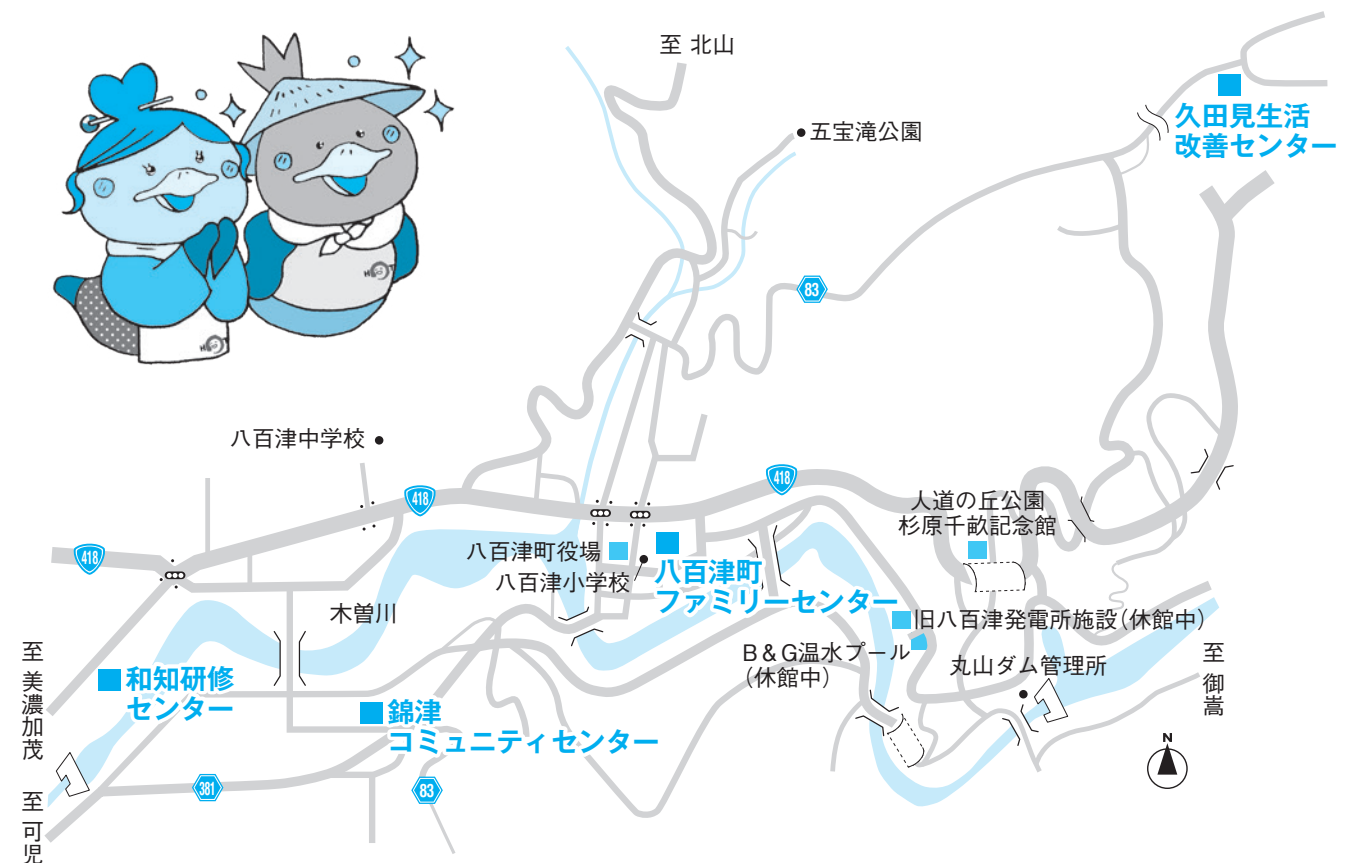


八百津町会場講座

Y



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

新規講師紹介

Y04

クリスマスリース作り

講師 伊佐治 幸奈

八百津町で花屋をしており、お花を使用して季節や行事に合わせてお部屋に飾れる作品を作ります。季節を感じながら、楽しく作って頂ければと思います。



M

美濃加茂市

S

坂祝町

Y

八百津町

Y01 注文の多い朗読会
〈基礎朗読講座〉

講師 牧 幸一

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。

開催日				
月	木曜日			
11	6			
3	5			

時 間	19:30～21:00
回 数	2回
対 象	どなたでも
定 員	15名
受講料	1,000円
持ち物	筆記用具、ノート、飲み物(必要に応じて)
場 所	ファミリーセンター
材料費	テキスト代 500円(初回徴収)

Y02 十歳若返る！
椅子ヨガ教室

講師 栗野 瞳

椅子に座することで、体への負担を軽減。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す。

開催日				
月	火曜日			
11	4	18		
12	9	16		
1	13	27		

時 間	13:30～14:30
回 数	6回
対 象	65歳以上
定 員	12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大研修室

Y06 親子で楽しく！
なないろ
リトミック



講師 リトミックにじのかい

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？

開催日				
月	毎月第2金曜日			
10	10		1	9
11	14		2	13
12	12			

時 間	10:00～10:45
回 数	5回
対 象	しっかりあんだよ～未就園児まで
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
材料費	なし

Y07 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	第4木曜日			
10	23			
11	27			
12	25			
1	22			
2	26			

時 間	13:30～15:00
回 数	5回
対 象	どなたでも
定 員	10名
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
材料費	なし

Y03 安来節
どじょうすくい踊り

講師 一字川 隆子

筋トレ！大切な股間！人を笑わせて、自分も健康で楽しく。基本の踊りをしっかりと教えます。

開催日				
月	土曜日			
11	22			
12	6	13		

時 間	10:00～11:30
回 数	3回
対 象	どなたでも
定 員	5名
受講料	1,500円
持ち物	ズボン・Tシャツ(道具は用意します)
場 所	ファミリーセンター

Y04 クリスマス
リース作り



講師 伊佐治 幸奈

プリザーブドフラワーやドライフラワーを使用してクリスマスリースを作ります。お部屋に飾って楽しいクリスマスを迎えませんか？

開催日				
月	水曜日			
11	12			

時 間	10:00～11:30
回 数	1回
対 象	どなたでも
定 員	10名
受講料	500円
持ち物	必要な方は飲み物
場 所	錦津コミュニティセンター
材料費	1,800円

Y08 クラフトバンドで
カゴバッグ作り

講師 若山 浩美

クラフトバンドであじろあみのカゴバッグを作ります。基本のあじろあみ、細めにさいて斜めあじろあみのカゴバッグを作しましょう。

開催日				
月	月曜日			
10	6	20		
11	10			
12	8	22		
1	26			
2	9			

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(全回分)

Y09 ツボ&リンパ
マッサージで
身体リセット



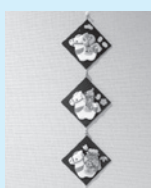
講師 柳生 美恵

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います。

開催日							
月	第2木曜日			月	第2木曜日		
10	9			1	8		
11	13			2	12		
12	11						

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、スリッパ
場 所	和知センター 2階和室
材料費	なし

Y05 干支の壁掛け
教室



講師 山口 すま子

2026年新年の干支(午)の壁掛けを作って季節の訪れを感じませんか？一緒に楽しい時を過ごしましょう。

開催日				
月	木曜日			
10	16	30		

時 間	9:00～11:30
回 数	2回
対 象	どなたでも
定 員	8名
受講料	1,000円
持ち物	ボンド、ピンセット、はさみ、手拭き
場 所	錦津コミュニティセンター
材料費	1,800円

Y10 あそび麻雀
(和知センター)

講師 大島 誠

あそび麻雀で脳の活性化を促し、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「物忘れ」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でも大歓迎です。

開 催 日						
月	第1・3木曜日			月	第1・3木曜日 (1月第2・4)	
10	2	16		1	8	22
11	6	20		2	5	19
12	4	18				

時 間	13:00～15:00
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	12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
材料費	なし

Y11 あそび麻雀
(久田見)

講師 大島 誠

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。楽しく雑談して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。

開催日							
月		火曜日 (第2・第4)		月		火曜日 (第2・第4)	
10	14	28		1	13	27	
11	11	25		2	10	24	
12	9	23					

時 間	9:00～11:30
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	12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
材料費	なし

