

# 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		1 スマホ(LINE基本編)	
回	開催月日	講座内容	
1	6月7日 (金)	LINEとは？(LINEの仕組み) 友だち登録をしよう！1(QR、招待)	
2	6月14日 (金)	友だち登録をしよう！2(検索)	
3	6月21日 (金)	トークの基本を覚えよう！1(文字、写真、スタンプ)	
4	6月28日 (金)	トークの基本を覚えよう！2(スタンプの増やし方)	
5	7月5日 (金)	トークの便利機能を試そう！ (送信取消、転送、リアクション)	
6	7月12日 (金)	無料通話を楽しもう！(音声通話、ビデオ通話)	
7	7月19日 (金)	安全に利用するための設定	
8	7月26日 (金)	講座まとめ、質疑応答	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 講座室

講師名 NPO法人 デジサポ所属講師 (えぬぴーおーほうじん でじさぽしょぞくこうし)

定員 10名

対象者 一般

受講者準備品 筆記用具、LINEアプリ取込み済みスマートフォン(iPhone、アンドロイドいずれも受講可)

※通信会社は問いません。

参加費 \_\_\_\_\_ 2,400円

教材費 講師オリジナルテキスト \_\_\_\_\_ 600円

計 \_\_\_\_\_ 3,000円





# 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		4 親子で一緒にリトミック！	
回	開催月日	講座内容	
1	6月10日（月）	はじめまして！講師と親子のコミュニケーションをとります。	
2	6月24日（月）	ノリノリリズム！音楽に合わせて楽器でリズム遊び。	
3	7月8日（月）	音って楽しい！音を聴いて想像力を養います。	
4	7月22日（月）	音楽運動会！音楽に合わせて運動します。	
5	8月5日（月）	また会おうね！今までの講座を総合します。	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午前10時～正午

開催会場 宮浦公民館 2階 和室(大)

講師名 神尾 真貴子(かみお まきこ)さん

定員 5組

対象者 2歳～未就園児のお子さんと保護者

受講者準備品 水分補給用飲料

参加費 \_\_\_\_\_ 1,500円

教材費 カスタネット、鈴、工作材料等(クレヨン、画用紙、折り紙等) 2,000円

計 \_\_\_\_\_ 3,500円

**※講座対象外のお子さんの受け入れ不可。**



## 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		6 初めての大正琴	
回	開催月日	講座内容	
1	6月10日 (月)	大正琴小史について、ピックの持ち方(弾き方)、姿勢、リズムの取り方、楽譜の読み方	
2	6月24日 (月)	基本の練習、簡単な指運動	
3	7月8日 (月)	基本の練習、曲の練習(春の小川)	
4	7月22日 (月)	基本の練習、曲の練習(さくらさくら)	
5	8月5日 (月)	基本の練習、曲の復習	
6	8月19日 (月)	基本の練習、曲の練習(オーラ・リー)	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 3階 305音楽室

講師名 鈴木 琴志乃若(すずき きんしのわか)さん

定員 7名

対象者 一般

受講者準備品 座布団(椅子の上に置いて高さを調節して座ります。)、筆記用具、大正琴(お持ちの方は持参OK)

参加費 1,800円

教材費 教本 2,000円

計 3,800円

**※講師の用意するレンタル用大正琴は無料で貸し出し可。**









# 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		11 初めてのアルコールインクアート	
回	開催月日	講座内容	
1	6月15日 (土)	【アルコールインクアートの基本手順】アルコールインクをエタノールで薄め、ドライヤーで乾かしながら描く。アルコールインクアートの描き方のコツや注意点を学び、実際に描いてみる。	
2	7月20日 (土)	【コースター作り】1回目で学んだことを活かして好きなように描いてみる。描いたアルコールインクアートを使ってオリジナルコースターを作る。	
3	8月17日 (土)	【ペンダント作り】自分の好きなように描いたアルコールインクアートの好みの部分を使ってペンダントを作る。	
4	9月21日 (土)	【放射線模様を描こう】アルコールインクアートを放射状に描くコツを学び、好きな色合いで実際に描いてみる。	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館 2階 202工作室

講師名 清水 美千代(しみず みちよ)さん

定員 8名

対象者 一般

受講者準備品 くるくるドライヤー(ドライヤー部分のみ使用、もしくはハンデイドライヤー)、薄手のゴム手袋  
**※当日は、エプロンとマスク着用**

参加費 1,200円

教材費 ユポ紙(専用用紙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 2,000円

計 3,200円



# 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		13 かぎ針で編む夏のおしゃれベスト	
回	開催月日	講座内容	
1	6月6日 (木)	材料・用具の説明	
2	6月20日 (木)	記号図の説明	
3	7月4日 (木)	作り目の説明	
4	7月18日 (木)	前身頃、後身頃をマイペースで編む	
5	8月1日 (木)	前身頃、後身頃をマイペースで編む	
6	8月22日 (木)	前身頃、後身頃をマイペースで編む	
7	9月5日 (木)	とじ・はぎの仕方	
8	9月19日 (木)	仕上げのアイロンの仕方	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館 2階 209会議室

講師名 貝沼 信子(かいぬま のぶこ)さん

定員 7名

対象者 一般

受講者準備品 かぎ針(6号)、はさみ、ものさし(30cm)、メジャー、筆記用具、編み物用リング

参加費 \_\_\_\_\_ 2,400円

教材費 毛糸、テキスト 6,300円

計 8,700円

## 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		14 やさしいペン習字入門	
回	開催月日	講座内容	
1	6月7日 (金)	【ひらがな】プリント① ノートに手本(プリント)を見て書く	
2	6月14日 (金)	【ひらがな】プリント②ノートに手本(プリント)を見て書く	
3	6月21日 (金)	【漢字】楷書 プリント③ノートに手本(プリント)を見て書く	
4	6月28日 (金)	【漢字】行書 プリント④ノートに手本(プリント)を見て書く	
5	7月5日 (金)	【漢字】行書 プリント①ノートに手本(プリント)を見て書く	
6	7月12日 (金)	【漢字】行書 プリント②ノートに手本(プリント)を見て書く	
7	7月19日 (金)	【ひらがな】字源	
8	7月26日 (金)	【ひらがな】続け字(連綿)	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午後1時30分～午後3時30分

開催会場 中央公民館 2階 講座室

講師名 土屋 京子(つちや きょうこ)さん

定員 10名

対象者 一般

受講者準備品 講師から購入する教材一式

参加費 2,400円

教材費 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】 2,000円

計 4,400円

## 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		15 初心者のためのやさしく学べる占いあれこれ	
回	開催月日	講座内容	
1	6月24日 (月)	四柱推命の十干、十二支について	
2	7月22日 (月)	四柱推命の五行、陰陽について	
3	8月26日 (月)	四柱推命から自分のラッキカラー、ラッキーアイテムを学ぶ	
4	9月30日 (月)	九星気学の九つの星について	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間     午前10時～正午

開催会場     中央公民館 2階 講座室

講師名       トキ(とき)さん

定 員       8名

対 象 者     一般

受講者準備品 筆記用具、ノート

参加費       \_\_\_\_\_ 1,200円

教材費       講師オリジナル資料 100円

計 1,300円



## 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		17 おいしく楽しく季節のお菓子	
回	開催月日	講座内容	
1	6月14日 (金)	レモンケーキ、フォンダンショコラ	
2	7月12日 (金)	ムース・ドランジェ(オレンジのカスタードムースのケーキ)	
3	9月6日 (金)	コーヒーシフォン、豆乳のブランマンジェ	
4	9月13日 (金)	ハロウインのパンプキンロール	
5	11月15日 (金)	りんごのタルト	
6	12月13日 (金)	X'masフロマージュ・ブラン(チーズクリームケーキ)	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 203実習室

講師名 en soleil(あん それいゆ)さん

定員 8名

対象者 一般

受講者準備品 エプロン、手拭きタオル、食器を拭く布巾、ハンドミキサー(1、2、3、4、6回目のみ必須。)、お菓子を持ち帰る箱(もしくはタッパー、袋など)、保冷剤(2、3、4、6回目に必要)※3回目のみビール瓶のような先の細いびん(中身が入っていてもよい)、筆記用具。

参加費 \_\_\_\_\_ 1,800円

教材費 材料、調味料等 \_\_\_\_\_ 7,500円

計 \_\_\_\_\_ 9,300円

# 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		18 肩甲骨と骨盤のストレッチバンド教室	
回	開催月日	講座内容	
1	6月5日 (水)	ストレッチバンドの使い方、効果の説明、基礎トレーニング	
2	6月12日 (水)	肩甲骨のトレーニング(主に上半身を中心に解説)	
3	6月19日 (水)	骨盤のトレーニング(主に下半身を中心に解説)	
4	6月26日 (水)	肩こりや腰痛に効果的なトレーニング	
5	7月3日 (水)	呼吸法を取り入れたトレーニング	
6	7月10日 (水)	今までの補足、復習、質問受付、全身をトレーニング	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 206軽運動室

講師名 奥村 尚之(おくむら なおゆき)さん

定員 7名

対象者 一般

受講者準備品 ヨガマット(バスタオルで代用可)、裸足で行います(必要な方は室内用上履きシューズを用意してください、会場が土足厳禁)、水分補給用飲料

参加費 1,800円

教材費 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 1,800円

計 3,600円





## 令和6年度尾張旭市公民館講座【春期募集】講座内容

講座番号／講座名		21 簡単・気持ちいい！ひのき棒で健康体操	
回	開催月日	講座内容	
1	6月10日 (月)	自己紹介、足裏マッサージ、足指トレーニング、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、有酸素運動、リラックスタイム	
2	6月24日 (月)	足裏マッサージ、足指トレーニング、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、有酸素運動、リラックスタイム	
3	7月8日 (月)	"	
4	7月22日 (月)	"	
5	8月5日 (月)	"	
6	8月19日 (月)	足裏マッサージ、足指トレーニング、ストレッチ、筋トレ、脳トレ、有酸素運動、リラックスタイム、立位・座位(椅子と床)・フロアーすべて行います	

**※内容は変更になる場合もあります。**

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 205軽運動室

講師名 まあこ さん

定員 7名

対象者 一般

受講者準備品 ヨガマット、裸足または滑り止めつき5本指ソックス(必要な方は、室内用上履きシューズ【会場が土足厳禁】)、水分補給用飲料、汗拭きタオル、動きやすい服装で参加

参加費 \_\_\_\_\_ 1,800円

教材費 \_\_\_\_\_ 円

計 \_\_\_\_\_ 1,800円

※ひのき棒は毎回講師が用意する無料レンタル棒で行います。