

美濃加茂市会場講座 M

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、オンライン申込みができます。(期間限定)
ご自宅でお申込みができますので、ぜひご利用ください!

- 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。



オンライン
申込期間

9月11日 9時~
9月18日 17時



M01 女性専用ボディメイクの初心者講座

講師 ワッショイ☆みゆき!

女性のためのボディメイク☆
!!初めてでも安心のトレーニングで気になるところを引き締めて、健康的で美しい体を一緒に作っていきましょう♡!!

時間	10:00~11:00
回数	8回
対象	20代~40代女性
定員	10人
受講料	4,000円
持ち物	飲み物、フェイスタオル、ご自宅にあればヨガマット
場所	文化会館(かも〜る)和室1
子連れ	不可

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
10	10	24	12	5	19
11	7	21	1	9	23

M02 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。楽しくリズム運動で有酸素運動を行います。体づくり、脳活性姿勢改善、血流アップ効果。自分の体と心を大切にする誰もが笑顔になれるレッスンです!!

時間	10:00~11:00
回数	6回
対象	どなたでも(身体の痛みや持病のある方は、医師に確認してください。産後は健診で問題のない1ヶ月以降の方が可。)
定員	8人
受講料	3,000円
持ち物	飲み物、汗拭きタオル、バスタオル又はヨガマット
場所	文化会館(かも〜る)練習室2
材料費	600円
子連れ	可

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
10	10	24			
11	7	21			
12	5	26			

M03 かんたん体操 ~部分体から統一体へ~

講師 柔道整復師 上田 将隆

運動の常識である、体の部分のみの運動やストレッチ、筋トレ等の部分体(手、足、体をバラバラでしか使えない状態)から、体一つとして使う日本人本来の状態を目指します。

時間	15:00~16:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	2,500円
場所	文化会館(かも〜る)和室2
子連れ	可

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
10	10		2	20	
11	21		3	6	
1	9				

M04 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	月	木曜日
10	10	24	1	9	23
11	7	21	2	13	27
12	12	26			

M05 いきいき健康運動

講師 木村 弥生

イスにすわり簡単なストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操を行います。腰痛、膝痛がある方でもできます。楽しく笑いながら身体を動かしましょう。

時間	9:30~10:30
回数	10回
対象	50歳以上
定員	15人
受講料	5,000円
持ち物	動きやすい服装、タオル、飲み物
場所	生涯学習センター404
子連れ	可

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
10	11	25	1	10	24
11	15	29	2	14	28
12	13		3	14	

M06 脳トレ麻雀

講師 大嶋 誠

脳トレ麻雀で脳を活性化して、指や手の運動もしましょう。皆でワイワイとコミュニケーションをとって「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。



時間	13:00~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8人
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場所	生涯学習センター502
子連れ	不可

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
10	15		1	7	21
11	5	19	2	4	18
12	3	17	3	4	

M07 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、民話や童話などの教材で、皆さんの目標にあわせたアドバイスをします。朗読で感動の輪を届けましょう。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
10	16	30	1	15	29
11	6	20	2	5	19
12	4	18			

時間	14:00~15:30
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、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

M08 複式簿記入門 「基本のキから 検定3級を目指すまで」

講師 大矢 伸司

複式簿記って難しいとおもっていませんか?実は仕組みさえわかれば意外と簡単で、覚えることも多くはありません。実務でも家計でも就職でも使える複式簿記に挑戦してみましょう。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
10	16	30	1	15	22
11	6	20	2	5	19
12	4	18			

時間	19:00~21:00
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、電卓
場所	生涯学習センター502
材料費	1,200円
子連れ	不可

M09 お片付けが楽しくなる! 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

ママ自身がお片付けを学びたい!子どもにも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。理想の暮らしのヒントを一緒に見つけましょう。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
10	17	24	12	5	12
11	7	21			

時間	10:00~11:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	9人
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター和室
子連れ	可

M10 楽しい タヒチアンダンス

講師 Naomi

南国の踊り、タヒチアンダンスです。まだまだ知られていないようです。一度踊ったら楽しくて病みつきになること間違いなし!! 運動不足、ストレス解消にも!! 曲は「モアナと海の伝説」の1曲を踊ります

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

時間	10:30~11:30
回数	8回
対象	女性
定員	10人
受講料	4,000円
持ち物	飲み物、パレオ(レンタル有)、動きやすい服装
場所	文化会館(かも〜)練習室3
子連れ	可

M11 はじめてのヨガ

講師 ヨガインストラクター 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おすすめです。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
10	18		1	10	24
11	1	15	2	7	21
12	13	20	3	7	

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも (妊娠中の方はのぞく)
定員	10人
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(かも〜)和室2
子連れ	不可

M12 スマホ写真を 楽しもう!

講師 植村 由美子

写真撮影をするためのコツと裏ワザを学びます。光や構図などの撮影の基本とスマホ機能を使って、編集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	土曜日				
10	19				
11	9	30			

時間	10:00~11:00
回数	3回
対象	女性
定員	10人
受講料	1,500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502
材料費	800円
子連れ	不可

M13 田舎風ヘルシー料理

講師 調理士 加賀 和子

素朴な田舎風食材で、ヘルシーな料理を作り元気になりましょう。楽しく簡単に作れるレシピをご用意しています!

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
10	19		1	18	
11	16		2	15	
12	14		3	15	

時間	13:30~16:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	3,000円
持ち物	持ち帰り用容器、エプロン、三角巾、マスク、筆記用具
場所	生涯学習センター調理室
材料費	1800円(各回)
子連れ	不可

M14 新時代の心理学

講師 長谷川 園子 (探Q舎代表、理学博士)

心理学にはポジティブ心理学などたくさんの種類がありますが、基礎から実生活に使えるものまで取り上げます。人間とは?幸福とは?など、本質的な問いも大切に、生き方を探究しましょう。

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
10	19		1	11	18
11	2	9		25	
12	7	21		2	1

時間	13:30~15:30
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
場所	生涯学習センター505
材料費	2,000円
子連れ	不可

M15 ハンドベルでひとあし早い X'mas

講師 角田 輝美

楽譜が読めなくても、楽器の経験がなくても大丈夫。本物のハンドベルで、ひとあし早いX'mas気分を味わってみませんか。

開催日					
月	土曜日				
10	19	26			
11	2	9	16	23	30
12	7	14			

時間	19:00~20:30
回数	9回
対象	小学5年生以上
定員	10人
受講料	4,500円
持ち物	白手袋
場所	生涯学習センター301
材料費	1,000円
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!お子様は成長の土台作り!幼児期に大切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	21	28			
11	11	25			
12	16	23			

時間	10:00~11:00
回数	6回
対象	1歳~3歳児(歩ける子)親子
定員	10組
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物
場所	牧野交流センター会議室
子連れ	可

M17 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

エアロの曲に合わせて椅子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内骨、関節などの人が動くには欠かせない運動機能にスポットをあてて行います。

開催日					
月	月曜日				
10	21	28			
11	11	18	25		

時間	10:30~11:40
回数	5回
対象	どなたでも (特に高齢者)
定員	10人
受講料	2,500円
持ち物	飲み物、床に敷くマット又はバスタオル
場所	生涯学習センター402
子連れ	不可

M18 楽しい 吊るし飾り講座

講師 和裁士 中島 香代子

古布を使って、椿の吊るし飾りを作ります。玄関やお部屋を素敵にして、日常の暮らしを豊かにしませんか。

開催日					
月	月曜日				
10	21				
11	4	11	25		

時間	13:30~15:30
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、ご自宅にあれば裁縫道具
場所	生涯学習センター504
材料費	600円
子連れ	不可

M19 心と身体を整えるヨガ

講師 林 さおり

身体の硬さに関係なく誰でもできるヨガを行います。身体を反る、ねじる、曲げるという動きに呼吸を加えて自分で身体を整えていきましょう。初めての方もおすすめです。

開催日				
月	火曜日	月	火曜日	
10	22	1	14	28
11	12	26	2	25
12	10	24	3	11

時 間	10:30~11:45
回 数	9回
対 象	どなたでも (妊娠中の方はのぞく)
定 員	10人
受講料	4,500円
持ち物	ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
場 所	生涯学習センター和室
子連れ	不可

M20 セルフリンパケア&バランスボールで免疫力アップ

講師 バランスボールインストラクター
山口 彩花

足顔頭などのリンパマッサージを行った後、バランスボールに座って弾んだりストレッチをして老廃物をデトックス。肩こり、腰痛のセルフケアもお伝えします。

開催日				
月	火曜日	月	火曜日	
10	22	29	12	10
11	12		2	4
				18

時 間	10:30~11:30
回 数	7回
対 象	どなたでも (産後は健診で問題のない、2ヶ月以降の方が可。)
定 員	10人
受講料	3,500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 (かも〜る) 練習室1
材料費	1,200円
子連れ	産後2カ月以降



M25 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。

開催日				
月	金曜日			
10	25			
11	1			

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	20人
受講料	1,000円
持ち物	飲み物
場 所	文化会館 (かも〜る) 展示室1
子連れ	不可

M26 気功で健康

講師 丸山 直彦

女優由美かおるさんの健康法「西野流呼吸法」です。自らのオーラ(気)でミトコンドリアの活性、免疫力のアップを狙い、健康寿命の延長を図ります。

開催日				
月	土曜日	月	土曜日	
10	26	1	11	25
11	9	23	2	8
12	14		3	8

時 間	13:30~15:00
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	12人
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場 所	生涯学習センター和室
子連れ	不可

M21 何歳からでもOK! スキンケア&若見えメイクレッスン

講師 深谷 典子

メイクの正解が分からない。昔からのメイクをなんとなくしている方必見。プチプラコスメを使った若見えメイクのポイントが学べます。毎日メイクを楽しみましょう!

開催日				
月	火曜日			
10	22			
11	5	19		

時 間	10:00~11:30
回 数	3回
対 象	どなたでも
定 員	10人
受講料	1,500円
持ち物	普段お使いのコスメ(なくてもOK!)
場 所	生涯学習センター502
材料費	300円
子連れ	可

M22 あなたも歌える! アヴェ・マリア

講師 声楽家 里見 真美子

どこかで聴いたことのあるあの有名な名曲に挑戦!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:グノー、カッチーニ他

開催日				
月	火曜日			
10	29			
11	12	26		
12	10	24		

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	飲み物、筆記用具
場 所	生涯学習センター301
材料費	300円
子連れ	可

M27 つなぐヨガ

講師 下村 亜矢子

60分程気持ちよくヨガを行った後、ヨガニードラ(究極のリラックス法)や瞑想、ヨガ哲学のお話をします。ヨガ後の+αは月替わりです。ヨガの後もお楽しみを!

開催日				
月	土曜日	月	土曜日	
10	26	1	25	
11	23	2	8	
12	21			

時 間	19:00~20:15
回 数	5回
対 象	どなたでも
定 員	10人
受講料	2,500円
持ち物	ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
場 所	生涯学習センター和室
子連れ	不可

M28 おうちでつくってみよう! 基本のパンの作り方♪

講師 永田 彩

オープンを使って、おうちでも気軽にパン作りをしましょう。基本を覚えていつでも焼き立てパン♪
※小麦、牛乳、卵をつかうパンです

開催日				
月	日曜日			
10	27			
11	24			
12	15			

時 間	10:00~12:00
回 数	3回
対 象	パン作り初心者または小学生親子
定 員	10人または6組
受講料	1,500円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、手拭き、布巾2枚、持ち帰り容器、保冷剤、保冷バッグ、飲み物
場 所	生涯学習センター調理室
材料費	2,400円
子連れ	オープンなどを使うため、ご自分で見守りができれば可

M23 親子リトミック

講師 澤田 さとみ

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!楽しい音楽へいっぱい遊びましょう!

開催日				
月	水曜日	月	水曜日	
10	23		12	25
11	13	27	1	8
				22

時 間	10:30~11:30
回 数	6回
対 象	1歳半~3歳児親子
定 員	10組
受講料	3,000円
持ち物	のり、色えんぴつ
場 所	文化会館(かも〜る)和室2
子連れ	可

M24 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

砂糖と卵白のクリームを使って、アイシングクッキーを作ります!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	
10	24		1	16
11	21		2	20
12	12		3	13

時 間	10:00~11:00
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、ウェットティッシュ、持ち帰り用の容器
場 所	生涯学習センター402
材料費	4,200円
子連れ	可

M29 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行きましょう。初心者でも大丈夫です。

開催日				
月	月曜日	月	月曜日	
10	28		1	20
11	11	25	2	10
12	9	23	3	10

時 間	10:00~11:00
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	11人
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

M30 ヨーガによる骨盤底筋体操

講師 山中 喜恵子

骨盤底筋体操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!2回の講座で楽しくコツを指導します。

開催日				
月	火曜日			
10	29			
11	19			

時 間	10:30~12:00
回 数	2回
対 象	どなたでも
定 員	10人
受講料	1,000円
持ち物	ヨガマット、5本指靴下、バスタオル
場 所	文化会館 (かも〜る) 展示室1
材料費	100円
子連れ	不可

M31 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		
10	31	1	16	30	
11	7	21	2	6	20
12	5	19	3	6	

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

M32 季節の寄せ植え

講師 すみれの会
季節の植物を使った4~5ヶ月咲き続けるお花を使ったハンギング、和の寄せ植え又は苔玉、お正月を彩る寄せ植えを作ります。

開催日				
月	月曜日			
11	11			
12	9			
3	3			

時間	14:00~15:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	1,500円
持ち物	新聞紙、ビニール袋(ゴミ入れとして)、スコップ、ハサミ、持ち帰り用の袋又は箱
場所	生涯学習センター501
材料費	9,000円
子連れ	可

M33 優しいフラメンコ! ジョビジョバを踊ろう♪

講師 小林 郁美
明るい曲種のルンバ系フラメンコです。50代~70代の方も大歓迎♪いつまでも若々しく! 普段とは違うことに挑戦してみませんか?

開催日						
月	水曜日	月	水曜日			
11	13	20	1	8	15	29
12	4	18	2	5	12	19

時間	9:30~10:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12人
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(指定なし)
場所	文化会館(かも〜)練習室1
子連れ	可

M34 ママだって遊んでいいんだもん! ~自分と向き合って心と体をリフレッシュしよう~

講師 松本 厚子
①人を通して見る自分とは?
②我を忘れて遊んでいいんだよ!
③自分から自分へ愛あるメッセージを送ろう!の3回講座です。子育てを頑張っている方が日常のモヤモヤを軽くできるようにする会です。

開催日				
月	水曜日			
12	4			
1	15			
2	12			

時間	10:00~11:00
回数	3回
対象	子育て中の女性
定員	5人
受講料	1,500円
持ち物	飲み物、筆記用具
場所	生涯学習センター和室
材料費	100円
子連れ	不可

M35 楽しすぎるママのための美BoDy講座

講師 平川 翼
バランスボールの有酸素運動と筋トレで、美しいボディに! 骨盤を整え、インナーを強化し、燃えやすい体に! 日常生活で使える美ボディのコツもお伝えします♪

開催日				
月	木曜日			
1	9	16	23	30
2	6	13		

時間	10:00~11:15
回数	6回
対象	どなたでも(産後は健診で問題のない、2ヶ月以降の方が可。)
定員	10人
受講料	3,000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(かも〜)練習室2
材料費	1,800円
子連れ	可

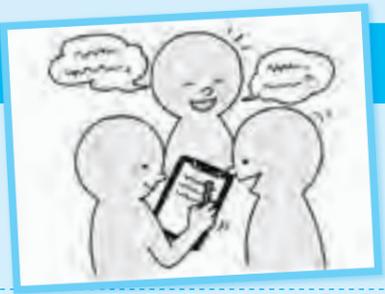


福祉課企画講座

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	1	8	15	



- 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)
 - 講師: NPO法人 かがり火
 - 受講料: 無料
 - 持ち物: 筆記用具
 - 場所: 美濃加茂市総合福祉会館 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

みのかも女性活躍支援センター リオラ
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」といった思いを叶え、自分らしさを発揮できる、「ありたい自分」を目指してお手伝いしています。
一人ひとりに寄り添う支援をはじめ、各種相談、自分らしさ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、気軽に行ってみてください。

イベント開催!
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: 11/9(土)・11/30(土)
13:30~16:00
場所: 生涯学習センター202
詳しくはCominhoホームページで!

ライブイベントにあわせた女性だからこそ働き方について考え、自分らしく働き続けるために必要なスキルを学ぶセミナーです。

- 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・子育てひろば』認定)
- TEL 090-9022-2200(直通)

CominhoホームページはQRコードから!

美濃加茂市公式LINE登録がオススメです!

リソースの予約申込・会員登録が各自のスマホからできるようにしました!

こちらからぜひご登録を!