

美濃加茂市会場講座

M

すべて受講料前払い講座です。

申し込み・お問合せ場所

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

講座開始後の申し込みについて

講座開始後にも定員に空きのある講座については途中からの申し込みも受け付けております。

申込み方法:生涯学習センター窓口にて講座申込書を提出

受講料:申込時に支払い

申し込み後のキャンセルは不可

受付時間:平日 9時~17時

受講料のお支払いについて

初回の講座実施日に受講料をお支払ください
欠席などで支払いをしていない方は次回の講座日までに生涯学習センター窓口でお支払いください

受付時間:平日 9時~17時

その他会場アクセス

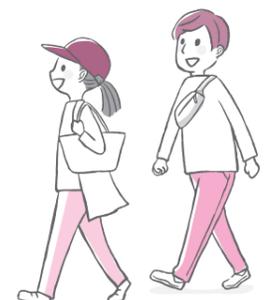
美濃加茂市文化会館 かも〜る

〒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。

講座開始後の
申し込みについて

講座開始後にも定員に
空きのある講座については
途中からの申し込みも
受け付けております。



オンライン申し込みができます!

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



QRコードを読み込んで友だち追加! 情報を入力して申込完了!



オンライン申込期間:3月10日(火)9時~3月17日(火)17時

- メニューをひらく
- ① イベントをタップ →
 - ② まなびのとびら(生涯学習) →
 - ③ 講座申込 →
 - ④ 一覧を参考に受講したい講座を選択し →
 - ⑤ 講座を申込むをタップ

※3月末までに受付結果をLINEでご案内します。応募多数の際は、抽選しその結果を送付します。

M01

女性のためのやさしい健康教室

講師 WASSHOI GYM 和田 みゆき

ゆるみやすい骨盤や、姿勢や体のバランスを一緒に整えていきましょう。体型戻しや不調予防まで、やさしい体操でサポートします

時間	10:00~11:00
回数	2回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,000円
持ち物	飲み物、タオル、運動できる服
場所	生涯学習センター 304
子連れ	条件付きで可(ご自身で見守れる方)
途中受講	可

開催日	
月	金曜日
4	10 24

M02

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、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!! ※レッスン中の撮影、録画、録音(自撮りを含む)は 禁止させていただきます。ブログ・SNSへの投稿も禁止させていただきます。

開催日	
月	日曜日
4	12 19 26
5	10 17 24 31
6	7 14

時間	9:30~10:30
回数	9回
対象	成人以上
定員	12名
受講料	4,500円
持ち物	ヨガマット、飲み物
場所	生涯学習センター 304
子連れ	不可
途中受講	可

M03

Self Care Yoga

講師 唯伽

身体を整える。身体の色々な不調と慢性化している方々!! ヨガのポーズで不調にフォーカスして改善する方法をお伝えしていきます。

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	13名
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 304
子連れ	不可
途中受講	可

開催日			
月	月曜日	月	月曜日
4	13	7	13 27
5	18	8	10 24
6	1 15 29	9	14

M04

楽しい! 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技を学びます。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。撮影会は中山道を歩きます。

開催日	
月	月曜日
4	13 20
5	11 25
6	8

時間	10:00~11:00
回数	5回
対象	女性
定員	8名
受講料	2,500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 402
材料費	800円
子連れ	不可
途中受講	可



M05

ルーシーダットンと薬膳茶

講師 渡邊 恵

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)で、血流を上げ、健康で美しい身体を作りましょう! 終わった後は季節や体調に合わせたお茶を飲んでリフレッシュを♪ レッスン(45分)薬膳茶(15分)

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
4	14 28	7	14 28
5	12 26	8	4
6	9 23		

時間	10:30~11:30
回数	9回
対象	どなたでも(妊婦さんは不可)
定員	10名
受講料	4,500円
持ち物	飲み物、ヨガマット、タオル
場所	生涯学習センター 304
材料費	1,000円
子連れ	可
途中受講	可

M06

手作りお香体験

講師



お香マイスター 龍仁

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を作りましょう! お香を『知る作る使う』をお楽しみくださいませ。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
4	15	7	15
5	20	8	19
6	17	9	16

時間	10:00~11:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
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501
材料費	各回1,500円
子連れ	可
途中受講	可

M07

知育×ベビーヨガ

講師 SUZU

お子様の「できた!」を大切に、育児がもっと楽しくなる講座。親子で笑顔が増える優しい動きで、初めてでも安心して参加していただけます。産後の体力回復にもオススメです。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
4	15	7	1 15 29
5	20	8	19
6	3 17	9	2 16

時間	10:30~11:30
回数	10回
対象	生後3ヶ月-1歳6ヶ月前後
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、ヨガマット、動きやすい服装
場所	生涯学習センター 304
材料費	500円
子連れ	可
途中受講	可

M08

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
4	16 30	7	2 16
5	7 21	8	6
6	4 18	9	3

時間	13:10~14:10
回数	10回
対象	女性
定員	12名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、ヨガマットorバスタオル
場所	生涯学習センター 304
子連れ	不可
途中受講	可

M09

アイシングクッキー作り ~春夏~

講師 森川 ありさ

お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しょう! 楽しく作って持ち帰ったクッキーは、お子様やお孫さんにも喜んでもらえること間違い無しです!

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
4	17	7	17
5	15	8	21
6	12	9	18

時間	10:00~12:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	10名
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
途中受講	不可



M10

基礎から学ぶ コーチング講座

講師 銀座コーチングスクール認定
プロコーチ
佐藤 和幸

コーチングは人のやる気やモチベーションを引き出す技術です。今回はコーチングに必要な聴くスキルを中心にコーチングのやり方をお伝えします。

開催日			
月	金曜日	月	金曜日
4	17	7	10
5	15	8	7
6	12		

時間	14:00~15:30
回数	5回
対象	成人
定員	10名
受講料	2,500円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 506
子連れ	不可
途中受講	不可

M11

ペーパークラフトで 作るアクセサリ

講師 長谷川 佳世

紙でバラをつくりアクセサリにする『ロザフィ』造り技法のクラフトアクセサリ『美乃花』毎回軽くて発色のよい5つのアクセサリが完成します。

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
4	18	7	18
5	16	8	22
6	20		

時間	13:00~15:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	2,500円
持ち物	細かい作業もあり 必要な方はシニアグラス
場所	生涯学習センター 401
材料費	5,000円
子連れ	条件付きで可 (1人で座って待てる場合)
途中受講	可

M16

枯れないお花 アメリカンフラワー作り

講師 堺 美奈

アメリカンフラワーとは、ワイヤーの花びらを土台に、専用ディップ液に浸して膜を作るクラフトです。ガラスの様な透明感が魅力!お手入れ不要☆枯れないお花です。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
4	23	7	2
5	14	8	20
6	4	9	24

時間	10:00~12:00
回数	6回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	3,000円
持ち物	先が細いペンチ(お持ちの方)、 ウェットティッシュ
場所	生涯学習センター 502
材料費	各回1,300円
子連れ	可
途中受講	可

M17

バランスボールで 心も身体もリフレッシュ

講師 苅谷 ゆき

かわいい我が子を生んだ母親の大事な大事な身体、労わられていますか。バランスボールで弾みながら自分の気持ちと身体を整えて、我が子と遊べる体力を一緒につけませんか。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
4	23	7	2 16
5	14 21	8	20
6	4 18	9	3 17

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	女性限定 産後3ヶ月以上の 未就園児を子育て中なママ
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、ヨガマット (お持ちの方)、 動きやすい服装、 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
途中受講	可

M12

初心者も楽しく 聴けちゃうクラシック!

講師 こだまだや ことろう
故球駄家児太郎

想像力と好奇心だけで楽しく聴けるワクワク・ドキドキが尽きない音楽で、人生をより明るく豊かなものにしませんか? こだわりのCDやレコード、真空管オーディオで楽しめます。

開催日			
月	月曜日	月	月曜日
4	27	7	13 27
5	18	8	10 24
6	1 15 29	9	7

時間	14:00~16:00
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、飲み物、 ひとくち菓子
場所	生涯学習センター301
子連れ	可
途中受講	可

M13

脳トレ麻雀

講師 鈴木 英夫

手先を使うことで、脳が刺激され脳を活性化させ、ボケ防止等健康維持に役立っています。初心者にも簡単なルールから始めます。麻雀を通じた楽しい交流の場を目指します。
※講師が2人で対応する場合があります。

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
4	21	7	7
5	19	8	4 18
6	2 16 30	9	1 15

時間	13:30~15:30
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	生涯学習センター502
子連れ	不可
途中受講	可

M18

First Step English

講師 渡邊 由美
(オーストラリアの
大学卒業)

フォニックスは英会話上達の基礎!発音のルールから簡単な単語や英会話を総合的に学びます。また一年を通しての行事も紹介しますので、海外文化も体験できます。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
4	23	7	2 16 23
5	7 21	9	3 17
6	4 18		

時間	18:00~19:00
回数	10回
対象	小学生1年生から4年生
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター301
材料費	2,000円
子連れ	不可
途中受講	可

M19

美姿勢 バレトン

講師 丹羽 光

バレエの要素を含んだ音楽に合わせて行うエクササイズです。体幹を意識し美姿勢を目指します。スクワットも多く行うので酸素運動で夏に向けてしっかり汗をかきましょう!

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
4	25	7	4 18
5	9 23	8	1 15 29
6	6 20		

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、ヨガマット、 タオル
場所	生涯学習センター 304
子連れ	可
途中受講	可

M14

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。力まずじんわりと効いて身体を丁寧にほぐしていきます。セルフメンテナンスをしましょう。はじめの方もお勧めです。

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
4	22	7	8 22
5	13 27	8	26
6	10 24	9	9 30

時間	10:30~11:45
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
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 304
子連れ	不可
途中受講	可

M15

「ゼロから始める複式簿記」 3級をめざして

講師 大矢 伸司

複式簿記って難解と思いませんか?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。実務でも就職でも家計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
4	22	7	8 22
5	6 20	8	19
6	3 17	9	9 23

時間	19:00~21:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	筆記用具、ノート、電卓
場所	生涯学習センター 502
材料費	1,200円
子連れ	不可
途中受講	不可

M20

「狂俳」を作って 楽しもう

講師 片桐 晃彦

「狂俳」は俳句と違って、七・五のたった12音で句を作る最も短い詩形です。俳句や川柳より簡単で、頭を少し働かせ作って楽しみましょう。

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
4	25	7	25
5	23 30		

時間	10:00~11:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	300円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 402
子連れ	可
途中受講	可

M21

つながりヨガ

講師 下村 亜矢子

やさしいヨガとふわっと心ほどける瞑想、ヨガニードラの時間。まるで雲の上にいるような、やわらかい癒しを届けます。

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
4	25	7	25
5	23	8	22
6	27		

時間	19:00~20:30
回数	5回
対象	女性
定員	10名
受講料	2,500円
持ち物	飲み物、ヨガマット、 動きやすい服装
場所	生涯学習センター 304
子連れ	不可
途中受講	可

M22 ぬり絵

講師 大島 誠

書店に必ずぬり絵本が有ります。ぬり絵は健康的で認知予防になる証です。私生活では、ぬり絵時間を取る事が難しいですね。講座時間で描いてみませんか。下絵用紙使用

開催日				
月	土曜日	月	土曜日	
4	25	7	11	25
5	9	23	8	22
6	13	27	9	12

時間	9:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	色鉛筆(24色以上)、飲み物
場所	生涯学習センター 502
材料費	下絵用紙は1枚10円
子連れ	不可
途中受講	可



M23

Mama&Babyヨガ ~美姿勢へ導く~

講師 Eri

『子供と体動かせる時間が欲しい』『出産後で身体の不調改善したい』『産後の悩みにあった美容と健康のお悩みを初めてでも安心して行えるママのための優しいヨガクラス。』

開催日				
月	月曜日	月	月曜日	
4	27	7	6	20
5	11	25	8	17
6	8	22	9	7

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	0歳4ヶ月以降のお子さんがあるママさん、お子さんは何名同伴でも参加可能
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマット
場所	生涯学習センター 304
子連れ	可
途中受講	可



M28

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「カルメン」より「ハバナラ」

開催日				
月	火曜日			
5	12	26		
6	9	23		
7	14	28		

時間	13:30~14:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	15名
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
途中受講	可

M29

ダンスの中の着物を 着ましょう

講師 高木 英子

「手早く、簡単に、美しく」をテーマに、着物の基本を中心に学んでいきます。最終的には自分で着物が着られることを目指していきます。以前学んでいただいた方も歓迎いたします。

開催日				
月	水曜日	月	水曜日	
5	13	27	8	5
6	3	24		
7	1	22		

時間	18:00~20:30
回数	8回
対象	女性
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	着物用品一式(小物含む)
場所	生涯学習センター 304
材料費	3,300円
子連れ	不可
途中受講	3回目まで可

M24 ニードルフェルト

講師 勝野 千香子

フェルトニングニードルを使い様々な作品を作ります。簡単な模様の練習からスタートします。完成した作品はバッグに付けたり額縁に入れて飾って楽しめます。

開催日				
月	火曜日			
4	28			
5	12	26		
6	9	23		

時間	10:00~11:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	2,500円
場所	生涯学習センター504
材料費	各回500円
子連れ	不可
途中受講	可

M25 ママベビーヨガ リフレッシュ&引締め効果

講師 AKANE

ベビーを抱っこしながら、笑いかけながら一緒にできるヨガ。一人で集中するもよし。一緒に楽しむもよし。産後の体をヨガと呼吸で中心から整えていきます。

開催日				
月	火曜日	月	火曜日	
4	28	7	7	21
5	12	26	8	18
6	9	23	9	1

時間	13:30~14:30
回数	10回
対象	産後ママ対象。産後3か月以上経過後、検診時に医師より運動の許可があること。お子さんは何歳でもOK!
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、ヨガマット、動きやすい服装、タオル、お子様に必要なもの(例:飲み物、バスタオル(敷く用)、お気に入りのおもちゃやお菓子、オムツなど)
場所	生涯学習センター304
子連れ	可
途中受講	可

M30 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化など、日常を快適に過ごせるように体と心のメンテナンスを。自分を整えご機嫌で笑顔に♡

開催日				
月	水曜日	月	水曜日	
5	13	27	8	19
6	10	24	9	16
7	8	22		

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下さい。産後は健診で問題のない2か月以降の方が可)
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	ヨガマットorバスタオル、飲み物、汗拭きタオル
場所	文化会館 和室2
材料費	1,000円
子連れ	条件付きで可(お子様一人まで)
途中受講	可

M31 ひのき棒を使った 新感覚エクササイズ!

講師 早川 由里子

ひのき棒で優しくほぐし、リンパ・筋膜・ツボにアプローチ。姿勢や歩行が整い、転倒予防や可動域向上も実感できます。体験してみないと分からない気持ちよさです。

開催日				
月	木曜日	月	木曜日	
5	14	21	28	9
6	4	18		
7	2	16	30	

時間	11:00~12:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物・タオル・裸足になれる格好
場所	文化会館 練習室3
材料費	各回200円 ひのき棒をお持ちの方は材料費不要
子連れ	条件付きで可(1人で座って待てる場合)
途中受講	可



M26 初めてのアートセラピー ~色や形で"自分"を見つける~

講師 加茂 千佳
(アートワークセラピスト)

絵の上手下手は関係なし!アートで気楽におしゃべり!アートカードやクレヨンを使い、感情やイメージをやさしく表現しながら自分と向き合うアートセラピー入門講座です。

開催日				
月	火曜日			
4	28			
5	26			
6	23			

時間	10:00~11:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	1,500円
持ち物	クレヨン、筆記用具、3回目はのり、ハサミ、雑誌の切り抜き
材料費	300円
場所	生涯学習センター 505
子連れ	不可
途中受講	可

M27 振袖着ちゃおう~

講師 みやこの会
都筑 美智子

成人式、結婚式、お茶会、パーティーに振袖を着ましょう。数点の道具で簡単に着装法や知識などを学びましょう。晴れやかな時間をすごしましょう。

開催日				
月	土曜日	月	土曜日	
5	9	23	7	4
6	6	27	8	1

時間	13:30~15:30
回数	8回
対象	女性
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	振袖or着物、袋帯一式
場所	生涯学習センター 304
材料費	3,500円
子連れ	不可
途中受講	可

M32 心も体もイキイキ 筋トレ講座

講師 WASSHOI GYM
パーソナルトレーナー なみ

日常のちょっとした不調や気分のモヤモヤを体を動かす事でスッキリ解消。この講座では誰でも無理なくできる簡単な筋トレを中心に姿勢改善、ボディメイク法を紹介します。

開催日				
月	木曜日			
5	14	21	28	

時間	13:30~14:30
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	1,500円
持ち物	飲み物、運動しやすい服装、汗拭きタオル
場所	文化会館 展示室1
子連れ	条件付きで可(ご自身で見守れる方)
途中受講	可

M33 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、やさしく、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	
5	20		8	5
6	3	17	9	2
7	1	15	29	

時間	14:00~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	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
途中受講	可



M34 はじめてのフラメンコ!



講師 小林 郁美

明るく踊りやすい曲を踊ります。簡単ステップでどなたでも笑顔で1曲踊れるようになります! 50~70代の方も歓迎! いつまでも若々しく! 普段とは違うことに挑戦してみませんか?

時間	9:30~10:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、動きやすい服装、室内履きの靴
場所	文化会館 練習室1
子連れ	可
途中受講	可

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
5	20	8	5 19
6	3 17	9	2 16
7	1 15 29		

M35 太極拳で体と心を元気にしよう

講師 荒木 真奈美

深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	20名
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
途中受講	可

開催日			
月	金曜日		
5	22	29	

M40 「職業選択」「転職」に悩む貴方へ

講師 キャリアコンサルタント 杉山 幸作

現在の仕事に疑問を持つ、何がやりたいのか分からない、「転職」すべきか迷う、など「仕事」に対する課題の向き合い方を考えます。

時間	10:00~11:10
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	600円
持ち物	筆記用具
場所	生涯学習センター 505
子連れ	不可
途中受講	可

開催日			
月	土曜日		
7	11		
8	1		
9	12		

M41 触覚・味覚がヒトの健康に及ぼす影響を知る

講師 朝日大学 精神看護学講座 則竹 翔

五感である触覚・味覚刺激がヒトの心身に及ぼす影響について、近年の研究成果を皆さんに分かりやすくお伝え、健康生活に繋げていただければと思います。

時間	10:00~11:30
回数	2回
対象	どなたでも
定員	15名
受講料	200円
場所	生涯学習センター 402
子連れ	可
途中受講	可
備考	体験企画なし

開催日			
月	木曜日		
8	6	20	

M36 お花とラタンの小物を作ろう



講師 酒向 裕子
木のお花【ソラフラワー】やドライフラワーをアレンジしたり、自然素材のラタン(藤)を編んで、インテリアやアクセサリーを作ります

時間	19:00~21:00
回数	4回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	2,000円
持ち物	必要な方はエプロン、手拭きタオル(製作時に水を使用するため)
場所	生涯学習センター 401
材料費	各回3,000円
子連れ	不可
途中受講	可

開催日			
月	火曜日	月	火曜日
5	26	8	25
6	23		
7	28		

M37 楽しく学ぼう! 絵画あーと講座

講師 石橋 美佳
多摩美術大学絵画科卒業
切ったり、はったり、色を使って、手を使って表現していきます。感性がより深く発達する時期です。楽しく学びましょう!

時間	10:30~11:30
回数	5回
対象	小学1年~3年
定員	6名
受講料	2,500円
持ち物	鉛筆、消しゴム、のり、はさみ、色鉛筆、5回目:絵具セット
材料費	600円
場所	生涯学習センター 501
子連れ	可
途中受講	可

開催日			
月	土曜日	月	土曜日
5	30	7	4 18
6	6	8	1

環境課事業 ひと手間で節約アップ! 省エネ×環境の暮らし術



講師 小林 由紀子氏 (NPO法人e-plus 生涯学習研究所代表理事)

物価高や食品ロス、省エネやSDGsなど暮らしの課題を、やさしく実践的に学ぶ講座です。冷蔵庫の節電や買い物の工夫、家電の上手な使い方に加え、環境の基礎知識も身につけ、毎日の生活に役立ちます。

- 【第1回】物価高を乗り切る! 食と省エネ・買い物の工夫
- 【第2回】住まいと家電でできる! 70%省エネ術 (ワークあり)
- 【第3回】暮らしとSDGsをつなげて考える
- 【第4回・5回】気候変動と脱炭素・防災をつなげる (まとめ回)



- 時間: 10:00~12:00
- 回数: 5回
- 対象: どなたでも (美濃加茂市・加茂郡在住者を優先します)
- 定員: 15名 (先着順)
- 受講料: 無料
- 持ち物: 筆記用具
- 場所: 生涯学習センター505
- 申込先: 美濃加茂市産業振興部環境課
- 申込方法: 環境課窓口・電話
- 申込URL: <https://logoform.jp/f/x21B4>
- 二次元コードのいずれかで申し込みください
- 申込期限: 令和8年5月12日(火) 16時45分
- 問合せ先: 環境課 (0574-25-2111 内線307)

開催日 (令和8年)			
月	火曜日		
5	19		
6	2	16	30
7	7		



申込二次元コード

M38 初めてのポーセラーツ



講師 Minami
ポーセラーツとは転写紙という専用のシールを貼ってオリジナルの食器などを作るクラフトです。世界に1つだけのお気に入りのアイテムを一緒に作りませんか?
※最終回の講座で作成したものは、後日受取になります

時間	9:30~11:30
回数	4回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,000円
持ち物	はさみ、ハンドタオル
場所	生涯学習センター 501
材料費	6,000円
子連れ	条件付き可 (はさみや陶器、水を使うので1人で座って待てる場合)
途中受講	可

開催日			
月	水曜日	月	水曜日
6	3	8	5
7	1	9	2

M39 ゼロから始める俳句教室

講師 市原 青緑 郭公同人所属
俳句の基本ルールを学びつつ、目に止まった日常の生活や四季の移ろいの中のちょっとした感動を五・七・五のリズムに乗せて吟じてみませんか。新しい出会いと発見があります。

時間	9:30~11:00
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、歳時記(お持ちの方)
場所	生涯学習センター 402
材料費	500円
子連れ	不可
途中受講	不可

開催日			
月	金曜日		
6	5	12	19 26
7	3		

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、「やりたい自分」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。

Re:Ola (リオラ) を発出し、市内のお店や施設に出かけて、イベントやセミナー、講座、ワークショップ等を行う。『おてかけRe:Ola』も随時開催! 地域の魅力的なお店や場所を発見しつつ、みんなで楽しく学びます。