

令和6年度 尾張旭市公民館講座

【春期募集案内】

すくすくのびのび
尾張旭市

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

講座内容・日程等の詳細は、受付場所に備え付けの案内または市ホームページでご確認ください。

- ★講座の開催場所は、講座番号4は宮浦公民館、その他の講座は中央公民館です。
- ★定員が10人の講座は、応募者が8人に満たない場合は開講しません。定員が8人の講座は、応募者が6人に満たない場合は開講しません。定員が7人の講座は、応募者が5人に満たない場合は開講しません。親子5組の講座は、応募者が4組に満たない場合は開講しません。
- ★講座番号1、3、4は公民館選任講師、それ以外は尾張旭市民塾講師（公募による講師）です。



スマホ・パソコン

※受講料（参…参加費、教…教材費の略）

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講料
1	(初心者) スマホ (LINE基本編)	友だち登録の仕方(QRコード、招待)、トークの基本(写真、スタンプの増やし方)、トークの便利機能(送信取消、転送、リアクション)などを解説します。	6~7月	午前10時	NPO法人デジサボ所属講師 講師オリジナルテキスト	一般 10人	8回分 (参) 2,400円 (教) 600円 計 3,000円
			金曜日 (8回)	正午			
2	(初心者) 初めての エクセル講座	セル、数式の入力、簡単な関数などの基本の操作から始め、データの並べ替え、フィルタ機能を活用したデータ管理、グラフの作成の仕方、最後に家計簿や町内会出納管理簿を作成します。	6~7月	午後1時30分	菊地 建郎さん 講師オリジナルテキスト	一般 8人	4回分 (参) 1,200円 (教) 100円 計 1,300円
			木曜日 (4回)	午後3時30分			

※講座番号1は、LINEアプリ取り込み済みのスマートフォンをご持参ください。(iPhone、アンドロイドいずれも受講可。通信会社は問いません。)

※講座番号2は、ノートパソコン(Windows10以降のもの)をご持参ください。(Microsoft Excelの2016以降のバージョンがすぐに使用できる状態になっている方のみ参加可。)

語 学

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講料
3	(初級者) 世界とつながる 旅行英会話	海外旅行に出かけたり、国内で外国の方とお話できる機会が戻ってきました。日本人講師が英語と日本語の両方で指導します。海外旅行先でよくある場面を想定して、楽しく学びます。	6~7月	午前10時	サリー伊藤さん Passport 1 【(出版社) Oxford】	一般 10人	8回分 (参) 4,000円 (教) 3,042円 計 7,042円
			火曜日 (8回)	正午			

※お子さんの年齢は講座開始時点での年齢です。

※講座番号4の開催場所は、宮浦公民館です。

※講座番号4は、講座対象外のお子さんの受け入れ不可。

子 育 て

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講料
4	(初心者) 親子で一緒に リトミック!	リトミックとは、音楽を身体全体で感じることで、さらにそれを表現することが基本の音楽教育です。講師のピアノ演奏にあわせて歌、体操、手遊び、リズム遊びをします。手軽にできる工作遊びもご紹介します。親子で楽しいひとときを過ごしましょう。	6~8月	午前10時	神尾 真貴子さん カスタネット、鈴、工作材料等(クレヨン、画用紙、折り紙等)	2歳から 未就園児 のお子さん と保護者 5組	5回分 (参) 1,500円 (教) 2,000円 計 3,500円
			月曜日 (5回)	正午			

芸術(美術・音楽等)

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 教 材 等	対象 定員	※ 受講料
5	(初心者) アンデスの風の音 ～初めてのケーナ 講座～	ケーナは南米ペルー、ボリビアなどが発祥の縦笛です。アンデスの笛ケーナを吹いてみませんか。美しい高音と深みのある低音が魅力です。「コンドルは飛んでいく」の曲に挑戦しましょう。	6～7月	午後1時30分	山岡 賢次さん ケーナ、教則本等	一般 10人	6回分 (参) 1,800円 (教) 2,500円 計 4,300円
			火曜日 (6回)	午後3時30分			
6	(初心者) 初めての大正琴	誰でも楽しく手軽に始められる大正琴です。ピックの持ち方、姿勢、リズムの取り方から始め、「春の小川」「さくらさくら」といった楽曲を練習します。初心者の方を対象に、ゆっくり指導します。	6～8月	午前10時	鈴木 琴志乃若さん 教本※講師の用意するレンタル用大正琴は無料で貸し出し可	一般 7人	6回分 (参) 1,800円 (教) 2,000円 計 3,800円
			月曜日 (6回)	正午			
7	(初心者) 楽しいハーモニカ	複音ハーモニカを使って、楽しいこと、体にいいことを始めましょう。初心者の方にも丁寧にわかりやすく指導します。「ふるさと」、「キラキラ星」、「メリーさんのひつじ」などの楽曲を美しい音色で演奏します。	6～7月	午後1時30分	森川 英雄さん 講師オリジナルテキスト※復音ハーモニカをお持ちでない方は、別途8,000円で購入可。21穴・C調。）	一般 7人	6回分 (参) 1,800円 (教) 120円 計 1,920円
			水曜日 (6回)	午後3時30分			
8	(初心者) 筆ペンで書けおし ゃれ文字、ブラッ シュカリグラフィー	カリグラフィーは西洋の書道と言われ、文字を美しく見せる技法です。筆ペンで文字をアートのようにデザインし、「Happy Birthday」、「For you」など気持ちを込めて一筆したためる際に華やかさを添えてくれます。カードやタグも制作します。	6～9月	午前10時	高橋 昭子さん 筆ペン、講師オリジナルテキスト、カード、タグ、リボン、バインダー	一般 10人	4回分 (参) 1,200円 (教) 2,200円 計 3,400円
			月曜日 (4回)	正午			
9	(初心者) 音楽の力でイキ イキと! 若返り の秘密	音楽に合わせて身体を動かし、安全で効果的な脳トレを昭和歌謡や唱歌など、毎回さまざまな曲を歌いながら楽しめます。健康や美容の話題にも触れ、心身ともに元気になる若返ることが実感できる講座です。	6～8月	午後1時30分	濱地 香理さん 折り紙、花紙、風船、フェルト、布、講師オリジナル資料等	一般 10人	6回分 (参) 1,800円 (教) 400円 計 2,200円
			水曜日 (6回)	午後3時30分			
10	(初心者) 36色色鉛筆で 大人の塗り絵	大人の塗り絵はアートセラピー、心のリラックス、ストレス解消に効果があります。テッサン要素(光と影、色鉛筆の角度、色の重ね)も指導し、色の組み合わせで絵の雰囲気がガラリと変わることを解説します。	6～7月	午前10時	加藤 真代さん 色鉛筆36色セット、冊子「花々の世界」編	一般 10人	8回分 (参) 2,400円 (教) 3,000円 計 5,400円
			木曜日 (8回)	正午			
11	(初心者) 初めてのアルコ ールインクアート	好きな色のアルコールインクを無水エタノールなどで薄め、ドライヤーの風を使って乾かしながら、模様を描いていきます。偶然に描ける、透明感のある模様がとても素敵なアートになります。コースターやペンダントを作ります。	6～9月	午後1時30分	清水 美千代さん ユボ紙(専用紙A5サイズ)、アルコールインク(及びエタノール込み)、ペンダント材料、コースター材料	一般 8人	4回分 (参) 1,200円 (教) 2,000円 計 3,200円
			土曜日 (4回)	午後3時30分			

趣味・教養

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 教 材 等	対象 定員	※ 受講料
12	(初心者) 大人の折り紙教室 立体折り紙の世界	初心者の方にもわかりやすく立体折り紙の世界を解説します。バラ(花びら・つぼみ)やくす玉などを折って趣味の世界を広げてみましょう。	6月	午前10時	加藤 隆幸さん 折り紙(15cm×15cmサイズ、7.5cm×7.5cmサイズ)	一般 7人	4回分 (参) 1,200円 (教) 300円 計 1,500円
			水曜日 (4回)	正午			
13	(初心者) かぎ針で編む夏 のおしゃれベスト	かぎ針の持ち方から指導、編み方の基本からゆっくりとしたペースで進めます。テキストも用意し、初心者の方にも丁寧にわかりやすく解説します。夏物の作品を作ります。	6～9月	午後1時30分	貝沼 信子さん 毛糸、テキスト	一般 7人	8回分 (参) 2,400円 (教) 6,300円 計 8,700円
			木曜日 (8回)	午後3時30分			
14	(初心者) やさしい ペン習字入門	日本の伝統文字を落ち着いて、ゆっくり丁寧に書き、忘れていた文字を思い出しながら楽しんでみませんか。正しい筆順によって美しい字が生まれます。ペン習字にて、日本の文字を美しく魅力的に書く方法を解説します。	6～7月	午後1時30分	土屋 京子さん ノート、講師オリジナルプリント、ペン用具セット(インク、ペン軸、ペン先)【一式】	一般 10人	8回分 (参) 2,400円 (教) 2,000円 計 4,400円
			金曜日 (8回)	午後3時30分			



趣味・教養

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 教 材 等	対象 定員	※受講料
15	(初心者) 初心者のための やさしく学べる 占いあれこれ	未来をより良いものにするために、四柱推命から自分の星や大運を知ります。十干、十二支、五行、陰陽についてわかりやすく、楽しみながら解説、九星気学も学びます。占いの初歩の初歩を解説します。	6~9月 月曜日 (4回)	午前10時 ＼ 正午	ト キさん	一般 8人	4回分 (参) 1,200円 (教) 100円 計 1,300円
					講師オリジナル資料		
16	(初心者) 見て触れて旬 の野菜・果物 を楽しもう	野菜ソムリエの資格をもつ講師が、野菜、果物の豆知識を「食べ比べ」をしながら解説します。選び方、保存、調理の仕方、栄養など情報が満載です。尾張旭市や愛知県産の野菜等も取り上げます(調理はしません。)	6~12月 火曜日 (4回)	午前10時 ＼ 正午	ひら ひろさん	一般 7人	4回分 (参) 1,200円 (教) 2,800円 計 4,000円
					野菜、果物		
17	(初心者) おいしく楽しく 季節のお菓子	月1回、レモンケーキ、フォンダンショコラ、コーヒーシフォン、豆乳のブランマンジェ、ハロウインのパンブキンロール、りんごのタルト、X'masフロマージュ・ブラン(チーズクリームのケーキ)などを作ります。	6~12月 金曜日 (6回)	午前10時 ＼ 正午	en soleilさん	一般 8人	6回分 (参) 1,800円 (教) 7,500円 計 9,300円
					材料、調味料等		

健 康

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 教 材 等	対象 定員	※受講料
18	(初心者) 肩甲骨と骨盤の ストレッチバンド 教室	関節の噛み合わせが良い姿勢は筋力も上がり、柔軟になります。ストレッチバンドで関節と筋肉が協調する、正しい動きを覚えることについて解説します。	6~7月 水曜日 (6回)	午前10時 ＼ 正午	奥村 尚之さん	一般 7人	6回分 (参) 1,800円 (教) 1,800円 計 3,600円
					ストレッチバンドのレンタル代(6回分)、講師オリジナル資料		
19	(初心者) アロマリンパ ケアと神経系 を整えるヨガ	免疫力を高め血流を改善するリンパケアです。脳に効果のある瞑想、呼吸法を手軽に体験できます。足もみ棒を使って反射区を学んだり、ベルトを使ってできるヨガを解説します。	6~7月 月曜日 (6回)	午後1時30分 ＼ 午後3時30分	井上 リエさん	一般 7人	6回分 (参) 1,800円 (教) 300円 計 2,100円
				アロマエッセンス、ベースオイル、アロマボトル			
20	(初心者) 初めてのベリ ダンスで目指せ! 美ボディ	ベリダンスは、インナーマッスルを鍛えることができ、シェイプアップ、美容、健康維持、腰痛や肩こりにも効果があります。初心者の方も気軽に取り組める講座です。	6~7月 金曜日 (4回)	午後7時 ＼ 午後9時	岡村 幸子さん	女性 7人	4回分 (参) 1,200円 (教) 0円 計 1,200円
21	(初心者) 簡単・気持ちい い! ひのき棒で 健康体操	90cmのひのき棒を使い、ストレッチ、マッサージ、筋トレなどを行います。肩こり、腰痛の緩和、姿勢改善を目指します。体に負担のない流れで、運動が苦手な方、久しぶりの方、シニアの方でも安心安全に取り組みます。	6~8月 月曜日 (6回)	午前10時 ＼ 正午	まあこさん	一般 7人	6回分 (参) 1,800円 (教) 0円 計 1,800円
					※ひのき棒は毎回講師が無料で貸出しします。		



講座の応募方法について(ご案内)

申込受付期間は、4月1日(月)～4月22日(月)

※この期間を過ぎてからの申し込みは受け付けできませんのでご注意ください。

【応募方法】

(以下の3通りのうち、好きな方法で申込み可能)

- ①中央公民館、全地区公民館で専用の応募用紙を記入して、備え付けの応募箱に入れる。
- ②郵便はがきに右記の必要事項を記入して郵送する。
- ③下記の二次元コードを読み取り、電子申請により必要事項を入力し送信する。



【注意】

住所の入力は、必ず地番まで入力してください(アパート、マンションの方は部屋番号まで必ず入力)。

【郵便はがきの場合の送付先】

※郵便料金は、通常はがき**63円**ですのでご注意ください。
〒488-0803 尾張旭市東大道町山の内2410-2
尾張旭市中央公民館

締め切り 令和6年4月22日(月)必着

記入例【必要事項】※すべて記入してください。

- ① 講座番号 1
- ② 講座名 スマホ(LINE 基本編)
- ③ 申し込む講座の受講経験 あり・(なし)
- ④ 郵便番号 488-0803
- ⑤ 住所 尾張旭市東大道町山の内
2410番地2
ふりがな おわりはなこ
- ⑥ 氏名 尾張花子
- ⑦ 年齢(親子が対象の講座の場合、親の年齢)
50歳
- ⑧ 電話番号 (0561) 54-5300
- ⑨ メールアドレス koumin@city.owariasahi.lg.jp
- ⑩ 保護者名(18歳未満の方が応募の場合)

◎応募に際しての注意事項

- 受講資格は中学生を除く15歳以上の方です。市外の方も応募できます(市内の方を優先)。
- 電話での応募はできません。
- 応募用紙1枚で2人以上の応募はできません。
- 当選者が受講資格を他人に譲ったり、当選者名を変更したりすることはできません。

【複数の講座を応募する場合】

複数の講座を応募することはできますが、複数の講座に当選した場合キャンセルはできません。開催日時等を確認の上、本当に参加できる講座だけを応募してください。(※応募用紙1枚につき1講座を記入してください。)

◎抽選及び受講決定の通知

応募が定員を超えた講座は、受講経験のない方を優先します。

抽選は、**4月24日(水) 午前9時から 中央公民館 2階 講座室**で、講座ごとに順次公開で行い、その後、受講決定通知を発送します。

(当選、落選に関わらずすべての方に通知を送付しますので、抽選結果のお問い合わせはご遠慮ください。)

【受講費用の納入】

講座の初日にお支払いいただきます。(詳細は、当選者へ送付する受講決定通知の中のご案内します。)

講座の2回目以降も欠席したままお支払いのない方は、自動的に受講の資格を無効とします。

ただし、その場合も教材費については、お支払いいただきます(講師が教材を準備しているため)。

◎その他

- 講師及び天候などの都合により、講座が中止になったり、日程などが変更になったりする場合があります。
- 乳幼児づれでの受講は、ご遠慮ください(乳幼児対象の講座を除く)。
- お身体のことなどで配慮が必要な方はご相談ください。

問い合わせ先：尾張旭市中央公民館 ☎(0561) 54-5300