

# 八百津町会場講座



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

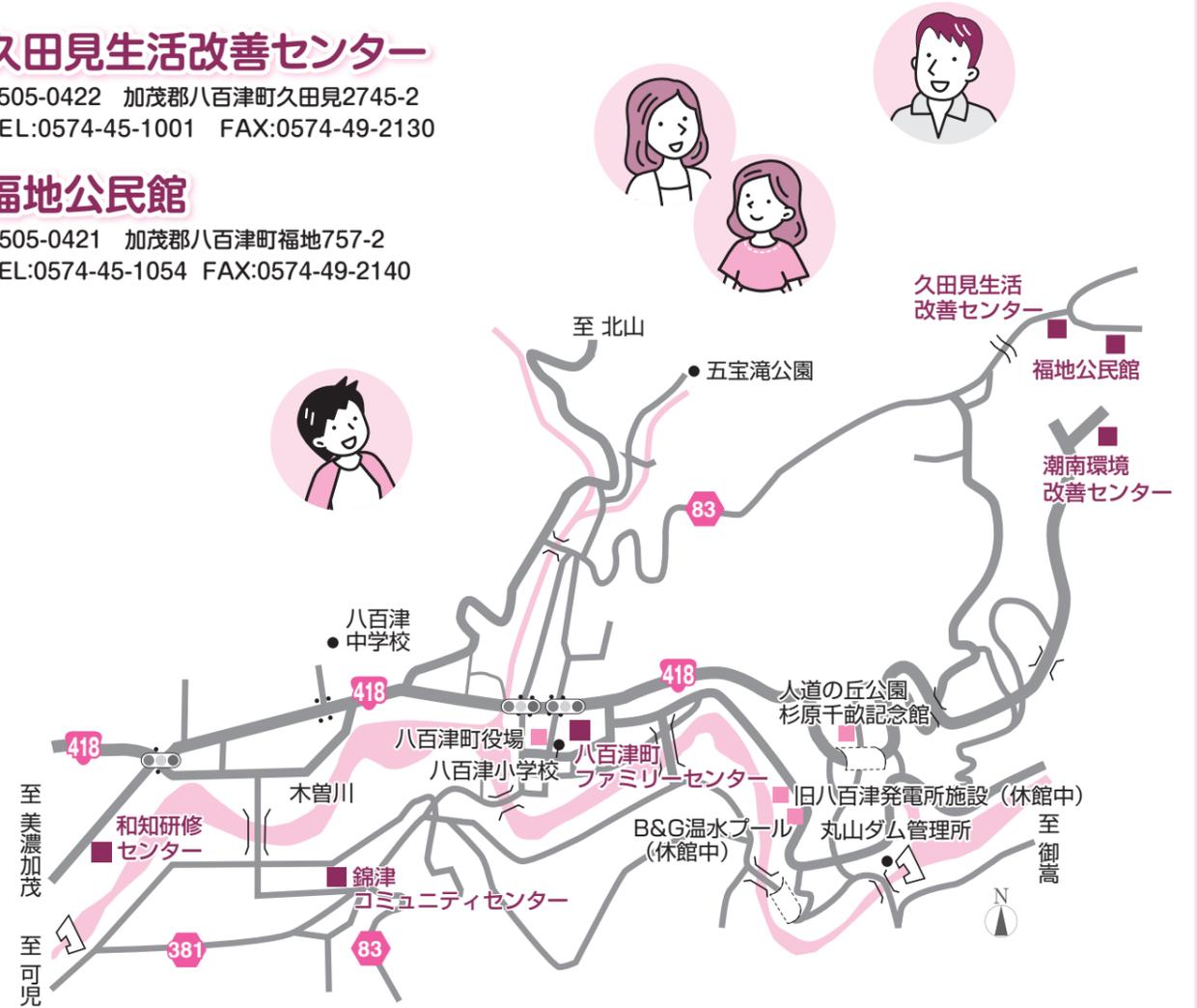
## 福地公民館

〒505-0421 加茂郡八百津町福地757-2  
TEL:0574-45-1054 FAX:0574-49-2140

## 潮南環境改善センター

〒505-0531 加茂郡八百津町潮見808-9  
TEL:0574-42-1001 FAX:0574-42-1403

- ★申し込み・お問い合わせは各講座の開催場所へお願いいたします。
- ★3月10日(火)から直接窓口またはお電話でお申し込みください。
- ★受講料は講座の初回にお持ちください。
- ★申し込みが最低定員(5名)に満たない場合、開講いたしません。



## Y01 楽しい生け花教室

講師 和田 知子

花は暮らしを豊かにしてくれませう。生活に花を取り込んでみませんか。日々の生活が楽しくなると思います。そんな仲間をお待ちしています。

開催日					
月	水曜日	月	水曜日	月	水曜日
5	13	9	9	1	13
6	10	10	14	2	10
7	8	11	11		
8	12	12	9		

時間	10:00~11:30
回数	年10回(月1回)
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	5,000円
持ち物	花器、剣山、花ばさみ
場所	福地公民館1階 図書室
材料費	各回別途徴収(1回 800円程度)

## Y02 美文字講座

講師 林 由晶

基礎から学べる実用ボールペン講座です。初心者の方でも大丈夫。美しく文字が書けるコツが学べます。心が落ち着くひと時と一緒に過ごしましょう。

開催日					
月	金曜日				
5	8	9	4	1	8
6	5	10	2	2	5
7	3	11	6		
8	7	12	4		

時間	19:00~21:00
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(ボールペン)
場所	錦津コミュニティセンターきらり



## Y07 天然みつろうでナチュラル生活

講師 井上 浩子

天然のみつろうを使って、空気を汚さないみつろうキャンドル、アロマ香るナチュラルなアロマワックス、洗って何度も使えるエコなラップを3回の講座で作ります。

開催日					
月	水曜日				
9	9	30			
10	14				

時間	10:00~11:30
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、筆記用具
場所	錦津コミュニティセンターきらり
材料費	各回1,000円
子連れ	可

## Y08 10歳若返る椅子ヨガ教室

講師 栗野 瞳

椅子に座ることで、腰への負担を軽減。運動が苦手な方、体が硬い方でも続けられる。「背筋が伸びる呼吸法のヨガ」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				
5	12	19			
6	2	16			
7	7	21			

時間	13:30~14:30
回数	6回
対象	65歳以上
定員	20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	八百津町中央公民館 大研修室

## Y03 ラフターヨガ

講師 古田 なみ

笑う+運動+ヨガの呼吸法。これだけで元気いっぱいになれる簡単健康法です。日常に笑いを。「ホホ ハハ イエイ」

開催日					
月	火曜日				
5	12	6	9	7	14

時間	10:00~11:00
回数	3回
対象	どなたでも
定員	10名
受講料	2,500円
持ち物	飲み物、フェイスタオル
場所	錦津コミュニティセンターきらり

## Y04 焼き立てを楽しむ簡単パン講座

講師 上村 奈美子

スーパー等で手に入る材料で、楽しく手ごねパンを作ります。焼き立ての美味しさを是非知って頂きたいです。

開催日					
月	火曜日				
5	12	9	1	1	5
6	2	10	6	2	2
7	7	11	10		
8	4	12	1		

時間	9:30~12:30
回数	年10回(月1回)
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、三角巾、バンマット(あれば)
場所	錦津コミュニティセンターきらり
材料費	1,000円ほど



## Y09 やさしいヨガ

講師 玉野 裕子

初めての方でも、体がたかいた方でも大丈夫! ゆっくり呼吸しながら体を動かせば、リラックス効果で体がゆるみ、ストレッチしながら免疫力もアップ!

開催日					
月	第2火曜日		月	第2火曜日	
5	12		9	8	
6	9		10	13	
7	14		11	10	
8	第11回 4		12	8	

時間	19:30~20:30
回数	8回
対象	どなたでも
定員	12人
受講料	4,000円
持ち物	ヨガマット、タオル、水分補給
場所	潮南環境改善センター

## Y10 あそび麻雀(和知)

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「もの忘れ」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も大歓迎です。

開催日					
月	第24金曜日		月	第24金曜日	
5	8	22	8	14	28
6	12	26	9	11	25
7	10	24			

時間	13:00~15:00
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	和知センター 営農相談室

## Y05 基礎からはじめる「つまみ細工」

講師 石川 貴子

髪飾りやブローチ等、手作りしてみたいと思ったことはありませんか? 小さな四角い布から無限に広がるつまみ細工の世界。それは一枚の花弁を丁寧に作る事から始まります。この講座では、つまみ細工の基礎を学びます。

開催日					
月	火曜日				
5	26	9	29	1	26
6	23	10	27	2	16
7	28	11	24		
8	25	12	22		

時間	13:30~15:30
回数	年10回(月1回)
対象	どなたでも
定員	6名
受講料	5,000円
持ち物	お手拭きタオル、ピンセット、木工用ボンド、下敷き
場所	錦津コミュニティセンターきらり
材料費	1,000~1,500円(各回で徴収)

## Y06 じっくりストレッチ教室

講師 金子 真美

本気のラジオ体操(笑)も交えながら、朝から気持ちよく体を伸ばして代謝を上げていきます。柔軟性の衰えは体の不調を招きやすくなります。体が硬くて困っている方こそ参加していただきたい講座です。

開催日					
月	木曜日		月	木曜日	
5	14	28	8	6	20
6	11	25	9	3	17
7	9	30			

時間	8:30~9:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	20名
受講料	5,000円
持ち物	飲み物、動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル等の敷物
場所	錦津コミュニティセンターきらり
子連れ	可



## Y11 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おります。

開催日					
月	毎月第2木曜日(8月第3)				
5	14		8	20	
6	11		9	10	
7	9				

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
場所	和知センター 2階 和室

## Y12 クラフトバンドでカゴバッグづくり

講師 若山 浩美

クラフトバンドで輪編みカゴバッグとリース作り。パラコードでスマホストラップ作りです。

開催日					
月	第2・第4月曜日				
5	11	25	7	13	27
6	8	22	8	10	

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)

## Y13 和菓子教室

電子レンジで簡単にできる和菓子から、手間かけた和菓子。手作りだからこそ味わえる心と和菓子をご一緒に楽しみましょう。

講師 永田 郁子

時間	10:00~11:45
回数	10回
対象	どなたでも
定員	12名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚、持ち帰り容器
場所	和知センター調理室
材料費	8,500円(全10回分) (初回4,500円・10月4,000円)

開催日					
月	月第1金曜日 (1月第2)				
5	1	9	4	1	8
6	5	10	2	2	5
7	3	11	6		
8	7	12	4		

## Y14

## おいしい楽しいパン教室(和知)

講師 平井 高子

毎日ご飯を食べるように、毎日手作りパンが焼けたらうれしいなあと思いませんか? おうちでも手軽に作れるパンをお伝えします。使用する材料もなるべく体に優しいもの、粉も国産小麦を使います。

開催日					
月	毎月第1水曜日 (5-7月第2)				
5	13	9	2	1	6
6	3	10	7	2	3
7	8	11	4		
8	5	12	2		

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、布巾2枚、持ち帰り容器、パンマット(あれば)
場所	和知センター 調理室
材料費	15,000円(全10回分) (初回7,500円・10月7,500円)

## Y18

## パン・お菓子作り教室

講師 古田 美智子

ご家庭でも手軽に作ることができるパンやお菓子作りを楽しんでみませんか?初めてのの方も大丈夫。基本からお伝えしていきます。できたてのパンやお菓子の香り、味を是非お楽しみください。

開催日					
月	月曜日	月	月曜日		
5	11	25	10	(火)13	26
6	8	22	11	9	(火)24
7	13		12	7	21
9	14				

時間	9:30~13:00
回数	12回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	8,000円
持ち物	マスク・エプロン・三角巾・保管容器・手拭き用フキン
場所	久田見生活改善センター 調理室
材料費	毎回別途徴収

## Y19

## 色鉛筆と水彩を楽しむ

講師 北野 玲

色鉛筆は奥が深い画材です。この教室は生徒のみなさんのモチベーションがとても高く、楽しく和やかな雰囲気、花や果物や野菜など、様々なものを描きます。絵は自分のために楽しく描くのが一番です。

開催日						
月	木曜日	月	木曜日			
5	7	21	9	10	17	24
6	4	18	10	1	15	
7	2	23	11	5	19	26
8	6	20				

時間	14:00~16:00
回数	16回
対象	一般
定員	14名
受講料	8,000円
持ち物	色鉛筆(24色以上) スケッチブック(好きなサイズでよい)
場所	久田見生活改善センター 会議室

## Y15

## 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	木曜日	月	木曜日
5	28	8	27
6	25	9	24
7	23		

時間	13:30~14:30
回数	5回
対象	どなたでも
定員	10人
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

## Y16

## 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。楽しく雑談や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	月	火曜日			
5	12	26	8	25		
6	9	23	30	9	8	29
7	14	28				

時間	9:00~11:30
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	久田見生活改善センター 会議室



## Y20

## おいしい楽しいパン教室(八百津)

講師 平井 高子

毎日ご飯を食べるように、毎日手作りパンが焼けたらうれしいなあと思いませんか?おうちでも手軽に作れるパンをお伝えします。使用する材料もなるべく体に優しいもの、粉も国産小麦を使います。

開催日					
月	火曜日				
5	12	9	1	1	5
6	2	10	6	2	2
7	7	11	10		
8	4	12	1		

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン、布巾、持ち帰り容器
場所	ファミリーセンター 調理室
材料費	15,000円(全10回分) (初回7,500円・10月7,500円)

## Y17

## ワンプレートクッキングプラス

講師 林 己咲

旬の食材を使って、ワンプレート料理や一汁三菜料理を作ります。色彩や盛り付け方を考えて見ためもおもしろい。味も美味しくいただきます。

開催日					
月	木曜日	月	木曜日		
5	14	28	9	10	
6	11	25	10	8	22
7	9		11	12	26

時間	9:30~12:30
回数	10回
対象	どなたでも
定員	8名
受講料	5,000円
持ち物	エプロン・三角巾・フキン
場所	久田見生活改善センター 調理室
材料費	毎回別途徴収



## Y21

## 子ども生け花教室

講師 梶山 澄子・和田 知子

生け花に興味があるけれど、わたしにもできるの?どんなふうにするの?初めてでも、花を楽しみたい、花に触れたい気持ちがあれば大歓迎。花の名前や扱い方を学びながら、四季の移り変わりを一緒に楽しみましょう。日本の伝統文化である「生け花」を学びませんか?

開催日					
月	土曜日	月	土曜日	月	土曜日
5	9	9	5	2	6
6	6	10	3	3	6
7	4		31		
8	1	12	19		

時間	10:00~11:00
回数	10回
対象	小中学生
定員	20名
受講料	1,500円
持ち物	タオルかハンカチ
場所	ファミリーセンター
材料費	1回700円(各回徴収)

## Y22

## 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、呼吸法、発声法、活舌法を学びます。エッセイや詩、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。小学校などで読み聞かせされている方、そして初心者の方もぜひお越しください。

開催日			
月	木曜日	月	木曜日
5	21	8	20
6	18	9	17
7	16		

時間	19:00~21:00
回数	5回
対象	中学生以上の一般の方
定員	10名
受講料	2,500円(全回分)
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 講義室
材料費	テキスト代1,000円(初回徴収)

## 岐阜県では珍しい! ひのき棒を使った 新感覚エクササイズ!

ぐんぐん身体が伸びて、サクッと鍛える!ひのき棒を使ったエクササイズは、姿勢改善から転倒予防まで一気になえる万能エクササイズです。動ける身体で毎日をもっとアクティブに。体験してみないと分からない気持ちよさです!

講師 早川 由里子

時間	9:00~10:00
回数	10回
対象	50代~80代
定員	13~15名
受講料	5,000円(全回分)
持ち物	飲み物、タオル
場所	ファミリーセンター大研修室
材料費	棒レンタル代(毎回200円)

開催日				
月	金曜日			
5	8	15	22	
6	12	26		
7	10	17		
9	4	18	25	



## 八百津町公民館講座 新規講師紹介

### 岐阜県では珍しい! ひのき棒を使った 新感覚エクササイズ!

#### 早川 由里子

ひのき棒一本でリンパ流し、ツボ押し、筋膜リリース、ストレッチ・筋トレができ、姿勢改善や歩行改善・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よさです!



### 天然みつろうで ナチュラル生活

#### 井上 浩子

八百津で養蜂をしています。はちみつを搾った後に出る天然のみつろうを使って、キャンドルやエコラップ、アロマクリームなど普段使いできる、ナチュラルで心地の良いグッズを作ります。



## 雅学級 60歳からの青春!! 高齢者講座雅学級

- 開催日時 令和8年5月~令和9年2月 (毎月1回 全10回)
- 受講料 1学習につき年間1,500円
- 対象者 60歳以上の方でしたら、いくつでも、どこの講座でも受講できます。
- 申込方法 それぞれの学級開設公民館(教育委員会・各出張所)へ直接・または電話で申してください。いつでも申込可能です。ただし申込者が定員に満たない場合は、開講しない場合があります。

教室名	学習名	基本開講日時	講師名	申込先
雅学級 八百津教室	書道	毎月第1水曜日 9:00~11:00	大脇 美鈴	八百津町教育委員会 TEL:43-2111(代)
	民踊	毎月第3金曜日 9:30~11:30	山口 ヒサエ	
雅学級 久田見教室	書道	毎月第1木曜日 9:00~11:00	林 由紀	久田見出張所 TEL:45-1001
	民踊	毎月第4月曜日 9:30~11:30	山口 ヒサエ	
雅学級福地教室	民踊	毎月第2火曜日 9:30~11:30	山口 ヒサエ	福地出張所TEL:45-1054