

美濃加茂市会場講座

すべて受講料前払い講座です。

申し込み・お問い合わせ場所

美濃加茂市 生涯学習センター

〒505-8606 美濃加茂市太田町3425-1
TEL：0574-25-4141
FAX：0574-28-1109
E-mail:manabi-c@city.minokamo.lg.jp

その他会場アクセス

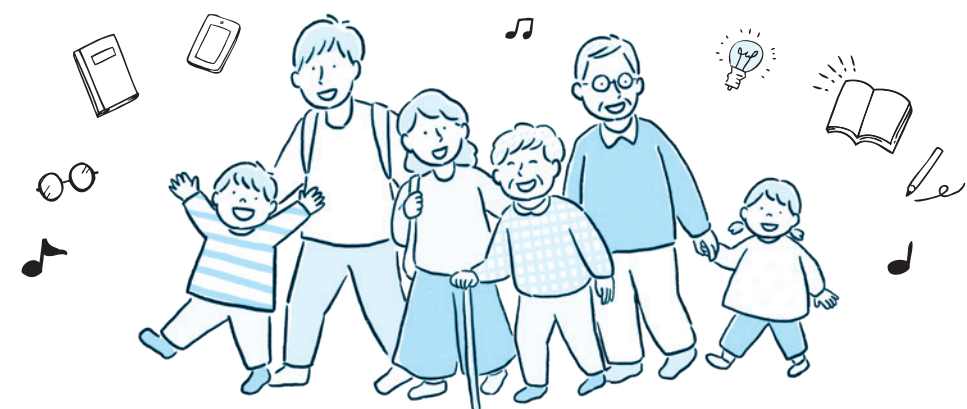
美濃加茂市 文化会館 かも〜る

〒505-0025 美濃加茂市島町2丁目5-27
TEL：0574-25-1108 FAX：0574-25-1100

注：講座の申し込み及び問合せ先は、
すべて生涯学習センターになります。

牧野交流 センター

〒505-0016
美濃加茂市牧野1941-1
TEL・FAX：0574-28-5234



オンライン申込みができます

美濃加茂市の講座は、オンライン申込みができます。(期間限定)
ご自宅でお申し込みができますので、ぜひご活用ください！

- 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！
- ③9月末までに受付結果を文書で送付します。
応募多数の際は、抽選しその結果を送付します。



オンライン
申込期間

9月11日(木)9:00～
9月18日(木)17:00



美濃加茂市市民企画講座

M01

アイシングクッキー作り ～秋冬デザイン～

講師 森川 ありさ

砂糖と卵白でできたクリームを使って、アイシングクッキーを作ります！秋・冬はイベント盛り沢山！カラフル可愛いクッキーはお子様も喜ぶこと間違い無しですよ！

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
10	10		1	9	
11	14		2	6	
12	12		3	6	

時間	10:00～12:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具、ウェットティッシュ、持ち帰り容器、つまようじ
場所	生涯学習センター 404
材料費	4,800円
子連れ	可

M02

一年末に向けてー お片付けレッスン& 大掃除リストを作ろう！

講師 整理収納アドバイザー 井上 祐美

今年こそ自宅をスッキリさせたい方へ！お片付けの基本レッスン&大掃除リスト作成、新年を気持ちよく迎える準備をしませんか？理想の暮らしのヒントをみつけましょう。

開催日					
月	金曜日				
10	10	17	31		
11	7	21			
12	5				

時間	10:00～11:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	15人
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 502
子連れ	不可

M03

基礎から学ぶ コーチング講座

講師 佐藤 和幸

コーチングは人のありたい姿を見つけ、モチベーションを高めるスキルです。講座ではコーチングで大切な「聴く」を中心にコーチングの進め方をお伝えします。

開催日					
月	金曜日				
10	10				
11	7				
12	5				
1	23				

時間	14:00～15:30
回数	4回
対象	大人のみ
定員	10人
受講料	2,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 502
子連れ	不可

M04

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。音楽に合わせて行う有酸素運動の為、基礎代謝UPが期待できます。美しい姿勢+しなやかボディを手に入れましょう！！

開催日					
月	金曜日				
10	10	24			
11	7	21			
12	5	19			
1	9	23			
2	6	20			

時間	10:00～11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット
場所	牧野交流センター 和室
子連れ	可

M05

すてきに スマホ写真

講師 植村 由美子

写真撮影するためのコツと裏ワザを学びます。光や構図などの撮影の基本とスマホ機能を使って、編集・修正やトリミングなどを楽しく学びましょう。撮影会もあります。

開催日					
月	土曜日				
10	11				
11	1	8			

時間	10:00～11:00
回数	3回
対象	女性
定員	10人
受講料	1,500円
持ち物	スマートフォン、筆記用具
場所	生涯学習センター 202
材料費	800円
子連れ	不可



M07

休日の朝活!! ピラティス・ヨガ

講師 林 里美

週末の朝活で心身を活性化！身体と心をリセットし、無理なく爽やかな一日をスタート。休日を充実させ、若々しく軽やかな身体と心を手に入れましょう！！

※講座中の撮影、録画(自撮り含む)、録音、SNS等への投稿は禁止です。

開催日					
月	日曜日				
10	12	19			
11	2	9	23	30	
12	7	14			

時間	9:30～10:30
回数	8回
対象	成人
定員	12人
受講料	4,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

M09

あなたも歌える！ オペラ・アリア

講師 声楽家 里見 真美子

どこかで聴いたあの名曲に挑戦！正しい発声を身につけながら呼吸筋を鍛え楽しく歌いましょう。課題曲：オペラ「ガヴァレリア・ルスティカーナ」より「ママも知る通り」

開催日					
月	火曜日				
10	14	28			
11	11	25			
12	9	23			

時間	13:30～14:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	15人
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具、飲み物
場所	生涯学習センター 301
材料費	300円
子連れ	可

M06

1～3才児対象 体を動かすって こんなに楽しい！

講師 ゆつきー先生(小学校教員免許保持)

本講座の目的は、体を動かす楽しさを知ることです。幼少期に体を使って遊ぶことはとても大切です。我が子が「体を動かすって楽しい！」と思えるような講座にしていきたいと思います。

開催日					
月	土曜日				
10	11	25			
11	8	29			
12	6				

時間	10:00～11:00
回数	5回
対象	1,2,3才の幼児と保護者(一人歩きがしっかりしている子)
定員	10人
受講料	1,500円
持ち物	動きやすい服装、お茶
場所	生涯学習センター 和室
子連れ	可

M08

東洋式セルフケアで 健康に美しく！ タイ式ヨガ&薬膳茶

講師 渡邊 恵

「血流」をあげる、タイ式ヨガでムリなく動き、健康な身体へ。終わった後は薬膳茶でリラックスして帰りましょう。

開催日					
月	火曜日				
10	14	28			
11	11	25			
12	2	23			
1	13	27			
2	3	24			

時間	10:30～11:30
回数	10回
対象	どなたでも(妊婦の方を除く)
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	タオル、飲み物、ヨガマット
場所	生涯学習センター 和室
材料費	1,000円
子連れ	可

M10

手作りお香と 手相体験

講師 虹の華JIN

自然の材料を使用したお香を手作りしてみませんか。毎月違う香りのお香が作れますよ。(月1回)自分の手を見ながら楽しく簡単に誰でもわかる手相をお伝えします。(全4回)

開催日					
月	水曜日		月	水曜日	
10	15	29	1	14	28
11	12	26	2	18	
12	10	17	3	18	

時間	10:00～11:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10人
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、筆記用具
場所	生涯学習センター 504
材料費	各回1,500円
子連れ	可



M11 複式簿記入門「基本のキから検定3級をめざすまで」

講師 大矢 伸司

複式簿記って難しいと思っていませんか？実は仕組みさえわかれば意外と簡単で覚えることも多くはありません。実務でも家計でも就職でも使える複式簿記に挑戦してみましょう。

開 催 日							
月	水曜日			月	水曜日		
10	15	29		1	7	21	
11	5	19		2	4	18	
12	3	17					

時 間	19:00～21:00
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	10人
受講料	5,000円
持ち物	筆記具、ノート、電卓
場 所	生涯学習センター 502
材料費	1,100円
子連れ	不可

M13 ママのための骨盤ケアピラティス

講師 石川 綾子

日頃のお仕事、家事、育児で疲れた身体を呼吸法を用いて整えていきます。骨盤を調整することで姿勢も整い、疲れにくい身体をつくりまします。

※産後の方は、自然分娩は6～8週間後、帝王切開の場合は8～12週間後が目安。医師から許可をもらってください。

開催日					
月	水曜日				
10	15	22	29		
11	5	12	19	26	
12	3	10	17		

時 間	10:00～11:00
回 数	10回
対 象	ママ
定 員	10人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
場 所	生涯学習センター 和室
子連れ	可

M15 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）

腹式呼吸を使って発声法、滑舌法、朗読法を学びます。エッセイや童話などの教材を使って、ていねいに指導します。初心者の方もどうぞお越しください。

開催日							
月		水曜日		月		水曜日	
10	15			1	7	21	
11	5	19		2	4	18	
12	3	17		3	4		

時 間	14:00～15:30
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	5,000円
持ち物	ノート、筆記用具、飲み物（必要に応じて）
場 所	生涯学習センター 301
材料費	1,000円
子連れ	不可

M12 親子リトミック

講師 澤田 さとみ

初めて出会う音の世界へようこそ♪跳んだり跳ねたり歌ったり、ドレミの音の聴き分けやピアノにも挑戦！楽しい音楽でいっぱい遊びましょう！！

開催日					
月	水曜日				
10	15				
11	5	19			
12	3	17			
1	7				

時 間	10:30～11:30
回 数	6回
対 象	1歳半～3歳児と保護者
定 員	親子10組
受講料	3,000円
持ち物	のり、色鉛筆
場 所	文化会館 和室
子連れ	可

M14 やさしいヨガ

講師 松田 彩未

ヨガで体を整えます。肩こりや腰痛改善も期待できます。呼吸と共に色々なヨガのポーズを楽しみましょう。初めての方でも無理なくできる内容です。ぜひご参加ください！

開催日							
月		水曜日		月		水曜日	
10	15	29		1	7	21	
11	12	26		2	4	18	25
12	17						

時 間	10:00～11:00
回 数	10回
対 象	女性のみ
定 員	10人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物
場 所	牧野交流センター 和室
子連れ	不可

M16 女性ホルモンを整えるストレッチ

講師 神谷 かおり

冷え、不眠、ストレス、加齢などが原因でホルモンバランスは乱れます。骨盤まわりを重点的に動かして冷えを解消し、体の土台から改善しましょう。

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	13:10～14:10
回 数	10回
対 象	女性のみ
定 員	12人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物
場 所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

M17 バランスボールで自分メンテナンス

講師 長尾 あか梨

バランスボールで弾みリズム運動をする中で、姿勢改善、呼吸を大切に血流アップや脳活性等、日常を健やかに過ごせるよう体と心のメンテナンスを。自分を整え元気で笑顔に♡

開催日							
月	木曜日			月	木曜日		
10	16	30		1	15	29	
11	13	27		2	12	26	
12	4	25					

時 間	10:00～11:00
回 数	10回
対 象	どなたでも（身体の痛み、持病のある方は、医師にご相談ください。産後は健診で問題の無い2ヶ月以降の方が可。）
定 員	8人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
場 所	文化会館 練習室 2
材料費	1,000円
子連れ	可

M19 岐阜県では珍しい！ひのきの棒を使った新感覚リラクسسエクササイズ&リズムエクササイズ

講師 早川 由里子

ひのきの棒1本で“リンパ流し・ツボ押し・筋膜リリース・ストレッチ・筋トレ”ができ、姿勢改善・可動域を広げていきます。体験してみないと分からない気持ち良さです。

開催日					
月	木曜日				
10	16	23	30		
11	6	13	20	27	
12	18	25			

時 間	13:10～14:10
回 数	9回
対 象	40代～70代の方（運動不足、運動苦手な方でも無理なくできます。）
定 員	15人
受講料	4,500円
持ち物	飲みもの、タオル、動きやすい服装
場 所	文化会館 練習室 2
材料費	300円
子連れ	条件付きで可（見てもらえる環境ですとよりリラックスできます。）

M21 始めてみようフラダンス

講師 Sana

フラダンスを踊ってみませんか？体感が鍛えられて姿勢が美しくなります。心と身体のリフレッシュになります。いくつからでも楽しめます。

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

時 間	18:30～20:00
回 数	6回
対 象	どなたでも
定 員	15人
受講料	3,000円
持ち物	動きやすい服装、飲み物 ※パウスカート無料貸し出しあります。
場 所	文化会館 練習室 3
子連れ	可

M18 My First Phonics

講師 渡邊 由美

アルファベットの音を覚えよう、音から学ぶ初めての「フォニックス」講座。フォニックスで「読める、書ける、話せる」英語の基礎を楽しく学ぼう。

開催日							
月		木曜日		月		木曜日	
10	16	30		1	8	22	
11	13	27		2	5	19	
12	11	18					

時 間	18:00～19:00
回 数	10回
対 象	小学1～3年生
定 員	10人
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具、色鉛筆
場 所	生涯学習センター 301
材料費	1,500円
子連れ	不可

M20 キッズヨガ

講師 SUZU

楽しく五感を刺激しながら、姿勢や集中力もアップ！心と体を育てるポーズをとりながら親子の絆を深めよう。

※予防接種後、24時間経過している方。

開 催 日							
月	木曜日			月	木曜日		
10	16	30		1	22		
11	13	27		2	5	19	
12	11			3	5	19	

時 間	10:00～11:00
回 数	10回
対 象	1歳半～3歳（一人歩きができる子）
定 員	10組
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、タオル
場 所	生涯学習センター 和室
材料費	500円
子連れ	可

M22 何歳からでもOK！スキンケア&若見えメイクレッスン

講師 深谷 典子

メイクの正解がわからない。昔からのメイクをなんとなくしている方必見。プチプラコスメを使った若見えメイクのポイントが学べます。毎日のメイクを楽しみましょう。

開催日					
月	金曜日				
10	17	31			
11	14	28			

時 間	10:00～11:00
回 数	4回
対 象	どなたでも
定 員	10人
受講料	2,000円
持ち物	筆記用具、コスメと鏡（2回目から使用）
場 所	生涯学習センター 505
材料費	300円
子連れ	不可

M23 気功で健康

講師 丸山 直彦

女優由美かおるさんの健康法です。気の交流によってミトコンドリアが活性し、体の芯から若返ります。老けない、実年齢より若い体を目指します。

開催日					
月	土曜日			月	土曜日
10	18			1	17 31
11	1	15	29	2	7 21
12	6	20			

時 間	13:30～15:00
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	10人
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場 所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

M24 毎日食べたい健康食等料理

講師 調理士 加賀 和子

食は体の宝です。ヘルシ～な料理で体を健康に保って元気になりましょう。家庭で簡単に作れて栄養をとりながら、食生活を心がけましょう。一緒に楽しく料理を作りましょう！！
※長時間立って調理しますので、無理しないようにしてください。

開催日					
月	土曜日			月	土曜日
10	18			1	24
11	22			2	21
12	20			3	14

時 間	13:30～16:30
回 数	6回
対 象	どなたでも (高校生以上で一般の方)
定 員	10人
受講料	3,000円
持ち物	容器(タッパ)、エプロン、頭巾、マスク
場 所	生涯学習センター 102
材料費	1,900円
子連れ	不可

M29 PM6:30～の基礎からの絵画講座

講師 多摩美術大学 絵画科卒業 石橋 美佳

モチーフを見て描くことは、自分と向き合う時間です。基礎からの鉛筆等デッサンと水彩を体験いたします。さあいっしょに始めましょう！

開催日					
月	火曜日				
10	21				
11	4	11	18		
12	9	23			

時 間	18:30～20:00
回 数	6回
対 象	成人
定 員	6人
受講料	3,000円
持ち物	鉛筆、消しゴム (5,6回目 絵の具セット)
場 所	生涯学習センター 501
材料費	500円
子連れ	不可

M30 基礎から学ぶ「かな書道」

講師 寒玉書道会理事 読売書法会理事 梶田 女理

「かな書道」は一生楽しめる学びです。初心者の方でも大丈夫。「いろは」の基礎から学べます。墨の香りの中で心落ち着く時間を過ごす「かな書道」をあなたの一生の趣味にしませんか。

開催日					
月	火曜日			月	火曜日
10	21			1	13 27
11	11	25		2	10 24
12	9	23		3	10

時 間	10:00～12:00
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	5,000円
持ち物	すずり、墨、文鎮、下敷、雑巾、古新聞
場 所	生涯学習センター 504
材料費	5,000円
子連れ	不可

M25 ハンドベルでひと足早いX'mas

講師 角田 輝美

イングリッシュハンドベルでひと足早いX'masを楽しみませんか。最終日にはミニコンサートを開催します。

開催日					
月	土曜日				
10	18	25			
11	1	8	15	22	29
12	6	13			

時 間	19:00～20:30
回 数	9回
対 象	小学5年生以上
定 員	10人
受講料	4,500円
持ち物	手袋
場 所	生涯学習センター 301
材料費	1,000円
子連れ	不可

M26 はじめてでもつくれる！基本のパンの作り方♪

講師 永田 彩

オーブンを使って、おうちでも気軽にパン作りしましょう。基本をおぼえていつでも焼き立てパン♪
※親子の場合は子2人までです。親子参加の場合でも材料は1組分です。また、小麦粉、牛乳、卵を使います。

開催日					
月	日曜日				
10	19				
11	16				
12	14				

時 間	10:00～12:00
回 数	3回
対 象	小学生親子またはパン作り初めての方
定 員	10人 (親子の場合は6組まで)
受講料	1,500円
持ち物	エプロン、マスク、三角巾、手拭き、布巾2枚、持ち帰り容器、お茶、保冷剤、保冷バッグ
場 所	生涯学習センター 102
材料費	3,000円
子連れ	可(ご自分で見守りができる方。)

M31 心と身体を整えるヨガ

講師 林 さおり

身体の硬さに関係なく誰でもできるヨガを行います。身体を反る・ねじる・曲げるという動きに呼吸を加えて自分で身体を整えていきましょう。初めての方もお勧めです。

開催日					
月	火曜日		月	火曜日	
10	21	28	1	20	27
11	11		2	10	17
12	9		3	3	10

時 間	10:30～11:45
回 数	10回
対 象	どなたでも (妊娠中の方は除く)
定 員	9人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
場 所	文化会館 練習室 1
子連れ	不可

M32 チェアービクス&ロコモ体操

講師 石川 とき江

エアロビクスの曲に合わせ椅子に座って有酸素運動を行った後、今話題のロコモ体操で筋肉、骨、関節などが動くには欠かせない機能にスポットをあてて認知症予防にも効果的です。

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

時 間	10:00～11:00
回 数	5回
対 象	どなたでも (特に高齢者の方)
定 員	9人
受講料	2,500円
持ち物	動きやすい服装、飲み物、座るときのヨガマットかバスタオル
場 所	生涯学習センター 404
子連れ	不可

M27 基礎から楽しく指す将棋講座

講師 日本将棋連盟指導員 小澤 将博(六段)

初心者もお待ちしております。8種の駒の動きを覚えたら、6歳くらいからシニアまで楽しく指して楽しめます。藤井聡太氏のような気分を味わって行きましょう。最高のゲームです。

開催日					
月	日曜日		月	日曜日	
10	19		1	11	25
11	9	16	30	2	8 15
12	14	21			

時 間	13:30～16:30
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	10人
受講料	5,000円
持ち物	なし
場 所	生涯学習センター 401
子連れ	可

M28 Self Care Yoga (セルフケアヨガ)

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行きましょう。初心者でもOKです。

開催日					
月	月曜日		月	月曜日	
10	20		1	19	26
11	10	17	2	9	16
12	1	15	3	2	

時 間	10:00～11:00
回 数	10回
対 象	中学生以上
定 員	12人
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット、飲み物、ブランケット
場 所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

M33 脳トレ麻雀

講師 大島 誠

脳トレ麻雀で頭や手指を動かせることで脳を活性化させるので物忘れやボケ防止に繋げて健康維持。交流のコミュニケーションでの憩い。簡単ルールなので初心者歓迎です。

開催日					
月	火曜日		月	火曜日	
10	21		1	6	20
11	4	18	2	3	17
12	2	16	3	3	

時 間	13:30～15:30
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	5,000円
持ち物	飲み物
場 所	生涯学習センター 502
子連れ	不可

M34 セルフリンパケア&機能改善ストレッチ

～老廃物をデトックスしてむくみ解消、免疫力アップ～

講師 山口 彩花(体力指導士・フィットネスインストラクター)

リンパの滞りを解消するための(1)マッサージ、(2)正しい姿勢、(3)ストレッチ、(4)立位の有酸素運動を組み合わせたレッスンです。肩こり・腰痛・膝痛・股関節などのケアも行います。

開催日					
月	木曜日		月	木曜日	
10	23		2	12	26
11	13		3	5	12
1	15	22			

時 間	10:30～11:30
回 数	8回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	4,000円
持ち物	ヨガマット(バスタオル可)、長めのタオル、飲み物、動きやすい服装
場 所	文化会館 和室 2
材料費	600円(資料代として)
子連れ	可(託児なしでも大丈夫な場合)

M35 初めての
沖縄三線



講師 佐久間 正明(琉球民謡協会東海支部 理事)

三線はいつでもどこでもどなたでも気軽に弾くことができ、その柔らかな音いろは聞く人の心に優しく響きます。さあ、一緒に癒やしの音を奏でて歌いましょう。
※事前連絡をいただければ三線購入の仲介をいたします。

時 間	19:00~20:30
回 数	10回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	3,000円
持ち物	三線
場 所	生涯学習センター 301
子連れ	可(小学生以上)

開 催 日					
月	金曜日	月	金曜日		
10	24		1	9	23
11	7	21	2	13	27
12	12	26	3	13	

M36 太極拳で体と心を
元気にしよう

講師 荒木 真奈美

深い呼吸でゆっくり動く太極拳。筋力の維持やバランス力のアップなどが期待できます。リラックスして行うことで、気持ちの良い時間を体験してください。

時 間	10:30~11:30
回 数	2回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	1,000円
持ち物	飲み物
場 所	文化会館 展示室 1
子連れ	不可

開 催 日					
月	金曜日				
10	24	31			

M37 心理カウンセラー・コーチの
“人の心に寄り添いながら前
に進むための知恵と技術”

講師 土屋 信博(心理カウンセラー・メンタルコーチ)

20年以上カウンセリングとコーチングの両面から“心と行動の変化”を支援してきた専門家。教育・医療・企業・家庭など多様な現場での実践の中からやさしくお伝えします。

時 間	19:30~20:45
回 数	6回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	3,000円
持ち物	筆記用具
場 所	生涯学習センター 505
子連れ	不可

開 催 日					
月	金曜日	月	金曜日		
10	24		1	23	
11	28		2	27	
12	26		3	13	

M38 カンタ刺繍で
ブローチ作り



講師 mayu

チクチク並縫いを繰り返すと現れる不思議な模様、インドのカンタ刺繍で自分だけのブローチを作ります。好みの色糸と、くるみボタンで仕上げます。刺繍初心者でも大丈夫！

時 間	13:30~16:00
回 数	1回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	500円
持ち物	まち針、針山、糸切りばさみ
場 所	生涯学習センター 502
材料費	1,000円
子連れ	可(静かに座っていられば可)

開 催 日					
月	水曜日				
10	29				

M39 楽しめてためになる
合気道

講師 片岡 守昌

合気道は、日本の伝統的な武道であり文化とも言われています。護身術としても発展していて、和を尊び健康増進にも役立つ武道です。
※病氣、怪我などは事前に申し出てください。

時 間	19:00~20:00
回 数	5回
対 象	中学生以上の男女
定 員	9人
受講料	2,500円
持ち物	運動できる服装、タオル、飲み物
場 所	生涯学習センター 和室
子連れ	不可

開 催 日					
月	火曜日				
11	4	11	18	25	
12	2				

M40 季節の寄せ植え

講師 すみれの会

4~5ヶ月咲き続けるお花(季節の植物)を使ったハンギング、和の寄せ植え又は苔玉、お正月を彩る寄せ植えを作ります。

時 間	14:00~15:30
回 数	3回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	1,500円
持ち物	新聞紙、ビニール袋、スコップ、ハサミ、持ち帰り用の袋又は箱
場 所	生涯学習センター 504
材料費	10,000円
子連れ	可

開 催 日					
月	火曜日				
11	11				
12	2				
3	10				

M41 「50年の職業人生」を
考える
～人生100年時代～

講師 キャリアコンサルタント(国家資格) 杉山 幸作

「職業人生50年」第2第3の職業経験が当たり前の時代に、ごく普通の人が「幸せな職業人生」を実現するための「働き方」をこの講座ではお話しします。

時 間	10:00~11:00
回 数	3回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	1,500円
持ち物	筆記用具
場 所	生涯学習センター 502
子連れ	不可

開 催 日					
月	日曜日				
11	16				
12	21				
1	18				

M42 バッグコンポスト
「みーもの庭」
(バッグコンポスト ミーモノニワ)



講師 「みーもの庭」代表 松田 美津子

バッグコンポスト作りから生ごみの発酵・分解までのコツを教えます。可燃ごみ袋から1kg、一ヶ月間で10kgの生ごみを削減する事が出来ます。手作り堆肥も学べます。

時 間	13:30~15:00
回 数	3回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	1,500円
持ち物	布バッグがあれば材料代から差し引きます。横450mm×縦400mm マチあり
場 所	生涯学習センター 501
材料費	1,000円
子連れ	可

開 催 日					
月	日曜日				
11	30				
12	14				
3	1				

M43 感覚刺激がヒトの心身に
及ぼす影響を知り、よりよ
い健康生活につなげよう!

講師 朝日大学看護学科 精神看護学講座 則竹 翔

視覚・聴覚・嗅覚刺激が心身に及ぼす影響について、近年の研究結果を分かりやすくお伝えし、皆さんの健康生活に繋げていただければと思います。(体験企画なし)

時 間	10:00~11:30
回 数	2回
対 象	どなたでも
定 員	9人
受講料	1,000円
持ち物	なし
場 所	生涯学習センター 202
子連れ	可

開 催 日					
月	月曜日	月	水曜日		
3	16		3	18	



イベントのお知らせ!

『働く女性・働きたい女性のためのキャリアデザインセミナー』を開催します!
日時: 11/8(土) 12/13(土)
いずれも13:30~16:00
場所: 生涯学習センター203
詳しくはRe:Olaホームページで!

Re:Ola

美濃加茂市公式LINE登録を
おススメ!

美濃加茂市LINE公式アカウントからリオラのイベント予約申込ができます!
右の二次元コードから、ぜひ登録してください!

Re:Ola(リオラ)でできること!

Re:Ola(リオラ)では、「働きたい」「こんなことやってみたい」「こんなふうになりたい」といった想いを叶え、自分らしさを発揮できる、『働きたい自分』を目指すお手伝いをしています。一人ひとりに寄り添う支援をはじめ、各種相談、自分磨きや自分を高めるための講座・セミナーなどを行っています。ぜひ、気軽にお越しください。

出産や育児、介護などのライフイベントに関わらず「働き続けたい」という女性が増えています。社会の変化をとらえ、心身共に健康でいつになってもイキイキと働き続けるために、必要なスキルを学ぶセミナーです。市内企業で働くロールモデルを交えての交流会も行います。

美濃加茂市公式LINE登録を
おススメ!

美濃加茂市LINE公式アカウントからリオラのイベント予約申込ができます!
右の二次元コードから、ぜひ登録してください!

美濃加茂市公式LINE登録を
おススメ!

美濃加茂市LINE公式アカウントからリオラのイベント予約申込ができます!
右の二次元コードから、ぜひ登録してください!