

# 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



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)  
ご自宅でお申し込みができますので、ぜひご活用ください!

ONLINE



オンライン申込期間: 3月12日 9時 ~ 3月18日 17時

- ① QRコードから申込サイトへアクセス
- ② 案内に沿って必要事項を入力、送信!
- ③ 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 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

コーチングは人のありたい姿を見つけ、モチベーションを高めるスキルです。講座ではコーチングで大切な「聴く」を中心に、コーチングの進め方をお伝えします。

時間	14:00~15:30
回数	4回
対象	18歳以上
定員	10名
受講料	2,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 401
子連れ	不可

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
4	18	6	20
5	23	7	18

## 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。心とからだを呼吸を結びつけて、心地よい朝をむかえましょう。

時間	9:30~10:30
回数	10回
対象	18歳以上
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

開催日			
月	土曜日		
4	19	26	
5	10	17	24 31
6	7	14	21 28

## M03 楽しい! スマホ写真

講師 植村 由美子

写真撮影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の機能を使って、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。

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 502
材料費	800円
子連れ	不可

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
4	19	26	6 21
5	17	31	



## M04 暮らしスッキリ! ママ向けお片付けレッスン

講師 整理収納アドバイザー 井上 祐美

つい後まわしになってしまうお片付け。子供に教えない! ママ自身も学びたい! そんなママ達にむけたお片づけの基本講座です。お片づけのコツを楽しく学んでみませんか?

時間	10:30~11:30
回数	3回
対象	小学校2年生までのお子さんがいらっしゃる方
定員	10名
受講料	1,500円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 403
子連れ	可

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
4	19	5	17 31

## M05 お家ごはんヘルシ〜料理

講師 調理士 加賀 和子

食は健康の宝です。おうちでかんたん早く出来て、ヘルシ〜な料理で身体を管理してください。食材を考えて毎日の食事を楽しく作れるようになります。

時間	13:30~16:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	持ち帰り容器(タッパーなど)、エプロン、マスク、筆記用具
場所	生涯学習センター 栄養指導室
材料費	各回1,800円
子連れ	不可

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
4	19	7	19
5	17	8	23
6	21	9	13

## M07 Self Care Yoga

講師 唯伽

軽いストレッチとヨガのポーズで身体をすっきりしませんか? 自分の身体を少し気にかけて一週間の始まりをスタートしましょう。

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	中学生以上
定員	12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

開催日			
月	月曜日	月	月曜日
4	21	28	7 14 28
5	12	26	8 4 18
6	9	23	

## M09 アイシングクッキー作り ~春夏デザイン~

講師 JSA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、初心者様も大歓迎です!

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、つまようじ
場所	生涯学習センター 404
材料費	4,800円
子連れ	可

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
4	22	7	15
5	20	8	19
6	17	9	16



## M06 楽しく学ぶ 将棋講座

講師 日本将棋連盟指導員 小澤 将博 六段

将棋は千年の歴史ある文化です。初めての方も参加をお待ちしています。最初に大盤にて基本を分かりやすく説明いたします。その後に対局を楽しみます。

時間	13:30~16:30
回数	10回
対象	6歳以上
定員	20名
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 401
子連れ	可

開催日			
月	日曜日	月	日曜日
4	20	27	7 13 27
5	11	18	8 3
6	1	15	29

## 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	10:00~12:00
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

開催日			
月	月曜日	月	月曜日
4	21	7	7 21
5	12	26	8 11 25
6	9	23	9 8

## M10 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。分かりやすく身体の造り動きの説明をします。自分自身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。

時間	10:30~11:45
回数	9回
対象	どなたでも (妊娠中の方を除く)
定員	10名
受講料	4,500円
持ち物	ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
4	22	7	8 22
5	13	27	8 26
6	10	24	9 9

## M11 脳トレ麻雀

講師 大島 誠

脳トレ麻雀で頭や手指の動きをさせることで、脳を活性化させ、物忘れやボケ防止に繋げて健康維持。雑談のコミュニケーションでの憩い。簡単ルールなので初心者歓迎です。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
4	22	7	1	15	
5	20	8	5	19	
6	3	17	9	2	16

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

## M12 カラダとアタマの健康体操

講師 坂井 圭子  
シナプロソロジー®インストラクター

セルフケアをみんなで楽しもう!Part3 仲間と声をだして笑える時間を大切に。楽しみながらストレッチで身体をほぐした後、軽い筋トレと簡単な脳トレを行います。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
4	22	6	17		
5	20	7	15		

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

## M13 あなたも歌える! オペラ・アリア

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。課題曲オペラ「フィガロの結婚」より「恋とはどんなものかしら」

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
4	22	6	10	24	
5	13	27	7	8	

時間	13:30~14:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	3,000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

## M14 バレトンでスタイルアップ

講師 バレトソールセンシスインストラクター 丹羽 光

バレエの要素を含んだエクササイズです。スクワットをメインとした動きに加え、バレエのしなやかな動き+美姿勢を意識してスタイルアップを目指しましょう!!

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
4	23	7	2	16	30
5	7	21	8	20	
6	4	18	9	3	

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	飲み物、タオル、ヨガマット、動きやすい服装
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	可

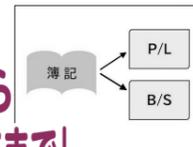
## M16 複式簿記入門 「基本のキから検定3級をめざすまで」

講師 大矢 伸司

複式簿記って難しいと思っていませんか?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よう。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
4	23	7	9	23	
5	14	28	8	20	
6	11	25	9	3	17

時間	19:00~21:00
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、電卓
場所	生涯学習センター 502
材料費	1,100円
子連れ	不可



## M18 季節のアロマヨガ

講師 高田 絢子

24節気に合わせてブレンドしたアロマの香りの中で、その季節に合う経路を意識して身体を動かします。好きな香りを見つけたり、心地よい動きで呼吸を深めていきます。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
4	24	7	3	17	
5	15	29	8		
6	19	9	4	18	

時間	10:00~11:30
回数	8回
対象	どなたでも (妊娠中の方を除く)
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、フェイスタオル
場所	文化会館(かも〜る)和室2
子連れ	不可

## M17 ベビーヨガ

講師 SUZU

ヨガのポーズをとりながら親子で程よく体を動かし、絆、免疫力、柔軟性を高めよう!ママの産後の体力回復、ダイエット、育児交流もしながら楽しい時間を過ごしましょう♪

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
4	24	7	3	17	
5	8	22	8	7	28
6	5	19	9	11	

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	首すわり期(生後3カ月)~2歳の親子
定員	8組
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、タオル、飲み物
場所	生涯学習センター 和室
材料費	500円
子連れ	可

## M19 太極拳で体と心を元気にしよう

講師 荒木 真奈美

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	月	金曜日	月	金曜日
4	25	5	2	9	

時間	10:00~11:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	20名
受講料	1,500円
持ち物	動きやすい服装、飲み物
場所	文化会館(かも〜る)展示室1
子連れ	不可

## M15 筋力・体力・免疫力アップ! ボールトレーニング

講師 ヘルスライフアドバイザー 小田川 めぐみ

筋力低下しやすい下半身をメインに、楽しく簡単に運動できるバランスボールレッスンです。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
4	23	7	23		
5	21	8	27		
6	25	9	24		

時間	19:00~20:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	飲み物、ヨガマット
場所	文化会館(かも〜る)練習室2
材料費	2,000円
子連れ	可



## M20 やさしいヨガ

講師 松田 彩未

ヨガで体を整えます。肩こりや腰痛改善も期待できますよ。呼吸と一緒に色々なヨガのポーズを楽しみましょう。初めての方でも無理なくできる内容です。ぜひご参加ください!

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
4	30	7	9	23	
5	14	28	8	6	27
6	11	25	9	10	

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	女性
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、タオル
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

## M21 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。骨盤まわ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	月	木曜日
5	1	15	29	8	7
6	5	19	9	4	18
7	3	17			

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	ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

## M22 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。2回目、3回目と参加される方も歓迎します。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
5	7	28	7	2	16
6	4	25	8	6	20

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	3,300円
子連れ	不可

## M23 バランスボールで自分メンテナンス

講師 長尾 あか梨

バランスボールで弾み楽しくリズム運動をする中で、呼吸や姿勢改善、血流アップ脳活性など日常生活を健やかに過ごせるように体と心のメンテナンスを。自分を整え元気で笑顔に♡

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
5	8	22	7	3	17 31
6	5	19	8	7	

時間	10:00~11:00
回数	8回
対象	どなたでも <small>(身体の痛みや持病のある方は、医師に相談して下さい。産後は健診で問題のない2ヶ月以降の方が可)</small>
定員	8名
受講料	4,000円
持ち物	ヨガマットもしくは/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	800円
子連れ	可

## M24 振袖着ちゃおう〜

講師 みやこの会 都筑 美智子

成人式、結婚式、お茶会、パーティーに振袖を着ましょう。数点の道具で簡単に。着装法・知識などを学びましょう。

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
5	10	24	7	5	19
6	7	21	8	2	23

時間	13:30~15:30
回数	8回
対象	女性
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	着用品一式 <small>(新しく購入する場合は、初回の講座中に必要なものをお教えします)</small>
場所	生涯学習センター 和室
材料費	3,500円
子連れ	不可



## M25 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	月	火曜日	月	火曜日
5	13	27	6	10	24

時間	10:00~11:00
回数	4回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,000円
持ち物	コスメ(ある方のみでOK!)、鏡、筆記用具
場所	生涯学習センター 502
材料費	300円
子連れ	可

## M26 楽しく学ぼう! 子どもアート講座

講師 多摩美術大学 絵画科卒業 石橋 美佳

子ども達の知識のとびらを開いて、五感を使って感性を育てていきます。楽しくアート・造形を体験しましょう。

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
5	17	31	7	5	19
6	7		8	2	

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、(1回目と4回目のみ) 絵具セット
場所	生涯学習センター 501
材料費	1,000円

## M27 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)

腹式呼吸を使って発声法、滑舌法、朗読法を学びます。エッセイや童話などの教材を使い、ていねいに指導します。初心者の方もどうぞお越しください。

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

時間	14:00~15:30
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

## M28 バッグコンポスト 「みーもの庭」

講師 みーもの庭

バッグコンポスト作りから生ごみの発酵分解までのコツを教えます。可燃ごみ袋から1kg、1カ月で10kgの生ごみを削減することが出来ます。更に、手作り堆肥も学び楽しみが広がります。

開催日					
月	日曜日	月	日曜日	月	日曜日
5	25		8	31	
6	22				

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,500円
持ち物	あれば綿素材バッグ(縦30cm×横40cm コンポストの外側になります)
場所	生涯学習センター 501
材料費	1,000円
子連れ	可

## 福祉課事業 手話奉仕員養成講座

### 本気で学ぶ手話

手話で会話できるようになる。手話で伝え合う楽しさを知り、ろう者と手話で日常会話ができるようになることを目標とした養成講座を2年間(全46回)にわたり開催します。

- 時間: 10:00~12:00
- 回数: 入門講座23回 基礎講座23回(令和8年4月~)
- 対象: 美濃加茂市・加茂郡在住の高校生以上で初めて手話を学ぶ方
- 定員: 20名(定員を超えた場合は抽選)
- 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
- 材料費: テキスト代(2冊) 4,290円 手話動画システム視聴料 1,760円 ※システム視聴料のみ2年目も必要

開催日(令和7年)						(令和8年)							
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日						
5	10	24	8	2	9	23	11	1	15	29	1	10	24
6	7	21	9	6	20	12	13	20			2	7	21
7	5	19	10	4	18						3	7	

※令和8年度の日程は講座内でお知らせします。

- 申込先: 一般社団法人 岐阜県聴覚障害者協会
- 申込方法 ①「美濃加茂市・加茂郡手話奉仕員養成講座」受講希望 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤携帯番号 上記記載事項を記入して ●メール gifudeaoffice@waltz.ocn.ne.jp ●FAX 058-274-1800 ●はがき 〒500-8384 岐阜市藪田南5-14-53 ふれあい会館6階 一般社団法人 岐阜県聴覚障害者協会 いずれかの方法で申込みしてください 申込締め切り 令和7年4月21日(月) 必着
- お問い合わせ TEL: 058-278-1301

Re:Ola (リオラ) でのこと!

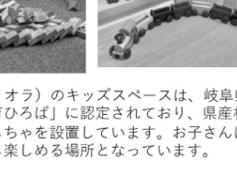
Re:Ola (リオラ) では、「働きたい」「こんなことやってみてみたい」「こんなふうになりたい」といった想いを叶え、自分らしさを発揮できる、『ありたい自分』を目指すお手伝いをしています。一人ひとりに寄り添う支援をはじめ、各種相談、自分磨きや自分を高めるための講座・セミナーなどを行っています。ぜひ、気軽にお越しください。

美濃加茂市公式LINE登録をオススメ!

こちらの二次元コードから、ぜひ登録してください!

リオラの予約申込・会員登録が市公式LINEからできるようになりました!



Re:Ola (リオラ) のキッズスペースは、岐阜県から「ぎふ木育ひろば」に認定されており、県産材を使った木のおもちゃを設置しています。お子さんはもちろん、大人も楽しめる場所となっています。