

坂祝町会場講座



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

- 3月12日(火) 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。
- 3月12日以外の受付時間は、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週間前までをお願いします。
※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。

※3月13日(水)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。
※同じ講座に引き続き受講希望される方は2次募集(3月19日から)で申込み可

坂祝町中央公民館講座

S01

子ども作法教室



講師 村田美代子(華道)
桑田照子(茶道)
丹羽真理子(きもの着装)

日本の伝統文化である茶道・華道・きもの着装を学ぶことにより、日本の文化や心を体験し、礼儀作法を身に付けます。

- ①茶道…茶の湯に出会い、おもてなしの心を学ぶ。
- ②華道…植物の美しさを認識し、豊かな感性を育てる。
- ③きもの着装…自分でゆかたを装い、立ち居振る舞いを学ぶ。

| 開催日 | | | |
|-----|--|----|---|
| 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 |
| 5 | 11 ^① 25 ^② | 11 | 16 ^② |
| 6 | 1 ^① 15 ^② 22 ^③ | 12 | 14 ^② |
| 7 | 6 ^③ 20 ^③ | 1 | 18 ^③ |
| 8 | 3 ^③ 17 ^③ | 2 | 1 ^② 22 ^① |
| 9 | 7 ^① 21 ^① | 3 | 7(金) ^① 8(土) ^② 9(日) ^③ |
| 10 | 19 ^② | | |

| | |
|-----|--|
| 時間 | 13:30～15:00 |
| 回数 | 15回+発表会 |
| 対象 | 小学3年生～中学生 |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | 華道(花ハサミ・花包み・雑巾) 着装(ゆかた・帯・腰ひも) 【貸出あり】 |
| 場所 | 中央公民館 3階和室 |
| 材料費 | 華道…1回600円 茶道…1回300円 |

S02

かもまる住民体験講座 「小山観音から里山へとつづく陽春の道」

- 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(4.0kmほど)
- 持ち物 飲み物、参加費100円

| 実施予定日時 | 内容 | 学習場所 |
|--|-----------|--|
| 4月20日(土) 9:00～12:00 【受付8:30から】 雨天中止 | 小山の観音様と里山 | 小山観音 ⇒ 小山寺 ⇒ 津田左右吉博士記念館 ⇒ 下米田さくらの森 ⇒ 馬串山 ⇒ 小山観音 |

※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: 小山観音駐車場(美濃加茂市下米田町小山) 【受講生各自現地集合】

S03

鳩吹大学

鳩吹大学は高齢期の学習機会を広げ、高齢者自らの意欲とニーズによる学びを深めていただくものです。この講座は年間を通して行います。一定の回数を受講された方には修了証を交付いたします。

- 受講料 1,000円(年間分)
※講座内容により別途費用が必要になることがあります。
- 定員 50名
- 対象者 60歳以上どなたでも

| 回 | 実施日 | 曜日 | 開講時間 | 内容 | 学習場所 |
|----|--------------|--------|-------------|--|------------------------|
| 1 | 5月22日 | 水 | 9:45～11:30 | ○形式 開校式&講話 ○講話 元気は食生活から ○講師 坂祝町保健センター 栄養士 | 中央公民館 2階 研修室 |
| 2 | 6月26日 | 水 | 9:45～11:30 | ○課題 朗読落語・懐かしのうた・紙芝居を楽しもう ○講師 牧幸一先生 | 中央公民館 2階 研修室 |
| 3 | 7月24日 | 水 | 9:45～11:30 | ○課題 新郷土資料館を見る ○見学&説明 ○講師 ふるさと会(郷土史研究会) | 坂祝町 郷土資料館 |
| 4 | 9月25日 | 水 | 9:45～11:30 | ○実習 脳トレ体操と健康体操で若返り ○講師 佐藤裕子先生 | 中央公民館 2階 研修室 |
| 5 | 10月27日 | 日 | 13:00～15:00 | 【国民文化祭2024 坂祝会場】 ○課題 坂祝町歴史フォーラム「坂祝の古代史をひも解く」 ○講師 ・名古屋大学教授 梶原 義美 先生 ・岐阜聖徳学園大学 特別研究員 中井 正幸 先生 | 坂祝町 郷土資料館 |
| 6 | 11月27日 | 水 | 9:45～11:30 | ○実習 和菓子を手作りしてお茶会をしよう ○講師 永田 郁子 先生 | 中央公民館 2階 調理室 |
| 7 | 12月7日 | 土 | 13:00～15:00 | ○課題 人権について考える ○講話 「それでも生きる意味がある」 ○講師 シンガーソングライター 南 修治 先生 | 中央公民館 1階 ホール |
| 8 | 2月26日 | 水 | 9:45～11:30 | ○実習 歌唱教室 ○講習 思い出の歌を楽しく皆で歌いましょう ○講師 安西 玲子 先生 | 中央公民館 1階 ホール 3階視聴覚室 |
| 9 | 3月8日 3月9日 | 土 日 | 9:00～15:00 | ○形式 「第20回公民館まつり」に参加 ○課題 特別講座 | 中央公民館 1階 ホール |
| 10 | 3月26日 | 水 | 9:45～11:30 | ○講話 「からだのセルフチェック」 ○講師 理学療法士 片桐 辰徳 先生 看護師 鈴木 幸 先生 ○形式 閉校式 ○課題 親睦を深める | 中央公民館 2階 研修室 |

※受講内容が一部変更となる場合があります。その際は受講前に連絡させていただきます。

S04

まなびいかも丸講座

年間を通して現代地域社会を生きるため感性や知性を高め、受講生間の親睦を深めることを目的に講座を開設します。今年度は「地域社会を知る」をテーマに開催します。

- 受講料 1,000円(年間分)
※講座内容により別途費用が必要になることがあります。
- 定員 30名
- 対象者 どなたでも

| 回 | 実施日 | 曜日 | 開講時間 | 内 容 | 学習場所 |
|----|--------------|--------|---------------------|--|---------------------------|
| 1 | 5月16日 | 木 | 13:30~15:00 | ○形式 開講式&講話 ○講話 「健康食品」の上手な活用の仕方 ○講師 県出前講座 | 中央公民館 2階 研修室 |
| 2 | 6月20日 | 木 | 13:30~15:00 | ○課題 地域の企業を知る ○見学 五十鈴東海株式会社 | 五十鈴東海株式会社 |
| 3 | 7月18日 | 木 | 13:30~15:00 | ○課題 AIってなんだ ○講師 兼松 和夫 先生 | 中央公民館 2階 研修室 |
| 4 | 9月19日 | 木 | 13:30~15:00 | ○課題 タウンカレッジ(岐阜協立大学) 「まちづくり」 ○講師 岐阜協立大学 准教授 菊本 舞 先生 | 中央公民館 2階 研修室 |
| 5 | 10月27日 | 日 | 13:00~15:00 | 【国民文化祭2024 坂祝会場】 ○課題 坂祝町歴史フォーラム 「坂祝の古代史をひも解く」 ○講師 ・名古屋大学教授 梶原 義実 先生 ・岐阜聖徳学園大学 特別研究員 中井 正幸 先生 | 坂祝町 郷土資料館 |
| 6 | 11月21日 | 木 | 13:30~15:00 | ○課題 地域の施設を知る ○見学 ・かもーる ・リバーポートパーク美濃加茂 | かもーる リバーポートパーク 美濃加茂 |
| 7 | 12月7日 | 土 | 13:00~15:00 (予定) | ○課題 人権について考える ○講話 「それでも生きる意味がある」 ○講師 シンガーソングライター 南 修治 先生 | 中央公民館 1階 ホール |
| 8 | 2月20日 | 木 | 13:30~15:00 | ○課題 タウンカレッジ(岐阜協立大学) 「健康とスポーツ」 ○講師 岐阜協立大学 講師 揖斐 祐治 先生 | |
| 9 | 3月8日 3月9日 | 土 日 | 9:00~16:00 | ○課題 第20回公民館まつり特別講話を聞く ○講演 }未定 ○講師 } | 中央公民館 1階 ホール |
| 10 | 3月27日 | 木 | 13:30~15:00 | ○形式 閉講式&講話 ○講話 「介護の状況と、今後とも住み慣れた家で過ごすには」 ○講師 医療法人清仁会のおぞの丘ホスピタル | 中央公民館 2階 研修室 |

※学習場所までは各自現地集合となります。

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お聞かせします。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。

S05

「晩春のロマンチック街道を散策」

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

第14弾

| 実施予定日時 | 内 容 | 学習場所 |
|---|--|--|
| 5月11日(土) 9:00~11:30 【受付8:30から】 雨天の場合中止 | 役場駐車場からスタートして県道 ロマンチック街道を歩きます。 酒倉・取組・勝山の川沿いの歴史を 振り返ります。 | 役場南駐車場 ⇒ 天神山と鳩吹山 ⇒ (伝)大洲の観音堂跡 ⇒ 芦戸遺跡 ⇒ 鳩吹山マンガン採掘場跡 ⇒ 御幸庵 ⇒ 木曾川の奇岩と甕穴 ⇒ 八丁敷 ⇒ 地球の記憶5色岩 ⇒ 勝山湊 ⇒ 役場 (約5.0km) |

※講座内容は変更する場合があります。※集合場所: 役場南駐車場

タウンカレッジ(岐阜協立大学出前講座)

坂祝町と岐阜協立大学が連携し、地元で居ながら大学の授業が受けられる、新規講座です。現代必要な課題をテーマにお話をさせていただきます。

講話:テーマまちづくり

『住み続けたい』を実現するための町づくりを考えよう。

- 対象者 どなたでも
- 受講料 100円
- 定員 30名

S06

第1弾

| 実施日時 | 講 師 | 会 場 |
|-------------------------|--------------------|-------------|
| 9月19日(木) 13:30~15:00 | 岐阜協立大学 准教授 菊本 舞 先生 | 中央公民館2階 研修室 |

※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。

マイセルフ講座

S07

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で自身も労りましょう。

| 開催日 | |
|-----|-------|
| 月 | 木曜日 |
| 4 | 18 |
| 5 | 16 30 |
| 6 | 6 20 |

| | |
|-------|-------------------------|
| 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・タオル・飲み物 |
| 場 所 | 東館 会議室 |
| 材 料 費 | オイル代800円 (全5回分・初回集合) |
| 子 連 れ | 可 |

S09

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正しい発音で英語レッスンを受けられます。ABCの発音練習・のりもの・色・食べ物などの単語を覚えます。その他歌、リトミックを取り入れて楽しく英語あそびをしましょう。

| 開催日 | |
|-----|-------|
| 月 | 水曜日 |
| 4 | 17 24 |
| 5 | 15 29 |
| 6 | 12 26 |

| | |
|-------|--|
| 時 間 | 11:15~12:00 |
| 回 数 | 10回 |
| 対 象 | 2歳半ご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(初回集合) |
| 子 連 れ | 可 |

S11

リトミック①



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 |
| 4 | 24 |
| 5 | 8 22 |
| 6 | 12 26 |

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 時 間 | 10:00~10:45 |
| 回 数 | 10回 |
| 対 象 | R4.4月~R5.3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 | タンバリン等教材一式 1,200円 |
| 子 連 れ | 可 |

S08

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正しい発音で英語レッスンが受けられます。経験豊富な講師とママ(保護者)と一緒に楽しく英語の歌やリトミックを取り入れ、英語遊びをしましょう。

| 開催日 | |
|-----|-------|
| 月 | 水曜日 |
| 4 | 17 24 |
| 5 | 15 29 |
| 6 | 12 26 |

| | |
|-------|--|
| 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(初回集合) |
| 子 連 れ | 可 |

S10

ベビーストミック



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 |
| 4 | 17 |
| 5 | 15 29 |
| 6 | 5 19 |

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 時 間 | 10:00~10:45 |
| 回 数 | 10回 |
| 対 象 | R5.4月~R5.10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 | タンバリン等教材一式 1,200円 |
| 子 連 れ | 可 |

S12

リトミック②



講師 朝倉 由加

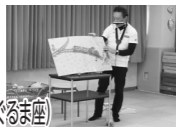
楽器、フープ、ボール、スカーフ等を使い、ピアノの音やリズムの変化を体全体で表現していきます。

| 開催日 | |
|-----|-------|
| 月 | 水曜日 |
| 4 | 24 |
| 5 | 8 22 |
| 6 | 12 26 |

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 時 間 | 11:00~11:45 |
| 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 | タンバリン等教材一式 1,200円 |
| 子 連 れ | 可 |

S13 親子で楽しむ うたと紙芝居・絵本ライブ講座

講師 牧 幸一
(うたとお話の主幸、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ね。大型絵本やうた、ギターの弾き語りを楽しんでいただき、読み方も教えます。参加者からリクエストをいただきながらすすめる講座です。本が好きな子どもは人にやさしくなれると言われてます。さあいっしょに楽しい時間を過ごしましょう!

| | |
|-----|----------------------------|
| 時間 | 11:00~11:45 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 未就学児童と親 (ただし小学生の兄弟も参加可) |
| 定員 | 10組家族 |
| 受講料 | 3,000円(1家族) |
| 持ち物 | 筆記用具、飲み物 |
| 場所 | 中央公民館 3階和室 |
| 材料費 | 1,000円 (1家族分初回集金) |
| 子連れ | 可 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|-----|
| 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 |
| 4 | 27 | 7 | 13 | 27 | |
| 5 | 11 | 25 | 8 | 10 | 24 |
| 6 | 8 | 22 | 9 | 14 | |



S14 子どもの能力を伸ばせられる? 個性学で不安を解消!

講師 個性学アドバイザー ことぶき美輝 新規講師



あなたは我が子の能力を伸ばす自信がありますか?個性学は、生年月日から一人ひとりに生まれつき備わっている「特性や能力」を客観的に知ることが出来ます。自分とお子さんとの違いを知り、お子さんの個性が活きる子育てをしましょう。

| | |
|-----|--------------|
| 時間 | 10:30~11:30 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 1,800円 |
| 持ち物 | 筆記用具 |
| 場所 | 中央公民館 2階研修室① |
| 材料費 | 300円(初回集金) |
| 子連れ | 要相談 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|--|
| 月 | 金曜日 | | | | |
| 5 | 10 | 17 | 24 | 31 | |
| 6 | 14 | 21 | | | |

S16 親子でフラダンス

講師 岡村 美絵



親子で楽しくフラダンスを踊ってみませんか?キュートなディズニーの曲を踊ります。親子で1曲を仕上げましょう。これぞあなたもフラダンサー!

| | |
|-----|---------------------------|
| 時間 | 13:00~14:00 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | 子ども(3歳以上)、一般女性 |
| 定員 | 6組(12人) |
| 受講料 | 1,800円 |
| 持ち物 | 水分、タオル、Tシャツ、スカート(動きやすいもの) |
| 場所 | 中央公民館 2階研修室② |
| 材料費 | 教材費200円(初回集金) |
| 子連れ | 可 |

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

S15 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~未就学児の親子 |
| 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 | 1,800円 (全6回分初回集金) |
| 子連れ | 可 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|--|--|--|
| 月 | 木曜日 | | | | |
| 5 | 9 | 23 | | | |
| 6 | 6 | 20 | | | |
| 7 | 4 | 18 | | | |

S17 AIで絵本をつくろう

講師 かねまつ かずお 新規講師



作文や作画が苦手でもAIがやってくれるので、誰でも絵本が作れます。本講座では持参したPCをWiFiにつなぎ、AIを利用して物語や絵の作成、絵本のデザイン、印刷など一連の作業を学びます。ゆっくり進めます。

| | |
|-----|--|
| 時間 | 9:00~10:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 成人以上 |
| 定員 | 6名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | 公民館のWiFiに接続し、インターネットの使えるPC(ブラウザはChromeとEdge) 絵本作りの材料が必要です。後日説明しますので、各自で用意。 |
| 場所 | 中央公民館 2階研修室① |
| 子連れ | 他の受講生に迷惑が掛からなければ構いません。 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-------|-----------|-------|---|-----------|
| 月 | 火・水曜日 | 月 | 火・水曜日 | 月 | 火・水曜日 |
| 4 | 17 | 24 | 7 | 3 | 16 (休) |
| 5 | 8 | 21 (休) | 8 | 7 | |
| 6 | 5 | 19 | | | |

S18 一緒に備える、無理ない老化術

講師 ハッピーサポーター天池 新規講師



誰もが迎える老化。みなさん一人で無理していませんか?老化について不安、心配を抱えている方、講座を通してみんなで一緒に賢く老化を迎える方法を共有しましょう。

| | |
|-----|--------------|
| 時間 | 9:45~10:45 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | 60歳以上 |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | 筆記用具・飲み物 |
| 場所 | 中央公民館 2階研修室① |
| 材料費 | 500円(初回集金) |
| 子連れ | 不可 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|-----|
| 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 |
| 6 | 29 | 8 | 3 | 17 | |
| 7 | 13 | 27 | | | |

S20 仏像彫刻と木彫り

講師 中野 唯宏



はじめての方でも大丈夫。彫刻は自分自身の表現で魅力のある円空仏にトライし、仕上げてください。何か始めてみたい方も多めに参加して是非とも皆さんと一緒に趣味を広げましょう。又その年々の干支を彫り楽しんで見てください。

| | |
|-----|----------------------|
| 時間 | 14:00~15:30 |
| 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 |
| 材料費 | 資料代含 1,000円(初回集金) |

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



S19 己書幸座 ~筆ペンで味のある字を書こう~

講師 井戸 あおい 新規講師



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する新感覚の書です。

| | |
|-----|-------------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 回数 | 3回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 900円 |
| 持ち物 | 筆ペン(黒)、あれば薄墨筆ペン |
| 場所 | 中央公民館 2階研修室② |
| 材料費 | 1回200円×3回 600円 |
| 子連れ | 不可 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|--|--|--|
| 月 | 金曜日 | | | | |
| 6 | 14 | 28 | | | |
| 7 | 12 | | | | |

S21 トラベル英会話

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正しい発音で、初級英会話を学びます。海外旅行で役立つフレーズ・日常会話をユーモアたっぷりの先生より楽しく皆さんで英会話をしましょう。

| | |
|-----|-----------------------|
| 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) |
| 場所 | 中央公民館 2階研修室① |
| 材料費 | テキスト代1,000円 (初回集金) |
| 子連れ | 可 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|-----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 |
| 4 | 18 | 25 | 7 | 11 | 25 |
| 5 | 16 | 30 | 8 | 8 | 22 |
| 6 | 13 | 27 | 9 | | |

S22 楽ラクきもの着付講座

講師 丹羽 真理子



初心者の方、経験者の方、後ろ帯結びが難しくなった方、その方に合った着付け方法で、ラクで楽しい着姿を目指しましょう。講座生同志和気あいあいと楽しく学べる講座です。

| | |
|-----|--|
| 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、肌着、足袋、半幅帯(初回)、袴、腰ひも4本、伊達締め2本、補正用品(タオルなど)、コーリンベルト |
| 場所 | 中央公民館 3階和室 |
| 子連れ | 可 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|-----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 |
| 4 | 11 | 18 | 25 | 7 | 11 |
| 5 | 2 | 16 | 30 | | |
| 6 | 13 | 27 | | | |

S23 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、文学、詩、民話、童話などの教材を取り入れ、参加される方の目標に合わせてアドバイスや個別指導もします。これから読み聞かせを始めようと考えている方、基礎から勉強したい方におすめの楽しみながら覚えらる講座です。

| | |
|-----|---------------|
| 時間 | 14:30~16:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも(18歳以上) |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | 筆記用具、ノート、飲み物 |
| 場所 | 中央公民館 3階 視聴覚室 |
| 材料費 | 1,000円(初回集金) |
| 子連れ | 不可 |

| 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 | | | |



S24 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。

| 開催日 | | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|----|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 | | | |
| 4 | 16 | 30 | 7 | 9 | 16 | 30 |
| 5 | 14 | 28 | 8 | 6 | | |
| 6 | 11 | 25 | | | | |

| | |
|-----|------------------|
| 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 | 不可 |

S25 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。

| 開催日 | | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|----|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 | | | |
| 4 | 16 | 30 | 7 | 9 | 16 | 30 |
| 5 | 14 | 28 | 8 | 6 | | |
| 6 | 11 | 25 | | | | |

| | |
|-----|------------------|
| 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 | 不可 |

S26 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?ヨガを始めたいけれどもなかなか機会がないと思っている男性の方、是非お待ちしております。

| 開催日 | | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|----|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 | | | |
| 4 | 16 | 30 | 7 | 9 | 16 | 30 |
| 5 | 14 | 28 | 8 | 6 | | |
| 6 | 11 | 25 | | | | |

| | |
|-----|------------------|
| 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 | 不可 |

S27 美筋アップ! 50歳からの 健康体操



講師 小林 郁美

筋力アップ、体幹強化、脳トレなど。タオルなどを使ってどなたにもできる「体スッキリ健康体操&リンパ流し&有酸素運動」で若返り効果!!初心者でも楽しくできる楽しい運動です。

| 開催日 | | | | | | | |
|-----|-----|----|----|----|----|--|--|
| 月 | 木曜日 | | | | | | |
| 5 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | |
| 6 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | |
| 7 | 4 | | | | | | |

| | |
|-----|---------------------|
| 時間 | 9:30~10:30 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 3,000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 |
| 子連れ | 可 |

S28 体スッキリ! 目指せ 美ボディ教室



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 | | | | | | |
| 5 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | |
| 6 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | |
| 7 | 4 | | | | | | |

| | |
|-----|---------------------|
| 時間 | 10:45~11:45 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 3,000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 |
| 子連れ | 不可 |

S30 朝ーリンパ ストレッチ



講師 神谷 かおり

坐位、仰向け、うつ伏せで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 | | |
| 4 | 18 | | 7 | 4 | 18 |
| 5 | 16 | 30 | 8 | 1 | 29 |
| 6 | 6 | 20 | 9 | 5 | |

| | |
|-----|-------------------|
| 時間 | 9:00~9:45 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 女性 |
| 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 骨盤調整 ストレッチ



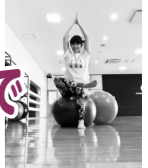
講師 神谷 かおり

骨盤まわりの筋肉をほぐし強化することで、歪みが解消されて体のバランスが整います。おなか痩せ・腸内環境改善効果も期待できます。

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

| | |
|-----|-------------------|
| 時間 | 10:00~10:45 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | 女性 |
| 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 |

S29 セルフリンパケア& 簡単バランスボールで 免疫力アップ



講師 山口 彩花

足や顔などのセルフリンパケアを行った後、バランスボールに座って弾んだり、ストレッチをしたりしてリンパの流れを促し、老廃物の排泄、免疫力アップに繋がります。ボールがなくてもご自宅でもできる肩回り、腰、股関節のセルフケアもお伝えします。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|--|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 | | |
| 4 | 16 | 30 | 6 | 18 | |
| 5 | 14 | 28 | 7 | 2 | |

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 時間 | 10:30~11:30 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 7名 |
| 受講料 | 1,800円 |
| 持ち物 | ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、汗拭きタオル、手鏡、動きやすい服装 |
| 場所 | 中央公民館 2階 研修室① |
| 材料費 | 1,200円(ボールレンタル代、保険代) |
| 子連れ | 可 |

S32 姿勢体操 教室(昼)



講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

姿勢を良くする事は、健康への近道です。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、姿勢が良くなります。肩こり、腰痛、猫背などでお悩みの方は、変化をお楽しみください。

| 開催日 | | | | | | | |
|-----|-----|----|--|--|--|--|--|
| 月 | 木曜日 | | | | | | |
| 4 | 18 | 25 | | | | | |
| 5 | 9 | 23 | | | | | |
| 6 | 13 | 27 | | | | | |

| | |
|-----|-----------------------|
| 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、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 | ゴムバンドのレンタル代 1,800円 |
| 子連れ | 可 |

S33 姿勢体操教室(夜)



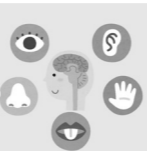
講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

姿勢を良くする事は、健康への近道です。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、姿勢が良くなります。肩こり、腰痛、猫背などでお悩みの方は、変化をお楽しみください。

| | |
|-----|-----------------------|
| 時間 | 19:30~20:30 |
| 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、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 | ゴムバンドのレンタル代 1,800円 |
| 子連れ | 可 |

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|----|--|--|
| 月 | 木曜日 | | | |
| 4 | 18 | 25 | | |
| 5 | 9 | 23 | | |
| 6 | 13 | 27 | | |

S34 60歳からの筋トレと脳トレ(健康をめざして)



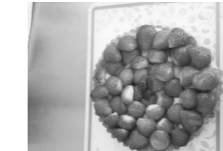
講師 佐藤 裕子

健康維持に必要な筋力UPのトレーニング、そして脳を活性化させる脳のトレーニングを行っていきます。大きな声で笑いながら楽しくやってみましょう。

| | |
|-----|-----------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 回数 | 8回 |
| 対象 | 60歳以上 |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 2,400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 | 月 | 火曜日 | |
| 4 | 23 | 7 | 9 | 23 |
| 5 | 14 | 28 | 8 | 27 |
| 6 | 11 | 25 | | |

S38 タルト&キッシュ



講師 永田 郁子

タルト&キッシュ作りに挑戦してみませんか。18cmタルト型で一人分を作り持ち帰ります。気軽に楽しみながら作ってみましょう。

| | |
|-----|--|
| 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(直径18cm) |
| 場所 | 中央公民館 2階 調理室 |
| 材料費 | 6,000円 (6回分初回集金) |
| 子連れ | 要相談 |

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

S39 カフェ風スイーツ講座



講師 松田 えりな

カフェ風なちょっぴりオシャレなスイーツをご家庭で揃えやすい材料と簡単なレシピでお伝えします。お菓子作りは苦手という方こそぜひご参加してみてください。

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 時間 | 10:00~12:00 |
| 回数 | 3回 |
| 対象 | どなたでも (お子様連れ要相談) |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 900円 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、ふきん2枚、手拭きタオル、持ち帰りバック、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 初回集金) |
| 子連れ | 可 |

| 開催日 | |
|-----|-----|
| 月 | 水曜日 |
| 4 | 24 |
| 5 | 22 |
| 6 | 26 |

S35 太鼓で元気エクサドン①



講師 エクサドンファシリテーター 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。 ※介護予防に役立つトピック、ストレッチを紹介します。

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 10:00~10:55 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 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 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 | | |
| 5 | 17 | 31 | 8 | 9 | 23 |
| 6 | 14 | 28 | 9 | 6 | 20 |
| 7 | 12 | 26 | | | |

S36 太鼓で元気エクサドン②



講師 エクサドンファシリテーター 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。 ※介護予防に役立つトピック、ストレッチを紹介します。

| | |
|-----|-------------|
| 時間 | 11:00~11:55 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 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 |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|----|
| 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 | | |
| 5 | 17 | 31 | 8 | 9 | 23 |
| 6 | 14 | 28 | 9 | 6 | 20 |
| 7 | 12 | 26 | | | |

S40 ノルディックウォーキング



講師 永田 信広

ポールを使ったウォーキングで歩く姿勢を美しくするとともに、歩幅を広げ運動効果を高めます。脚力増進、肩こり改善、認知症予防に効果があります。ポールは無料でお貸しします。

| | |
|-----|---|
| 時間 | 9:00~11:00 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | 3~4km程度歩ける方 |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | 歩きやすい服装、運動靴、飲み物 |
| 場所 | [4/14]中央公民館 2階 研修室① [4/14以外]ロマンチック街道 |
| 子連れ | 小学生以上OK |

| 開催日 | | | |
|-----|-----|---|-----|
| 月 | 日曜日 | 月 | 日曜日 |
| 4 | 14 | 7 | 14 |
| 5 | 12 | 8 | |
| 6 | 9 | 9 | 8 |

S41 ペーパーバンドでカゴ作り



講師 若山 浩美

ペーパーバンド(紙バンド)で底の巻いたくずかごとカゴバック、鏡にバラの飾りを付けます。

| | |
|-----|----------------------------|
| 時間 | 10:00~12:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | 洗濯ばさみ、ハサミ、ミジャー、木工用ボンド、カッター |
| 材料費 | 2,500円(作品3点分) |
| 場所 | 東館 会議室 |
| 子連れ | |

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|----|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 | | |
| 5 | 14 | 28 | 8 | 6 | 27 |
| 6 | 11 | 25 | 9 | 10 | 24 |
| 7 | 9 | 23 | | | |

S37 スイーツ教室

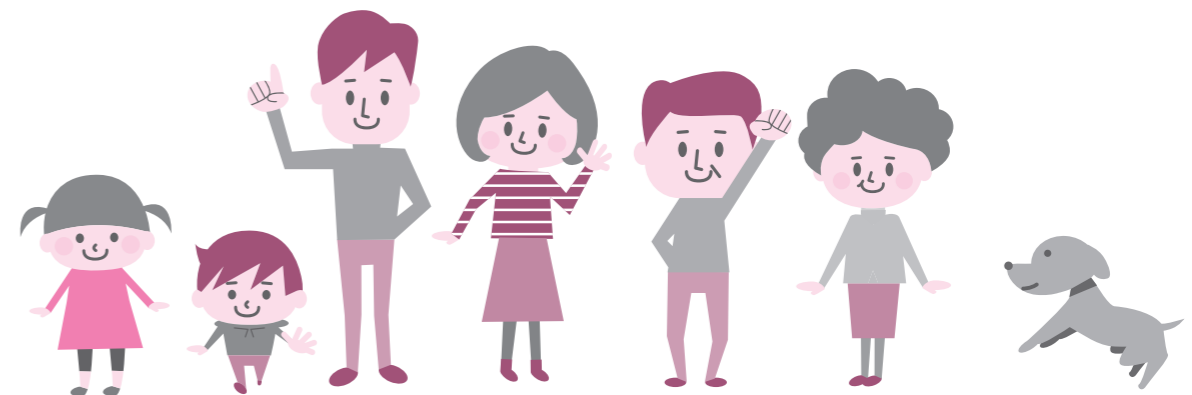


講師 永田 郁子

ムースフィルムを使って作るかわいいケーキ、グラスデザート、パリプレストなど、ひと手間かけた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ましょう。

| | |
|-----|---|
| 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回分初回集金) |
| 子連れ | 要相談 |

| 開催日 | | | |
|-----|-----|---|-----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 |
| 4 | 11 | 7 | 11 |
| 5 | 9 | 8 | 8 |
| 6 | 13 | 9 | 12 |





新規講師のご紹介



S14

個性学 アドバイザー
ことぶき美輝



子どもの能力を伸ばせられる？ 個性学で不安を解消！

個性学は生年月日を使いますが、占いではありません。個性学を知ると「誰にでも才能はある」「そのままのあなたでいい」これらの言葉は本当だと腑に落ちます。私も一人息子の能力・価値観が明確に分かり、子育ての不安や焦りが劇的に減少しました。おかげで、現在中二の息子とはとても良い関係です。あなたにもぜひ、ご自身のため、お子さんのためにストレスフリーな子育てライフを手に入れていただきたいと思います！

S17

かねまつ かずお



AIで絵本をつくろう

小さい頃から読書と絵が好きでしたが、書く(描く)ことは得意ではありませんでした。そんな私にとって、AIはまさに夢のようなツールです。同じ思いの方がおられましたら一緒に楽しみましょう。

S18

ハッピーサポーター
天池

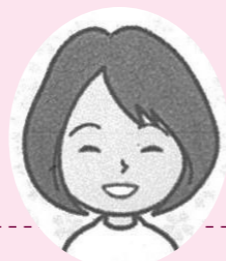


一緒に備える、 無理ない老化術

私は、少しでも皆さんが「幸せになる」をモットーに活動しています。人間関係を良好に保つことが出来るを長所としている私が、坂祝の方々の少しでもサポートできればありがたいです。宜しくお願いします。

S19

日本己書道場 師範
井戸 あおい



己書幸座 ～筆ペンで味のある字を書こう～

己書と出会い、味のある字と前向きな言葉に励まされ気づいたらのめり込んでいました。特別字や絵が上手だったわけではありません。無になれるこの時間がとても好きです。今、何か始めたいと思っている方、何を始めたら良いか分からない方、筆ペン1つでできる己書を一緒に楽しみませんか。