

令和8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

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5は宮浦公民館、講座番号16は渋川公民館、講座番号17は平子公民館、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、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 教 材 等	対 象 定 員	※ 受 講 料
1	（初心者） スマホをゼロから学ぶ講座	スマートフォン初心者や基本を学び直したい方を対象にスマートフォンの基本操作をゆっくり確認し、電話や検索など日常で使える力を身につけます。LINEは行いません。	5/11・18・25	午後1時30分	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 20人	8回分 (参) 4,000円 (教) 800円 計 4,800円
			6/1・8・15・22・29	午後3時30分			
			8回	月曜日	オリジナルテキスト		
2	パソコン&スマホを使った、快適Eライフ!	AIやLINEスタンプの作成、プログラミングなどデジタルの基礎も学びながら、新しい事に挑戦しましょう。	5/28	午後1時30分	平岩 浩二さん	一般 12人	8回分 (参) 4,000円 (教) 800円 計 4,800円
			6/11・25 7/9・23 8/6・20 9/3	午後3時30分			
			8回	木曜日	オリジナルテキスト		

※講座番号1は、スマートフォンのアンドロイド、iPhoneいずれも可。

※講座番号2は、ノートパソコン（Windows11）とスマホ（バージョンは特に指定なし）の両方を持参。

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 教 材 等	対 象 定 員	※ 受 講 料
3	（初心者） 親子でそろばん体験会	今、注目されているそろばん!! ぜひ一度親子でそろばんに触れてみませんか?	6/7・14・21・28	午後1時30分	高橋 菜友さん	年長から小学校2年生までのお子さん と保護者8組	4回分 (参) 2,000円 (教) 500円 計 2,500円
				午後3時30分			
			4回	日曜日	オリジナル資料		
4	（初心者） ベビーと一緒に! リフレッシュママヨガ	赤ちゃんとのふれ合いを交えながら、ママ自身のカラダとココロに寄り添い、産後の悩みをヨガで解消しリフレッシュします。育児をがんばっているママ同士の交流もできる楽しい講座です。	6/9・16・23・30	午前10時	田中 綾さん	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
			7/7・14	正午			
			6回	火曜日	オリジナルテキスト マットレンタル		
5	（初心者） 親子でたのしく英語あそび♪	「聞く」「まねをする」時期の子供達に英語の歌・リズム遊び・手遊び・絵本を通して、親子で楽しみながら自然に英語の音に触れ、英語に親しみます。	6/10・17・24	午前10時	森 晴江さん	1歳から3歳までのお子さん と保護者10組	4回分 (参) 2,000円 (教) 500円 計 2,500円
			7/1	正午			
			4回	水曜日	オリジナルテキスト 工作用文房具		

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	
6	(初心者) 楽しくうたおう! 初めてのクラッシック音楽	発声練習にもしっかり取り組み、のどの力にたよらない発声法を目指します。体を使って楽しくうたいたいましょう!	9/2・9・16・30	午前10時) 正午	阿部 之悠さん 楽譜(コピー)	一般 20人	8回分
			10/7・14・21・28				8回 水曜日

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	
7	(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”	筆ペンを用いて、西洋の書道と言われる“カリグラフィー”を気軽に学ぶことができます。日常に使えるフレーズを書いてタグやカードを制作します。	6/2・16・30	午前10時) 正午	高橋 昭子さん オリジナルテキスト バインダー、筆ペン、 カード、タグ	一般 8人	8回分
			7/14・28 8/18 9/1・15				8回 火曜日

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	
8	(初心者) 香り咲くハーブ・ アロマでアンチ エイジングケア!	香りは脳にダイレクトに作用し、細胞を活性化、認知症を予防します。これからの人生を楽しく輝かせるためのアンチエイジングを学び、実技後はとっておきのハーブティータイムです。	5/28	午前10時) 正午	松本 純子さん コスメ材料 クッキー材料 容器等	一般 10人	4回分
			6/25 7/23 8/27				4回 木曜日
9	(初心者) 日本茶のある 暮らし	何気なく飲んでいるお茶でも淹れ方一つで驚くほど味が変わります。お茶について今より少し詳しくなってみませんか? ティータイムを楽しみながら、6種類のお茶を学びます。	6/1	午前10時) 正午	平野 麻紀さん 茶葉、お菓子等	一般 8人	6回分
			7/6 9/7 10/5 11/2 12/7				6回 月曜日
10	(初心者) オリジナル・ア クセサリーを 作りましょう!	天然石を使って、世界にひとつだけのアクセサリーを作ります。好きな色・形を選んで楽しみましょう!	6/1・15・29	午後1時30分) 午後3時30分	まゆなぎさん 天然石、ビーズ、革 ひも、パーツ、ワイ ヤー、ネックレス チェーン、他パーツ	一般 7人	4回分
			7/13				4回 月曜日
11	(初心者) はじめての占い 体験講座 (三種)	たくさんの占いの中から今回は四柱推命、姓名判断、タロットカードの三種類を占い入門としてやさしい解説と体験を楽しみます。	6/3・17	午前10時) 正午	由貴果さん オリジナル資料	一般 8人	4回分
			7/1・15				4回 水曜日
12	(初心者) 初めての实用 書道(写経)	心を落ちつかせ、墨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個々にあった指導をします。	6/5・12・19・26	午前10時) 正午	濱畑 曾水さん 写経用紙 半紙 手本コピー	一般 8人	8回分
			7/3・10・17・24				8回 金曜日
13	(初心者) 見て触れて、 旬の野菜・果物 を楽しもう	年間360日尾張旭の野菜を食べる野菜ソムリエプロが野菜・果物の豆知識を伝えます。教材の野菜はお土産になります。調理はしません。	6/9	午前10時) 正午	ひら ひろさん 野菜、果物	一般 7人	4回分
			7/7 10/6 12/8				4回 火曜日

講座番号	講座名	内 容	と き	講 師 等 教 材 等	対象 定員	※ 受講料	
14	(初心者) 家も心も整う 整理収納講座 (座学基礎)	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!	6/10・17・24 7/1	午前10時) 正午	吉崎 志津香さん オリジナル資料 紙袋、ラベルシール	一般 8人	4回分
			4回 水曜日				(参) 2,000円 (教) 1,000円 計 3,000円

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	
15	(初心者) おいしく楽しく 季節のお菓子 とパン	本格的なお菓子やパンを楽しく作ります。ご自身で作ったものは持ち帰ることができますので、お家で召し上がれます。	6/12・26 7/10 8/28 9/11 10/9 11/13 12/11	午前10時) 正午	en soleilさん 材料費 容器・ラッピング	一般 8人	8回分
			8回 金曜日				(参) 4,000円 (教) 9,000円 計 13,000円

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	
16	(初心者) ヨガとアドラー 心理学	体はカチカチ、心はモヤモヤ? ヨガと心理学で身体と心をほぐし、日常に役立つ快適習慣を皆で楽しく身につけましょう。	5/25 6/1・8・15・29 7/6・13・27	午後1時30分) 午後3時30分	MARIKOさん オリジナル資料	一般 30人	8回分
			8回 月曜日				(参) 4,000円 (教) 200円 計 4,200円
17	(初心者) 活き活き、誰でも 楽しむスポーツ 吹矢	誰でも楽しめる安全な生涯スポーツ、吹矢式呼吸法で様々な健康効果が有り、精神力と集中力を高めます。様々な人達との交流、ふれあいがめばえ、楽しい。	5/28 6/11・25 7/9・23 8/6・20 9/3	午前10時) 正午	佐伯 征一郎さん マウスピース 的、矢、筒 レンタル	一般 15人	8回分
			8回 木曜日				(参) 4,000円 (教) 3,740円 計 7,740円
18	(初心者) はじめてのフラ ダンス楽しく 健康づくり	初めてでも安心。ハワイの音楽に合わせて心も体もいきいき元気に。笑顔で明るく無理なく体を動かし、心も軽やかに健康づくりを楽しみましょう。	6/3・10・17・24	午前10時) 正午	CHIEKOさん	一般 10人	4回分
			4回 水曜日				(参) 2,000円 (教) 0円 計 2,000円
19	(初心者) やせやすい身体 をつくる!! ダイエットフラ エクササイズ	フラダンスのステップを使い、有酸素運動による代謝アップを特別オリジナルプログラムにより行います。下半身、体幹の筋力アップにより痩せやすい身体をつくります。	6/4・18 7/2・16	午前10時) 正午	Lei Liko 福岡加純さん	一般 12人	4回分
			4回 木曜日				(参) 2,000円 (教) 0円 計 2,000円
20	(初心者) 足ツボ健康ヨガ	足のツボを押しながら血行促進。優しいヨガのポーズでストレス解消。身体が硬い方もゆっくりにほぐしながらポーズにつなげます。	6/5・12・19・26 7/3・10・17・24	午後1時30分) 午後3時30分	水野 貴子さん	一般 7人	8回分
			8回 金曜日				(参) 4,000円 (教) 0円 計 4,000円
21	(初心者) アロマで整える! 神経系とリンパ ケアヨガ	心身がリラックスするめい想、呼吸法でアロマ効果によるリンパケアと肩こり、腰痛等慢性痛を軽減する神経ストレッチの手法と簡単に取り組めるヨガです。	6/8・15・22・29 7/6・13	午前10時) 正午	井上 リエさん アロマエッセンス ベースオイル アロマボトル	一般 7人	6回分
			6回 月曜日				(参) 3,000円 (教) 300円 計 3,300円

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8年4月2日(木)～4月17日(金) 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 スマホをゼロから学ぶ講座
- 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)76-8181
- 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/czcXt>

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、**4月21日(火) 午前10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けます。(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、お支払いいただけます(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があります。
- 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：生涯学習課 生涯学習係(尾張旭市中央公民館内) ☎(0561)76-8181