

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

- 9月11日(水)9:00から直接窓口でお申し込みください。(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11日(水)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12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。
※同じ講座に引き続き受講希望される方は2次募集(9月18日(水)から)で申し込み可

坂祝町中央公民館講座

S01

かもまる住民体験講座 「晩秋の伊深の郷と正眼寺を散策」

- 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、参加費100円

実施予定日時	内容	学習場所
11月9日(土) 9:30～11:30 【受付9:00から】雨天中止	晩秋の伊深の郷と正眼寺を散策	伊深交流センター ⇒ 天王用水 ⇒ 最乗寺 ⇒ 伊深温泉跡 ⇒ 高倉神社 ⇒ 天王用水取水口 ⇒ 伊深義民・戦没者の碑 ⇒ 秀文義校跡 ⇒ 正眼寺 ⇒ 禅徳寺 ⇒ 伊深交流センター (約4.0km)

※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:伊深交流センター駐車場【受講生各自現地集合】

タウンカレッジ(岐阜協立大学出前講座)

S02

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:『健康とスポーツ』

- 対象者 どなたでも
- 受講料 100円
- 定員 30名

実施日時	講師	会場
2月20日(木) 13:30～15:00	岐阜協立大学 講師 揖斐 祐治 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。

プロフィール

岐阜県可児市出身。土岐商業時代に全国高校駅伝に出場し2年連続1区日本人トップになり土岐商業は全国3位入賞。大学は駒澤大学に進学し出雲駅伝・全日本大学駅伝・箱根駅伝の三大駅伝で6回区間賞、箱根駅伝では駒澤大学の初優勝に貢献した。2013年から岐阜協立大学の教員を務め駅伝部の監督。

まち歩き「ぶらっと坂祝」

S03

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楽しみます。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。

「郷社坂祝神社と安楽寺の西国三十三所観世音菩薩」

- 講師 安楽寺住職 三輪 哲哉 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15弾

実施予定日時	内容	学習場所
11月30日(土) 9:00～11:30 【受付8:30から】 雨天の場合中止	中央公民館第2駐車場からスタートして郷社坂祝神社に行きます。その後、安楽寺で町指定の文化財本尊聖観世音菩薩と西国三十三所観世音菩薩の由来について住職にお聞きします。東白川村との深い関わりがあります。	中央公民館第2駐車場 ⇒ 坂祝神社 ⇒ 安楽寺 ⇒ 中央公民館第2駐車場 (約3.0km)

※講座内容は変更する場合があります。※集合場所:中央公民館第2駐車場

マイセルフ講座

S04

あかちゃん発達教室



講師 Sunny Days Baby&Mama's Care salon

新規講師

「あかちゃんとは?」すこし分かる。と毎日の子育てがおもしろくなる。発達から考える、遊び、関わり、離乳食について一緒に考えてみませんか?

開催日		時間
月	金曜日	10:00～11:00
10	11	1
11	29	2
12		3
		14

回数	4回
対象	生後2か月～はいはいくらいまでの子とその保護者
定員	8組
受講料	1,200円
持ち物	バスタオル・飲み物
場所	東館 会議室
子連れ	可

S05

体軸ベビー運動あそび



講師 長谷川 由美子

新規講師

成長に繋がる体軸を親子で身につけよう!運動あそびで何でもチャレンジする経験を通して、乳幼児期に大切な心と身体の土台を作りましょう。出来る喜びで自信UPに!更にママと一緒になら自己肯定感も高まります。

開催日		時間
月	火曜日	9:30～10:30
10	8	22
11	5	19
12	3	10

回数	6回
対象	生後3か月～1歳半頃の幼児親子
定員	10組
受講料	1,800円
持ち物	ヨガマット又はバスタオル・飲み物・動きやすい服装
場所	西館 体育館
子連れ	可

S06

キッズ運動あそび



講師 長谷川 由美子

新規講師

子どもの可能性は無限大! 運動あそびを通して、親子で楽しく身体を動かします。幼児期に大切な心と身体の土台を作りましょう。出来る喜びで自信UPに! 更にママと一緒になら自己肯定感も高まります。

開催日		時間
月	火曜日	10:45～11:45
10	8	22
11	5	19
12	3	10

回数	6回
対象	1歳半頃～3歳の幼児親子 ※歩ける子対象の運動あそびです。
定員	10組
受講料	1,800円
持ち物	ヨガマット又はバスタオル・飲み物・動きやすい服装
場所	西館 体育館
子連れ	可



S07 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。お母さんの動きや笑顔を通じて、お子さんの集中力、注意力、リズム感を育てていきます。

時間	10:00~10:45
回数	10回
対象	R5.4月~R6.1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	教材一式 1,200円
子連れ	可

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	9	23	1	22	
11	13	27	2	12	26
12	11	25	3	12	

S08 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。

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	教材一式 1,200円
子連れ	可

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	16		1	15	
11	6	20	2	5	19
12	4	18	3	5	19

S12 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。経験豊富なベテラン講師より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。

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(初回集金)
子連れ	可

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	9	23	12	4	18
11	13	27			

S13 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。その他歌や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。

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(初回集金)
子連れ	可

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	9	23	1	15	29
11	13	27	2	5	19
12	4	18			

S09 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。

時間	11:00~11:45
回数	10回
対象	リトミック①又はリトミック②どちらかの受講歴があるR3.4月~R4.3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・タンパリン等教材一式
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	教材一式 1,700円
子連れ	可

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	16		1	15	
11	6	20	2	5	19
12	4	18	3	5	19

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
(元劇団はぐるま座)

お母さんの読み聞かせは、子どもにとって宝物ですね。講座ではギターの弾き語りや、ためになる絵本の読み聞かせで、子どもさんや親さんたちに楽しい空間をお届けします。子ども達や親さん達の交流が広がり、リピーターの方も増えています。是非ご家族で参加してみませんか。

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		
10	12		1	11	25
11	9	30	2	8	22
12	14	21	3	1	

S14 ママといっしょ モンテッソーリ 絵画講座



講師 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	1,800円(全6回分初回集金)
子連れ	可

開催日					
月	木曜日				
10	10	24			
11	14	28			
12	12	19			

S15 脳トレ麻雀



講師 大島 誠

脳トレ麻雀で脳に刺激・手指の運動で、脳を活性化していきます。ワイワイとコミュニケーションをして健康を保ち『物忘れ』や『ボケ防止』に繋げて行きます。簡単ルールですので、初めて麻雀をする方でも大歓迎。

時間	9:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	3,000円
持ち物	飲み物
場所	中央公民館 2階 研修室①

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

S11 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方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にして、プロコーチと楽しく運動します。

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、初回集金)

開催日					
月	木曜日				
10	10	17	24	31	
11	7	21	28		
12	5				



S16 脳トレぬり絵



講師 大島 誠

書店に沢山ある塗り絵本を購入しても自宅では時間を取る事が難しいですね。塗り絵講座に来て(行動で刺激)コミュニケーション・塗り方思考・色合い思考で脳の活性化をして、健康で認知症予防につなげます。

時間	13:00~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	3,000円
持ち物	色鉛筆・飲み物
場所	中央公民館 2階 研修室①
材料費	用紙10回×15円/枚=150円

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
10	25		1	17	31
11	1	15	2	7	21
12	6	20	3	14	

S17 スポーツ吹矢

講師 国乗 敏雄・市川 貞恵

礼に始まり、礼に終わる。スポーツ吹矢は6m先の的に向けて3分間に5本の矢を吹き、高得点を目指す競技です。正しい基本動作で、練習を続けると様々な健康効果が得られます。用具は個人別に用意します。スポーツ吹矢教室は皆様の参加をお待ちしています。(欠席者は別の日に振り替え可能)

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
10	9	23	12	4	18
11	6	20			

時間	13:15~14:45
回数	6回
対象	だれでも
定員	10名
受講料	1,800円
持ち物	体育館シューズ・飲み物
場所	東館 体育館
材料費	マウスピース他 300円(初回集金)
子連れ	可

S18 大人はじめてのフラダンス

講師 岡村 美絵

楽しくハワイアンソングに合わせて体を動かしてみよう♪楽しみながらフラダンスのステップをしっかりと学びます。皆さんで楽しい一曲を仕上げてください♪

開催日					
月	金曜日				
10	11	25			
11	1	8	22	29	
12	6	13			

時間	16:00~17:00
回数	8回
対象	一般女性
定員	10名
受講料	2,400円
持ち物	水分、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(初回集金)
子連れ	可

S22 アロマリンパストレッチ

講師 神谷 かおり

座位、仰向け、うつ伏せで無理なく体を動かします。アロマ薫る空間でツボ、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
10	31		1	16	30
11	7	21	2	6	20
12	5	19	3	6	

時間	9:00~9:50
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

S23 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	月	木曜日
10	31		1	16	30
11	7	21	2	6	20
12	5	19	3	6	

時間	10:00~10:50
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

S19 太鼓で元気エクサドン①

講座を中止します

S20 太鼓で元気エクサドン②

講座を中止します

S24 読みきかせのため紙芝居・絵本ライブ講座

講師 牧 幸一(元劇団はぐるま座)

読みきかせをされている方、これから始めようとしている方向けの講座です。「わらしべ長者」「スーホの白い馬」などの昔話や民話、ためになる絵本・紙芝居を勉強します。腹式呼吸を使って声をきれいに出す方法も教えます。読みたい本があればお持ちください。リクエストにも応じます。あなたも始めませんか!

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
10	17	31	1	16	30
11	7	21	2	6	20
12	5	19			

時間	10:00~11:30
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、飲み物
場所	中央公民館 2階研修室①
材料費	1,000円(初回集金)
子連れ	可



S21 50代からのおとなのおしゃれ塾

講師 江口 つや美

人生の黄昏も美しく!! 年を重ねるほど「おしゃれ」に目を向けてみませんか。髪・メイク・洋服・小物そして姿勢や生き方までお話しします。講師の人生において病にぶつかってもその時のグッズを用いて乗り切った方法などを紹介します。

開催日					
月	火曜日				
10	22				

時間	10:00~11:30
回数	1回
対象	女性(50代~)
定員	20名
受講料	300円
場所	中央公民館 2階 研修室①
子連れ	不可

S25 Men's yoga

講師 鎌田 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	月	火曜日
10	15	29	1	14	28
11	12	26	2	4	18
12	3	17			

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

S26 Self care yoga

講師 鎌田 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	月	火曜日
10	15	29	1	14	28
11	12	26	2	4	18
12	3	17			

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

S27 Care beauty yoga



講師 鎌田 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	月	火曜日
10	15	29	1	14	28
11	12	26	2	4	18
12	3	17			

時間	18:30~19:30
回数	10回
対象	中学生以上
定員	15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

S28 ママのための リラックス バランスボール



講師 山口 彩花

バランスボールを使ってストレッチをしたり軽く弾んだりしながら骨盤を整え、楽しく子育てができる身体と心を作ります。足や顔のリンパマッサージ、肩こり、腰痛ケアやイライラせず子どもと向き合うための呼吸法も学びます。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
10	15		12	3	17
11	5	19	1	14	

時間	10:45~11:45
回数	6回
対象	出産経験のある女性(産後2か月から1か月検診で問題がなかった方)
定員	10名
受講料	1,800円
持ち物	ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、動きやすい服装 ※素足で行います。
場所	中央公民館 2階 研修室②
材料費	1,200円 (ボールレンタル代、保険代)
子連れ	可(お子さんが大きい方など子連れでない方もOK)

S32 スタイルアップ! 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ます。運動不足で体力に自信がない方も、自分のペースでお気楽に参加していただけます。

開催日					
月	木曜日				
10	3	10	17	24	31
11	14	21	28		
12	5	12			

時間	10:45~11:45
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10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

S33 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。レンジで作る和菓子、焼いたり、蒸したりの和菓子作りにチャレンジしてみましょう。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
10	17		1	16	
11	21		2	20	
12	19		3	13	

時間	9:30~11:15
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	4,800円(6回分初回集金)
子連れ	要相談



S29 チェアエクササイズで 身体と心 メンテナンス



講師 山口 彩花

イスに座ってストレッチしたり、手足を動かして簡単な運動をします。正しい姿勢や呼吸も意識して、心も整えましょう。また、肩こり、腰痛、膝痛の予防改善、脳活性ワークもします。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
10	15		12	3	17
11	5	19	1	14	28

時間	9:30~10:30
回数	7回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,100円
持ち物	ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、長めのタオル、動きやすい服装
場所	中央公民館 2階 研修室②
材料費	300円(ワーク資料代)
子連れ	要相談

S34 焼き菓子



講師 永田 郁子

かわいいマカロン、クッキーシュー、型を使って作る抹茶のガトーショコラなど一人分を完成させます。初めての方も、一緒に挑戦してみませんか。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
10	16		1	15	
11	20		2	19	
12	18		3	19	

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
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



S30 自分が分からない? 個性学で「自分探し」を終わらせよう!



講師 「揺るぎない私」発見ナビゲーター 野母 路子(個性学アドバイザー)

誰にでも生まれつき備わっている能力があります。生きづらさを感じていたり、自分が分からないという人は、自分の能力を発揮できていないかも。個性学で「本当の自分」を見てみませんか?(生年月日を使用します)

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
10	12		1	11	
11	9	30	2	8	
12	14				

時間	10:30~11:30
回数	6回
対象	「本当の自分」を知りたい人
定員	6名
受講料	1,800円
持ち物	筆記用具、メモ用紙
場所	中央公民館 2階 研修室①
材料費	200円(初回集金)
子連れ	一人で座っていただけるならOK

S31 60歳からの 健康体操



講師 小林 郁美

ストレッチ、筋トレ、椅子に座って有酸素運動をします。音楽に合わせて行うリズム体操は全身を使った脳トレにも!始めるなら早いほうがいい!運動習慣を身につけましょう。

開催日					
月	木曜日				
10	3	10	17	24	31
11	14	21	28		
12	5	12			

時間	9:30~10:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	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

S35 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				
10	17	31			
11	7	21			
12	5	19			

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

S36 姿勢体操 教室(夜)



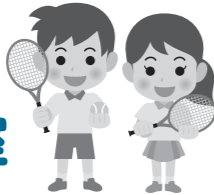
講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

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。

開催日					
月	木・水曜日				
10	17	②	31	②	
11	7	①	21	②	
12	(水) 4	①	19	②	

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②①
材料費	ゴムバンドのレンタル代 1,800円
子連れ	可

S37 経験者のインドアテニス教室



講師 長谷川 晋也

週に1回練習で1年間以上経験のある方対象の硬式テニス教室です。種々のショットの基本確認と応用・雁行陣での試合形式を練習します。基礎力アップを目標に楽しいプロコーチと一緒にプレーしましょう。

開催日					
月	火曜日				
10	8	15	22	29	
11	5	12	19	26	

時間	10:00~12:00
回数	8回
対象	一般成人
定員	10名
受講料	2,400円
持ち物	タオル、飲み物、運動のできる服装、ラケット、シューズ
場所	スポーツドーム
材料費	1,000円(全8回分 初回集金)
子連れ	不可

S39 楽ラクきものステップアップ教室



講師 丹羽 真理子

きものや帯の素材や格を知りコーディネートを楽しみます。ご自身の体型に合った着装を知りより美しい着姿をめざしましょう!!

開催日					
月	金曜日		月	金曜日	
10	11	25	1	17	31
11	8	22	2	14	28
12	6	20			

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)、袴芯、腰ひも4本、伊達締め2本、コーリンベルト
場所	中央公民館 3階 和室
子連れ	可

S41 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仕上げてください。何か始めてみたい方も多めに参加し、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下さい。

開催日					
月	金曜日		月	金曜日	
10	11	25	1	10	24
11	8	22	2	14	28
12	13	27	3		

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	1,000円(資料・材料代金 初回集金)

S38 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方やテニスの基本を習いたい高齢者が対象です。プロコーチと一緒に楽しく体を動かし、体力を向上させ、テニス技術も上達させて心も体もリフレッシュしましょう。

開催日					
月	金曜日				
10	11	18	25		
11	1	8	22	29	
12	6				

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

S40 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正しい発音で、英語レッスンをを行います。初心者向けなので、英語が苦手な方でもOKです。身振り手振りで大丈夫です。楽しく日常会話をしましょう。

開催日					
月	木曜日		月	木曜日	
10	10		1	16	30
11	21	28	2	20	
12	5	19	3	13	27

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	不可



坂祝町マイセルフ講座

新規講師のご紹介

S04 Sunny Days Baby&Mama's Care salon



あかちゃん発達教室

「ママと赤ちゃんの全力応援団」を目指す、出張専門の産後ケアサロンをしている助産師です。日々の悩みを解決しながら、赤ちゃんの発達について一緒に考えたいと思います。仲間と3人でお待ちしています。みんなでリフレッシュしませんか?

S05 S06 長谷川 由美子



体軸ベビー運動あそび、キッズ運動あそび

「すべての人に身体の土台作りを~」を目標に、子どもから大人の方へ向けた活動を行っています。今回、初めて親子運動あそびの講座を開講させていただきます。新たな挑戦で、ベビーとキッズの親子へふれあうことの大切さ、身体を動かすことの楽しさを伝えていきたいと思っています。よろしくお願いします。

S15 S16 大島 誠



脳トレ麻雀・脳トレぬり絵

八百津町に在籍しております。ぬり絵(ボランティア活動)や写真(視聴覚加入)・麻雀が趣味です。

ぬり絵や麻雀(健康麻雀)は10年以上前から、やっております。八百津地区3か所の文化祭に、ぬり絵の生徒さんの作品展示をしています。マスコミにて麻雀の良い事は、皆さんご存知と思います。簡単ルール・あそび感覚ですので、どなたでもできます。