

# 七宗町会場講座 H

受講料は開講日に集めます。

申込み・お問合せ場所

## 七宗町教育委員会

〒509-0492 加茂郡七宗町上麻生2442-3  
TEL:0574-48-1114 FAX:0574-48-2347

★3月12日(水)から直接窓口でお申し込みください。  
3月19日(水)からお電話で仮予約ができます。

★講座の申込み及び問合せ先は、すべて教育委員会になります。

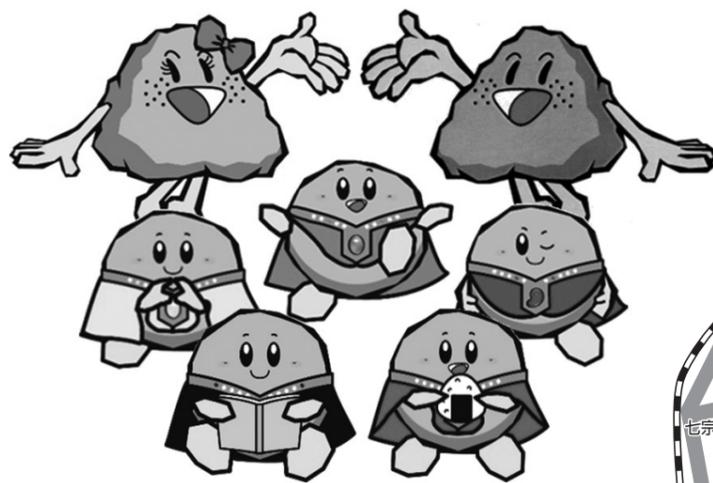
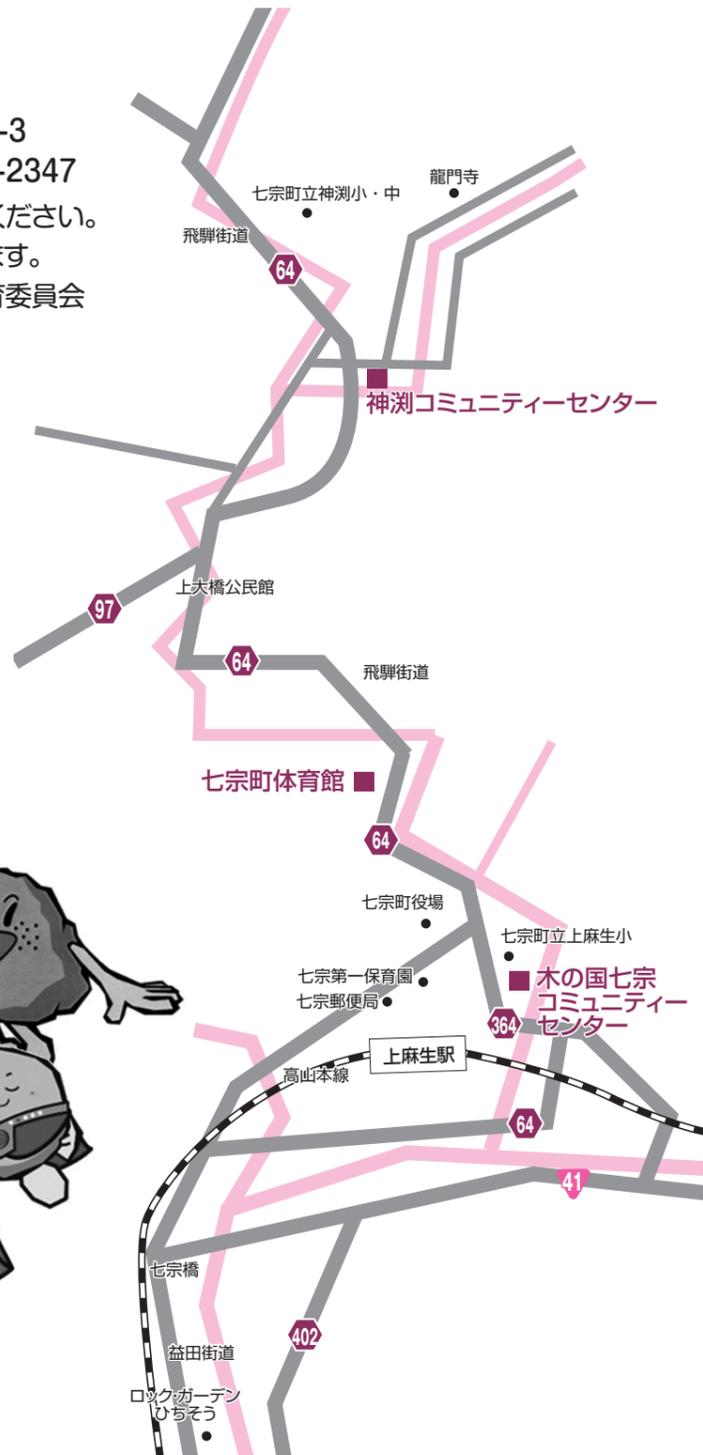
### 会場アクセス

#### 神淵コミュニティセンター

〒509-0511 加茂郡七宗町神淵4525-4  
TEL:0574-46-1124

#### 木の国七宗 コミュニティセンター

〒509-0401 加茂郡七宗町上麻生2125-1  
TEL:0574-48-1046



## H01 リラックスヨガ

講師 Yui (中島ゆい)



日々を頑張る心と身体を、ヨガの呼吸やポーズを通してほぐしていきます。身体が硬くても、運動が苦手でも、マットの上では誰とも比べることなく自分だけの自分のための時間を作っていきます。

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

時間	19:00~20:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	3,000円
持ち物	ヨガマット タオル 水分補給飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 和室
子連れ	不可

## H03 足ほぐしと肩こり解消ストレッチ ~後期~



足つぼマッサージで、足のむくみの解消、ひざの痛みの緩和、便秘解消、美肌効果を高めていきます。後半、首や肩まわりのリンパの流れを促し全身のストレッチ体操や脳トレ体操を行います。笑顔いっぱい、どなたでも参加OKのレッスンです。

開催日	
月	第2、4水曜日
10	8 22
11	12 26
12	10

講師	山口 静江
時間	14:15~15:45
回数	5回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	1,500円
持ち物	水分補給飲み物 タオル(小) ヨガマット(あれば)
場所	木の国七宗コミュニティセンター 和室
子連れ	不可

## H02 足ほぐしと肩こり解消ストレッチ ~前期~



足つぼマッサージで、足のむくみの解消、ひざの痛みの緩和、便秘解消、美肌効果を高めていきます。後半、首や肩まわりのリンパの流れを促し全身のストレッチ体操や脳トレ体操を行います。笑顔いっぱい、どなたでも参加OKのレッスンです。

開催日	
月	第2、4水曜日
5	14 28
6	11 25
7	9

講師	山口 静江
時間	14:15~15:45
回数	5回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	1,500円
持ち物	水分補給飲み物 タオル(小) ヨガマット(あれば)
場所	木の国七宗コミュニティセンター 和室
子連れ	不可

## H04 骨盤コンディショニングヨガ

ちびボールを使い、骨盤底筋群を鍛えぽっこりお腹の解消、姿勢の改善、また、腰回りの血流を促すので、腰痛緩和や尿漏れ防止にも最適なコンディショニングです。腰回りを整え様々な不調を改善していきましょう。低体力者の方でもご参加ください。笑顔で楽しくレッスンしましょう!

開催日	
月	第2、4水曜日
1	14 28
2	25
3	11

講師	山口 静江
時間	14:15~15:45
回数	4回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	1,200円
持ち物	水分補給飲み物 タオル(小)、ヨガマット ちびボール
場所	木の国七宗コミュニティセンター 和室
子連れ	不可

## H05 気功教室 ~オーラを大きくして免疫カアッ~



西野流の気功がメインです。女優の由美がおるさんは西野流の気功により骨密度が20歳とたいへん若々しいです。気功により体の芯から若返り感性が豊かになります。健康増進、老化防止を促す気功で実年齢より若い体づくりをめざしましょう。

開催日	
月	水曜日
9	3 17 11 5 19
10	1 15 12 3 17 29

講師	丸山 直彦
時間	13:30~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	3,000円
持ち物	飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 和室
子連れ	一人で過ごすことができれば可

## H06 中濃の歴史と北条政子の謎めぐり

講師 里山クラブ 井戸 和就・林 茂樹

七宗町の歴史を考えるためにも周辺地域の歴史を知ることが大切になります。そのため今回は七宗町の歴史と関連づけながら武儀・上之保、美濃加茂市、川辺町などを探索し源氏一族や北条政子の謎に迫ります。

開催日	
月	金曜日
9	26
10	24
11	21

時間	10:00~15:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	900円
持ち物	山歩きのできる服装 飲み物 弁当 筆記用具
場所	七宗町内 武儀・上之保 川辺町 美濃加茂市
子連れ	不可

# H07 ワンコイン・ランチクッキング

講師 林 みさき



旬の食材を使って作る楽しいランチはいかがですか!  
デザートも食べてワンコインです。  
材料費高騰の中にあってもわずか500円でボリュームや内容もありとてもお値打ちなランチです。

時間	9:30~12:30
回数	4回
対象	どなたでも
定員	14名
受講料	1,200円
持ち物	エプロン 三角巾 タオル(手拭用) 飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター 調理室
材料費	毎回500円 白米0.5合
子連れ	不可

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
5	20	9	16
7	15	11	18

# H08 ほのまき体操

講師 鍼灸マッサージ師 岩月 麻里



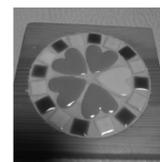
ほぐす、のばす、まわす、きたえる、で腰痛や肩こりの悩みを解消します。自分に合わせた無理のない体操で骨盤矯正、筋力強化で 足腰も丈夫になる体操です。

開催日			
月	火曜日		
1	13	27	
2	10	24	

時間	10:00~11:30
回数	4回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	1,200円
持ち物	飲み物、ヨガマット、 フェイスタオル
場所	木の国七宗コミュニティセンター 和室
子連れ	不可

# H13 タイルアート

講師 矢島 みどり



タイルアート♡ 小さなタイルを貼り合わせて絵柄をデザインして楽しみましょう♡

開催日			
月	木曜日		
10	23		

時間	13:30~15:00
回数	1回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	300円
持ち物	エプロン 飲み物
場所	神洲コミュニティセンター 商工会議所会議室
材料費	500円
子連れ	不可

# H14 脳トレ麻雀 初心者コース

講師 大島 誠

遊び麻雀で、頭の体操や、指の運動をし、みんなでワイワイとコミュニケーションをして、「物忘れや」「ボケ防止」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					
第2、第4木曜日					
月	8	22	8	14	28
5	8	22	8	14	28
6	12	26	9	11	25
7	10	24			

時間	13:00~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	3,000円
場所	神洲コミュニティセンター 視聴覚室
子連れ	不可

# H09 七宗音頭 (ゆかしき七宗)を踊りましょう

講師 佐伯 啓子

七宗音頭をはじめ、盆踊りでよく踊られる曲を楽しく踊り心と体をリフレッシュしましょう。気持ちも一つにつながって楽しい時間が過ごせます。

時間	13:30~15:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	20人
受講料	600円
持ち物	飲み物、踊りが踊れる服装 (ゆかた以外でも可)
場所	木の国七宗コミュニティセンター 和室

開催日			
月	木曜日		
6	12	26	

# H10 己書 ~味のある字を書こう~

講師 井戸 あおい

筆ペンを使って文字を絵のように描きます。上手・下手はありません。自分だけのオリジナルの書です。自らが思うがまま自由に筆を走らせて自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。

今回は初心者又は1回体験した方に限らせていただきます。

開催日			
月	火曜日		
6	17	7	1 15

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(黒色 薄墨色)
場所	神洲コミュニティセンター 小会議室
材料費	600円(初回に集金)
子連れ	不可

# H15 季節を楽しむ フラワーアレンジメント

講師 石丸 信子

初めての方でも楽しく作品作りができます。プリザーブドフラワー&アーティフィシャルフラワーを使ってアレンジメントします。お花の好きな貴女のご参加をお待ちしています。

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
6	10	12	9
8	12	2	10
10	14		

時間	19:00~20:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	5名
受講料	1,500円
場所	神洲コミュニティセンター 支所会議室
材料費	1回分 2,000円
子連れ	不可

# H16 落語教室

講師 河合 秀明 (しゅうめい)

落語を学ぶことで、話の組み立てが自然に身に付き笑いが生まれます。講座では、個々に合わせて5分~10分の落語を稽古します。最後は発表会をしましょう。見学だけでも大丈夫です。

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
5	13	9	9
6	10	10	7
7	8		

時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	5名
受講料	1,500円
持ち物	筆記用具、手ぬぐい
場所	木の国コミュニティセンター クリエイト小
子連れ	不可

# H11 着物リメイク

講師 藤井 晶子

タンスに眠っている着物をリメイクします。ミシンを使わず手縫いの良さを味わいながら手作りリメイクを楽しみましょう。今回はジャンパースカート、ブラウスなどを作る予定です。作りたい着物をほどこぎ準備ください。

時間	14:00~16:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	1,800円
持ち物	裁縫道具一式 ものさし 鉛筆
場所	木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大
材料費	110円(初回に集金)
子連れ	不可

開催日				
月	金曜日(第2、第4)			
4	25	6	13 27	
5	9	23	7	11

# H12 FULFILLING 英会話

講師 七宗町ALT Charms

Small talkで できるだけ多くの英会話を楽しむ講座です。様々なトピックスを通して文法や形式などを気にせずフリートークを楽しみましょう。町ALTのネイティブな英語のシャワーを浴びることも魅力です。

開催日			
月	火曜日		
9	2	9	16 30
10	7	14	21 28
11	4	11	

時間	14:00~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	16名
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具
場所	木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大
子連れ	不可

# H17 インチキ おじさんの初めてのマジック

講師 大岩 敏廣

マジックの初歩から練習します。仲間作りやその場を和ませるコミュニケーションなどに役立ちます。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
6	5	19	10	2	16
7	3	17	11	6	20
9	4	18			

時間	13:30~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円
場所	木の国コミュニティセンター クリエイト大
材料費	2,000円(初回集金)
子連れ	不可

# H18 からだが喜ぶ発酵調味料

講師 川合 美恵子

ブームだけでは終わらせない。発酵の技術を使い、時短・減塩・旨味をアップグレードします。目からウロコのアレンジ方法をお伝えします。一緒に楽しくやりましょう。

開催日			
月	木曜日		
5	15	29	
6	5	19	

時間	10:00~11:30
回数	4回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	1,200円
持ち物	エプロン、手拭き、 保冷バック(保冷剤つき)、 飲み物、必要な材料
場所	木の国コミュニティセンター 調理室
材料費	2,000円(4回分初回に集金します)
子連れ	不可

H19

## 夏休み 親子 パン教室



講師 加藤 美香子

誰でも簡単にできるパンづくりなのでなたでもご参加いただけます。(3年生以下のお子さんには大人の付き添いをお願いします)

大人の方だけの参加も歓迎します。

開催日	
月	金曜日
8	1

時間	9:30~12:00
回数	1回
対象	どなたでも
定員	16名
受講料	300円
持ち物	エプロン、三角巾、タオル、飲み物
場所	木の国コミュニティセンター 調理室
材料費	500円
子連れ	可

H20

## 楽しいクラフト かご作り ~経験者~

講師 井戸 春子

経験者の方向きの講座です。エコクラフトバンドは再生紙から出来ています。まずはやさしい基本的なバックから始めて、いろいろな編み方にチャレンジします。簡単に実用的なものなど手作りのカゴを作って楽しみましょう。

開催日	
月	金曜日
5	16 30
6	6 20
7	4 18

時間	10:00~11:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	3,000円
持ち物	ものさし、メジャー、糸、漆(白、黒)10個、方眼の紙(100均)、新聞紙
場所	木の国コミュニティセンター クリエイト大
材料費	1,000円~
子連れ	不可

H21

## 懐メロをみんなで 歌い楽しもう

健やかな心と身体を作るために「歌と音楽」の力は大きな助けとなります。音楽に合わせて歌うことで唾液分泌が口腔機能の低下を改善し、又脳にも刺激を与え健康に役立ちます。皆さんと一緒に懐メロを歌って楽しい時間を過ごしましょう。高齢者の方も歓迎します。

講師 倉形 亨

開催日	
月	第2土曜日
5	10 9 13 1 10
6	14 10 11 2 7
7	12 11 8
8	9 12 13

時間	13:30~15:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,000円
持ち物	ペットボトル又水筒など飲み物
場所	木の国コミュニティセンター クリエイト大
子連れ	不可

H22

## 町内・町外の 文化財めぐり

講師 土屋 茂

七宗町内をはじめ、川辺町、坂祝町、美濃加茂市などの文化財巡りをします。また七宗町内の珍しい石造物も見歩きます。

開催日	
月	金曜日
11	7
3	13

時間	10:00~15:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	600円
持ち物	歩きやすい服装 飲み物、弁当、筆記用具 カメラ(必要な方)
場所	木の国七宗コミュニティセンター集合
子連れ	不可

H23

## 植物観察



講師 安藤 志郎

七宗は多様な植物の宝庫です。講師の先生とともに現地におもむき植物を観察します。植物の不思議にふれてみませんか! 思いがけない植物にめぐり合えるかもしれません。

開催日	
月	木曜日
4	24
10	9

時間	9:30~12:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	600円
持ち物	山歩きのできる服装 弁当 飲み物
場所	木の国七宗コミュニティセンター集合 七宗町内
子連れ	不可

