

みなさん、秋から始まる公民館講座で新しいことに挑戦してみませんか？
同じ趣味や興味を持つ仲間とつながるチャンスです。
興味のある講座に参加して、仲間と一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



詳しい講座内容は
こちらから



趣味・教養

※受講料（参…参加費、教…教材費の略）

講座 番号	講 座 名	内 容	と き ・ 場 所		講 師 教 材 等	対象 定員	※受講料
1	(初心者) 描いて楽し も らって嬉し 絵 てがみ	手書きのハガキは描いて楽しみ、 もらったらとても嬉しい。相手を 思って添える言葉に、気持ちが ホックリします。ドキドキの気持 ちとワクワクの気持ちを味わっ て！	10/19 11/16 12/21 1/18 2/15 3/15	午後1時30分 午後3時30分	木下 敦子 さん	一般 10人	6回分 (参) 3,000円 (教) 4,700円 計7,700円
			(6回)	月曜日	中央公民館		
2	(初心者) ライ麦で作る光 のモビール「ヒ ンメリ」	大地の恵みを受けて、まっすぐに 育ったライ麦を使って、ひとつひ とつ手を動かしながら、美しく不 思議な幾何学模様を作りましょ う。 ※ヒンメリ：フィンランドに伝わ る麦を使った空間装飾	10/20 11/17 12/15 1/19 2/16 3/16	午前10時 正午	キツネノヒンメリ さん	一般 7人	6回分 (参) 3,000円 (教) 3,000円 計6,000円
			(6回)	火曜日	中央公民館		
3	(初心者) 幸福を招くレシ ビ	心理学、占い、脳科学、医学、色 彩などをブレンドしたスペシャル メニューで心地よい生き方を学び ます。人生を幸せ色に彩りましょ う。	10/28 11/11・25 12/9	午前10時 正午	あさみ 幸 さん	一般 10人	4回分 (参) 2,000円 (教) 100円 計2,100円
			(4回)	水曜日	中央公民館		
4	(初心者) 押し花で可愛い 雑貨作り	色とりどりの押し花で可愛い雑貨 を6種類作ります。初めてでも気 軽に楽しめます。	11/12 12/10 1/14 2/11	午前10時 正午	野村 美紀 さん	一般 7人	4回分 (参) 2,000円 (教) 2,400円 計4,400円
			(4回)	木曜日	中央公民館		
5	(一般) 日本古代史の基 礎と最前線	8年前に「考古検定 上級」を取 得。その後、近畿での講演を年3 0本ほど聴いています。古代史の 面白さを共有できれば嬉しいで す。	11/12・26 12/10・24 1/14・28	午後1時30分 午後3時30分	林 三樹生 さん	一般 15人	6回分 (参) 3,000円 (教) 0円 計3,000円
			(6回)	木曜日	中央公民館		
6	(初心者) やさしいペン習 字硬筆入門	「1日15分」の文字トレで美文 字に！ 集中して練習することで、自然に 心も落ち着き、穏やかな気持ちに なります。チャレンジしてみても 如何ですか？	10/30 11/6・13・20・27 12/4・11・18	午後1時30分 午後3時30分	土屋 京子 さん	一般 10人	8回分 (参) 4,000円 (教) 2,290円 計6,290円
			(8回)	金曜日	中央公民館		

広 告

※財源確保のため広告を掲載しています。なお、広告内容などは尾張旭市が推奨するものではありません。
※広告の内容に関するお問い合わせは、直接広告主へお願いします。

楽器・イベントのことなら

ミュージックラボ

0561-54-7081 asahi@musiclabo.com

革と雑貨のお店 **月うさぎ**

レザークラフト教室 体験受付中

尾張旭市役所前 清文堂内

詳細は web サイト 公式 LINE から



親子

講座番号	講座名	内 容	と き ・ 場 所		講 師 教 材 等	対象 定員	※受講料
7	【オンライン】※1 ママと妊婦さんのためのタイ式 ヨガとお話会	ママや妊婦さんがオンライン上で運動不足を解消し、会話を楽しむことでリフレッシュできる講座です。安心安全なご自宅で赤ちゃんのお世話をしながら、体調に合わせてマイペースに参加できます。	10/27 11/10・24 12/8	午前10時 }	伊佐治 美樹 さん マッサージ用ボール	妊婦の方または産後8か月頃までの方で、医師より軽い運動の許可が出ている方5組	4回分 (参) 2,000円 <u>(教) 500円</u> 計2,500円
				正午 }			
8	(初心者) 親子で一緒にリ トミック！	講師とアシスタントの2名によるピアノ演奏で、リトミックを行います。楽器を使ってリズム遊びや手遊び、工作、体操など、親子で楽しむ盛りだくさんの講座です。	11/4・11・18・ 25 12/2	午前10時 }	〔公民館選任講師〕 神尾 真貴子 さん カスタネット、鈴 工作材料（クレヨン、 画用紙、折り紙など）	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 <u>(教) 1,500円</u> 計4,000円
				正午 }			
9	(初心者) ママが主役のバ ランスボール・ リズム体操	おしゃべりしながら“楽しく”をモットーに、ストレッチや有酸素運動を行います。一緒に心身ともにリフレッシュしませんか？	1/14・28 2/4・18 3/4・18	午後1時30分 }	みえ さん バランスボール55cm (レンタル4回分) ヨガマット (必要な方レンタル4回分)	生後2ヶ月から1歳6か月までの お子さんと 保護者 5組	6回分 (参) 3,000円 <u>(教) 1,000円</u> 計4,000円
				午後3時30分 }			
10	(初心者) 親子でフルーツ あそび	あこがれのフルーツ、親子で一緒に始めてみませんか？音の出し方から簡単な曲までを4回の講座で身につけます。	11/14 12/19 1/16 2/20	午前10時 }	伊野 加代子 さん プラスチックフルーツ2 本 オリジナルテキスト2冊 音符カード・副教材2 組	小学校1・2年生と保護者6組	4回分 (参) 2,000円 <u>(教) 5,000円</u> 計7,000円
				正午 }			

※1 講座番号7は、ご自宅で受講するオンライン講座です。Zoomをインストールしたパソコンまたはスマートフォンをご用意ください。（パソコン推奨）

スマホ・パソコン

講座番号	講座名	内 容	と き ・ 場 所		講 師 教 材 等	対象 定員	※受講料
11	(一般)※2 LINEで送れる！パソコンで動く年賀状を作ろう（パワーポイント使用）	パワーポイントで作る、動く年賀状！完成後は、LINEで家族や友人へ送れます。	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24	午前10時 }	〔公民館選任講師〕 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 <u>(教) 2,000円</u> 計6,000円
				正午 }			
12	(初心者)※3 初心者向けのパソコン講座	ネットをもっと楽しく、安全に！基本の操作から便利なアプリ、大切な守り方まで、初心者の方にもわかりやすく丁寧にお教えします。	11/4・11・18・25	午前10時 }	菊池 建郎 さん オリジナルテキスト	一般 8人	4回分 (参) 2,000円 <u>(教) 400円</u> 計2,400円
				正午 }			

※2 講座番号11は、ノートパソコンをご持参ください。必ず事前にMicrosoft社製のパワーポイントが起動できることを確認済みのこと。（Windows10以降のノートパソコン、Microsoft Office パワーポイント2016以降）

※3 講座番号12は、ノートパソコン（Windows11インストール済み）をご持参ください。

芸術（音楽）

講座番号	講座名	内 容	と き ・ 場 所		講 師 教 材 等	対象 定員	※受講料
13	(初心者) 好きな歌で心も体もリフレッシュ！	あなたの歌いたい歌を個人レッスン！ 思い出の曲、懐かしの曲、ポップス、クラシックなど何でもOK！ 好きな曲でフレイル予防を！	10/23 11/6・13・20・ 27 12/4	午前10時 }	松谷 友香 さん オリジナルテキスト	一般 8人	6回分 (参) 3,000円 <u>(教) 300円</u> 計3,300円
				正午 }			



料 理

講座番号	講 座 名	内 容	と き ・ 場 所		講 師 教 材 等	対象 定員	※受講料
14	(初心者) 知識ゼロから打つそば&うどん講座	初心者でも大丈夫です。全工程を一人で打って学べます。毎回試食と自分で打った分をお土産に持ち帰れます。	10/19 11/9・16 12/14	午前10時 }	渡辺 大器 さん	一般 9人	4回分
				正午	そば粉、小麦粉、しょう油、酒、みりん、野菜類、鰹節、乾物類		(参) 2,000円
			(4回)	月曜日	中央公民館		(教) 9,200円 計11,200円

健 康

講座番号	講 座 名	内 容	と き ・ 場 所		講 師 教 材 等	対象 定員	※受講料
15	(一般) 美姿勢・美歩行基礎講座	姿勢と歩き方は自分らしく健康に過ごすための土台です。日常生活の中で、無理なく続けられる基礎を学び、自然に美しく歩ける力を育てます。	11/2・16・30 12/14	午後1時30分 }	高柳 愛野 さん	一般 7人	4回分
				午後3時30分	オリジナルテキスト		(参) 2,000円
			(4回)	月曜日	中央公民館		(教) 500円 計2,500円
16	(初心者) 体幹を鍛えるフラダンス	フラダンスは、身体の軸を意識して踊ります。軸に乗ると体幹が鍛えられます。	11/10・24 12/8・22 1/12・26	午前10時 }	春山 真由美 さん	一般 10人	6回分
				正午			(参) 3,000円
			(6回)	火曜日	中央公民館		(教) 0円 計3,000円
17	(初心者) 椅子で瞑想・ストレッチ	頭のスイッチを切って、感覚に集中できるよう、椅子に座りリラックスした状態で、ストレッチと合わせてゆったりと行います。	10/27 11/10・17・24 12/1・8・15・22	午後1時30分 }	三島 千里 さん	一般 7人	8回分
				午後3時30分			(参) 4,000円
			(8回)	火曜日	中央公民館		(教) 0円 計4,000円
18	(初心者) ZUMBA	ラテン音楽を中心に、世界中のリズムに合わせて楽しく有酸素運動ができるダンスエクササイズです。	11/10・17・24 12/1	午後7時 }	今井 桂子 さん	一般 12人	4回分
				午後9時			(参) 2,000円
			(4回)	火曜日	中央公民館		(教) 0円 計2,000円
19	(初心者) ナチュラルボディ・メイキング	今できる動きから、筋肉を使うこと、のばすこと、関節可動域を知る。無理のない動き、動けたと思う自分を味わってほしい。結果、からだのメイキングにつながる。	10/27 11/10・17・24 12/1・8・15・22	午前10時 }	渡辺 幸江 さん	一般 20人	8回分
				正午			(参) 4,000円
			(8回)	火曜日	渋川公民館		(教) 0円 計4,000円
20	(初心者) はじめてのワクワク社交ダンス	初めての方でも安心。簡単なステップから始めて、ステップを増やしていきながら、社交ダンスの楽しさを体験できます。	11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	午前10時 }	佐野 智一 さん	一般 10人	8回分
				正午			(参) 4,000円
			(8回)	水曜日	中央公民館		(教) 0円 計4,000円
21	(初心者) 肩甲骨と骨盤のストレッチバンド教室	どんな運動も、誤った動きで体の構造に負担をかけていたら、効果を望めません。バンドで神経と筋肉を鍛えて正しい動きを覚えましょう。	10/28 11/4・11・18・25 12/2	午前10時 }	奥村 尚之 さん	一般 7人	6回分
				正午	オリジナルテキスト セラバンド（レンタル6回分）		(参) 3,000円
			(6回)	水曜日	旭丘公民館		(教) 1,700円 計4,700円
22	(一般) 心と身体を整えるやさしいヨガ	受講してくださった方からは、体が軽くなった！運動習慣が無理なくついた！という感想をいただいています。初心者の方にオススメです！	11/6・13・20・27	午前10時 }	Machiko さん	一般 12人	4回分
				正午			(参) 2,000円
			(4回)	金曜日	中央公民館		(教) 0円 計2,000円

講座の応募方法について

1. 申込方法

- (1) 申込受付期間は、**令和8年9月2日(水)～9月16日(水) 必着**です。
※この期間を過ぎてからの申込みは受け付けできませんのでご注意ください。
- (2) 講座の詳細は、中央公民館に備え付けの「講座案内ファイル」または、1ページにある「詳しい講座内容二次元コード」、
「市ホームページ(ページID:2014)」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**申込用二次元コード**を読み取り、電子申請により必要事項を入力し送信する。

③申込用二次元コード



【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郵便はがきの記入例

【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 スマホ上手になろう
- 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 尾張旭市東大道山の内2410番地2
- ⑥氏名 ふりがな おわり はなこ
氏名 尾張 花子
- ⑦年齢 50歳(親子講座の場合は親の年齢)
- ⑧電話番号 (0561)76-8181
- ⑨メールアドレス gakushu@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】
お子さんの名前・性別・年齢(生年月日)

2. 抽選及び受講決定の通知

- (1) 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18日(金)午前10時から**です。
- (2) 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) 講座開講後に、受講をキャンセルすることはできません。受講者の都合による欠席の場合、返金はできません。
開催日時等を確認の上、本当に参加できる講座だけに応募してください。
- (2) 受講料は、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ることや、当選者名を変更することはできません。
- ・【複数の講座を応募する場合】複数の講座に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、受講者以外の方を同伴することはできません。
- ・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、事前に下記の問い合わせ先にご相談ください。
- 各講座とも、定員に対して最低開講人数の申込みが無い場合は、開講しません。

定員	7人	8人	9人	10人	12人	15人	20人	5組	6組
最低開講人数	5人	6人	7人	8人	8人	8人	10人	4組	5組

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