

# 坂祝町会場講座



申し込み・お問合せ場所

## 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



### ★子ども対象講座 (S06~S12)

- オンライン申込みができます!(期間限定)  
お手持ちのスマートフォンで、おうちから講座を申し込んでみませんか?

オンライン申込期間：3月12日(水)9時から13日(木)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 受付結果を3月18日(火)までにメールで送信します。応募多数の際は、抽選しその結果をメールします。
- ④ オンラインで定員に満たない場合は二次募集(3月19日(水)から)を受け付けます。追加募集は窓口か電話で受け付けます。

### ★一般講座 (S1~S5)(S13~S34)

- 3月12日(水)9:00から直接窓口でお申込みください。(8:00から整理券を配布します)
- 3月12日(水)以外の受付時間は8:30~17:15です。(月曜日・祝祭日は受付できません)
- 3月13日(木)からは電話申込みができます。

※申込みが最低定員(5名)に満たない講座は、開講しません。  
※同じ講座を引き続き受講希望される方と美濃加茂・加茂郡以外の方は、二次募集(3月19日(水)から)申込み可能です。  
※申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ます。未連絡や間近のキャンセルは受講料を徴収します。

## S01 かもまる住民体験講座 「太田宿から西へ史跡と中山道にふれる」

- 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 200円
- 定員 20名
- 対象者 健康で歩ける方(4.0kmほど)
- 持ち物 飲み物、参加費200円、その他各自必要とする物

実施予定日時	学習場所
4月19日(土) 9:00~12:00 【受付8:30から】 雨天中止	中山道会館 ⇒ 川並番所跡 ⇒ 承久の乱古戦場跡 ⇒ 芳春寺・深田神社 ⇒ 旧中山道 ⇒ 大まや湊の碑 ⇒ 東島古墳 ⇒ 長蔵寺・河尻家の墓 ⇒ 中山道会館

※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：中山道会館(美濃加茂市太田町) 【受講生各自現地集合】

## S02 鳩吹大学

鳩吹大学は高齢期の学習機会を広げ、高齢者自らの意欲とニーズによる学びを深めていただくものです。この講座は年間を通して行います。一定の回数を受講された方には修了証を交付いたします。

- 受講料 2,000円(年間分)  
※講座内容により別途費用が必要になることがあります。
- 定員 50名
- 対象者 60歳以上どなたでも

回	実施日	曜日	開講時間	内容	学習場所
1	5月21日	水	9:45~11:30	○形式 開校式&講話 ○講話 健康寿命を延ばすには ○講師 町保健センター 保健師	中央公民館 2階 研修室
2	6月25日	水	9:45~11:30	○課題 季節の草木染めを体験(ハンカチ) ○講師 秋田 じゅん子 先生	中央公民館 2階 研修室
3	7月23日	水	9:45~11:30	○課題 最新の加茂の自然を知ろう ○講師 坂祝町史自然編執筆者 安藤 史郎 先生	中央公民館 2階 研修室
4	9月24日	水	9:45~11:30	○実習 脳トレ体操と健康体操で若返り ○講師 佐藤 裕子 先生	中央公民館 2階 研修室
5	10月22日	水	9:45~11:30	○実習 和菓子を手作りしてお茶会をしよう ○講師 永田 郁子 先生	中央公民館 2階 調理室
6	11月26日	水	9:45~11:30	○実習 軽スポーツ椅子に座ったままでもできる (ポッチャ)を体験 ○講師 坂祝町スポーツ推進委員	中央公民館 1階 ホール
7	12月6日	土	13:00~15:00 (予定)	○課題 人権について考える ○講話 未定	中央公民館 1階 ホール
8	2月25日	水	9:45~11:30	○実習 歌唱教室 ○講習 思い出の歌を楽しく皆で歌いましょう ○講師 安西 玲子 先生	中央公民館 1階 ホール 3階 視聴覚室
9	3月7日 3月8日	土日	9:00~15:00	○形式 「第21回公民館まつり」に参加 ○課題 特別講座	中央公民館 1階 ホール
10	3月25日	水	9:45~11:30	○講話 地域の安心・安全を守る ○講話 加茂警察署 生活安全課 ○形式 閉校式 ○課題 親睦を深める ●来年度の講座について ●来年度の受講生募集について ●来年度の連絡委員選出について	中央公民館 2階 研修室

※受講内容が一部変更となる場合があります。その際は受講前に連絡させていただきます。

## S03 まち歩き「ぶらっと坂祝」

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お聞かせます。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 安楽寺閑栖住職 三輪 哲哉 さん
- 受講料 200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
5月10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閑栖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

# S04 まなびいかも丸講座

年間を通して現代地域社会を生きるため感性や知性を高め、受講生間の親睦を深めることを目的に講座を開設します。今年度は「地域社会を知る」をテーマに開催します。

- 受講料 2,000円(年間分)  
※講座内容により別途費用が必要になることがあります。
- 定員 30名
- 対象者 どなたでも

回	実施日	曜日	開講時間	内 容	学習場所
1	5月15日	木	13:30~15:00	○形式 開講式&講話 ○講話 「地域包括支援センター」の上手な活用の仕方 ○講師 池淵 徹 先生	中央公民館 2階 研修室
2	6月19日	木	13:30~15:00	○課題 加茂の古代を訪ねて ○講師 美濃加茂市文化財保護審議会委員 渡辺 博人 先生	坂祝町郷土資料館
3	7月17日	木	13:30~15:00	○課題 地域の医療を知る ○見学 クラブM 健康増進(病気にならない為)に向けて	中部国際医療センター
4	9月18日	木	13:30~15:00	○課題 タウンカレッジ(岐阜協立大学) 「水害や地震による被災地支援の実際と課題」 ○講師 岐阜協立大学 教授 後藤 康文 先生	中央公民館 2階 研修室
5	10月16日	木	13:30~15:00	○課題 今の学校の現状を知る ○講話 学校・家庭・地域が抱えていること ○講師 教育長 三品 芳則 氏	中央公民館 2階 研修室
6	11月20日	木	13:30~15:00	○課題 地域の学校を知る【中部学院大学】 ○講師 中部学院 スポーツ健康科学科 有川 一 先生	中部学院大学
7	12月6日	土	13:00~15:00 (予定)	○課題 人権について考える(未定)	中央公民館 1階 ホール
8	2月19日	木	13:30~15:00	○課題 タウンカレッジ(岐阜協立大学) 「健康・福祉」 ○講師 岐阜協立大学 臼田 成之 先生	中央公民館 2階 研修室
9	3月7日 3月8日	土日	9:00~16:00	○課題 第21回公民館まつり特別講話を聞く ○講演 未定	中央公民館 1階 ホール
10	3月19日	木	13:30~15:00	○形式 閉講式&講話 ○講話 気候変動・脱炭素に関するセミナー ○講師 県脱炭素社会推進課	中央公民館 2階 研修室

※学習場所までは各自現地集合となります。

S05

## タウンカレッジ(岐阜協立大学出前講座)

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。現代の必要な課題をテーマにお話をさせていただきます。

- 対象者 どなたでも
- 受講料 200円
- 定員 30名

講話:テーマ『水害や地震による被災地支援の実際と課題』

第3弾

実施日時	講師	会場
9月18日(木) 13:30~15:00	岐阜協立大学 経済学部教授 後藤 康文 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** 岐阜協立大学 経済学部教授で「地域共生社会と地域福祉」について多くの著書があります。また現在大垣市地域交易事業に関する地域協議会委員や介護サービス基盤整備検討委員会委員としても活躍されています。

S06

## はじめてのABC

子ども対象  
ONLINE

講師 David Richardson



第一言語が英語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。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歳半前後の子と保護者
定 員	親子で10組
受 講 料	2,400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(ヘボン式)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
4	23	6	11 25
5	14 28	7	9

S08

## ベビーリトミック

子ども対象  
ONLINE

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	R6.4月~R6.10月 生まれの子と保護者
定 員	親子10組
受 講 料	4,000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
4	16	7	2 16
5	7 21	8	6 20
6	4 18	9	3

S10

## プレステップアップリトミック

子ども対象  
ONLINE

講師 朝倉 由加



いろんな楽器、フープ、ボール、スカーフ等を使い、ピアノの音やリズムの変化を体全体で表現していきます。また1人1台ずつミニキーボードを使って、ド・レをさがしたり、いろんな音あそびをしましょう。

時 間	11:00~11:45
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	4,000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 1,700円
子 連 れ	可

開催日

月	水曜日	月	水曜日
4	23	7	9 23
5	14 28	8	27
6	11 25	9	10 17

S07

## I can do it!

子ども対象  
ONLINE

講師 David Richardson



第一言語が英語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・乗り物・色・食べ物などの英単語を覚えられます。その他歌やリトミックを取り入れ英語遊びを楽しみましょう。

時 間	11:15~12:00
回 数	10回
対 象	2歳半ごろから 未就園児と保護者
定 員	親子で10組
受 講 料	4,000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(ヘボン式)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
4	23	7	9 30
5	14 28	8	20
6	11 25	9	3 17

S09

## リトミック

子ども対象  
ONLINE

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	R5.4月~R6.3月 生まれの子と保護者
定 員	親子10組
受 講 料	4,000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
4	23	7	9 23
5	14 28	8	27
6	11 25	9	10 17



## S11 わくわくリトミック

子ども対象  
ONLINE



講師 若井 さおり

大小、高い低い音を動物や果物等に例えて子ども達が想像しやすく、お母さんや友だち、皆と一緒に音楽に合わせて身体を動かしたり、ものをつかって表現します。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
4	22	6	10		
5	13	27	7	1	15

時間	10:30~11:15
回数	6回
対象	満3歳(令和4.4/2~令和5.4/1)
定員	6組
受講料	2,400円(1家族)
持ち物	飲み物、色鉛筆(クーピー)
場所	西館 会議室
材料費	200円(初回集金)
子連れ	可

## S12 楽ラク子どもゆかた着付け

子ども対象  
ONLINE



講師 丹羽 真理子

日本の伝統文化の着物について学びます。自分でゆかたを着て半幅帯を結んでみましょう。今年の夏まつりはゆかたでお出かけができますよ!! 保護者と一緒に参加してもいいですよ。

開催日					
月	土曜日			月	土曜日
6	14	28			
7	19				

時間	13:30~15:00
回数	3回
対象	小学3年生~中学3年生
定員	10名
受講料	1,200円
持ち物	ゆかた、半幅帯、履ひも、伊達締め、コーリンベルト、薄めのタオル2枚
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	浴衣、帯など一式貸し出し有1,000円
子連れ	可



## S17 太鼓で元気エクサドン

子ども対象  
ONLINE



講師 エクサドンファシリテーター 三品 美紀

太鼓で楽しく遊んで、心と身体が元気になる講座です。初めての方、太鼓に興味のある方、一緒に楽しみましょう。※介護予防に役立つトビックス・ストレッチを紹介します。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
5	9	23	8	8	22
6	6	20	9	5	19
7	4	18			

時間	19:00~20:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	4,000円
持ち物	動きやすい服装、飲み物
場所	東館 会議室
子連れ	可

## S13 シニアのための痛み予防体操

講師 松本 健太

単純なストレッチや体操だけではなく、だれでも年齢と共に弱り、強張ることによって出る筋肉の痛みを予防するためチューブを使ったストレッチ体操、軽い筋トレをします。100年時代こそ楽しく!

開催日					
月	木曜日			月	木曜日
5	15	29			
6	12	26			

時間	10:00~11:00
回数	4回
対象	60歳以上の方
定員	10名
受講料	1,600円
持ち物	動きやすい服装、飲み物
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	ゴムチューブ代1,500円(初回集金)
子連れ	不可

## S14 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)

腹式呼吸の発声で楽しく朗読しましょう!声筋を鍛えることで、声は明るく元気になります。発声や滑舌の基礎を学びながら、エッセイや童話などを勉強します。生徒さんからの注文を講師がお応えします。初心者の方もどうぞご遠慮なく!!

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	13	27	8	12	26
6	10	24	9	9	30
7	8	22			

時間	14:00~16:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	筆記用具、ノート、飲み物(必要に応じて)
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	不可

## S18 手ごねパン教室

講師 永田 郁子

手ごねパン作りを一緒に楽しみませんか。焼き上がりのパンの香りと食感は手作りパンの最大の魅力です。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
4	16	6	18		
5	21	7	16		

時間	9:30~12:15
回数	4回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	1,600円
持ち物	エプロン、三角巾、ふきん3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	4,000円(4回分初回集金)
子連れ	要相談

## S19 タルト&キッシュ

講師 永田 郁子

タルト&キッシュ作りチャレンジしてみませんか。タルト3回、キッシュ3回の講座です。難しいのではありません。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
4	23	7	23		
5	28	8	27		
6	25	9	17		

時間	9:30~11:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,400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、(タルト型取18cm)
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

## S15 60歳からの筋トレと脳トレ

講師 佐藤 裕子

健康維持に必要な筋力UPのトレーニング、そして脳を活性化させる脳のトレーニングを行います。大きな声で笑いながら楽しくやります。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
5	8	22	7	10	24
6	12	26	8	14	28

時間	10:00~11:30
回数	8回
対象	60歳以上
定員	12名
受講料	3,200円
持ち物	タオル、飲み物、動きやすい服装
場所	中央公民館 2階 研修室②
子連れ	可

## S16 トラベル英会話

講師 David Richardson

第一言語英語の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します。初心者向けの講座なのでしゃべれなくても問題なし。初級生活英語から旅行に役立つフレーズなど覚えられます。気軽に英会話を楽しみましょう。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
4	24	7	10	31	
5	15	29	8	21	
6	12	26	9	4	18

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	4,000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

## S20 焼きドーナツ&ロールケーキ

講師 永田 郁子

かわいいドーナツにロールケーキ作りを楽しみませんか。ドーナツ3回、ロールケーキ3回の講座です。お一人でも大丈夫です。気軽に楽しみながら作っていきましょう。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
4	17	7	17		
5	15	8	21		
6	19	9	18		

時間	9:30~11:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,400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(お持ちの方はハンドミキサー)
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

## S21 楽しくフラダンス

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べます。楽しく学んで内から美しく♪一曲を仕上げましょう♪

開催日					
月	金曜日			月	金曜日
4	18	25			
5	9	16	23	30	
6	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	3,200円
持ち物	水分、タオル、下ジャズスカート(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 Self care yoga



講師 唯伽

ヨガのポーズで心身の緊張をほぐし、心の安定を図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
4	15 22
5	13 27
6	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	4,000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

## S23 Care beauty yoga



講師 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
4	15 22
5	13 27
6	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	4,000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 目指せスタイルアップ! 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のない方も自分のペースで気軽に参加していただけます。

開催日	
月	木曜日
4	24
5	1 8 15 22 29
6	5 12 19 26

時間	10:45~11:45
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	4,000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

## S29 姿勢体操教室(昼)



講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

自分でできる綺麗な姿勢作りを6回に分けて行います。正しい姿勢の見方と、ゴムバンドを使った骨格や筋肉を整える体操を行い、変化を体感していきます。姿勢がキレイだと良い事沢山ありますよ。

開催日	
月	水曜日
4	16 30
5	14 28
6	11 26

時間	10:00~11:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	2,400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 300円/回
子連れ	可

## S24 Men's yoga



講師 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々、是非お待ちしています。

開催日	
月	火曜日
4	15 22
5	13 27
6	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	4,000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

## S25 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。「物忘れ」や「ボケ防止」に繋げて行きます。雑談をしながら触れ合いが出来て、健康保持出来ます。簡単ルールですので、初めて方でも出来ます。初心者歓迎します。

開催日	
月	火曜日
5	20
6	3 17
7	1 15 29

時間	9:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	4,000円
持ち物	飲み物
場所	中央公民館 2階 研修室①

## S30 姿勢体操教室(夜)



講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

自分でできる綺麗な姿勢作りを6回に分けて行います。正しい姿勢の見方と、ゴムバンドを使った骨格や筋肉を整える体操を行い、変化を体感していきます。姿勢がキレイだと良い事沢山ありますよ。

開催日	
月	水曜日
4	16 30
5	14 28
6	11 25

時間	19:30~20:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	2,400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 300円/回
子連れ	可

## S31 朝ーリンパストレッチ



講師 神谷 かおり

ツボ、リンパを刺激して、肩こり、腰痛、冷えなどの不調改善を目指します。体の巡りを上げてデトックスしましょう。

開催日	
月	木曜日
4	17
5	1 15 29
6	5 19

時間	9:00~9:50
回数	10回
対象	女性
定員	10名
受講料	4,000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

## S26 バレトンでしなやかボディ



講師 丹羽 光  
(バレトンR:ソールセンスインストラクター)

音楽に合わせて身体を動かすエクササイズです。スクワットをメインとした動きが多く基礎代謝UPも期待できます。バレエの要素も含む美しい姿勢も意識ししなやかボディを目指しましょう!!

開催日	
月	金曜日
4	11 25
5	9 23

時間	10:00~11:00
回数	8回
対象	18歳以上
定員	10名
受講料	3,200円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット
場所	中央公民館 2階 研修室②
子連れ	可

## S27 65歳からの健康体操



講師 小林 郁美

ストレッチ、筋トレ、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なります。さあ!運動習慣を身につけましょう。

開催日	
月	木曜日
4	24
5	1 8 15 22 29
6	5 12 19 26

時間	9:30~10:30
回数	10回
対象	65歳以上の方
定員	10名
受講料	4,000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

## S32 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。おなか痩せや腸内環境改善効果も期待できます。

開催日	
月	木曜日
4	17
5	1 15 29
6	5 19

時間	10:00~10:50
回数	10回
対象	女性
定員	10名
受講料	4,000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



S33

## 骨盤低筋 ストレッチ



講師 神谷 かおり

骨盤低筋とは、骨盤の底にあるハンモック状の筋肉で加齢や出産で緩むことで尿漏れ、頻尿、臓器脱のリスクが上がります。骨盤低筋を鍛えて不調を改善しましょう。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
4	17		7	3	17
5	1	15	29	8	7
6	5	19		9	4

時 間	11:00~11:50
回 数	10回
対 象	女性
定 員	10名
受講料	4,000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

S34

## 仏像彫刻と 木彫り



講師 中野 唯宏

始めての方でも大丈夫。自分自身の表現で魅力のあるほほえみの慈愛に満ちた表情に彫り上げてください。是非とも皆さんと一緒に楽しみ多くの人に見ていただければと思います。又その年々の干支も彫って楽しんでください。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日	月	金曜日
4	25		7	11	25
5	9	23	8	8	
6	13	27	9		

時 間	14:00~15:30
回 数	8回
対 象	どなたでも
定 員	10名
受講料	3,200円
持ち物	彫刻刀(平)、手袋、切り出しナイフ
場 所	中央公民館 2階 研修室①
材料費	資料・材料代含 1,000円(初回集金)

### 坂祝町マイセルフ講座



## 新規講師のご紹介



S11

若井 さおり



### わくわくリトミック

初めての教室開催となりますが、リトミックを通して音楽の楽しさを皆さんに感じてもらいたいと考えています。また、教室は音楽の楽しさだけでなく、何より親子で触れ合う楽しい時間にしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

S13

松本 健太



### シニアのための痛み予防体操

坂祝町松本接骨院にて副院長をしております。普段は接骨院にて痛みの治療をしていて、今回は痛みの予防も伝えて皆さんが元気に楽しく生活ができるお手伝いをしたいです。よろしくお願いします。