

七宗町会場講座

H

受講料は開講日に集めます。

申込み・お問合せ場所

七宗町教育委員会

〒509-0492 加茂郡七宗町上麻生2442-3
TEL:0574-48-1114 FAX:0574-48-2347

- ★3月18日(水)から直接窓口でお申し込みください。
3月24日(火)からお電話で仮予約ができます。
- ★講座の申込み及び問合せ先は、すべて教育委員会になります。

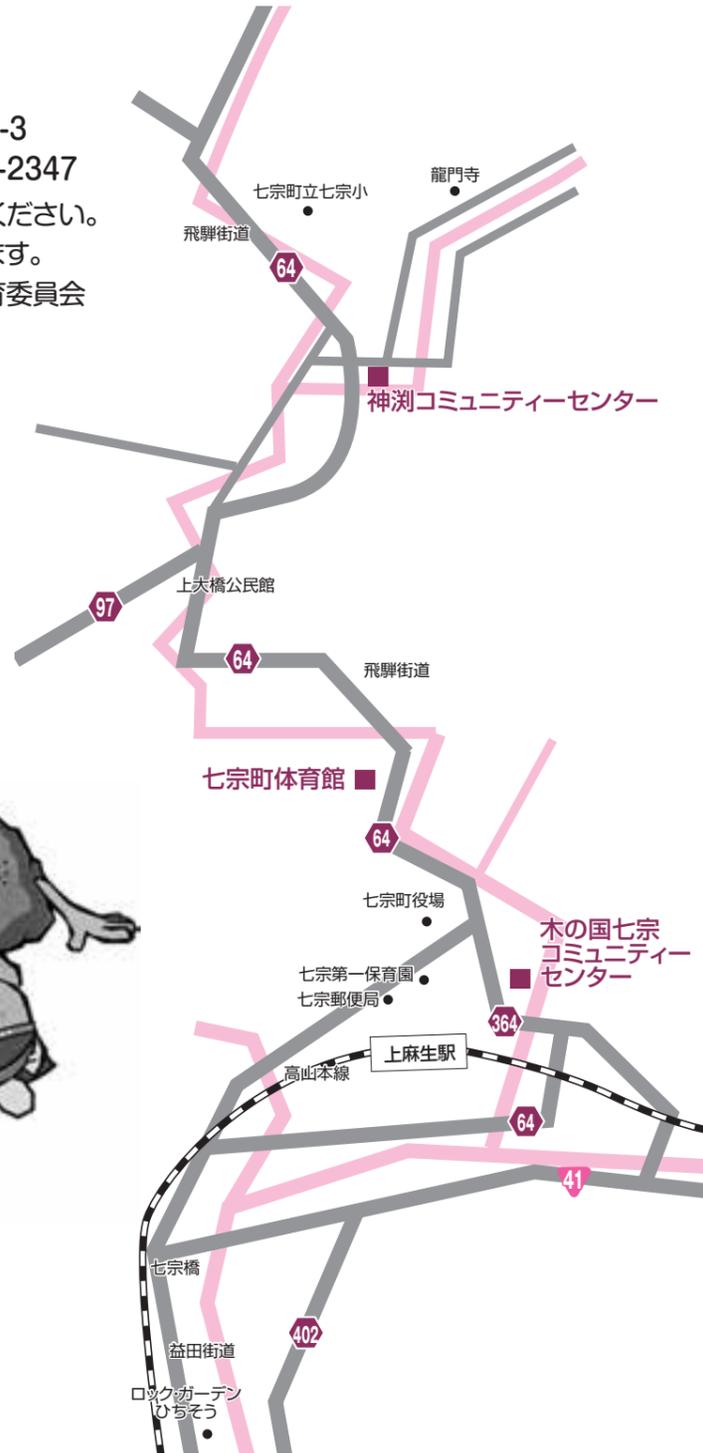
会場アクセス

神淵コミュニティセンター

〒509-0511 加茂郡七宗町神淵4525-4
TEL:0574-46-1124

木の国七宗 コミュニティセンター

〒509-0401 加茂郡七宗町上麻生2125-1
TEL:0574-48-1046



H01 季節のアロマヨガ

講師 高田 絢子

24節気に合わせてブレンドしたアロマの香りの中で、その季節に合う経路を意識して身体を動かします。好きな香りを見つけたり、心地よい動きで呼吸を深めていきます。

| 開催日 | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 |
| 5 | 21 | 9 | 17 |
| 6 | 18 | 10 | 15 |
| 7 | 16 | 11 | 19 |

| | |
|-----|----------------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 回数 | 6回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 1,800円 |
| 持ち物 | ヨガマット、飲み物 フェイスタオル |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 和室 |
| 子連れ | 不可 |

H03 足ほぐしと肩こり解消ストレッチ ~後期~

講師 山口 静江

足つぼマッサージで、足のむくみの解消、ひざの痛みの緩和、便秘解消、美肌効果を高めていきます。後半、首や肩まわりのリンパの流れを促し全身のストレッチ体操や脳トレ体操を行います。笑顔いっぱい、どなたでも参加OKのレッスンです。

| 開催日 | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 |
| 9 | 9 | 11 | 25 |
| 10 | 14 | 28 | |

| | |
|-----|---------------------------------------|
| 時間 | 14:15~15:45 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | 水分補給飲み物、 タオル(小) ヨガマット、 チビボール |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 和室 |
| 子連れ | 不可 |

H05 気功教室 ~オーラを大きくして免疫カアップ~

西野流の気功がメインです。女優の由美かおるさんは西野流の気功により骨密度が20歳とたいへん若々しいです。気功により体の芯から若返り感性が豊かになります。健康増進、老化防止を促す気功で美年齢より若い体づくりをめざしましょう。

| 開催日 | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 |
| 5 | 20 | 9 | 16 |
| 6 | 3 | 17 | 21 |
| 7 | 1 | 15 | 11 |

| | |
|-----|--------------------|
| 講師 | 丸山 直彦 |
| 時間 | 13:30~15:00 |
| 回数 | 10回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | 飲み物 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 和室 |
| 子連れ | 一人で過ごすことができれば可 |

H02 足ほぐしと肩こり解消ストレッチ ~前期~

講師 山口 静江

足つぼマッサージで、足のむくみの解消、ひざの痛みの緩和、便秘解消、美肌効果を高めていきます。後半、首や肩まわりのリンパの流れを促し全身のストレッチ体操や脳トレ体操を行います。

| 開催日 | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 |
| 5 | 13 | 27 | 7 |
| 6 | 10 | 24 | 8 |

| | |
|-----|-------------------------------|
| 時間 | 14:15~15:45 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | 水分補給飲み物、タオル(小) ヨガマット、チビボール |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 和室 |
| 子連れ | 不可 |

H04 景行天皇とヤマトタケルの伝説を追う 歴史のロマン

講師 里山クラブ

七宗町の歴史を考えるためにも周辺地域の歴史を知ることが大切になります。そのため今回は七宗町の歴史と関連づけながら可児市、川辺町、美山町、七宗町内などを巡りながら七宗町史に基づく史実や伝説の謎に迫ります。

| 開催日 | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 |
| 9 | 18 | 11 | 20 |
| 10 | 16 | | |

| | |
|-----|-----------------------------|
| 講師 | 井戸 和就 林 茂樹 |
| 時間 | 10:00~15:00 |
| 回数 | 4回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 1,200円 |
| 持ち物 | 山歩きのできる服装 飲み物、弁当 筆記用具 |
| 場所 | 七宗町内、可児市、 川辺町、美山町 |
| 子連れ | 不可 |

H06 FULFILLING 英会話 ~前期~

講師 七宗町ALT Charms

Small talkでできるだけ多くの英会話を楽しむ講座です。様々なトピックスを通して文法や形式などを気にせずフリートークを楽しみましょう。町ALTのネイティブな英語のシャワーを浴びることも魅力です。

| 開催日 | | | |
|-----|-----|----|-----|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 |
| 5 | 12 | 26 | 7 |
| 6 | 9 | 23 | 14 |

| | |
|-----|------------------------|
| 時間 | 14:00~15:30 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 16名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | 筆記用具 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大 |
| 子連れ | 不可 |

H07

FULFILLING 英会話 ~後期~



講師 七宗町ALT
Charms

Small talkでできるだけ多くの英会話を楽しむ講座です。様々なトピックスを通して文法や形式などを気にせずフリートークを楽しみましょう。町ALTのネイティブな英語のシャワーを浴びることも魅力です。

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|----|----|--|
| 月 | 火曜日 | | | |
| 9 | 1 | 15 | 29 | |
| 10 | 6 | 20 | | |

| | |
|-----|------------------------|
| 時間 | 14:00~15:30 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 16名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | 筆記用具 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大 |
| 子連れ | 不可 |

H08

ワンコイン・ ランチクッキング



講師 林 みさき

旬の食材を使って作る楽しいランチは如何ですか!!デザートも食べてワンコインです。食材高騰の中にあってもわずか500円でボリュームや内容もあり、とってもお値打ちなランチです。日々の食事メニューの参考にもなります!

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|----|-----|--|
| 月 | 火曜日 | 月 | 火曜日 | |
| 5 | 19 | 9 | 8 | |
| 7 | 7 | 11 | 17 | |

| | |
|-----|-----------------------|
| 時間 | 9:30~12:30 |
| 回数 | 4回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 14名 |
| 受講料 | 1,200円 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、タオル(手拭用)、飲み物 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 調理室 |
| 子連れ | 不可 |
| 材料費 | 毎回500円、白米0.5合 |

H12

モザイク らたんランプ



講師 矢島 みどり

モザイクガラスは細かくカットされたものです♡ カラーガラスやビーズを透明なガラスに貼り付けて作ります。デザインや色を決めてらたんランプを作りましょう♡

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|--|--|--|
| 月 | 金曜日 | | | |
| 10 | 2 | | | |

| | |
|-----|----------------------|
| 時間 | 13:30~15:00 |
| 回数 | 1回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 300円 |
| 持ち物 | エプロン 飲み物 |
| 場所 | 神洲コミュニティセンター 神洲支所会議室 |
| 子連れ | 不可 |
| 材料費 | 1,200円 |

H13

ひとり社交 ダンス体操 ~前期~



講師

土佐 和重
社団法人 あそしある代表理事

動けば変わる!!延ばせ健康寿命。一人社交ダンスのステップを取り入れた健康ダンスです。ワルツ、タンゴ、ルンバ、ジルバなどのステップを踏みながら昭和歌謡や懐かしい映画音楽に合わせて身体を動かします。無理をせず楽しく続けられるダンス・ステップ体操です。

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | |
| 5 | 14 | 28 | 7 | 9 |
| 6 | 11 | 25 | | |

| | |
|-----|-----------------------|
| 時間 | 13:30~15:00 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 交流ホール |
| 子連れ | 不可 |

H09

七宗音頭(ゆかしき七宗)を 踊りましょう



講師 佐伯 啓子

七宗音頭をはじめ、盆踊りでよく踊られる曲を楽しく踊り心と体をリフレッシュしましょう。気持ちも一つにつながって楽しい時間が過ごせます。「ゆかた」以外でも可なのでお気軽にご参加ください。

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|---|-----|--|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | |
| 6 | 18 | 7 | 2 | |

| | |
|-----|------------------------|
| 時間 | 13:30~15:00 |
| 回数 | 2回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 20名 |
| 受講料 | 600円 |
| 持ち物 | 飲み物、踊りが踊れる服装(ゆかた以外でも可) |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 和室 |

H10

己書 ~味のある 字を書こう~



講師 井戸 あおい

筆ペンを使って文字を絵のように描きます。上手・下手はありません。自分だけのオリジナルの書です。自らが思うがまま自由に筆を走らせて自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|
| 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 | |
| 6 | 13 | 27 | 7 | 11 |

| | |
|-----|------------------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 回数 | 3回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 10名 |
| 受講料 | 900円 |
| 持ち物 | 筆ペン(黒色、薄墨色) |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大 |
| 材料費 | 600円(初回に集金) |
| 子連れ | 不可 |

H14

ひとり社交 ダンス体操 ~後期~



講師

土佐 和重
社団法人 あそしある代表理事

動けば変わる!!延ばせ健康寿命。一人社交ダンスのステップを取り入れた健康ダンスです。ワルツ、タンゴ、ルンバ、ジルバなどのステップを踏みながら昭和歌謡や懐かしい映画音楽に合わせて身体を動かします。無理をせず楽しく続けられる一人ダンス・ステップ体操です。

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | |
| 9 | 10 | 24 | 11 | 12 |
| 10 | 8 | 22 | | |

| | |
|-----|-----------------------|
| 時間 | 13:30~15:00 |
| 回数 | 5回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 15名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 交流ホール |
| 子連れ | 不可 |

H15

夏休み 親子パン教室



講師 加藤 美香子

誰でも簡単にできるパンづくりなのでどなたでもご参加いただけます。(4年生以下のお子さんには大人の付き添いをお願いします)大人の方だけの参加も歓迎します。

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|--|--|--|
| 月 | 金曜日 | | | |
| 7 | 31 | | | |

| | |
|-----|---------------------|
| 時間 | 9:30~12:00 |
| 回数 | 1回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 300円 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、タオル、飲み物 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 調理室 |
| 子連れ | 可 |
| 材料費 | 500円 |

H11

着物 リメイク



講師 藤井 晶子

タンスに眠っている着物をリメイクします。ミシンを使わず手縫いの良さを味わいながら手作りリメイクを楽しみましょう。今回は羽織もの・パンツなどを作る予定です。作りたい着物をほどこぎ準備ください。

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|----|----|--|
| 月 | 火曜日 | | | |
| 9 | 8 | | | |
| 10 | 13 | 27 | | |
| 11 | 10 | 17 | 24 | |
| 12 | 1 | 8 | | |

| | |
|-----|------------------------|
| 時間 | 13:30~15:30 |
| 回数 | 8回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 8名 |
| 受講料 | 2,400円 |
| 持ち物 | 裁縫道具一式、ものさし、鉛筆 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター クリエイト大 |
| 子連れ | 不可 |
| 材料費 | 110円(初回に集金) |



H16

からだが喜ぶ 発酵調味料 ~初心者コース~



講師 川合 美恵子

昨年度好評だったので再設定しました。但し内容は同じなので、初めての方限定の講座となります。ブームだけでは終わらせない。発酵の技術を使い、時短・減塩・旨味をアップグレードします。目からウロコのアレンジ方法をお伝えします。一緒に楽しくやりましょう。

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|----|----|--|
| 月 | 金曜日 | | | |
| 5 | 1 | 15 | 29 | |
| 6 | 5 | | | |

| | |
|-----|------------------------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 回数 | 4回 |
| 対象 | 初心者限定 |
| 定員 | 8名 |
| 受講料 | 1,200円 |
| 持ち物 | 保冷バック(保冷剤付) エプロン、三角巾 飲み物、手拭き |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 調理室 |
| 材料費 | 2800円(初回に集金します) |
| 子連れ | 不可 |

H17

萌え段 サンドイッチ作り



講師 加藤 美香子

写真映える「萌え段サンドイッチ」を作ってみよう!どなたでもご参加いただけます。(4年生以下のお子さんは大人の付き添いをお願いします。)

| 開催日 | | | | |
|-----|-----|--|--|--|
| 月 | 金曜日 | | | |
| 8 | 21 | | | |

| | |
|-----|---------------------|
| 時間 | 9:30~12:00 |
| 回数 | 1回 |
| 対象 | どなたでも |
| 定員 | 12名 |
| 受講料 | 300円 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、タオル、飲み物 |
| 場所 | 木の国七宗コミュニティセンター 調理室 |
| 子連れ | 可 |
| 材料費 | 700円 |

H18

楽しいクラフトかご作り ～初心者コース～



講師 井戸 春子

初めてエコバックに挑戦する初心者の方向きの講座です。エコクラフトバンドは再生紙から出来ています。まずはやさしい基本的なバックから始めて、いろいろな編み方にチャレンジします。簡単で実用的なものなど手作りのカゴを作って楽しみましょう。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|----|-----|
| 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 | 月 | 金曜日 |
| 4 | 24 | 7 | 10 | | |
| 5 | 8 | 22 | 9 | 11 | 25 |
| 6 | 12 | 26 | 10 | 9 | 23 |

| | |
|-----|---|
| 時 間 | 10:00～11:30 |
| 回 数 | 10回 |
| 対 象 | 初心者限定 |
| 定 員 | 8名 |
| 受講料 | 3,000円 |
| 持ち物 | ものさし、メジャー ボンド、洗濯バサミ10個 方眼の板(100均)、新聞紙 |
| 場 所 | 木の国七宗コミュニティ センター クリエイト大 |
| 子連れ | 不可 |
| 材料費 | 1,000円～ |

H19

ゴムバンド体操

講師 市原(渡辺) 真理子

全国健康普及会
日本カイロプラクティック連合会
リンパケアセラピスト

骨盤、肩甲骨、両足にゴムバンドを巻いて、身体の歪みを整えながらストレッチや筋力運動をし、運動枕で首のアーチを作りながら自律神経も整えます。体操終了後は施術を受けた後のような姿勢の良さとむくみがとれてスッキリしますよ

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|----|-----|---|-----|
| 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 | 月 | 水曜日 |
| 5 | 20 | 9 | 16 | 1 | 20 |
| 7 | 15 | 11 | 18 | | |

| | |
|-----|---------------------------|
| 時 間 | 10:00～11:30 |
| 回 数 | 5回 |
| 対 象 | どなたでも |
| 定 員 | 6名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | タオル 飲み物 ヨガマット |
| 場 所 | 木の国七宗コミュニティ センター 交流ホール |
| 子連れ | 不可 |
| 材料費 | 2,500円 (ゴムバンドレンタル料金) |

H20

手作りこんにやく

講師 七宗町
食生活クラブ

こんにやく芋を茹でて作る昔ながらのこんにやくを作ってみませんか!!
手作りだからひと味違います!!

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|---|-----|---|-----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 |
| 10 | 29 | | | | |

| | |
|-----|-------------------------|
| 時 間 | 9:30～11:30 |
| 回 数 | 1回 |
| 対 象 | どなたでも |
| 定 員 | 16名 |
| 受講料 | 300円 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾 手拭き、飲み物 |
| 場 所 | 木の国七宗コミュニティ センター 調理室 |
| 材料費 | 200円 |
| 子連れ | 不可 |

H21

手作り味噌



講師 川合 美恵子

どなたでもできる袋で作る簡単な味噌づくりです。そして体にやさしくて美味しい味噌汁をいただきますよ

29日と30日は同じ内容です

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|---|-----|---|-----|
| 月 | 金曜日 | 月 | 土曜日 | 月 | 土曜日 |
| 1 | 29 | | | 1 | 30 |

| | |
|-----|------------------------------------|
| 時 間 | 10:00～11:30 |
| 回 数 | 各1回 |
| 対 象 | どなたでも |
| 定 員 | 各8名 |
| 受講料 | 各300円 |
| 持ち物 | 保冷バック(保冷剤付) エプロン 三角巾 飲み物 手拭き |
| 場 所 | 木の国七宗コミュニティ センター 調理室 |
| 材料費 | 1,400円 (初回に集金します) |
| 子連れ | 不可 |

H22

町外の 文化財巡り



講師 文化財審議会 会長
土屋 茂

富加町では現在45カ所・51基の古墳が確認されており、美濃地方でも有数の古墳密集地です。富加町にある古墳やお寺・資料館などの文化財を巡ります。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|---|-----|---|-----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 |
| 11 | 26 | | | | |

| | |
|-----|--|
| 時 間 | 10:00～15:00 |
| 回 数 | 1回 |
| 対 象 | どなたでも |
| 定 員 | 15名 |
| 受講料 | 300円 |
| 持ち物 | 歩きやすい服装 飲み物、弁当 筆記用具 カメラ(必要な方) |
| 場 所 | 木の国七宗コミュニティ センター集合 |
| 子連れ | 不可 |

H23

モルックを 楽しもう ～初心者～



講師 岐阜県レクリエーション協会 渡辺 政秀

年齢に関係なく、初心者でも誰にでもできる簡単なスポーツです。フィンランドが発祥、木製の棒(モルック)を投げて、数字の書かれたピンを倒し、点数を競うスポーツです。

| 開催日 | | | | | |
|-----|-----|---|-----|---|-----|
| 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 | 月 | 木曜日 |
| 5 | 7 | 8 | 6 | | |
| 6 | 4 | 9 | 3 | | |
| 7 | 2 | | | | |

| | |
|-----|------------------------------|
| 時 間 | 13:30～15:00 |
| 回 数 | 5回 |
| 対 象 | どなたでも |
| 定 員 | 16名 |
| 受講料 | 1,500円 |
| 持ち物 | 運動のできる服装、 飲み物、 体育館シューズ |
| 場 所 | 木の国七宗コミュニティ センター 交流ホール |