

坂祝町会場講座

S

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

★子ども対象講座(S05～S14)

- 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：9月10日(水)9時から11日(木)17時



- ①QR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9月16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を9月17日(水)から受け付けます。追加募集は窓口か電話で受け付けます。

★一般講座(S01～S04) (S15～S34)

- 9月10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)
- 9月10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)
- 9月11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市・加茂郡以外の方は、9月17日(水)から二次募集の申込み可能です。
※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
お願いします。未連絡や間近のキャンセルは受講料を徴収します。

坂祝町中央公民館講座

S01

かもまる住民体験講座 史跡散歩「さかぐらの古墳めぐり」

実施予定日時	学習場所
11月9日(日)9:30～11:30 【受付9:00から】 雨天中止	保健センター前 ⇒ 山神古墳 ⇒ 西稲場古墳 ⇒ 火塚古墳 ⇒ 新木林古墳 ⇒ 北高見古墳 ⇒ 東島古墳 ⇒ 芦戸遺跡跡 ⇒ 保健センター前 (全行程 約4km)

※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。
※駐車場：役場保健センター南駐車場 ※集合場所：役場1階 保健センター前

- 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、受講料200円、その他各自必要とする物

第4弾

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。

S02

講話：テーマ『高齢者うつ病の理解と予防のコツ』

実施日時	講 師	会 場
2月19日(木)13:30～15:00	岐阜協立大学 講師 臼田 成之 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。

講師プロフィール：精神科看護師として15年にわたり多くの感情障害(うつ病)や認知症患者の看護に従事。2009年には精神科認定看護師の資格を取得し、職場内外で認知症を中心とする活動を展開した。2015より看護学部の教員になり、2022年より現職。学生に精神看護の専門性や魅力を伝えている。

- 受講料：200円
- 定員：30名
- 対象者：どなたでも

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聞きます。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。

S03

第16弾「旧陸軍飛行場跡をめぐる」

実施予定日時	内 容	学習場所
10月5日(日)9:00～10:30 【受付8:30から】 雨天の場合中止	旧陸軍飛行場跡を調査している関高生とめぐる	中日本自動車短期大学駐車場 ⇒ 旧陸軍飛行場跡 ⇒ ふるさと農園(約2.0km) ※ふるさと農園で解散します。

※講座内容は変更する場合があります。※集合場所：中日本自動車短期大学駐車場

- 講師：関高等学校 地域研究部のみなさん
- 受講料：200円
- 定員：30名
- 対象者：どなたでも
- 持ち物：飲み物

S04

第17弾「黒岩神社・白山神社・秋葉神社をめぐる」

実施予定日時	内 容	学習場所
11月1日(土)9:00～11:00 【受付8:30から】 雨天の場合中止	郷部山塊北部前山の峰に鎮座する黒岩の各神社をめぐります。頂上の秋葉神社への参道は、急な坂道になっています。	旧坂祝町ふれあいプール駐車場 ⇒ 黒岩神社 ⇒ 白山神社 ⇒ 秋葉神社 ※同じルートで帰ります。

※講座内容は変更する場合があります。※集合場所：旧坂祝町ふれあいプール駐車場

- 講師：竹内 美知久さん
- 受講料：200円
- 定員：20名
- 対象者：どなたでも
- 持ち物：飲み物・山登りができる服装

マイセルフ講座

S05

わくわく リトミック①

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し、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	木曜日	
10	16	30
11	6	20
12	4	18

時 間	10:00～10:40
回 数	6回
対 象	満2歳(令和5年4月～令和6年3月生まれの子とその保護者)
定 員	6組
受講料	2,400円(1家族)
持ち物	飲み物
場 所	KYGホール 会議室
材料費	500円 初回集金
子連れ	可

S06

わくわく リトミック②

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し、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	木曜日	
10	16	30
11	6	20
12	4	18

時 間	11:00～11:40
回 数	6回
対 象	満3歳(令和4年4月～令和5年3月生まれの子とその保護者)
定 員	6組
受講料	2,400円(1家族)
持ち物	飲み物
場 所	KYGホール 会議室
材料費	500円 初回集金
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。お母さんの動きや歌声、笑顔を通じて、お子さんの集中力、注意力、表現力、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~R7.1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)を入れる大きめの袋
場 所	中央公民館 3階和室・視聴覚室・テクノラインホール
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	8和	22和	1	14視	28視
11	12テ	26テ	2	18視	
12	10視	24視	3	11和	



S12 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英語遊びを楽しみましょう。

開 催 日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	22	29	1	21	28
11	12	26	2	25	
12	3	17	3	4	

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	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(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



S13 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しもいたします。モンテッソーリを知って子育てを楽しみましょう!

開 催 日			
月	木曜日		
10	9	23	
11	6	20	
12	11		

時 間	10:30~11:30
回 数	5回
対 象	2歳半~未就園児の親子
定 員	親子で6組
受講料	2,000円
持ち物	クレヨン
場 所	中央公民館 3階 和室
材料費	1,500円 (全5回分初回集金)
子連れ	可



S08 リトミック

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、表現力、リズム感を育てていきます。

開 催 日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	15視		1	21	
11	5	19	2	4視	25
12	3	17	3	4	18

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)を入れる大きめの袋
場 所	中央公民館 3階和室・視聴覚室
材料費	教材一式 1,200円
子連れ	可



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。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す。

開 催 日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	15視		1	21	
11	5	19	2	4視	25
12	3	17	3	4	18

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	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・視聴覚室
材料費	教材一式 1,500円
子連れ	可



S14 親子で フラダンス

講師 岡村 美絵

親子で楽しくフラダンスを踊ってみませんか。とっても可愛い曲で踊ります。親子で1曲を仕上げましょう!これであなたもフラダンサー!

開 催 日					
月	火曜日				
10	14	21			
11	4	11	18	25	

時 間	15:45~16:45
回 数	6回
対 象	子ども3歳以上 大人18歳以上
定 員	10組
受講料	2,400円
持ち物	飲み物、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



S15 いろいろ体験 してみよう!

講師 あまんの会(3人官女)

新規講師

「1講座でいろいろできたらうれしいね」という思いから、料理2回(栗きんとん・麴料理)、季節の寄せ植え2回、マヤ暦1回、富加散策(てくてくめぐり)1回を3人で計画しました。楽しく共有できる時間にしましょう。

①料理 ②マヤ暦 ③季節の寄せ植え
④富加町散策

開 催 日					
月	火・水・木曜日	月	火曜日		
10	14①		2	3①	
11	5②		3	3④	24③
12	4③				

時 間	9:30~11:30
回 数	6回
対 象	成人女性
定 員	10名
受講料	2,400円
持ち物	①エプロン・三角巾・フキン・台ふき②筆記用具 ③花切りばさみ・手袋・花鉢入れ④外歩きができる服装・飲み物
場 所	中央公民館①調理室②研修室2③玄関④富加町
材料費	9,000円(講座全ての材料費)初回集金
子連れ	不可



S10 子どもの 運動能力と球感を 伸ばす遊び

講師 長谷川 晋也

子どもの「ゴールデン・エイジ」という大切な時期に、運動能力の基礎力をつけ、その応用的な運動を通して、種々の球技に対応する基礎的な感覚や動きをアップさせるのを目的とします。楽しく遊びながら運動します。

開 催 日					
月	金曜日				
10	17	24	31		
11	7	14	21	28	
12	5				

時 間	17:00~18:00
回 数	8回
対 象	年中さん~小学3年生(位)
定 員	8名
受講料	3,200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	KYGホール 体育館
材料費	1,000円 (全8回分、初回集金)



S11 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。

開 催 日					
月	水曜日				
10	22	29			
11	12	26			
12	3	17			

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(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



S16 想像力と好奇心! めっちゃ愉しく 聴けるクラシック

講師 故球駄家児太郎(こだまだやこたろう)

新規講師

どなたでも大歓迎ですが、クラシック音楽に縁遠い方々にも全く不安のない最高に楽しい講座です。クラシックの概要や分類は勿論ですが、名曲の名演奏たる「人類の至宝」を、一生涯愉しく聴いていただけるコソも伝授しますのでご期待ください!

開 催 日					
月	火曜日				
10	14	21	28		
11	4	11	18	25	
12	2	9	16		

時 間	13:30~15:30
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	16名
受講料	4,000円
持ち物	飲み物、お菓子 など
場 所	中央公民館 3階 視聴覚室
子連れ	可



S17 太鼓で元気エクサドン

講師 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ピックス、ストレッチを紹介します。



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	テクノラインホール 会議室
子連れ	可

開 催 日					
月	金曜日	月	金曜日		
11	7 21	1	9 23		
12	5 19	2	6 20		
		3	6 13		

S18 パウンドケーキ & マフィン

講師 永田 郁子

おやつのお菓子は手作りのパウンドケーキ・マフィンはいかがですか。パウンドケーキ3回、マフィン3回の講座です。気軽に楽しみながら作ってみませんか。



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

開 催 日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	15	1	14		
11	12	2	18		
12	10	3	11		

S22 Self care yoga

講師 唯伽

ヨガのポーズで心身の緊張をほぐし、心の安定をはかり、無理なく体の中から体調を整えていきます。



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

開 催 日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	14 28	1	13 27		
11	11 25	2	10 24		
12	2 16				

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。



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

開 催 日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	14 28	1	13 27		
11	11 25	2	10 24		
12	2 16				

S19 焼き菓子

講師 永田 郁子

アップルパイ、抹茶のブッシュドノエル、バレンタインはクッキー缶にチャレンジ!! 季節の焼き菓子作りをご一緒に楽しみませんか。



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	6,500円 (6回分初回集金)
子連れ	要相談

開 催 日					
月	木曜日	月	木曜日		
10	16	1	22		
11	20	2	19		
12	25	3	19		

S20 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、英語レッスンを行います。初心者向けなので、しゃべれなくても問題なし。日常会話の簡単なフレーズから始めます。気軽に参加してください。



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

開 催 日					
月	木曜日	月	木曜日		
10	23 30	1	22 29		
11	20 27	2	19		
12	4 18	3	12		

S24 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』に繋がってきます。雑談をしながら触れ合いが出来て、健康保持出来ます。初心者向きの簡単ルールです。麻雀を通じた交流の場。



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

開 催 日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	21	1	20		
11	4 18	2	3 17		
12	2 16	3	3 17		



S21 Men's yoga

講師 唯伽

身体が硬くても大丈夫です!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。



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

開 催 日					
月	火曜日	月	火曜日		
10	14 28	1	13 27		
11	11 25	2	10 24		
12	2 16				

S25 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、強張ること出てく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。人生100年時代こそ楽しく!



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

開 催 日					
月	木曜日	月	木曜日		
10	16 30				
11	20				
12	4				

S26 バレトンでスタイルアップ

講師 丹羽 光 (バレトンR:ソールセンシスインストラクター)

バレエの要素を含んだエクササイズです。有酸素運動で基礎代謝を高め、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!!



時 間	10:00~11:00
回 数	10回
対 象	18歳以上
定 員	10名
受講料	4,000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 3階 和室
子連れ	可

開 催 日					
月	水曜日	月	水曜日		
10	15 29	1	14 28		
11	12 26	2	4 18		
12	10 24	3			



S27 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て健康寿命を伸ばしませんか？

開催日					
月	木曜日				
10	16	23	30		
11	6	20	27		
12	4	11	18	25	

時 間	9:30～10:30
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



S28 筋トレ大好き！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。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。運動不足の方、大歓迎！5年先の自分のために始めませんか？

開催日					
月	木曜日				
10	16	23	30		
11	6	20	27		
12	4	11	18	25	

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



S32 骨盤底筋ストレッチ

講師 神谷 かおり

骨盤底筋とは骨盤の底にあるハンモック状のインナーマッスルで年齢や出産で緩むと尿漏れ・頻尿・臓器脱のリスクが上がります。骨盤底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	
10	16	30	1	15	29
11	6	20	2	5	19
12	4	18			

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	テクノラインホール 体育館
子連れ	不可



S33 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。自分自身の表現で魅力のあるほほえみに満ちた表情に彫り上げてください。皆さんと一緒に彫り上げた作品を多くの方に見ていただき楽しんでいただければと思います。又その年々の干支も彫り楽しんでみて下さい。

開催日					
月	金曜日		月	金曜日	
10	24		1	23	
11	7	28	2	13	27
12	12		3	13	

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	1,000円(資料・材料代含 初回集金)



S29 姿勢体操教室

講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

自分でできるキレイな姿勢作りを座学と共に伝えします。正しい姿勢の見方を知り、ゴムバンドを使って骨格や筋肉を整える体操を一緒に行いましょう。姿勢がよくなると肌も変わりますよ。

開催日					
月	水・木曜日		月	水・木曜日	
10	8	22	1	14	28
11	12	26	2	19(木)	25
12	10		3	11	

時 間	10:00～11:00
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	6名
受講料	4,000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	3,000円 ゴムバンドのレンタル代(1回300円)
子連れ	可



S34 シルバーテニス(硬式)

講師 長谷川 晋也

普段あまり運動していない高齢者が対象です。テニスの基本を習いながら、楽しく体を動かし、体力を向上させ心も体もリフレッシュ!!今回は対象年齢を50歳からとします。

開催日					
月	火曜日				
10	14	21	28		
11	4	11	18	25	
12	2				

時 間	10:00～11:30
回 数	8回
対 象	50歳以上の方
定 員	10名
受講料	3,200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	大王製紙エリエール 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



S30 アロマリンパストレッチ

講師 神谷 かおり

アロマ香る空間でリラックスしながら全身を動かしていきます。ツボ、リンパを刺激して不調を改善していきましょう。

開催日					
月	木曜日		月	木曜日	
10	16	30	1	15	29
11	6	20	2	5	19
12	4	18			

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	テクノラインホール 体育館
子連れ	不可



S31 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		月	木曜日	
10	16	30	1	15	29
11	6	20	2	5	19
12	4	18			

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	テクノラインホール 体育館
子連れ	不可



新規講師紹介



S15

いろいろ体験してみよう！

講師

あまんの会(3人官女)

あれもこれもと欲張りな講座を3人で企画しました。みなさん、自分の巾を広げる楽しい時間にしませんか。



S16

想像力と好奇心！ めっちゃ愉しく 聴けるクラシック

講師

故球駄家児太郎
(こだまだやこたろう)

ウイーン岐阜合唱団団長、関男
声合唱団員のほか現在はコール
サルビアに参加中。

因みに、前世は吟遊詩人とかオ
ペラ歌手とかだったらしいです！それは兎も角、半
世紀にわたり聴き続けても、飽きることなく愉しく
幸せなワクワクやドキドキが尽きることないクラ
シック音楽。こんなステキなワクワクを一緒に楽し
んで、人生をより明るく豊かにしませんか？数多く
の名曲たちは、皆さんの期待を裏切らないことを確
信します。

