

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			1	自分のパソコンで学ぶWord&Excel
回	開催月日		講座内容	
1	10月30日	(木)	ワード① 文字の入力と変換	
2	11月6日	(木)	ワード② 文字の書式と設定	
3	11月13日	(木)	ワード③ 文章の編集と保存	
4	11月20日	(木)	ワード④ (課題) 自治会回覧を作成	
5	11月27日	(木)	エクセル① 文字と数字の入力	
6	12月4日	(木)	エクセル② 表を作る、体裁を整える	
7	12月11日	(木)	エクセル③ 計算式を作る	
8	12月18日	(木)	エクセル④ (課題) 医療費計算書作成	

※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

定 員 8名

対 象 者 一般 文字入力＆マウス操作ができる方

受講者準備品 ノートパソコン(Windows10・11、MicrosoftWord・MicrosoftExcel2013 以降が
使用できる状態のもの)、筆記用具

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナルテキスト	1,100円
-----	-------------	--------

計	5,100円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			2	スマホ活用(旅行編)
回	開催月日		講座内容	
1	11月5日	(水)	観光に役立つ情報を調べる(検索)	
2	11月12日	(水)	観光施設や飲食店を探そう(Googleマップ)	
3	11月19日	(水)	宿泊施設を探そう(Googleマップ)	
4	11月26日	(水)	経路を確認しよう(Googleマップ)	
5	12月3日	(水)	外国語を日本語に翻訳しよう(Googleアプリ)	
6	12月10日	(水)	思い出を残そう(カメラ、写真整理)	
7	12月17日	(水)	AIに旅行プランを作成させよう	
8	12月24日	(水)	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

定 員 12名

対 象 者 一般 スマートフォン利用歴が3年程度以上の方

受講者準備品 スマートフォン(2021年以降発売)※アンドロイド、iPhoneいずれも可、
筆記用具

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナルテキスト	600円
-----	-------------	------

計 4,600円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			3	初心者向け！Windows11の使い方
回	開催月日		講座内容	
1	11月7日	(金)	① Windows11の基本操作 なぜアップデートは必要か(セキュリティ対策の確認)	
2	11月14日	(金)	② Windows11の便利な機能 パソコン画面の動画作成やパソコン画面のスクリーンショット他	
3	11月21日	(金)	③ Windows11のバックアップ 復元ポイントの作成(フォルダー & OneDriveとは)	
4	11月28日	(金)	④ Windows11のイライラを解消 デスクトップの右下から出てくる通知や、左下の天気画面など	

※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 菊地 建郎 (きくち たつお)さん

定 員 8名

对象者 一般

受講者準備品 ノートパソコン(Windows11がインストールされているもの)

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料 ファイル	300円
-----	-------------------	------

計 2.300円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			4	初めての英会話
回	開催月日		講座内容	
1	10月28日	(火)	挨拶の仕方、出身地(国名)について	
2	11月4日	(火)	職業、家族について	
3	11月11日	(火)	病名、数字の言い方について	
4	11月18日	(火)	住居、植物の名前について	
5	11月25日	(火)	趣味、朝食について	
6	12月2日	(火)	外食、贈答品について	
7	12月9日	(火)	テレビ番組、週末について	
8	12月16日	(火)	お菓子の材料、行事について	

※内容は変更になる場合もあります。(9/9変更)

開講時間 午前10時～正午

開催会場 中央公民館 2階 207会議室

講師名 松本 明美 (まつもと あけみ)さん

定 員 10名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、テキスト、ノート

参加費	4,000円
-----	--------

テキスト: **Making Friends 1**
【(出版社) マクミランランゲージハウス】

教材費 2,530円

計 6,530円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			5	子育てリフレッシュヨガ
回	開催月日		講座内容	
1	10月28日	(火)	準備運動、座位のポーズ、休息	
2	11月4日	(火)	準備運動、座位のポーズ、休息	
3	11月11日	(火)	準備運動、座位のポーズ、休息	
4	11月18日	(火)	準備運動、立位のポーズ、休息	
5	11月25日	(火)	準備運動、立位のポーズ、休息	
6	12月2日	(火)	準備運動、立位のポーズ、休息	
7	12月9日	(火)	準備運動、太陽礼拝、休息	
8	12月16日	(火)	準備運動、太陽礼拝、休息	

※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 201和室

講師名 yoko (ようこ)さん

定 員 10組

対 象 者 親子(生後3か月から未就学児)

受講者準備品 ヨガマット(なければバスタオル)、水分補給飲料、タオル

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	0円
-----	----

計	4,000円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			6	親子で一緒にリトミック！
回	開催月日		講座内容	
1	11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	11月17日	(月)	ノリノリリズム！音楽に合わせて楽器でリズム遊びをしたり、手遊びをします。	
3	12月1日	(月)	音楽って楽しい！ペープサートやフェルトのおもちゃで想像力を養い、音楽に合わせて体を動かします。	
4	12月8日	(月)	音楽運動会！音楽に合わせて運動したり、ボールを投げたり、ジャンプをして体を動かします。	
5	12月15日	(月)	また会おうね！クリスマス会をします。工作をしたり、クリスマスソングを歌ったり聴いたりします。	

※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

講師名 神尾 真貴子 (かみお まきこ)さん

定 員 5組

対 象 者 親子(2歳から未就学児)

受講者準備品 水分補給飲料

参加費	2,500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)	1,500円
-----	----------------------------------	--------

計	4,000円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			7	親子でフルートあそび
回	開催月日		講座内容	
1	11月15日	(土)	音を出してみよう！ ～息の使い方、音の長さ～	
2	12月20日	(土)	フルートでおしゃべり ～タンギング・リズム～	
3	1月17日	(土)	指の体操 ～運指・音の高さ～	
4	2月21日	(土)	小さなフルーティスト ～3音で演奏～	

※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 伊野 加代子 (いの かよこ)さん

定 員 5組

対 象 者 親子(年長、小学校1年生)

受講者準備品 鏡、ハンカチ、お茶、筆記用具

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	プラスチックフルート、 補助教材、オリジナルテキスト	4,000円
-----	-------------------------------	--------

計	6,000円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			8	初心者のピアノ
回	開催月日		講座内容	
1	11月12日	(水)	楽譜をよむために必要なこと。	
2	11月19日	(水)	実際に右手の曲を弾いてみる。	
3	11月26日	(水)	色々な指使いの曲を練習してみよう。	
4	12月3日	(水)	左手を使って弾いてみる。	
5	12月10日	(水)	両手の曲に挑戦しよう。	
6	12月17日	(水)	色々な曲を弾いてみよう。	

※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 204音楽室

講師名 小平 綾子 (おだいら あやこ)さん

定 員 7人

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、ノート

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	鍵盤シート、 講師オリジナル資料	1,200円
-----	---------------------	--------

計	4,200円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			9	好きな曲で心も体もリフレッシュ！
回	開催月日		講座内容	
1	11月7日	(金)	歌う時の姿勢について ～個人レッスン～	
2	11月21日	(金)	腹式呼吸について ～個人レッスン～	
3	12月5日	(金)	発声の基本「a」「i」「u」「e」「o」 ～個人レッスン～	
4	12月19日	(金)	のどのつくりについて ～個人レッスン～	
5	1月9日	(金)	日本語歌唱法 季節の唱歌など ～個人レッスン～	
6	1月23日	(金)	受講者全員によるミニ発表会	

※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 204音楽室

講師名 松谷 友香 (まつたに ゆか)さん

定 員 7名

对象者 一般

受講者準備品 レッスンを希望する曲の楽譜

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料	300円
-----	-----------	------

計	3,300円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			10	楽譜のない音楽を楽しもう
回	開催月日		講座内容	
1	12月8日	(月)	紙コップや体を使って自由に音楽を作ってみます。パターンを真似するところから始めます。癒しの音楽でクールダウン。	
2	12月22日	(月)	すず、カスタネット、タンブリンなどの打楽器で表現し、カップスも続いてやります。ベルハーモニーで音楽を作ります。癒しの音楽でクールダウン。	
3	1月5日	(月)	みんな同じリズムを演奏していたことを少しずつ、ひとりずつ、自由にアレンジして、音楽を作ります。癒しの音楽でクールダウン。	
4	1月19日	(月)	トーンチャイム・ベルハーモニーも使って、癒しの音楽を作ってみます。癒しの音楽でクールダウン。	

※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 水谷 和美 (みずたに かずみ)さん

定 員 8名

对象者 一般

受講者準備品 水分補給飲料、ハンカチ、筆記用具

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料	300円
-----	-----------	------

計	2,300円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			11	描いて楽し もらって嬉し 絵てがみ
回	開催月日		講座内容	
1	11月10日	(月)	絵てがみって？ ハガキに描くポイント 身近なヤサイを描こう	
2	12月8日	(月)	ことばを添えて初めて手紙(相手を思うと出てくることば)	
3	2月9日	(月)	いつものお気に入りのカップを描いてみよう	
4	3月9日	(月)	好きなものを描いて 初めてポストイン	

※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 木下 敦子 (きのした あつこ)さん

定 員 8名

対 象 者 一般

受講者準備品 新聞、パレット、ティッシュ

参加費 2,000円

教材費 顔彩絵具18色、筆3本セット、
画仙紙ハガキ、練習紙 4,100円

計 6,100円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			12	ライ麦で作る光のモビール「ヒンメリ」
回	開催月日		講座内容	
1	10月21日	(火)	北欧「光のモビール」ヒンメリのお話／基本の正八面体の制作	
2	11月18日	(火)	様々な八面体の制作／細長い形、しずく型、全て好きな長さで作る八面体など	
3	12月16日	(火)	入れ子のヒンメリの制作／サイズの違う正八面体が重なる入れ子構造のヒンメリです。	
4	1月20日	(火)	正十二面体の制作／世界に5つしかないプラトン立体のひとつを作ります。	
5	2月17日	(火)	マカバの星の制作／正八面体をベースに「マカバ」と呼ばれる形を作ります。	
6	3月17日	(火)	自由制作／これまで学んだ形を組み合わせて、好きな形を作ります。	

※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 講座室

講師名 キツネノヒンメリさん

定 員 7名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、メガネ(必要な方)、よく切れるハサミ

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	麦束等の材料費 講師オリジナルテキスト	3,000円
-----	------------------------	--------

計 6,000円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			13	宇宙から見る世界の地形と人間活動
回	開催月日		講座内容	
1	10月30日	(木)	アジアの地形	
2	11月13日	(木)	南北アメリカの地形	
3	11月27日	(木)	ヨーロッパ、アフリカ、南極の地形	
4	12月11日	(木)	日本と海洋の地形	

※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 林 三樹生 (はやし みきお)さん

定 員 20名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	0円
-----	----

計 2,000円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】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	10月31日	(金)	ひらかなプリント① ノートに手本を見て書き写す。	
2	11月7日	(金)	ひらかなプリント② ノートに手本を見て書き写す。	
3	11月14日	(金)	漢字楷書プリント③ ノートに手本を見て書き写す。	
4	11月21日	(金)	漢字楷書プリント④ ノートに手本を見て書き写す。	
5	11月28日	(金)	平がな字源(読み解き) ノートに手本を見て書き写す。	
6	12月5日	(金)	はがき・宛名書き ノートに手本を見て書き写す。	
7	12月12日	(金)	封筒・宛名書き ノートに手本を見て書き写す。	
8	12月19日	(金)	平がな続け字(連綿) ノートに手本を見て書き写す。	

※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

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、インク(黒)・ペン軸・ペン先(ない方は購入)

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	ノート、講師オリジナル資料、 インク、ペン軸、ペン先	2,210円
-----	-------------------------------	--------

計 6,210円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名		15	楽しみながらできる初めてのお香
回	開催月日		講座内容
1	11月1日	(土)	〈塗香〉微粉末上の数種類の香原料をご自身で選んで調合していきます。 袋に入れてお持ち帰ります。
2	11月8日	(土)	〈防虫香〉常温で香る数種類の香原料をご自身で選んで調合していきます。 和紙袋に入れシーラーで止めて、袋に入れてお持ち帰ります。
3	12月6日	(土)	〈お線香〉お線香用の数種類の香原料をご自身で選んで調合していきます。 専用器具で形を整えて専用板に並べて、お持ち帰ります。
4	12月13日	(土)	〈匂い袋〉常温で香る数種類の香原料をご自身で選んで調合していきます。 オリジナルの金蘭袋を選んで香原料を入れて飾り用で結んで袋に入れて お持ち帰ります。

※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 202工作室

講師名 かとしゅん さん

定 員 5名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具、水分補給飲料(コーヒー、お茶等)、完成品を入れるA4程度の袋

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	塗香、防虫香、お線香、 匂い袋	9,800円
-----	--------------------	--------

計	11,800円
---	---------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			16	傾聴と対話で築く”ラク～な人間関係”講座
回	開催月日		講座内容	
1	11月5日	(水)	チェックイン：講座の目的、進め方の説明と参加者全員の「今の気持ち」を共有します ○パズルゲーム 言葉だけで伝えることの難しさを体験します 講義：対話におけるコミュニケーション構造について理解を深めます	
2	11月19日	(水)	講義：受容・無条件の肯定的配慮と積極的関心について理解を深めます ○「心を込めて聴かない」体験 無反応の聞き手に対してうまれる感情を共有します ○総当たり自己紹介・二人一組対面で、提示されたテーマについて交替で2分間づつ話します	
3	12月3日	(水)	チェックイン：インプロゲーム（みんなでリラックスできるコミュニケーションワークです） 講義：共感について・他者の思いを受容するため、脳の沈黙について考察します ○「心を込めて聴く」体験 うなずき、あいづち、伝え返しの実技演習	
4	12月17日	(水)	講義：エニアグラムについて（自己理解 自身の価値観、生き方を探究する） ○「心を込めて聴く」体験 うなずき、あいづち、伝え返しの実技演習	
5	1月7日	(水)	講義：葛藤について（意識と無意識間で生まれる心の力動を考察します） ○ファシリテーションワーク（いろいろな考え、価値観を受け容れるコミュニケーションワークです）	
6	1月21日	(水)	チェックイン：インプロゲーム（みんなでリラックスできるコミュニケーションワークです） ○ファシリテーションワーク（生きる目的＝幸せになることと決心するワークを実施します） 不快なこと、困ったことが起きた時の意識変化方法、考えることと感じることの違いを学びます	

※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 正木 安俊 (まさき やすとし)さん

定 員 8名

对象者 一般

受講者準備品 筆記用具

参加費	3,000円
-----	--------

教材費	講師オリジナル資料	500円
-----	-----------	------

計 3,500円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			17	ハーブ＆アロマでエイジング・コスメ作り
回	開催月日		講座内容	
1	11月6日	(木)	香り豊かな「ラベンダーせっけん」作り（ハーブティータイム）	
2	12月4日	(木)	若返りのハーブ「ローズマリークッキー」作り（ハーブティータイム）	
3	1月8日	(木)	「美白クレイパック」作り（ハーブティータイム）	
4	2月5日	(木)	強い日差しから髪を守る「太陽のヘアケアオイル作り」（ハーブティータイム）	

※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 松本 純子 (まつもと じゅんこ)さん

定 員 10名

对象者 一般

受講者準備品 手ふきタオル、2回目はエプロン

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	材料(せっけん、コスメ、クッキー)、容器、コピー代	2,800円
-----	---------------------------	--------

計 4,800円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			18	初めての重ね煮料理教室
回	開催月日		講座内容	
1	10月21日	(火)	重ね煮の基本となる「陰・陽」について学び、基本の重ね煮を作ります。土鍋での玄米の炊き方、食材の切り方を学びます。	
2	11月18日	(火)	「切り干し大根」を使った重ね煮を作ります。玄米、切り干し大根の重ね煮を使ったメイン1品、副菜1品。	
3	12月16日	(火)	「玉ねぎ」を使った重ね煮を作ります。玄米、玉ねぎの重ね煮を使ったメイン1品、副菜1品。	
4	1月20日	(火)	「ひじき」を使った重ね煮を作ります。玄米、ひじきの重ね煮を使ったメイン1品、副菜1品。	
5	2月17日	(火)	「にんじん」を使った重ね煮でスイーツを作ります。玄米おにぎり、にんじん重ね煮を使った野菜シフォンケーキ、ジュース。	
6	3月17日	(火)	「基本の重ね煮」を作り、パーティーメニューにアレンジします。おかずクレープ、豆腐ナゲット、野菜ココアプリン	

※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 豊田 友理絵 (とよだ ゆりえ)さん

定 員 8名

対 象 者 一般

受講者準備品 エプロン、筆記用具、ハンドタオル、布巾、水分補給飲料

参加費 3,000円

教材費 玄米、野菜等の食材、調味料、乾物、テキスト 8,820円

計 11,820円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名		19	手打ちうどん＆そばを打ってみよう
回	開催月日		講座内容
1	11月13日	(木)	コシの強い「讃岐風」うどんを打ってみよう
2	11月20日	(木)	「カレーうどん」の作り方
3	12月11日	(木)	① 蕎麦打ちの基本 そばつゆの作り方
4	12月18日	(木)	② 蕎麦打ちの注意点 蕎麦粉の作り方

※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 渡辺 大器 (わたなべ だいき)さん

定 員 8名

对象者 一般

受講者準備品 タオル、20cm×15cm・B5サイズの蕎麦持ち帰り容器

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	そば粉、小麦粉、調味料等、野菜	7,200円
-----	-----------------	--------

計 9,200円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			20	椅子で瞑想ストレッチ
回	開催月日		講座内容	
1	10月30日	(木)	身体各部位をゆっくり動かしていきます。 感覚に集中する具体的なやり方を紹介していきます。	
2	11月6日	(木)	〃	
3	11月13日	(木)	〃	
4	11月20日	(木)	〃	
5	11月27日	(木)	〃	
6	12月4日	(木)	〃	
7	12月11日	(木)	〃	
8	12月18日	(木)	〃	

※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 206軽運動室

講師名 三島 千里 (みしま ちさと)さん

定 員 7名

对象者 一般

受講者準備品 水分補給飲料、タオル、室内用シューズ(なくてもOK)

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	0円
-----	----

計 4,000円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			21	ワクワク初めての社交ダンス
回	開催月日		講座内容	
1	11月5日	(水)	マンボ・ブルースのステップを覚えて踊る。	
2	11月12日	(水)	マンボ・ブルース・ジルバのステップを覚えて踊る。	
3	11月19日	(水)	マンボ・ブルース・ジルバのステップを覚えて踊る。 少しずつステップを増やしていく。	
4	11月26日	(水)	〃	
5	12月3日	(水)	ルンバ・タンゴのステップを覚えて踊る。	
6	12月10日	(水)	〃	
7	12月17日	(水)	ルンバ・タンゴのステップを覚えて踊る。 少しずつステップを増やす。	
8	12月24日	(水)	〃	

※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 佐野 智一 (さの ともかず)さん

定 員 10名

对象者 一般

受講者準備品 室内シューズ

参加費	4,000円
-----	--------

教材費	0円
-----	----

計	4,000円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			22	ZUMBA
回	開催月日		講座内容	
1	11月7日	(金)	15曲程度の曲に合わせて、ZUMBAの基本ステップ(メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトン)と世界中の音楽を織り交ぜて踊ります。	
2	11月14日	(金)	基本ステップに腕の動きや方向のバリエーションを加えていきます。曲は前回と同じ曲を使用。	
3	11月21日	(金)	//	
4	11月28日	(金)	//	

※内容は変更になる場合もあります。

開講時間 午後7時～午後9時

開催会場 中央公民館 2階 205軽運動室

講師名 今井 桂子 (いまい けいこ)さん

定 員 13名

对象者 一般

受講者準備品	運動できる服装、室内シューズ(スニーカー)、汗拭きタオル、水分補給飲料、ストレッチ用バスタオル
--------	---

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	0円
-----	----

計	2,000円
---	--------

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			23	50代、60代女性のためのやさしいヨガ
回	開催月日		講座内容	
1	11月12日	(水)	呼吸法 → ほぐし → ポーズ → リラクゼーション	
2	11月26日	(水)	〃	
3	12月10日	(水)	〃	
4	12月24日	(水)	〃	

※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 Machiko (まちこ)さん

定 員 13名

对象者 一般

受講者準備品 ヨガマット、水分補給飲料、タオル

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	0円
-----	----

計 2,000円

令和7年度尾張旭市公民館講座【後期募集】講座内容

講座番号／講座名			24	リフレッシュヨガ
回	開催月日		講座内容	
1	11月17日	(月)	前半はほぐし動作 後半は季節にあったヨガのポーズをとる	
2	12月15日	(月)	〃	
3	1月19日	(月)	〃	
4	2月16日	(月)	〃	

※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 saya (さや)さん

定 員 10名

对象者 一般

受講者準備品 ヨガマット、水分補給飲料

参加費	2,000円
-----	--------

教材費	ほぐし棒 (直径1.5cm・長さ45cm)	300円
-----	--------------------------	------

計	2,300円
---	--------