

八百津町会場講座



申し込み・お問い合わせ場所

八百津町ファミリーセンター

〒505-0301 加茂郡八百津町八百津3827-1
TEL:0574-43-0390 FAX:0574-43-0372

錦津コミュニティセンター

〒505-0303 加茂郡八百津町伊岐津志1692-1
TEL:0574-43-2234 FAX:0574-43-2432

和知研修センター

〒505-0305 加茂郡八百津町和知1692
TEL:0574-43-0505 FAX:0574-43-1646

久田見生活改善センター

〒505-0422 加茂郡八百津町久田見2745-2
TEL:0574-45-1001 FAX:0574-49-2130

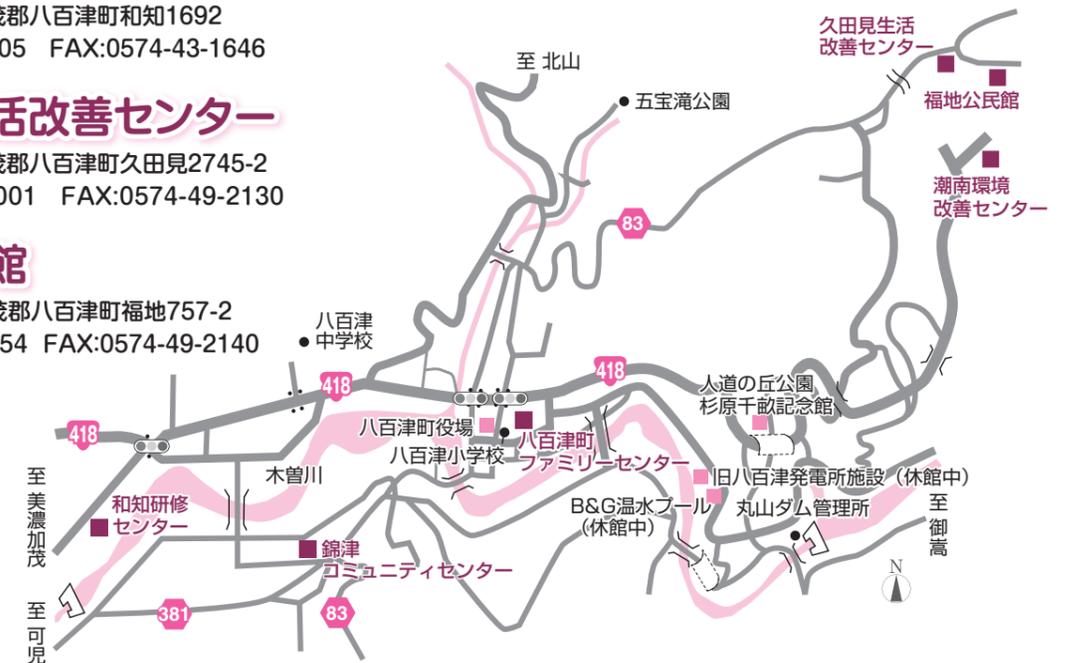
福地公民館

〒505-0421 加茂郡八百津町福地757-2
TEL:0574-45-1054 FAX:0574-49-2140

潮南環境改善センター

〒505-0531 加茂郡八百津町潮見808-9
TEL:0574-42-1001 FAX:0574-42-1403

- ★申し込み・お問い合わせは各講座の開催場所へお願いいたします。
- ★3月12日(水)から直接窓口またはお電話でお申し込みください。
- ★受講料は講座の初回にお持ちください。
- ★申し込みが最低定員(5名)に満たない場合、開講いたしません。



Y01 リンパマッサージ&ストレッチ

むくみ、冷え、肩こり、たるみなどにお悩みのあるあなた。リンパの流れをよくする事で、今抱えている体の不調を解消できるかもしれませんよ!! リンパマッサージを習慣にして健康な身体を手に入れよう!

講師 古田 なみ

時間	10:00~11:00
回数	年10回(月1回)
対象	成人
定員	20名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、タオル
場所	福地公民館2階 和室

開催日					
月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	20	9	16	1	20
6	17	10	21	2	17
7	22	11	18		
8	19	12	23		

Y02 楽しい生け花教室

講師 和田 知子

花は暮らしを豊かにしてくれます。生活に花を取り込んでみませんか。日々の生活が楽しくなると思います。そんな仲間をお待ちしています。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
5	7	9	10	1	7
6	4	10	8	2	4
7	9	11	5		
8	6	12	10		

時間	10:00~11:30
回数	年10回(月1回)
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	花器、剣山、花ばさみ
場所	福地公民館1階 図書室
材料費	各回別途徴収(1回 800円程度)

Y03 色鉛筆と水彩を楽しむ

色鉛筆は奥が深い画材です。この教室は生徒のみなさんのモチベーションがとても高く、楽しく和やかな雰囲気、花や果物や野菜など、様々なものを描きます。絵は自分のために楽しく描くのが一番です。

講師 北野 玲

時間	14:00~16:00
回数	16回
対象	一般
定員	14名
受講料	8,000円
持ち物	色鉛筆(24色以上) スケッチブック(好きなサイズでよい)
場所	久田見生活改善センター 会議室

開催日

月	木曜日	月	木曜日
5	8	22	9
6	5	19	10
7	3	17	11
8	7	21	

Y04 あそび麻雀(久田見)

あそび麻雀で手指の運動や麻雀ゲームをする思考力が、脳を刺激して活性化させて、健康維持や物忘れ等の防止に繋がります。楽しく雑談や触れ合う憩いの場所です。簡単ルールです。初めての方、大歓迎です。

講師 大島 誠

時間	9:00~11:30
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	久田見生活改善センター 会議室

開催日

月	火曜日	月	火曜日
5	13	27	8
6	10	24	9
7	8	22	

Y08 産後ビクス

妊娠による姿勢の変化、産後の育児動作が体力の低下や体型の崩れにつながっていきます。ダメージを受けた産後の体の特徴に合わせたエクササイズで体も心も元気になるようにしましょう。

講師 金子 真美

時間	13:00~14:00
回数	5回
対象	未就学児の子どもがいるママ
定員	15組
受講料	2,500円
持ち物	動きやすい恰好、水、汗拭きタオル、ヨガマットorバスタオル
場所	錦津コミュニティセンターきらり

開催日

月	木曜日	月	木曜日
5	15		8
6	19		9
7	17		

Y09 親子で楽しく! なないろリトミック

この講座は、指導者とピアノ伴奏の二人体制で行います。お子さんの「うごいてみたい」「さわってみたい」「やってみよう」そんな気持ちを大切に、心が動く瞬間を一緒に見つけていきませんか?

講師 リトミックにじのかい

時間	10:00~10:45
回数	5回
対象	首すわり~よちよち あんよまで
定員	親子25組
受講料	2,500円
持ち物	飲み物、動きやすい服装
場所	錦津コミュニティセンターきらり

開催日

月	金曜日	月	金曜日
5	9		8
6	13		9
7	11		

Y05 ワンプレートクッキング

旬の食材を使って、料理好きの仲間とクッキング。一人で作るのもいいけど、みんなで作って食べるのは格別。一つのお皿に、数種類の料理を自分好みで盛り付けて、美味しくいただきます。

講師 林 己咲

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン・三角巾・フキン、米1/2合
場所	久田見生活改善センター 調理室
材料費	毎回別途徴収

開催日

月	水曜日	月	水曜日
5	14	28	9
6	11	25	10
7	9		11

Y06 パン・お菓子作り体験教室

ご家庭でも手軽に作る事ができるパンやお菓子作りを楽しんでみませんか?初心者の方も気軽に美味しいものを作ることができます。できたてのパンやお菓子の香り、味を是非お楽しみください。

講師 古田 美智子

時間	9:30~13:00
回数	16回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	8,000円
持ち物	マスク・エプロン・三角巾・保管容器・手拭き用フキン
場所	久田見生活改善センター 調理室
材料費	毎回別途徴収

開催日

月	月曜日	月	月曜日
5	12	26	9
6	9	23	10
7	14	28	11
8	12	25	12

Y10 焼き立てを楽しむ簡単パン講座

スーパー等で手に入る材料で、楽しく手ごねパンを作ります。焼き立ての美味しさを是非知って頂きたいです。

講師 上村 奈美子

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、三角巾、パンマット(あれば)
場所	錦津コミュニティセンターきらり
材料費	1,000円ほど(各回で徴収)

開催日

月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	13	9	9	1	13
6	10	10	14	2	10
7	8	11	11		
8	12	12	9		

Y11 基礎からはじめる「つまみ細工」

七五三や成人式のかんざしを作りたいと思ったことはありませんか? 小さな四角い布から無限に広がるつまみ細工の世界。それは一枚の花弁を丁寧に作る事から始まります。この講座では、つまみ細工の基礎を学びます。

講師 石川 貴子

時間	13:30~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	5,000円
持ち物	お手拭き用タオル、ピンセット、木工用ボンド、下敷き
場所	錦津コミュニティセンターきらり
材料費	1,000~1,500円(各回で徴収)

開催日

月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	27	9	30	1	27
6	24	10	28	2	24
7	22	11	25		
8	26	12	23		

Y07 美文字講座

基礎から学べる実用ボールペン講座です。初心者の方でも大丈夫。美しく文字が書けるコツが学べます。心が落ち着くひと時と一緒に過ごしましょう。

講師 林 由晶
宏道書会理事、
産経国際書会無鑑査会員

時間	9:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具(ボールペン)
場所	錦津コミュニティセンターきらり

開催日

月	木曜日	月	木曜日	月	木曜日
5	15	9	11	1	15
6	12	10	9	2	12
7	10	11	13		
8	28	12	11		



Y12 <朗読講座> 注文の多い朗読会

腹式呼吸を使って、朗読を楽しみましょう! 呼吸法、発声法、滑舌法の基本から、エッセイや童話など勉強します。声筋を鍛えることによって、声が豊かになり、心身の活性化につながります。初めての方、基礎から学びたい方、学校などで読み聞かせされている方、どんな注文にもお応えします。

講師 牧 幸一(うたとお話しの会主宰、元劇団はぐるま座)

時間	19:30~21:00
回数	10回
対象	どなたでも(高校生可)
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	ファミリーセンター研修室
材料費	1,000円(初回徴収)

開催日

月	木曜日	月	木曜日
5	15	29	8
6	5	19	9
7	17	31	

Y13 おいしい楽しいパン教室(八百津)

毎日ご飯を食べるように、毎日手作りパンが焼けたらうれしいなあと思いませんか?おうちでも手軽に作れるパンをお伝えします。使用する材料もなるべく体に優しいもの、粉も国産小麦を使います。

講師 平井 高子

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、布巾、持ち帰り容器
場所	ファミリーセンター 調理室
材料費	10,000円(全10回分)(初回5,000円・10月5,000円)

開催日

月	火曜日	月	火曜日	月	火曜日
5	13	9	9	1	6
6	3	10	7	2	3
7	1	11	4		
8	5	12	2		

Y14 子ども生け花教室

講師 梶山 澄子・和田 知子

生け花に興味があるけれど、わたしにもできるの?どんなふうにするの?初めてでも、花を楽しみたい、花に触れたい気持ちがあれば大歓迎。花の名前や扱い方を学びながら、四季の移り変わりを一緒に楽しみましょう。日本の伝統文化である「生け花」を学びませんか?

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
5	10	9	6	2	7
6	7	10	4	3	7
7	5	11	1		
8	9	12	20		

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	小中学生
定員	20名
受講料	1,500円
持ち物	タオルかハンカチ
場所	ファミリーセンター
材料費	1回700円(各回徴収)

Y15 10歳若返る椅子ヨガ教室

講師 栗野 瞳

椅子に座ることで、体への負担を軽減し、運動が苦手な方、体が硬い方でも続けられます。「姿勢が変わる呼吸法のヨガ」と「簡単な有酸素運動」で血管の老化予防としなやかさを取り戻しましょう。

開催日					
月	火曜日				
5	13	27			
6	3	17			
7	1	15			

時間	13:30~14:30
回数	6回
対象	60歳以上の方
定員	20名
受講料	3,000円
持ち物	フェイスタオル・水分補給用の飲み物
場所	ファミリーセンター

Y19 ツボ&リンパマッサージで身体リセット

講師 柳生 美恵

キレイになりたい!・疲れた時・痛い時に、自分でツボ&リンパマッサージで身体を癒せるようになります。毎回、身体が癒されて帰れます!皆様の参加をお待ちしております。

開催日					
月	毎月第2木曜日(8月第3)				
5	8		8	21	
6	12		9	11	
7	10				

時間	13:30~14:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	2,500円
持ち物	長タオル、飲み物
場所	和知センター 2階 和室

Y20 あそび麻雀(和知)

講師 大島 誠

あそび麻雀で脳が活性化し、指や手の運動もする。みんなでワイワイとコミュニケーションを取って「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も大歓迎です。

開催日					
月	月第3木曜日		月	月第3木曜日	
5	1	15	8	7	21
6	5	19	9	4	18
7	3	17			

時間	13:00~15:00
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	和知センター 営農相談室

Y16 亜炭を訪ねて

講師 酒向 光隆

可茂地域の約1900万年前は、浅い湖であり周囲から運ばれてきた土砂や樹木が堆積して亜炭を含む地層ができました。木曾川の両岸に亜炭坑坑口跡があります。御嵩町伏見と美濃加茂市牧野で坑口跡を見学します。

開催日					
月	水曜日(5月21日、28日は野外見学です。)				
5	14	21	28		

時間	9:30~11:30 (野外見学時は9:00~12:00)
回数	3回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	1,500円
持ち物	筆記用具
場所	ファミリーセンター

Y17 やさしいヨガ

講師 玉野 裕子

初めての方でも、体がかたい方でも大丈夫!ゆっくり呼吸しながら体を動かせば、リラックス効果で体がゆるみ、ストレッチしながら免疫力もアップ!

開催日					
月	第2火曜日		月	第2火曜日	
5	13	27	9	9	23
6	10	24	10	14	28
7	8	22	11	11	25
8	5	19	12	9	23

時間	19:30~20:30
回数	16回
対象	どなたでも
定員	12人
受講料	8,000円
持ち物	ヨガマット、タオル、水分補給
場所	潮南環境改善センター

Y21 おいしい楽しいパン教室(和知)

講師 平井 高子

毎日ご飯を食べるように、毎日手作りパンが焼けたらうれしいなあと思いませんか?おうちでも手軽に作れるパンをお伝えします。使用する材料もなるべく体に優しいもの、粉も国産小麦を使います。

開催日					
月	毎月第1水曜日(10月第2)				
5	7	9	3	1	7
6	4	10	8	2	4
7	2	11	5		
8	6	12	3		

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、布巾、持ち帰り容器
場所	和知センター 調理室
材料費	10,000円(全10回分) (初回5,000円・10月5,000円)

Y22 手話ソングで楽しく手話を覚えましょう。

講師 山田 香代子

挨拶や日常使う手話を歌いながら楽しく覚えましょう(^^)♪手話を知らない初めての方も大歓迎です。一緒に楽しみましょう。

開催日					
月	月第4木曜日		月	月第4木曜日	
5	22		8	28	
6	26		9	25	
7	24				

時間	13:30~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	2,500円
持ち物	筆記用具
場所	和知センター 2階 研修室

Y18 クラフトバンドで石畳あみのカゴバックづくり

講師 若山 浩美

石畳あみのカゴバック、リースを作りましょう。(クラフトバンドは紙本来の色です)

開催日					
月	月第2火曜日		月	月第2火曜日	
5	12	26	7	14	28
6	9	23	8	25	

時間	13:15~15:15
回数	7回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	3,500円
持ち物	はさみ、木工用ボンド、メジャー
場所	和知センター 2階 研修室
材料費	1,500円(7回分)



Y23 和菓子教室

講師 永田 郁子

電子レンジで簡単にできる和菓子から、手を加えた練り切り、蒸し器を使った和菓子など、手作りだからこそ味わえる心もむ和菓子をご一緒に楽しみましょう。

開催日					
月	月第1金曜日(1月第2)				
5	2	9	5	1	9
6	6	10	3	2	6
7	4	11	7		
8	1	12	5		

時間	10:00~11:45
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、持ち帰り容器
場所	和知センター 調理室
材料費	7,500円(全10回分) (初回4,000円・10月3,500円)

Y24 八百津町の郷土料理伝承教室

講師 八百津町食生活改善推進協議会

八百津町に伝わる郷土料理や日本の四季を感じる料理などを学ぶ教室です。次の世帯に伝えていきたい、日本の伝統食や郷土の食文化を楽しく学んでみませんか?希望される方は保健センターまでご予約をお願いします。

開催日					
月	土曜日				
6	14				
10	25				

時間	10:00~12:30
回数	2回
対象	どなたでも
定員	各10名
受講料	1回500円
持ち物	エプロン・三角巾・手拭きタオル
場所	ファミリーセンター 調理室
申込先	八百津町保健センター 0574-43-2111(2562)

八百津町公民館講座

新規講師紹介

10歳若返る椅子ヨガ教室

栗野 瞳

みなさん、こんにちは。私は、20代～90代の方と一緒に、ヨガで体と心の健康づくりをしています。教室を通して感じるのは、ご自身の変化は、何より自信につながります。ご自分のペースを大切に、楽しみましょう。



産後ビクス

金子 真美

体力をつけて笑顔で元気に、ママの体も大切にしながら子育てを頑張りたい！そんな思いで活動をしています。運動が苦手でも大丈夫。一緒に体を動かして、心も体もリフレッシュしましょう。



焼き立てを楽しむ 簡単パン講座

上村 奈美子

スーパー等ですぐに手に入る材料で、一緒に楽しくパン作りをしましょう。焼き立てパンの美味しさを、是非知って頂きたいです。



親子で楽しく！ なないろリトミック

リトミックにじのかい

東濃地区を中心に、0歳から5歳児までのリトミックサークルを続けて30年経ちました。私たちは、自らの子育てや教育現場での経験を活かしながら、音楽を通して、お子さんの健やかな成長を応援しています。



雅学級 60歳からの青春!! 高齢者講座雅学級

- 開催日時 令和7年5月～令和8年2月 (毎月1回 全10回)
- 受講料 1学習につき年間1,500円
- 対象者 60歳以上の方でしたら、いつでも、どここの講座でも受講できます。
- 申込方法 それぞれの学級開設公民館(教育委員会・各出張所)へ直接・または電話で申込んでください。いつでも申込可能です。ただし申込者が定員に満たない場合は、開講しない場合があります。

教室名	学習名	基本開講日時	講師名	申込先
雅学級 八百津教室	書道	毎月第1水曜日 9:00～11:00	大脇 美鈴	八百津町教育委員会 TEL:43-2111(代)
	民踊	毎月第3金曜日 9:30～11:30	山口 ヒサエ	
雅学級 久田見教室	書道	毎月第1木曜日 9:00～11:00	林 由紀	久田見出張所 TEL:45-1001
	民踊	毎月第4月曜日 9:30～11:30	山口 ヒサエ	
雅学級福地教室	民踊	毎月第2火曜日 9:30～11:30	山口 ヒサエ	福地出張所TEL:45-1054