

八百津町会場講座



申し込み・お問い合わせ場所

八百津町ファミリーセンター

〒505-0301 加茂郡八百津町八百津3827-1
TEL:0574-43-0390 FAX:0574-43-0372

錦津コミュニティセンター

〒505-0303 加茂郡八百津町伊岐津志1692-1
TEL:0574-43-2234 FAX:0574-43-2432

和知研修センター

〒505-0305 加茂郡八百津町和知1692
TEL:0574-43-0505 FAX:0574-43-1646

久田見生活改善センター

〒505-0422 加茂郡八百津町久田見2745-2
TEL:0574-45-1001 FAX:0574-49-2130

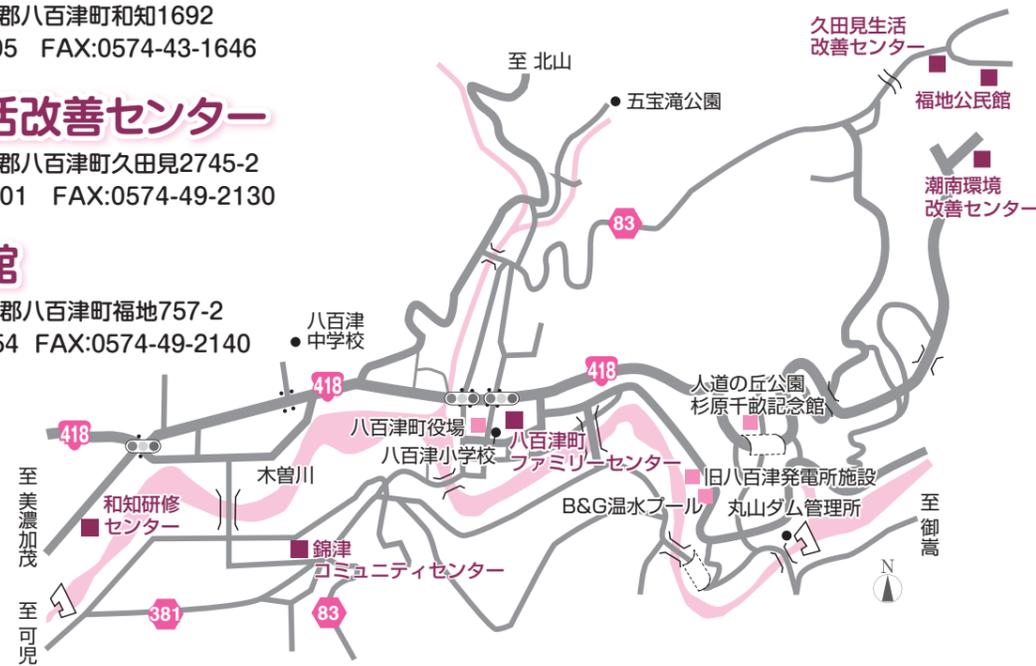
福地公民館

〒505-0421 加茂郡八百津町福地757-2
TEL:0574-45-1054 FAX:0574-49-2140

潮南環境改善センター

〒505-0531 加茂郡八百津町潮見808-9
TEL:0574-42-1001 FAX:0574-42-1403

- ★申し込み・お問い合わせは各講座の開催場所へお願いいたします。
- ★3月12日(火)から直接窓口またはお電話でお申し込みください。
(※窓口の申込みを優先します)
- ★受講料は講座の初回にお持ちください。
- ★申し込みが最低定員(5名)に満たない場合、開講いたしません。



Y03

リサイクル手芸教室

講師 山口 すま子

普段捨ててしまうゴミでも、工夫をすれば生活に役立つアイテムに早変わり☆『簡単・エコ・役立つ』リサイクル手芸を一緒にしませんか？今回は、生活に役立つ小物入れを作ります。



時間	9:00~11:30
回数	1回
対象	一般
定員	10名
受講料	500円
持ち物	手芸ボンド・ピンセット・手拭き
場所	錦津コミュニティセンター
材料費	600円程度

開催日	
月	木曜日
8	8

Y04

基礎からはじめる「つまみ細工」

講師 石川 貴子

七五三や成人式のかんざしを作りたいと思った事はありませんか？小さな四角い布から無限に広がるつまみ細工の世界。それは一枚の花びらを丁寧に作る事から始まります。この講座では、つまみ細工の基礎を学びます。



時間	13:30~15:30
回数	10回
対象	一般
定員	6名
受講料	5,000円
持ち物	手拭きタオル、木工用ボンド、下敷き、ピンセット(ある方)
場所	錦津コミュニティセンター
材料費	1,000~1,500円(各回)

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	28	9	24	12	17
6	25	10	22	1	28
7	23	11	26	2	25
8	27				

Y05

脳トレ麻雀

講師 大島 誠

麻雀は、指先を動かすため脳が活性化し、認知症予防に繋がることがご存じでしたか？教室内は皆でおしゃべりして、いつも“笑い声”で溢れています。簡単なルールですので、麻雀が初めての方も大歓迎!!

時間	13:00~15:00
回数	10回
対象	一般
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場所	錦津コミュニティセンター

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
5	10	24	8	9	23
6	14	28	9	13	27
7	12	26			

Y06

体軸体操+かんたんピラティス講座

講師 長谷川 由美子

身体にあるクロスポイントを刺激し、身体全体の筋肉バランスを整える体軸体操と、姿勢改善等に効果のあるピラティスで心と身体を元気にしませんか？身体の土台を整えましょう。



時間	9:30~11:00
回数	5回
対象	一般
定員	10名
受講料	2,500円
持ち物	飲み物、タオル、筆記用具、ヨガマットまたはタオル
場所	錦津コミュニティセンター

開催日	
月	木曜日
5	16 30
6	13 27
7	11

Y01

やさしいヨガ

講師 玉野 裕子

初めての方でも、体がたない方でも大丈夫!ゆっくり呼吸しながら体を動かせば、リラックス効果で体がゆるみ、ストレッチしながら免疫力もアップ!

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	14	8	6	11	12
6	11	9	10	12	10
7	9	10	8		

時間	19:30~20:30
回数	8回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	4,000円
持ち物	ヨガマット、タオル、水分補給
場所	潮南環境改善センター

Y02

花のちりめん根付け教室

講師 山口すま子

ちりめんのパーツを組み合わせて、花の根付けを作ります。靴につけたり、花言葉を添えて、友達にプレゼントしてみませんか？

開催日	
月	木曜日
6	6

時間	9:00~11:30
回数	1回
対象	一般
定員	8名
受講料	500円
持ち物	手芸ボンド・ピンセット・手拭き・はさみ
場所	錦津コミュニティセンター
材料費	500円程度(根付2本分)

Y07

Y08

セルフ耳ツボ講座

講師 古田 なみ

耳には全身のツボがあります。気になる体の症状も、耳ツボで緩和することができます。自分でケアできたらきっと楽しいですよ!

各講座の内容は同じです。

講座番号	月	日	曜日
Y07	6	18	火曜日
Y08	8	20	火曜日



時間	13:30~14:30
回数	1回
対象	一般
定員	10名
受講料	500円
持ち物	自分の顔が映るくらの置き鏡
場所	錦津コミュニティセンター
材料費	1,000円

Y09 楽しくイス体操

講師 小原 徳子

イスに座って、イスを使って、身体を動かしていきます。誰にでもできる、無理をしない体操で、動きやすい身体づくりをしていきます。膝痛・腰痛・杖のある人でもできます。楽しく身体を動かしましょう。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	7	8	6	11	5
6	4	9	10	12	10
7	9	10	8		

時間	13:30~14:30
回数	年8回(月1回)
対象	どなたでも
定員	何名でも
受講料	4,000円
持ち物	タオル・飲み物・室内シューズ
場所	福地公民館1階 集会室(体育館)

Y10 リンパマッサージ&ストレッチ

講師 古田 なみ

むくみ、冷え、肩こり、たるみなどにお悩みのあるあなた。リンパの流れをよくする事で、今抱えている体の不調を解消できるかもしれませんよ!!リンパマッサージを習慣にして健康な身体を手に入れよう!

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	21	9	24	12	24
6	18	10	22	1	21
7	23	11	19	2	18
8	20				

時間	10:00~11:00
回数	年10回(月1回)
対象	成人
定員	20名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、タオル
場所	福地公民館2階 和室

Y14 おしゃれなカゴバック PPバンド紙バンド

講師 若山 浩美

荷造りひもである、PPバンドと紙バンドの2種類のカゴバックを作りましょう。

開催日					
月	月曜日	月	月曜日	月	月曜日
5	27		7	8	22
6	10	24	9	9	30

時間	10:00~12:00
回数	7回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,500円
持ち物	はさみ・木工用ボンド・メジャー
場所	久田見生活改善センター 会議室
材料費	1,500円

Y15 あそび麻雀(久田見)

講師 大島 誠

あそび麻雀で頭の運動、指や手の運動、みんなでワイワイとコミュニケーションをして、「もの忘れ」や「ぼけ防止」につなげていきます。簡単ルールですので、初めて麻雀をする方でも大歓迎です。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	14	28	9	10	24
6	11	25	10	8	22
7	9	23			

時間	9:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場所	久田見生活改善センター 会議室

Y11 楽しい生け花教室

講師 和田 知子

花は暮らしを豊かにしてくれます。生活に花を取り込んでみませんか。日々の生活が楽しくなると思います。そんな仲間をお待ちしています。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
5	8	9	11	12	11
6	5	10	9	1	8
7	10	11	6	2	5
8	7				

時間	10:00~11:30
回数	年10回(月1回)
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	花器、剣山、花ばさみ
場所	福地公民館1階 図書室
材料費	各回別途徴収(1回800円程度)



Y16 あそび麻雀(和知)

講師 大島 誠

あそび麻雀で頭の運動、指や手の運動、みんなでワイワイとコミュニケーションをして「もの忘れ」や「ぼけ」防止につなげていきます。簡単ルールですので初めての麻雀をする人も大歓迎です。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
5	2	16	8	1	29
6	6	20	9	5	19
7	4	18			

時間	13:00~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場所	和知センター 宮農相談室

Y17 荷造りひもでカゴ作り

講師 若山 浩美

ゴッドアイの丸井カゴ、くずカゴ、テーブルカゴを作りましょう。

開催日					
月	月曜日	月	月曜日	月	月曜日
5	27		7	8	22
6	10	24	9	9	30

時間	13:15~15:15
回数	7回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,500円
持ち物	はさみ、木工用ボンド、メジャー
場所	和知センター2階 研修室
材料費	1,500円(7回分)

Y12 季節を楽しむクッキング

講師 林 己咲

旬な食材を使って美味しい料理を作りましょう。ワンパターンになりがちな料理も、ひと工夫で新しいメニューに変身、失敗も味のうちです。料理好きな仲間と楽しいひと時を過ごしましょう。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
5	8	22	9	11	
6	12	26	10	9	23
7	10		11	13	27

時間	10:00~13:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン・三角巾・フキン
場所	久田見生活改善センター 調理室
材料費	毎回別途徴収

Y13 水彩色鉛筆を楽しむ

講師 北野 玲

水彩色鉛筆ってご存じですか?色鉛筆で描いたものを水でなぞって水彩画のように生まれ変わらせます。色鉛筆で描いた静物・動物・人物などを水彩画に変えるなんて楽しいと思いませんか?

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
5	9	23	9	5	19
6	13	27	10	10	24
7	11	25	11	7	21
8	8	22			

時間	14:00~16:00
回数	16回
対象	一般
定員	10名
受講料	8,000円
持ち物	色鉛筆(24色以上) スケッチブック(好きなサイズでよい)
場所	久田見生活改善センター 会議室

Y18 ツボ&リンパマッサージで身体リセット

講師 柳生 美恵

キレイになりたい!・疲れた時・痛い時に、自分でツボ&リンパマッサージで身体を癒せるようになります。毎回、身体が癒されて帰れます!皆様の参加をお待ちしております。

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

時間	13:30~14:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,500円
持ち物	長タオル、飲み物
場所	和知センター2階和室

Y19 おいしい楽しいパン教室(和知)

講師 平井 高子

毎日ご飯を食べるように、毎日手作りパンが焼けたらうれしいなあと思いませんか?おうちでも手軽に作れるパンをお伝えします。使用する材料もなるべく体に優しいもの、粉も国産小麦を使います。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
5	8	9	4	1	8
6	5	10	2	2	5
7	3	11	6		
8	7	12	4		

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、布巾、持ち帰り容器
場所	和知センター 調理室
材料費	10,000円(全10回分)(初回5,000円・10月5,000円)

Y20

手話ソングで楽しく手話を覚えましょう。

講師 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。一緒に楽しみましょう。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
5	15	29	8	14	28
6	12	26	9	11	25
7	10	24			

時間	15:30~17:00
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
場所	和知センター 2階 研修室

Y21

クセ字が魅力に変わる!魔法の筆文字“伝筆”講座

講師 一般財団法人伝筆協会 認定伝筆講師 今井 裕子

字に自身がなくとも、コツを覚えれば自分だけの味がある想いを伝えるハガキが書けます。お手本を見ながら書くので難しくありません。
※初めて受講の方は申込時に「初めて」と申し出てください。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
5	10		8	9	
6	14		9	13	
7	12				

時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,500円
持ち物	2回目以降の方は伝筆キット
場所	和知センター 研修室
材料代	手本代:1,500円(毎回)

Y26

子ども生け花教室

講師 梶山 澄子・和田 知子

生け花に興味があるけれど、わたしにもできるの?どんなふうにするの?初めてでも、花を楽しみたい、花に触れたい気持ちがあれば大歓迎。花の名前や扱い方を学びながら、四季の移り変わりを一緒に楽しみましょう。日本の伝統文化である「生け花」を学びませんか?

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
5	11	9	7	12	21
6	1	10	5	2	1
7	6	11	2	3	1
8	3				

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	小中学生
定員	20名
受講料	1,500円
持ち物	タオルかハンカチ
場所	ファミリーセンター
材料費	1回700円(各回徴収)

Y27

地域の河岸段丘

講師 酒向 光隆

地表の変化として河岸段丘のでき方と分布状態を学び、木曾川沿いの河岸段丘を地形と地質から学習します。八百津町から木曾川沿いに御嵩町伏見~可児市土田まで河岸段丘を追求します。

開催日					
月	水曜日				
5	8	15	22	29	

(5月15日、22日は野外見学です。)

時間	9:30~11:30 (野外見学時は9:00~12:00)
回数	4回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	2,000円
持ち物	筆記用具
場所	ファミリーセンター

Y22

和菓子教室

電子レンジで簡単にできる和菓子から、手を加えた練り切り、蒸し器を使った和菓子など、手作りだからこそ味わえる心と和む和菓子を一緒に楽しみましょう。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
5	10	9	6	12	6
6	7	10	4	1	10
7	5	11	1	2	7
8	2				

講師 永田 郁子

時間	10:00~11:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、持ち帰り容器
場所	和知センター調理室
材料費	7,500円(全10回分) (初回4,000円・10月3,500円)

Y23

基礎朗読講座 —注文の多い朗読会—

講師 牧 幸一 (うたとお話しの会主宰、元劇団はぐるま座)

腹式呼吸を使った呼吸法、発声法を用いて、エッセイ、詩、民話、童話などを勉強します。基礎からの講座です。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	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	14	28	8	13	27
6	11	25	9	10	24
7	9	23			

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	5,000円
持ち物	筆記用具、ノート、 (必要に応じて)飲み物
場所	ファミリーセンター研修室
材料費	1,000円(初回徴収)
子連れ	不可

八百津町マイセルフ講座

新規講師紹介

雅学級 (民踊)

山口 ヒサエ

子供のころから祭りになると親と踊りました。八百津町に来てからも続けています。八百津町には蘇水峡音頭や久田見小唄など各地区の民謡踊りがあります。八百津町の盆踊りでよく踊られる曲を、地区の文化の継承と健康のために皆さんと踊りを練習して楽しく過ごしてみませんか?



雅学級 60歳からの青春!! 高齢者講座雅学級

- 開催日時 令和6年5月~令和7年2月(毎月1回 全10回)
- 対象者 60歳以上の方でしたら、いくつでも、どこの講座でも受講できます。
- 受講料 1学習につき年間1,500円
- 申込方法 それぞれの学級開設公民館(教育委員会・各出張所)へ直接・または電話で申込ください。いつでも申込可能です。ただし申込者が定員に満たない場合は、開講しない場合があります。

教室名	学習名	基本開講日時	講師名	申込先
雅学級 八百津教室	書道	毎月第1水曜日 9:00~11:00	山田喜代子	八百津町教育委員会 TEL:43-2111(代)
	民踊	毎月第3金曜日 9:30~11:30	山口 ヒサエ	
雅学級 久田見教室	書道	毎月第1木曜日 9:00~11:00	林 由紀	久田見出張所 TEL:45-1001
	民踊	毎月第4月曜日 9:30~11:30	山口 ヒサエ	
雅学級福地教室	民踊	毎月第2火曜日 9:30~11:30	山口 ヒサエ	福地出張所TEL:45-1054

Y24

おいしい楽しいパン教室(八百津)

毎日ご飯を食べるように、毎日手作りパンが焼けたらうれしいなあと思いませんか?おうちでも手軽に作れるパンをお伝えします。使用する材料もなるべく体に優しいもの、粉も国産小麦を使います。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	7	9	3	1	7
6	4	10	1	2	4
7	2	11	5		
8	6	12	3		

講師 平井 高子

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、布巾、 持ち帰り容器
場所	ファミリーセンター 調理室
材料費	10,000円(全10回分) (初回5,000円・10月5,000円)

Y25

ウッド&レザーバーニング講座

講師 佐伯 ゆかり

木で作られたキーホルダーやコースター、ウェルカムボードなどに、電熱ペンで絵や文字を焦がしながら描いていきます。ペンが持てれば幼児からシニア世代までどなたでも。一緒にオリジナル作品を作りませんか?

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
5	11	8	10	12	14
6	8	9	7	1	18
7	13	10	5	12	8

時間	14:00~16:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	5,000円
持ち物	必要に応じて虫眼鏡など 拡大できるもの
場所	ファミリーセンター
材料費	500~1,500円 (毎回徴収)

