラフラワーを作ります。作ったお花はアロマディフューザーになります。お花に色付けしたり、他の花材とアレンジする回もあります。

| 開催日 | | | |
|-----|-----|---|-----|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 |
| 4 | 23 | 7 | 23 |
| 5 | 21 | 8 | 20 |
| 6 | 18 | 9 | 17 |

| | |
|-----|--------------------------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | 持ち帰り用の紙袋、汚れ防止のエプロン(染色体験のときは必ず) |
| 場所 | 生涯学習センター502 |
| 材料費 | 15,000円 |
| 子連れ | 参加者自身でお子さんの世話ができれば可 |

M11 あなたも歌える! オペラ・アリア

講師 声楽家
里見 真美子

あの有名なオペラの名曲に挑戦!正しい発声を身につけながら呼吸筋を鍛え、楽しく歌いましょう。課題曲:誰も寝てはならぬ(トゥランドット)

| 開催日 | | | |
|-----|-------|---|------|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 |
| 4 | 23 | 7 | 9 23 |
| 5 | 14 28 | 8 | 6 |
| 6 | 11 25 | | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 13:30~14:30 |
| 回数 | 8回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 4,000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 |

M12 優雅に踊る フラダンス

講師 Naomi

優雅に踊るフラダンスに憧れませんか?1曲を踊れるように、ハワイ大会経験もある講師と南国を感じながら楽しく踊ってみましょう。

| 開催日 | | | |
|-----|---------|----|----|
| 月 | 水曜日 | | |
| 4 | 24 | | |
| 5 | 1 8 15 | 22 | 29 |
| 6 | 5 12 19 | 26 | |

| | |
|-----|------------------------|
| 時間 | 13:30~14:30 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 女性 |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | Tシャツ、スカート(動きやすいもの)、飲み物 |
| 場所 | 文化会館 練習室3 |
| 材料費 | 200円 |
| 子連れ | 可 |

M13 “心地いい”を つくるヨガ

講師 間宮 さとこ

こり固まった身体を丁寧にほぐし、ゆるめ、巡りよく整えていきます。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 |
| 4 | 25 | 7 | 4 18 |
| 5 | 9 23 | 8 | 1 22 |
| 6 | 6 20 | 9 | 5 |

| | |
|-----|---------------------------|
| 時間 | 10:00~11:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 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 |

M14 アイシング クッキー作り ~春夏デザイン~

講師 J S A認定講師
森川 ありさ

砂糖と卵白で出来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!カラフル可愛いクッキーはお子様にも大人気!基礎から始めるので、初心者様大歓迎です!

| 開催日 | | | |
|-----|-----|---|-----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 |
| 4 | 25 | 7 | 18 |
| 5 | 16 | 8 | 22 |
| 6 | 20 | 9 | 19 |

| | |
|-----|-----------------------|
| 時間 | 10:00~12:00 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 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402 |
| 材料費 | 4,200円 |
| 子連れ | 可 |



M15 太極拳で心と体を 元気にしましょう

講師 荒木 真奈美

深い呼吸でゆっくり動く太極拳で、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。

| 開催日 | | | |
|-----|--------|----|--|
| 月 | 木曜日 | | |
| 4 | 25 | | |
| 5 | 2 9 16 | 23 | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 13:30~14:30 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | 成人 |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 2,500円 |
| 持ち物 | 飲み物 |
| 場所 | 文化会館 展示室1 |
| 子連れ | 不可 |

M16 初めてのヨガ

講師 RYT200修了 山崎 有紀

普段がんばっている自分にやさしくしてみませんか。ゆったりとした動きが中心なので、ヨガが初めての方にもオススメです。

| 開催日 | | | |
|-----|-------|---|-------|
| 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 |
| 4 | 26 | 7 | 12 26 |
| 5 | 17 31 | 8 | 16 23 |
| 6 | 14 28 | 9 | 6 |

| | |
|-----|------------------|
| 時間 | 10:00~11:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも(妊婦中の方を除く) |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル |
| 場所 | 文化会館 和室2 |
| 子連れ | 不可 |

M17 バレトン+ダイエット講座で 楽しく夏を迎えよう!

講師 バレトンソールセンシス
インストラクター
丹羽 光

バレトン+ダイエットセラピストによるダイエット講座です。座学とエクササイズで夏に向けて楽しく健康な身体づくりをめざしましょう。

| 開催日 | | | |
|-----|-------|---|------|
| 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 |
| 4 | 26 | 7 | 5 19 |
| 5 | 10 24 | 8 | 2 23 |
| 6 | 7 21 | 9 | 6 |

| | |
|-----|--------------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 18歳以上の女性 |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | ヨガマット、飲み物、タオル、筆記用具 |
| 場所 | 生涯学習センター和室 |
| 子連れ | 可 |

M18 楽しく学ぶ! ママと子どものお片づけ基本講座

講師 整理収納アドバイザー
井上 祐美

お片づけが苦手!やり方を学びたい!そして子どもにお片づけを教えたい。そんなママへ向けた整理収納の基本講座です。お家を整えて、理想の暮らしを見つけましょう!

| 開催日 | | | |
|-----|-------|---|------|
| 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 |
| 4 | 26 | 6 | 7 21 |
| 5 | 10 24 | | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 13:30~14:30 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 9名 |
| 受講料 | 2,500円 |
| 持ち物 | 筆記用具 |
| 場所 | 生涯学習センター和室 |
| 子連れ | 可 |



M19 振袖着ちゃおう～ (母娘、友人ペアで)

講師 みやこの会
都筑 美智子

成人式、結婚式、お茶会に振袖を着ましょう。身近に簡単に振袖を着る方法の知識やマナー、その他着物について学びましょう。※申込の際は2名それぞれの申込書を提出、もしくはオンライン申込みをお願いします。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|-----|
| 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 |
| 4 | 27 | | 7 | 6 | 27 |
| 5 | 11 | 25 | 8 | 24 | |
| 6 | 1 | 22 | 9 | 7 | 14 |

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 時間 | 13:30～15:30 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 母娘や友人同士の2名一組(女性限定) |
| 定員 | 5組 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | 振袖若しくは着物(袋帯)道具一式 ※帯枕は改良枕を使用します |
| 場所 | 生涯学習センター和室 |
| 材料費 | 3,000円 |
| 子連れ | 不可 |

M21 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聴くスキルを中心に、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 | 月 | 土曜日 |
| 4 | 27 | | 7 | 13 | 27 |
| 5 | 18 | | 8 | 10 | 24 |
| 6 | 1 | 15 | 9 | 7 | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 14:00～15:30 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 18歳以上 |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具 |
| 場所 | 生涯学習センター506 |
| 子連れ | 不可 |

M23 ゴムバンド 体操

講師 カイロプラクター
原 恭代

猫背、丸まった背中や腰。いつの間にかついていたぜい肉、太くなった下半身。歳のせいとあきらめず、ゴムバンド体操で骨盤を整えて見た目年齢-5歳目指しましょう!

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|--|
| 月 | 水曜日 | | | | |
| 5 | 1 | 15 | 22 | 29 | |
| 6 | 5 | 12 | 19 | 26 | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 10:00～11:00 |
| 回数 | 8回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 8名 |
| 受講料 | 4,000円 |
| 持ち物 | 飲み物、フェイスタオル |
| 場所 | 生涯学習センター403 |
| 材料費 | 2,400円 |
| 子連れ | 可 |



M20 有機野菜を主として 体に優しい食材で 健康になりましょう

講師 加賀 和子

有機野菜の素晴らしいレシピを紹介します。健康こそが宝、豊かな暮らしこそ食材からです。バランスメニューの食文化を作りましょう。毎回食材が変わります。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|---|-----|----|-----|
| 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 |
| 4 | 27 | | 7 | 20 | |
| 5 | 18 | | 8 | 17 | |
| 6 | 15 | | 9 | 14 | |

| | |
|-----|----------------------------|
| 時間 | 13:30～16:00 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具、エプロン、三角巾、持ち帰りタッパー、マスク |
| 場所 | 生涯学習センター調理室 |
| 材料費 | 各回1,800円 |
| 子連れ | 不可 |

M22 心と身体を整えるヨガ

講師 林 さおり

基本を大切に誰にでもできるヨガを行います。体の基本の動きの反る・ねじる・曲げるという動きに呼吸を取り入れて自分自身で体を整えていきましょう。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|-----|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 |
| 4 | 30 | | 7 | 2 | 16 |
| 5 | 21 | | 8 | 6 | 20 |
| 6 | 4 | 18 | 9 | 3 | 17 |

| | |
|-----|-------------------|
| 時間 | 10:45～11:45 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも(妊婦中の方を除く) |
| 定員 | 10名 |
| 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 |

M24 優しいフラメンコ! セビジャーナスを踊ろう!

講師 小林 郁美

初心者さんに人気のセビジャーナスは、日本の盆踊りのような位置付けで、民衆が歌って踊る明るく楽しいお祭りの曲です。難しいステップがなく、どなたでも踊れます。講座が終わる頃には笑顔で1曲踊り切りましょう!

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|--|
| 月 | 水曜日 | | | | |
| 5 | 1 | 8 | 15 | 29 | |
| 6 | 5 | 12 | 19 | | |
| 7 | 3 | 10 | 17 | | |

| | |
|-----|----------------------------|
| 時間 | 10:35～11:35 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | 飲み物、動きやすい服装、室内履きの靴(靴の指定なし) |
| 場所 | 文化会館 練習室1 |
| 子連れ | 可 |



M25 チェアービクス& ロコモ体操

講師 AFFAPC認定取得講師 石川 とき江

エアロビクスの曲に合わせて、イスに座って有酸素運動を行ったあとは、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運動機能にスポットをあてて身体を動かします。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|--|
| 月 | 火曜日 | | | | |
| 5 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| 6 | 4 | | | | |

| | |
|-----|-------------------------|
| 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名 |
| 受講料 | 2,500円 |
| 持ち物 | タオル、飲み物、床に敷くヨガマットかバスタオル |
| 場所 | 生涯学習センター404 |
| 子連れ | 不可 |

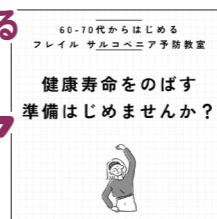
M27 60～70代からはじめる フレイル・サルコペニア 予防教室

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延ばす準備は始めませんか?

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|--|
| 月 | 水曜日 | | | | |
| 5 | 8 | 15 | 22 | 29 | |

| | |
|-----|-------------------------|
| 時間 | 10:00～11:10 |
| 回数 | 4回 |
| 対象 | 60～70代の男女 |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 2,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具、動きやすい服装(講座の中で一回程度) |
| 場所 | 生涯学習センター402 |
| 子連れ | 不可 |



M26 楽しく歌おう ジャズスタンダード!

講師 大倉 尚士
(パーカー音楽大学卒)

枯葉、フライ・ミー・トゥー・ザ・ムーンなど映画やテレビCMでおなじみのジャズの名曲を歌いましょう。英語や譜面が苦手でも大丈夫です!楽しく歌ってみましょう。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|--|--|--|
| 月 | 水曜日 | | | | |
| 5 | 8 | 22 | | | |
| 6 | 12 | 26 | | | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 9:30～11:00 |
| 回数 | 4回 |
| 対象 | 成人 |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 2,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具 |
| 場所 | 生涯学習センター301 |
| 材料費 | 2,000円 |
| 子連れ | 不可 |

M28 タンスの中の 着物を着ましょう

講師 高木 英子

「手早く、簡単に、美しく」をテーマに、着物の基本を中心に学んでいきます。最終的には自分で着物が着られることを目指します。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|-----|
| 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 |
| 5 | 8 | 22 | 7 | 3 | 24 |
| 6 | 5 | 26 | 8 | 7 | 28 |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 18:00～20:30 |
| 回数 | 8回 |
| 対象 | 女性 |
| 定員 | 7名 |
| 受講料 | 4,000円 |
| 持ち物 | 着用品一式(小物含む) |
| 場所 | 生涯学習センター和室 |
| 材料費 | 4,000円 |
| 子連れ | 不可 |

M29 カルトナーージュと フラワーアレンジ

講師 遠藤 智美

1回目:カルトナーージュとお花のアレンジ。ご自宅用はもちろん、母の日のギフトにも。
2回目:カルトナーージュトレー。シャビーシックな生地で大人かわいい作品を作りましょう。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|--|--|--|--|
| 月 | 木曜日 | | | | |
| 5 | 9 | | | | |
| 6 | 6 | | | | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 10:00～12:00 |
| 回数 | 2回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 5名 |
| 受講料 | 1,000円 |
| 場所 | 生涯学習センター502 |
| 材料費 | 6,000円 |
| 子連れ | 不可 |



M30 生き方の探Q! 自分を見つめ、世界を眺める

講師 長谷川 園子
(探Q舎代表、理学博士)
人間をテーマに、人体の仕組みや心理の発達を学びます。自分の体験と先人の智慧を照らし合わせ、生き方を見つめ直します。仲間と対話をし、人間の個性と多様性をともに楽しみましょう。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|----|
| 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 | | |
| 5 | 11 | 25 | 8 | 17 | 31 |
| 6 | 8 | 22 | 9 | 14 | |
| 7 | 6 | 20 | 27 | | |

| | |
|-----|-----------------------|
| 時間 | 14:00~15:30 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 16歳以上 |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具、開かれた心 |
| 場所 | 生涯学習センター401 |
| 材料費 | 2,000円 |
| 子連れ | おもちゃなどで静かに過ごすことができれば可 |

M32 Self Care Yoga

講師 唯伽
ヨガでむくみや冷えの解消、免疫力アップ、血流改善でホルモンバランスが整うとされています。ぜひご参加してください。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| 月 | 月曜日 | 月 | 月曜日 | | |
| 5 | 13 | 27 | 8 | 5 | 19 |
| 6 | 10 | 24 | 9 | 9 | |
| 7 | 8 | 22 | 29 | | |

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

M34 注文の多い朗読会 (基礎朗読講座)

講師 牧 幸一 (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、民話や童話などを朗読します。朗読で子どもたちや大切な人たちに感動と幸せを届けませんか?

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 | | |
| 5 | 15 | 29 | 8 | 7 | 21 |
| 6 | 5 | 19 | 9 | 4 | 18 |
| 7 | 3 | 17 | | | |

| | |
|-----|--------------------|
| 時間 | 14:30~16:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 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 |

M31 スマホカメラを使いこなそう!

講師 植村 由美子
写真撮影するためのコツと裏技を学びます。光と構図と室内での小物撮影の基本、スマホの機能を使って修正やトリミングなどを楽しく学びましょう。撮影会もあります。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|--|
| 月 | 月曜日 | 月 | 月曜日 | | |
| 5 | 13 | 27 | 7 | 8 | |
| 6 | 10 | 24 | | | |

| | |
|-----|--------------|
| 時間 | 10:00~11:00 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | 女性 |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 2,500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 |
| 材料費 | 800円 |
| 子連れ | 不可 |

M33 やさしいヨガ

講師 ヨガインストラクター 松田 彩未
簡単なポーズをとったり、呼吸を深くしながら、心と体を整えていきます。柔軟性や筋力アップで健康な体を目指します。初めての方でも安心な内容です。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|----|
| 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 | | |
| 5 | 15 | 29 | 8 | 14 | 28 |
| 6 | 12 | 26 | 9 | 4 | 18 |
| 7 | 10 | 24 | | | |

| | |
|-----|----------------|
| 時間 | 10:00~11:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 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 | 静かに過ごしていただければ可 |

M35 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。骨盤周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。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | | |
| 5 | 16 | 30 | 8 | 1 | 29 |
| 6 | 6 | 20 | 9 | 5 | 19 |
| 7 | 4 | 18 | | | |

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

M36 生活に彩を♡ ヨガフィットネスで ストレスフリーな自分時間

講師 早川 実鈴
ヨガとフィットネスを融合させたオリジナルメソッド。柔軟性・筋力アップ!からだをほぐし、ココロもリフレッシュ!ストレスを解消して美と健康を手に入れよう!

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | | |
| 5 | 16 | | 7 | 4 | 18 |
| 6 | 6 | 20 | | | |

| | |
|-----|-----------------------|
| 時間 | 13:30~14:30 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 2,500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 | 文化会館 和室2 |
| 子連れ | 不可 |

M38 楽しく学ぼう! 子どものアート講座

講師 多摩美術大学 絵画科卒業 石橋 美佳
小学生のころは感性がどんどん育っていく時期です。デザイン、造形、絵画の要素を取り入れ、楽しく制作していきます。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 | | |
| 5 | 18 | | 7 | 6 | 20 |
| 6 | 1 | 15 | 8 | 3 | |

| | |
|-----|------------------------------------------|
| 時間 | 10:30~11:30 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | 小学1年生~3年生 |
| 定員 | 6名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具、のり、はさみ、色えんぴつ、絵具セット(5/18,7/20,8/3のみ) |
| 場所 | 生涯学習センター501 |
| 材料費 | 600円 |
| 子連れ | 不可 |

M37 楽しく学ぶ 二胡入門講座

講師 伊藤 保孝
東洋のバイオリンと称される二胡は、女性の声に似ているとも言われる楽器です。哀愁を帯びた音色に魅せられ、静かに愛好者が増えています。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | | |
| 5 | 16 | 30 | 8 | 1 | 29 |
| 6 | 6 | 20 | 9 | 5 | 19 |
| 7 | 4 | 18 | | | |


| | |
|-----|-----------------------------|
| 時間 | 14:00~15:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 6名 |
| 受講料 | 5,000円 |
| 持ち物 | 鉛筆、ご自宅にあれば譜面台 |
| 場所 | 生涯学習センター301 |
| 材料費 | 3,200円(二胡を持参される方は楽譜代200円のみ) |
| 子連れ | 不可 |

M39 カラダとアタマの 健康体操

講師 坂井 圭子
シナプロンジー®インストラクター
セルフケアをみんなで楽しもう! Part2(初心者大歓迎) 声を出してみんなで笑える時間を大切に。毎回、楽しみながらストレッチで身体をほぐしたあと軽い筋トレ・簡単な脳トレを行います。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|--|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 | | |
| 5 | 21 | | 7 | 2 | |
| 6 | 4 | 18 | | | |

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 13:30~15:00 |
| 回数 | 4回 |
| 対象 | 60代~80代の方 |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 2,000円 |
| 持ち物 | 飲み物、フェイスタオル |
| 場所 | 生涯学習センター404 |
| 子連れ | 不可 |



ふらっと寄って、ちょっと相談。そっと寄り添う。

Re:Ola(リオラ)でできること!

Re:Ola(リオラ)では、「働きたい」「こんなことやってみたい」「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、自分磨きや自分を高めるための講座・セミナー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 平日(月~金)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

●TEL 【リオラ直通】090-9022-2200

●MAIL caminho@city.minokamo.lg.jp

※詳しくは、Caminhoホームページをご覧ください (ホームページへは右のQRコードから)

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!

Re:OlaのInstagram

イベントの案内、リオラの様子など掲載中!ぜひ、ご覧ください!

