

令和7年度 尾張旭市公民館講座

【後期募集案内】

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

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、講座番号6は宮浦公民館、その他は中央公民館です。
- ★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。
定員が5名の講座は、応募者が4名に満たない場合は開講しません。
- ★講座番号1、2、4、6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) 自分のパソコンで 学ぶWord&Excel	文字入力とマウス操作ができる方を対象に、ワード、エクセルを基礎から学習します。	10/30 11/6・13・20・27 12/4・11・18 8回 木曜日	午前10時 } 正午 NPO法人デジタルライフ サポーターズネット所属講師 オリジナルテキスト	一般 8人	8回分 (参) 4,000円 (教) 1,100円 計 5,100円
2	(初心者) スマホ活用 (旅行編)	スマートフォン利用歴3年程度以上の方を対象に、旅行時に役立つ活用方法を学習します。	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 8回 水曜日	午前10時 } 正午 NPO法人デジタルライフ サポーターズネット所属講師 オリジナルテキスト	一般 12人	8回分 (参) 4,000円 (教) 600円 計 4,600円
3	(初心者) 初心者向け! Windows11の 使い方	標準に備わっている便利なアプリや迷惑設定の解消、バックアップの設定等を学習します。	11/7・14・21・28 4回 金曜日	午前10時 } 正午 菊地 建郎さん 講師オリジナル資料、 ファイル	一般 8人	4回分 (参) 2,000円 (教) 300円 計 2,300円

※講座番号1は、ノートパソコン（Windows10・11でWord・ExcelがMicrosoft社製オフィスソフト2013以降が使用できる状態にあるもの）を持参。
※講座番号2は、スマートフォン（2021年以降発売）のAndroid、iPhoneいずれも可。
※講座番号3は、ノートパソコン（Windows11インストール済み）を持参。

語 学

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) 初めての英会話	日本人講師が初めての方にもわかりやすく、ゆっくりと教えます。受講者同士でたくさんの会話練習をします。	10/28 11/4・11・18・25 12/2・9・16 8回 火曜日	午前10時 } 正午 松本 明美さん English Tree 1 (マクミランランゲージ ハウス)	一般 10人	8回分 (参) 4,000円 (教) 2,200円 計 6,200円

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
5	(初心者) 子育てリフレッ シュヨガ	普段の凝り固まった筋肉をほぐしましょう!お子様連れで参加していただけます。	10/28 11/4・11・18・25 12/2・9・16 8回 火曜日	午前10時 } 正午 yokoさん	生後3か 月から未 就学のお 子さん と保護者 10組	8回分 (参) 4,000円 (教) 0円 計 4,000円
6	(初心者) 親子で一緒に リトミック!	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紹介します。親子で楽しいひと時を過ごしましょう。	11/10・17 12/1・8・15 5回 月曜日	午前10時 } 正午 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)	2歳から 未就学のお 子さん と保護者 5組	5回分 (参) 2,500円 (教) 1,500円 計 4,000円

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講 料
7	(初心者) 親子でフルート あそび	フルートはコツさえつかめば 小さな子供でも吹けます。親子 であそびを通してフルートを 楽しみませんか？	11/15 12/20 1/17 2/21	午前10時) 正午	伊野 加代子さん プラスチックフルート 補助教材 オリジナルテキスト	年長から 小学校1年 生までの お子さんと 保護者 5組	4回分 (参) 2,000円 (教) 4,000円 計 6,000円
			4回 土曜日				

芸術(音楽)

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講 料
8	(初心者) 初心者のピアノ	ピアノを弾いてみたいけど楽譜 が読めない初心者の方のため のピアノ講座です。楽譜のよみ 方、弾き方を習い、実際に簡単 な曲が弾けるようになります。	11/12・19・26 12/3・10・17	午前10時) 正午	小平 綾子さん 鍵盤シート 講師オリジナル資料	一般 7人	6回分 (参) 3,000円 (教) 1,200円 計 4,200円
			6回 水曜日				
9	(初心者) 好きな曲で心も 体もリフレッシュ!	あなたの歌いたい曲を個人レ ッスンします。思い出の曲、懐 かしの曲、ポップス、クラッシ ックなど何でもOK!好きな曲で フレイル予防を!	11/7・21 12/5・19 1/9・23	午後1時30分) 午後3時30分	松谷 友香さん 講師オリジナル資料	一般 7人	6回分 (参) 3,000円 (教) 300円 計 3,300円
			6回 金曜日				
10	(初心者) 楽譜のない音楽 を楽しもう	楽譜のない音楽を楽しみます。 思わぬものも楽器になり、音あ そびが音楽になる、だれもが楽 しめるレクリエーション講座で す。	12/8・22 1/5・19	午前10時) 正午	水谷 和美さん 講師オリジナル資料	一般 8人	4回分 (参) 2,000円 (教) 300円 計 2,300円
			4回 月曜日				

芸術(美術)

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講 料
11	(初心者) 描いて楽し もらって嬉し 絵てがみ	手描きの絵てがみは気持ちが ほっこり。	11/10 12/8 2/9 3/9	午後1時30分) 午後3時30分	木下 敦子さん 顔彩絵具18色、筆3本 セット、画仙紙ハガ キ、練習紙	一般 8人	4回分 (参) 2,000円 (教) 4,100円 計 6,100円
			4回 月曜日				

趣味・教養

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講 料
12	(初心者) ライ麦で作る 光のモビール 「ヒンメリ」	家族の幸せを祈る北欧の伝統 装飾「ヒンメリ」を愛知県産の ライ麦で作ります。幾何学が生 まれる楽しさをぜひ感じてくだ さい。	10/21 11/18 12/16 1/20 2/17 3/17	午前10時) 正午	キツネノヒンメリさん 麦束等 講師オリジナル資料	一般 7人	6回分 (参) 3,000円 (教) 3,000円 計 6,000円
			6回 火曜日				
13	(初心者) 宇宙から見る 世界の地形と 人間活動	衛星から撮影された画像を使 い、地形の成り立ちを探りなが ら地球の営みと人間活動を考 えてみます。	10/30 11/13・27 12/11	午後1時30分) 午後3時30分	林 三樹生さん	一般 20人	4回分 (参) 2,000円 (教) 0円 計 2,000円
			4回 木曜日				
14	(初心者) やさしいペン 習字入門	1日、15分の文字トレで脳を活 性化させ、心を整え脳を鍛え て認知症予防に役立ましょう。	10/31 11/7・14・21・28 12/5・12・19	午後1時30分) 午後3時30分	土屋 京子さん ノート 講師オリジナル資料 インク、ペン軸、ペン先	一般 10人	8回分 (参) 4,000円 (教) 2,210円 計 6,210円
			8回 金曜日				
15	(初心者) 楽しみながらで きる初めてのお香	天然香原料を使って、自身で 調合しながら匂い袋、お線香、 防虫香、塗香を紹介します。	11/1・8 12/6・13	午前10時) 正午	かとじゅんさん 塗香、防虫香、 お線香、匂い袋	一般 5人	4回分 (参) 2,000円 (教) 9,800円 計 11,800円
			4回 土曜日				

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講 料
16	(初心者) 傾聴と対話で 築くラク～な 人間関係講座	楽で心地良い人間関係は話す ことより聴くことから生まれま す。心の対話者でありたい志を もった仲間と一緒に傾聴を学 びましょう。	11/5・19 12/3・17 1/7・21	午後1時30分) 午後3時30分	正木 安俊さん	一般 8人	6回分 (参) 3,000円 (教) 500円 計 3,500円
			6回 水曜日		講師オリジナル資料		
17	(初心者) ハーブ&アロマで エイジング・コス メ作り	香りのコスメ作りの後は、とっ ておきのハーブティーを味わ い、心も身体もリラックスしま しょう!	11/6 12/4 1/8 2/5	午前10時) 正午	松本 純子さん	一般 10人	4回分 (参) 2,000円 (教) 2,800円 計 4,800円
			4回 木曜日		せっけん、コスメ、ク ッキー、容器、コピー		

料 理

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講 料
18	(初心者) 初めての重ね煮 料理教室	重ね煮とは、素材の「陰・陽」の順番に重 ねて煮る調理法です。野菜本来の美味し さが最大限に引き出されるので、他の調 味料も少なく済みます。体のバランスを 整え、体に負担の少ない料理を作ります。	10/21 11/18 12/16 1/20 2/17 3/17	午前10時) 正午	豊田 友理絵さん	一般 8人	6回分 (参) 3,000円 (教) 8,820円 計 11,820円
			6回 火曜日		玄米、野菜等食材費 調味料、乾物 テキスト		
19	(初心者) 手打ちうどん&そ ばを打ってみよう	日々の健康、新たな趣味に蕎麦 打ちをはじめてみませんか? 丁寧に教え、すべての工程を1人 1鉢で打てます。毎回、試食と、 持ち帰り蕎麦があります。	11/13・20 12/11・18	午前10時) 正午	渡辺 大器さん	一般 8人	4回分 (参) 2,000円 (教) 7,200円 計 9,200円
			4回 木曜日		そば粉、小麦粉、調 味料等、野菜		

健 康

講座番号	講座名	内 容	と き		講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講 料
20	(初心者) 椅子で瞑想 ストレッチ	瞑想ストレッチで五感に集中す ることが出来、心と身体の真の リラクセスが得られます。	10/30 11/6・13・20・27 12/4・11・18	午後1時30分) 午後3時30分	三島 千里さん	一般 7人	8回分 (参) 4,000円 (教) 0円 計 4,000円
			8回 木曜日				
21	(初心者) ワクワク初めての の社交ダンス	簡単なパーティダンスから始め るので誰でもすぐに踊れるよう になります。ダンスの楽しさを 経験してください。	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24	午前10時) 正午	佐野 智一さん	一般 10人	8回分 (参) 4,000円 (教) 0円 計 4,000円
			8回 水曜日				
22	(初心者) ZUMBA	ラテン音楽に合わせて体を動 かし、楽しく有酸素運動ができ るダンスエクササイズです。	11/7・14・21・28	午後7時) 午後9時	今井 桂子さん	一般 13人	4回分 (参) 2,000円 (教) 0円 計 2,000円
			4回 金曜日				
23	(初心者) 50代、60代 女性のための やさしいヨガ	初心者向けやさしいストレッチ ヨガで健康になる身体作りをし ます。	11/12・26 12/10・24	午前10時) 正午	Machikoさん	一般 13人	4回分 (参) 2,000円 (教) 0円 計 2,000円
			4回 水曜日				
24	(初心者) リフレッシュヨガ	前半は体の凝りをほぐす動作、 後半はヨガのポーズをとって心 と身体をリフレッシュします。	11/17 12/15 1/19 2/16	午前10時) 正午	sayaさん	一般 10人	4回分 (参) 2,000円 (教) 300円 計 2,300円
			4回 月曜日		ほぐし棒 (直径1.5cm、長さ45cm)		

講座の応募方法について(ご案内)

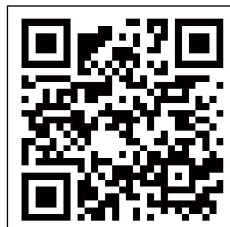
1. 申込

- (1) 申込受付期間は、**令和7年9月2日(火)～9月16日(火) 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 4
- ②講座名 初めての英会話
- 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)
- 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

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、**9月19日(金) 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。