

令和7年度 尾張旭市公民館講座

【前期募集案内】

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

中央公民館では、教養を高める内容や生活に役立つ情報など、生涯学習のきっかけづくりとなる講座を開催しています。ぜひお申込みください。

- ★講座の開催場所は中央公民館です。
- ★定員が10名以上の講座は、応募者が8名に満たない場合は開講しません。
定員が8名の講座は、応募者が6名に満たない場合は開講しません。
定員が6～7名の講座は、応募者が5名に満たない場合は開講しません。
- ★講座番号1、3、7の講座については公民館選任講師、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	対象 定員	※ 受 講 料
1	(初心者) スマホ入門(基本 操作とLINE)	スマートフォンを使い始めた方 から利用歴が2年程度の方を対象に、 スマートフォンやLINEの基本操作を ゆっくり学習します。	5/26 6/2・9・16・23・30 7/7・14	NPO法人デジタルライフ サポーターズネット所属 講師	一般 12人	8回分 (参) 4,000円 (教) 600円 計 4,600円
			8回 月曜日	午後1時30分 午後3時30分		オリジナルテキスト
2	(初心者) スマホ&ネットを 使ったパソコン 活用	パソコンやスマホの基礎から 学べます。 デジタルの基礎知識を学び、実 技を行います。	6/12・26 7/10・24 8/7・21 9/4・18	平岩 浩二さん	一般 12人	8回分 (参) 4,000円 (教) 800円 計 4,800円
			8回 木曜日	午後1時30分 午後3時30分		講師オリジナル資料、 レジメ、CDR

※講座番号1は、スマートフォン（LINEアプリインストール済み）※アンドロイド、iPhoneいずれも可です。

※講座番号2は、ノートパソコン（Windows10以降のもの）とスマホ（バージョンは特に指定なし）の両方を持参でき、文字や文章の入力操作ができる方のみ受講できます。

語 学

講座番号	講座名	内 容	と き	講 師 等	対象 定員	※ 受 講 料
3	(初心者) すぐに使えるトラ ベル英会話	外国人講師が、あいさつや簡単 な旅行英会話をゆっくりと指導 します。 基本的に日本語は使いません。	6/4・11・18・25 7/2・9・16・23	アニタ スデシュ ロカデさん	一般 10人	8回分 (参) 4,000円 (教) 2,981円 計 6,981円
			8回 水曜日	午後7時 午後9時		PASSPORT (オックス フォード)

親 子

※お子さんの年齢は講座開始時点での年齢です。講座対象外のお子さんの受け入れはできません。

講座番号	講座名	内 容	と き	講 師 等	対象 定員	※ 受 講 料
4	(初心者) 産後ママのためのやさしい ピラティス	産後ママに向けたやさしいピ ラティスです。ママ同士で楽し く交流しながら一緒に心と体を リフレッシュしましょう。	6/12・19・26 7/3・10・17	ayakaさん	生後半年 から1歳 半までの お子さん と保護者 8組	6回分 (参) 3,000円 (教) 500円 計 3,500円
			6回 木曜日	午前10時 正午		講師オリジナル資料
5	(初心者) 親子で楽しく そろばん体験	そろばん教育では、集中力、ひ らめき力など色々な能力が培 われると言われています。 ぜひ一度そろばんに触れてみ ませんか？	6/15・22・29 7/6	高橋 菜友さん	年中から 小学校2 年生のお 子さんと 保護者 8組	4回分 (参) 2,000円 (教) 100円 計 2,100円
			4回 日曜日	午前10時 正午		講師オリジナル資料

6	(初心者) ベビーと一緒に! リフレッシュヨガ	赤ちゃんとの触れ合いを交えながら、ママ自身の体と心に寄り添い、産後の悩みや疲れをヨガで解消します。 ママ同士の交流もできる楽しい講座です。	6/24 7/1・8・15・ 22・29		午前10時 ＼ 正午	田中 綾さん 講師オリジナル資料、 レンタルヨガマット	生後2か 月から12 か月まで のお子さ んと保護 者8組	6回分 (参) 3,000円 (教) 600円 計 3,600円
			6回	火曜日				

芸術(音楽)

講座 番号	講 座 名	内 容	と き		講 師 教 材 等	対象 定員	※ 受 講 料
7	(初心者) 楽しくうたおう! 初めてのクラ シック音楽	発声練習にも力を入れて行い、 インナーマッスルや呼吸を意識 し、良い発声を目指します。 無理なく歌を楽しむことができ ます。	6/4・11・18・25 7/2・9・16・23		阿部 之悠さん 講師オリジナル資料	一般 20人	8回分 (参) 4,000円 (教) 50円 計 4,050円
			8回	水曜日			
8	(初心者) アンデスの風の音 ～初めてのケー ナ講座～	アンデスの笛ケーナは、美しい 高音と深みのある低音が魅力 です。 ケーナの音色は、きっとあなたの 日常と世界を広げます。	6/7・14・21・28 7/5・12・19・26		山岡 賢次さん 教則本・楽譜、練習 用ケーナ	一般 10人	8回分 (参) 4,000円 (教) 2,500円 計 6,500円
			8回	土曜日			
9	(初心者) 楽しいハーモ ニカ	ハーモニカは最も手軽に音楽 に親しめる楽器です。 楽器演奏は究極の脳トレです。 さあ皆さん、ハーモニカを楽し く学びましょう。	6/11・18・25 7/2・9・16		森川 英雄さん 講師オリジナル資料	一般 6人	6回分 (参) 3,000円 (教) 120円 計 3,120円
			6回	水曜日			
10	(初心者) 初めてのデジ タルピアノ	デジタルピアノ(キーボード) 演奏の基礎を楽しみながら無 理なく学びます。 やさしくアレンジされたレパ ートリーで合奏もします。	6/13・27 7/11・25 8/8・22		水野 真由美さん 講師オリジナルテキ スト、キーボードレン タル料(※キーボードを持 参する方はキーボードレン タル料1,800円は不要)	一般 10人	6回分 (参) 3,000円 (教) 2,500円 計 5,500円
			6回	金曜日			

芸術(美術)

講座 番号	講 座 名	内 容	と き		講 師 教 材 等	対象 定員	※ 受 講 料
11	(初心者) 筆ペンで書く おしゃれ文字、 ブラッシュカリ グラフィー	「西洋の書道」といわれるカリ グラフィーを気軽に手軽に筆 ペンを使って体験できます。 季節や日常に取り入れやすい 文字を練習して、タグやカード を制作します。	6/2 7/7 8/4 9/1 10/6 11/10 12/1 1/5		高橋 昭子さん バインダー、筆 ペン、テキスト、タグ、 カード、リボン	一般 8人	8回分 (参) 4,000円 (教) 2,500円 計 6,500円
			8回	月曜日			
12	(初心者) 36色 色鉛筆で 大人の塗り絵	猛暑の夏、お家時間で手軽にア ートを楽しみませんか? 大人の塗り絵はアートセラピー 効果、リラックス効果、脳の活性 化にも良いと言われています。	6/6・13・20・27 7/4・11・18・25		加藤 真代さん 冊子(花の世界)、 色鉛筆(36色)	一般 15人	8回分 (参) 4,000円 (教) 3,200円 計 7,200円
			8回	金曜日			
13	(初心者) フィルムステ ンドの飾りプ レート作り	接着剤付きの鉛線とカラーフィ ルムを切り貼りして、ステンド グラス風の作品を作ります。 小さなプレートやティッシュケ ースなどを彩り、作品作りを楽 しめます。	6/10 7/8 8/12 9/9 10/14 11/11		林 緑さん ガラス系材料、アク リル系材料、ティッ シュケース、道具レ ンタル	一般 8人	6回分 (参) 3,000円 (教) 5,180円 計 8,180円
			6回	火曜日			

趣味・教養

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等	対象 定員	※ 受講料
14	(初心者) 初めての実用 書道(写経)	心を落ち着かせて筆で写経を書き上げてみませんか。 小筆の使い方から写経を書き上げるまでをそれぞれに合った指導をさせていただきます。	6/6・13・20・27 7/4・11・18・25	午後1時30分 }	濱畑 弥生さん	一般 8人	8回分 (参) 4,000円 (教) 300円 計 4,300円
			8回 金曜日	午後3時30分	写経用用紙		
15	(初心者) 見て触れて、 旬の野菜、果 物を楽しもう	尾張旭の野菜を年間360日食べる野菜ソムリエプロが地元の野菜の豆知識を伝えます。 教材は本物の野菜・果物でお土産になります。※調理はしません。	6/11 7/9 10/8 12/10	午前10時 }	ひら ひろさん	一般 7人	4回分 (参) 2,000円 (教) 2,800円 計 4,800円
			4回 水曜日	正午	野菜、果物		
16	(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、四柱推命九星気学を楽しみながら学びます。 自分のラッキーカラーやラッキーアイテムもお伝えします。	6/17 7/15 8/19 9/16	午前10時 }	ト キさん	一般 8人	4回分 (参) 2,000円 (教) 500円 計 2,500円
			4回 火曜日	正午	講師オリジナル資料		
17	(初心者) 花とともに 過ごす癒しの 時間	自由に作るアレンジメントを通して自分自身の心を見つめたり、整えたりすることでストレスケアの方法を学んでいきます。	6/18 7/2・16・30	午後1時30分 }	鈴木 基子さん	一般 20人	4回分 (参) 2,000円 (教) 5,500円 計 7,500円
			4回 水曜日	午後3時30分	花代、器、オアシス、講師オリジナル資料		
18	(初心者) 家も心も整う 整理収納講座	家が散らかっているのは、今までお片付けの方法を学ぶ機会がなかっただけ。 整理収納を学ぶことで家も心も整います!	6/18・25 7/2・9	午後1時30分 }	吉崎 志津香さん	一般 8人	4回分 (参) 2,000円 (教) 400円 計 2,400円
			4回 水曜日	午後3時30分	講師オリジナル資料		

料 理

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等	対象 定員	※ 受講料
19	(初心者) 日本茶のある 暮らし	何気なく飲んでいる日本茶を今よりほんの少し詳しくなってみましょう。違った角度から日本茶をのぞいて見ると、お茶の時間がもっと楽しくなってきます。	6/2 7/7 9/8 10/6 11/10 12/1	午前10時 }	平野 麻紀さん	一般 8人	6回分 (参) 3,000円 (教) 3,300円 計 6,300円
			6回 月曜日	正午	お菓子、お茶の葉		
20	(初心者) おいしく楽しく 季節のお菓子	焼菓子、スポンジ、タルト、冷たいお菓子と色々な生地を作ります。 各自、自分で作ったお菓子は持ち帰り、ご家族と楽しく召し上がっていただけます。	6/13・27 7/11 9/12 11/14 12/12	午前10時 }	en soleilさん	一般 8人	6回分 (参) 3,000円 (教) 8,500円 計 11,500円
			6回 金曜日	正午	材料費、容器、カップ		

健 康

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等	対象 定員	※ 受講料
21	(初心者) 足つぼ健康ヨガ	ヨガをする事で、心も身体もやわらかくなり、考え方も前向きになります。 初めての方でも楽しく参加出来るように、ゆっくり丁寧に指導します。	6/6・13・20・27 7/4・11・18・25	午後1時30分 }	水野 貴子さん	一般 7人	8回分 (参) 4,000円 (教) 0円 計 4,000円
			8回 金曜日	午後3時30分			
22	(初心者) アロマリンパ ケアと神経系 を整えるヨガ	座る・立つ・歩く、日常のあたり前の動きをいくつになっても楽に行う為に取り入れやすいケアや神経系を土台とした初心者のヨガです。	6/24 7/1・8・15・22・29	午後1時30分 }	井上 リエさん	一般 7人	6回分 (参) 3,000円 (教) 300円 計 3,300円
			6回 火曜日	午後3時30分	ベースオイル、アロマエッセンス、アロマボトル		

講座の応募方法について(ご案内)

1. 申込

(1) 申込受付期間は、**令和7年4月2日(水)～4月17日(木) 必着**

※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。

(2) 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下記二次元コードより市ホームページでご確認ください。

(3) 申込方法は以下の3種類です。

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郵便はがきに下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。

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&ネットを使ったパソコン活用法
- ③申し込み講座の受講経験 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)
- ⑪【親子対象の講座の場合】



URL (インターネット)
<https://logoform.jp/f/waBR4>



電 子 申 請



講座の内容
及び日程等詳細

【郵便はがきの場合の送付先】

〒488-0803 尾張旭市東大道町山の内2410-2 尾張旭市中央公民館

※郵便料金は、通常はがき85円ですのでご注意ください。

2. 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21日(月) 午前9時からです。**

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、落選に関わらず全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。)

3. キャンセル・費用

(1) 講座開講後キャンセルができません。受講者都合による欠席の場合について返金はありません。

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。

(2) 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でご案内します。)

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)。

4. その他

- 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。
- 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もあります。
- 親子講座を除き、同伴はご遠慮ください。
- 物品販売、勧誘、金銭の授受はご遠慮ください。
- 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