

坂祝町会場講座



申し込み・お問合せ場所

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

【重要】本ページ掲載内容は冊子版から一部修正されています (S10 リトミック)



★子ども対象講座 (S06~S12)

●オンライン申し込みができます!(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：3月10日(火)9時から11日(水)17時

QRコード (インターネット)



- ① QR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3月17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(3月18日(水)から)を受け付けます。追加募集は窓口か電話で受け付けます。



★一般講座 (S01~S05)(S13~S34)

- 3月10日(火)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)
- 3月10日(火)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)
- 3月11日(水)からは電話申し込みができます。

※申し込みが最低定員(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・加茂郡以外の方は、二次募集(3月18日(水)から)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が発生します。



かもまる住民体験講座 史跡散歩「さかくらの古墳めぐり」

- 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

実施予定日時	学習場所
4月18日(土) 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 ⇒ 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



鳩吹大学

鳩吹大学は高齢期の学習機会を広げ、高齢者自らの意欲とニーズによる学びを深めていただくものです。この講座は年間を通して行います。一定の回数を受講された方には修了証を交付いたします。

- 受講料 2,000円(年間分)
※講座内容により別途費用が必要になることがあります。
- 定員 50名
- 対象者 60歳以上どなたでも

回	実施日	曜日	開講時間	内容	学習場所
1	5月27日	水	9:45~11:30	○形式 開校式&講話 ○講話 「ここから始まる健康寿命をめざそう」 ○講師 町保健センター 保健師 小坂 百代、近藤 可奈 先生	中央公民館 2階 研修室
2	6月24日	水	9:45~11:30	○実習 軽スポーツ 椅子に座ったままでもできる(ポッチャ・カローリング)を体験 ○講師 坂祝町スポーツ推進委員	中央公民館 1階 ホール
3	7月22日	水	9:45~11:30	○課題 加茂地域の古代を知る ○講師 坂祝町郷土資料館運営協議会委員 渡邊 博人 先生	中央公民館 2階 研修室
4	9月30日	水	9:45~11:30	○実習 脳トレ体操と健康体操で若返り ○講師 佐藤 裕子 先生	中央公民館 2階 研修室
5	10月21日	水	9:45~11:30	○実習 和菓子を手作りしてお茶会をしよう ○講師 永田 郁子 先生	中央公民館 2階 調理室
6	11月25日	水	9:45~11:30	○課題 コケ玉作り ○講師 文化協会 園芸部の皆さん	中央公民館 2階 研修室
7	12月3日	木	13:30~15:00	○課題 人権について考える ○講師 未定	中央公民館 2階 研修室
8	12月23日	水	9:45~11:30	○課題 季節の草木染めを体験(クリイガを使って) ○講話 秋田 じゅん子 先生	中央公民館 2階 研修室
9	2月24日	水	9:45~11:30	○実習 歌唱教室 ○講習 思い出の歌を楽しく皆で歌いましょう ○講師 安西 玲子 先生	中央公民館1階 ホール 3階 視聴覚室
10	3月6日 3月7日	土日	9:00~15:00	○形式 「第22回公民館まつり」に参加 ○課題 特別講座	中央公民館 1階 ホール
11	3月24日	水	9:45~11:30	○課題 体の調子を整える ○実習 ツボとリンパでデトックス ○講師 神谷 かおり 先生 ○形式 閉校式&グループトーク ●来年度の講座について ●来年度の受講生募集について ●来年度の連絡委員選出について	中央公民館 2階 研修室

※受講内容が一部変更となる場合があります。その際は受講前に連絡させていただきます。

まち歩き「ぶらっと坂祝」

S03

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お聞きします。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。

「春の花を楽しみながら、 輪形古窯となかよしこみち」

- 講師 ぶかがやふるさとみなおしたい
- 受講料 200円
- 対象者 どなたでも
- 定員 30名
- 持ち物 飲み物

第18弾

実施予定日時	内容	学習場所
4月11日(土) 9:00~11:30 【受付8:30から】 雨天の場合中止	西館を出発して輪形古窯跡を通りなかよしこみちを散策します。八幡池を眺め、涼樹院に寄って西館に戻ります。輪形古窯跡について現地で詳しく説明を聞くことができます。	KYGホール駐車場 ⇒ 輪形古窯跡 ⇒ なかよしこみち ⇒ 八幡池 ⇒ 涼樹院 ⇒ KYGホール駐車場 (約4.0km)

※講座内容は変更する場合があります。 ※集合場所: KYGホール(西館)駐車場

S04

まなびいかも丸講座

年間を通して現代地域社会を生きるため感性や知性を高め、受講生間の親睦を深めることを目的に講座を開設します。今年度は「地域社会を知る」をテーマに開催します。

- 受講料 2,000円(年間分)
※講座内容により別途費用が必要になることがあります。
- 定員 30名
- 対象者 どなたでも

回	実施日	曜日	開講時間	内容	学習場所
1	5月21日	木	13:30~15:00	○課題 開講式&講話 ○講話 地域デビューはこうして ○講師 社会福祉協議会 松浦 一樹 先生	中央公民館 2階 研修室
2	6月18日	木	13:30~15:00	○課題 大正から昭和の木曾川の歴史 ○講師 美濃加茂市ミュージアム 館長 可児 光生 先生	中央公民館 2階 研修室
3	7月16日	木	13:30~15:00	○実習 ヨガを体験しよう ○講師 鎌田 唯伽 先生	中央公民館 3階和室又は 1階ホール
4	9月17日	木	13:30~15:00	○課題 タウンカレッジ(岐阜協立大学) 「人生100年時代の楽しむ」食事 “ ~無理なく続く健康ごはんのコツ~” ○講師 岐阜協立大学 看護学部教授 神谷 真有美 先生	中央公民館 2階 研修室
5	10月15日	木	13:30~15:00	○課題 地域の博物館を知る ○見学 岐阜県博物館(関市)を見学	岐阜県博物館 (現地集合)
6	11月19日	木	13:30~15:00	○課題 地域の企業を知る ○講話 坂祝で作られている別府の湯の花を使った 入浴剤について ○講師 ヤングビーナス薬品株式会社 森林 寛 さん	中央公民館 2階 研修室
7	12月3日	木	13:30~15:00	○課題 人権について考える ○見学 未定	中央公民館 2階 研修室
8	12月17日	木	13:30~15:00	○課題 地域の学校を知る ○見学 中日本自動車短期大学 (現地集合)	中日本自動車 短期大学 (現地集合)
9	2月18日	木	13:30~15:00	○課題 タウンカレッジ(岐阜協立大学) 「相続のABC」 ○講師 岐阜協立大学 経済学部教授 石坂 信一郎 先生	中央公民館 2階 研修室
10	3月6日 3月7日	土日	9:00~16:00	○課題 第22回公民館まつり特別講話を聞く ○講演 未定	中央公民館 1階 ホール
11	3月18日	木	13:30~15:00	○課題 閉講式&懇親会 ○懇親会 ・講座を受講して ・最近気になっていること	中央公民館 2階 研修室

※学習場所までは各自現地集合となります。

タウンカレッジ(岐阜協立大学出前講座)

S05

坂祝町と岐阜協立大学が連携し、地元に住み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。

- 対象者 どなたでも
- 受講料 200円
- 定員 30名

講話:テーマ『人生100年時代の楽しむ食事 ~無理なく続く健康ごはんのコツ~』

第3弾

実施日時	講師	会場
9月17日(木) 13:30~15:00	岐阜協立大学 看護学部公衆衛生学分野教授 神谷 真有美 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。

プロフィール 看護師として2年、保健師として12年従事し、健康教育や保健指導に長年関わってきました。その後、公衆衛生看護学を専門とし、教育に携わっています。公衆衛生看護は、地域住民の健康の保持・増進、疾病予防を目的とするため、食事・運動・睡眠だけでなく、予防接種や環境まで幅広く学びます。人生100年時代、予防の大切さを学生に伝えています。

S06

わくわく リトミック

子ども対象
ONLINE

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供達が想像しやすい、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	月	木曜日	月	木曜日
4	16	30	6	11	25
5	14	28			

時間	10:00~10:45
回数	6回
対象	令和6年4月~令和7年3月 生まれの子とその保護者
定員	6組
受講料	2,400円
持ち物	飲み物
場所	KYGホール 会議室
材料費	1,000円
子連れ	可

S08

I can do it!

子ども対象
ONLINE

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・乗り物・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	月	水曜日
4	15	22	7	8	22
5	13	27	8	19	
6	10	24	9	2	

時間	11:15~12:00
回数	10回
対象	2歳半ごろから 未就園児と保護者
定員	親子で10組
受講料	4,000円
持ち物	色鉛筆・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

S07

はじめてのABC

子ども対象
ONLINE

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	月	水曜日	月	水曜日
4	15	22	6	10	24
5	13	27			

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(クービー)・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

S09

ベビーリトミック

子ども対象
ONLINE

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。お母さんの動きや声、笑顔を通じてお子さんの集中力、注意力、リズム感を育てていきます。

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

時間	10:00~10:45
回数	10回
対象	R7.4月~R7.10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)教材を入れる 大きめの袋
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	教材一式 1,000円
子連れ	可

※「対象」欄は冊子掲載内容から修正されています

S10

リトミック

子ども対象
ONLINE



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、リズム感を育てていきます。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
4	22	7	8	22	29
5	13	27	8	26	
6	10	24	9	9	

時間	10:00~10:45
回数	10回
対象	R6.4月~R7.3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) 教材を入れる大きめの袋
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	教材一式 1,100円
子連れ	可

S11

プレステップアップ リトミック

子ども対象
ONLINE



講師 朝倉 由加
いろんな楽器、フープ、ボール、スカーフ等を使い、ピアノの音やリズムの変化を体全体で表現していきます。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しょう。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
4	22	7	8	22	29
5	13	27	8	26	
6	10	24	9	9	

時間	11:00~11:45
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) 教材を入れる大きめの袋
場所	中央公民館 3階 和室
材料費	教材一式 1,100円
子連れ	可



S15

太鼓で 元気 エクサドン(昼)



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。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
5	22	29	8	7	21
6	19	26	9	18	25
7	10	24			

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10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

S12

ボール遊びと 運動能力 アップ

子ども対象
ONLINE



講師 長谷川 晋也
種々の球技での基礎的なボール感覚を段階的な遊びでアップさせ、合わせてこの時期(ゴールデンエイジ)に必要な体幹等の運動能力をアップさせます。

開催日					
月	木曜日				
4	16	23	30		
5	7	14	21	28	
6	4				

時間	16:30~17:30
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)
子連れ	可

S13

脳トレ 麻雀Ⅱ

新規講師



講師 鈴木 英夫
手を使い頭で考え、脳に刺激を与え活性化させ、ボケ防止等につなげます。初心者向けの簡単なルールから始め脳トレ麻雀Ⅱを通した楽しい交流の場になる講座を目指します。

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	15

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①②
子連れ	不可

S16

太鼓で 元気 エクサドン(夜)



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。

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
5	22	29	8	7	21
6	19	26	9	18	25
7	10	24			

時間	19:00~20:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10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

S17

シュークリーム 作り



講師 永田 郁子
パリパリ、エクレア、クッキーシュー等シュークリーム6回の講座です。シュー生地作りにチャレンジ、難しそうに思えますが基本をマスターできれば大丈夫です。ご一緒に作ってみませんか。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
4	16		7	9	
5	14		8	6	
6	11		9	10	

時間	9:30~11:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	12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

S14

60歳からの 筋トレと脳トレ



講師 佐藤 裕子
健康維持に必要な筋力UPのトレーニングと脳に適度な刺激を与え活性化させる脳のトレーニングを行っていきます。大きな声で笑い楽しくやります。誰にでも出来ます。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
5	14	28	7	9	23
6	11	25	8	6	27

時間	10:00~11:30
回数	8回
対象	60歳以上
定員	10名
受講料	3,200円
持ち物	タオル、飲み物
場所	中央公民館 2階 研修室②
子連れ	可



S18

チーズケーキ 作り



講師 永田 郁子
スフレチーズケーキ、ニューヨークチーズケーキ、レアチーズケーキなどチーズケーキ6回の講座です。難しいのではと思われている方、大丈夫です。ご一緒に楽しみましょう。

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	9:30~11:30
回数	6回
対象	どなたでも
定員	12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

S19

手ごねパン



講師 永田 郁子
時間と手間がかかりますが、焼き上がりのパンの香りと食感、手作りのパンの最大の魅力です。ご一緒にパン作りを楽しみましょう。

開催日					
月	火曜日	月	火曜日		
4	28		7	28	
5	26		8	25	
6	23				

時間	9:30~12:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	2,000円
持ち物	エプロン、三角巾、ふき ん3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	5,000円 (5回分初回集金)
子連れ	要相談

S20

初めてのフラダンス



講師 岡村 美絵

素敵なハワイアンソングに合わせて楽しく踊ってみませんか。フラのステップもしっかり身につきます。ハワイの情景を想像しながら楽しく笑顔で踊りましょう!

開催日						
月	火曜日					
4	14	21	28			
5	12	19	26			
6	2	9	16	23		

時間	15:30~16:30
回数	10回
対象	18歳以上
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	水分、タオル、Tシャツ、動きやすいスカート、筆記用具
場所	中央公民館 2階 研修室②
材料費	200円(初回集金)
子連れ	可

S21

トラベル英会話



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。日常会話から始めます。気楽に参加してください。

開催日					
月	木曜日		月	木曜日	
4	16	23	7	9	23
5	14	28	8	20	
6	11	25	9	3	

時間	19:00~20:00
回数	10回
対象	高校生からシニアまで
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

S25

健康のための声出し講座



講師 牧 幸一
(元劇団はぐるま座)

腹式呼吸を使って、からだを整えながらのびやかな声を出せるよう応援します。講師が手本を示しながら、楽しく学べる呼吸と発声に限定した講座です。どなたでもご参加ください。

開催日					
月	火曜日		月	火曜日	
5	12	26	8	4	25
6	16	30	9	15	29
7	14	28			

時間	10:30~11:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	筆記用具、ノート、飲み物(必要に応じて)
場所	中央公民館 2階 研修室①
材料費	500円(初回集金)
子連れ	不可



S22

Men's yoga



講師 唯伽

身体が固くても大丈夫です!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もなかなか機会がないと思っている男性の方々、是非お待ちしております!

開催日					
月	火曜日		月	火曜日	
4	14	21	7	14	28
5	19		9	1	8
6	2	9	16		

時間	10:00~11:00
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
材料費	なし

S23

Self care yoga



講師 唯伽

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

開催日					
月	火曜日		月	火曜日	
4	14	21	7	14	28
5	19		9	1	8
6	2	9	16		

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
材料費	なし

S26

バレトンでスッキリボディ



講師 丹羽 光
(バレトンR:ソールセンスインストラクター)

音楽に合わせて身体を動かすエクササイズです。スクワットをメインとした動きが多く基礎代謝もUPできます。バレエの要素を含む美しい姿勢も意識し夏に向けてスッキリボディを目指しましょう!!

開催日					
月	金曜日		月	金曜日	
4	24		7	3	17
5	8	22	8	7	21
6	5	19	9	4	

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	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

S27

63歳からの健康体操



講師 小林 郁美

ストレッチ、筋トレ、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なります。さあ!運動習慣を身につけましょう。

開催日					
月	木曜日				
4	30				
5	7	14	21	28	
6	4	11	18	25	
7	2				

時間	9:00~10:00
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	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

S24

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。

開催日					
月	火曜日		月	火曜日	
4	14	21	7	14	28
5	19		9	1	8
6	2	9	16		

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
材料費	なし



S28

目指せ!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。体力に自信のない方も、自分のペースで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				
4	30				
5	7	14	21	28	
6	4	11	18	25	
7	2				

時間	10:05~11:05
回数	10回
対象	30~60代くらいの方
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	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

S29

姿勢体操教室



講師 カイロプラクター 紅谷 みゆき

今からでも始められる健康になる為の良い姿勢作りを5回に分けて行います。ゴムバンドを巻いて無理なく体を動かす事で骨格が整い血流が良くなり姿勢も変わります。ご自身の体の変化を楽しみにしてください。

開催日					
月	水曜日		月	水曜日	
4	22		6	3	17
5	13		7	1	

時間	10:00~11:00
回数	5回
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	2,000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	ゴムバンドのレンタル代 300円/回
子連れ	不可

S30 朝一リンパストレッチ



講師 神谷 かおり

体の柔軟性を高めると健康、美容、メンタルがアップします。ツボ、リンパを刺激して不調を改善していきましょう。

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

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	

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。

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

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	

S32 仏像彫刻と木彫り



講師 中野 唯宏

男女年齢問わず、始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の仏像造りや彫刻にトライしてみてください。又その年々の干支も彫る楽しさを経験してみたいかでしょうか。何か始めてみたい方は是非とも皆さんと一緒に参加し和を広げましょう。

時間	14:00~16:00
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	資料・材料代金 1,000円(初回集金)
子連れ	不可

開催日					
月	金曜日	月	金曜日		
4	24	7	10	24	
5	8	22	8	14	
6	12	26			

S33 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!!

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

開催日					
月	火曜日				
4	14	21	28		
5	12	19	26		
6	2	9			

S34 初心者も愉しく聴けちゃうクラシック!



講師 こだま だや こたろう 故球駄家児太郎

想像力と好奇心だけで愉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?貴重なCDやレコード、真空管オーディオで楽しめます。

時間	13:30~15:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	4,000円
持ち物	筆記用具
場所	中央公民館 3階 視聴覚室
子連れ	可

開催日					
月	水曜日	月	水曜日		
4	15	22	7	8	22
5	13	27	8	5	19
6	10	24			

坂祝町マイセルフ講座

新規講師のご紹介

S13 脳トレ麻雀Ⅱ 鈴木 英夫



学生、会社員時代、特に親戚麻雀では翌日までした事が懐かしいです。仕事の関係で3,40年してなくて『学びのとびら』で脳トレ麻雀を知り参加したのがきっかけです。健康麻雀等で女性の愛好家も増えています。初心者の方に簡単なルールから始め楽しい脳トレ麻雀Ⅱにしたいです。