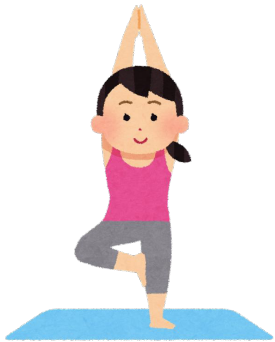


講 座 一 覧

17	脳トレピアノ® ～脳がいきいき若返る～			音楽でアンチエイジング！ 音符が読めなくても、1本 指でもOK。ピアノで新たな 挑戦をしてみませんか。	【持ち物】 筆記用具(後日、キーボ ードを各自で購入していただ きます)
	成瀬 盛子				
	11月 11/7, 11/21 12月 12/5, 12/19 1月 1/9, 1/30 2月 2/6, 2/20 3月 3/6	市民センター 第2会議室	60歳以上 5名以上15名まで		
	9時00分 ～ 10時30分				
	全9回 木曜日	受講料: 1回500円 材料費等: 1回250円			
18	入門太極拳 ～入門太極拳を体験～			楽しく、太極拳をやりましょ う。	【持ち物】 室内シューズ、運動のでき る服装、飲み物
	岩月 紀子				
	1月 1/10, 1/24 2月 2/7, 2/21 3月 3/7, 3/21	市民センター 大和室	年齢不問 10名まで		
	9時30分 ～ 10時30分				
	全6回 金曜日	受講料: 1回300円 材料費等: なし			
19	お片付け講座 ～お片付けを楽しく学びましょう～			楽しく片付けを学びます。 片づけが苦手なかも、 遊びながら片付けのコツ を掴めます。	【持ち物】 筆記用具
	かぎや かおり				
	11月 11/6 12月 12/4 1月 1/8 2月 2/5 3月 3/5	ココロかさなる CCNセンター5階 第1会議室	一般成人 10名まで		
	10時00分 ～ 11時30分				
	全5回 水曜日	受講料: 1回500円 材料費等: なし			
20	カトラリー製作 ～木を使いバターナイフ・スプーンを作ろう～			初めての方も安心してくだ さい。 ナイフ等で、身近にある木 で普段使いのスプーン 等、作ってみましょう。	【持ち物】 筆記用具、エブロン、作業 用手袋、飲み物
	棚橋 和美				
	11月 11/20 1月 1/22 2月 2/19 3月 3/19	ココロかさなる CCNセンター4階 創作室1	15歳以上 5名まで		
	13時30分 ～ 16時00分				
	全4回 水曜日	受講料: なし 材料費等: 材料費1回500円			
21	美しいペン字 ～ご自分の住所氏名などを 美しいペン字で書きませんか～			年賀状、暑中見舞いや、 ちょっとした伝言メモを美し く書けるように勉強しましょ う！	【持ち物】 ペンまたはボールペン
	大内 みえ子				
	11月 11/11, 11/25 12月 12/9, 12/23 1月 1/13, 1/27 2月 2/10, 2/24 3月 3/10, 3/24	市民センター 第4会議室	一般成人 3名以上18名まで		
	13時30分 ～ 15時30分				
	全10回 月曜日	受講料: 1回400円 材料費等: 1回300円			
22	よむよむクラブ ～本を読んで話し合しましょう～			本を読むことは、人生で最 もおもしろく、役立つこと (の1つ)です。一緒に読ん で、話し合って、自分のこ れまでの立ち位置を確認 し、これからの人生の展望 を探しませんか。 ぜひ一緒にどうぞ。	【持ち物】 なし
	熊谷 祐子				
	11月 11/16 12月 12/21 1月 1/18 2月 2/8 3月 3/15	市民センター 第1会議室	中学生以上 15名まで		
	14時00分 ～ 16時00分				
	全5回 土曜日	受講料: なし 材料費等: なし			
23	篆刻入門 ～石の印を彫ってみよう～			篆刻をはじめたいというか たのお手伝いをします。 書や絵手紙の落款印、蔵 書印、成語印などを作ります。	【持ち物】 筆記用具(その他の道具 は講座内でお伝えしま す。)
	加藤 日出男				
	11月 11/8, 11/22 12月 12/6 1月 1/10, 1/24 2月 2/7, 2/21 3月 3/7, 3/21	ココロかさなる CCNセンター4階 創作室1	年齢不問 3名以上10名前後		
	9時30分 ～ 11時30分				
	全9回 金曜日	受講料: 1回300円 材料費等: 講座でお伝えします。			
24	あいうえお50音ことは ～声に出して楽しみ、若返りましょう～			あいうえお50音ことはの歌 をうたったり、カード作りを したり、あいうえお50音か るたで遊びます。	【持ち物】 筆記用具、色鉛筆または パステル、油性マーカー、 飲み物
	加藤 明子				
	11月 11/5 12月 12/3 1月 1/7 2月 2/4 3月 3/4	巢南公民館 第1講義室	年齢不問 3名以上8名まで		
	13時40分 ～ 15時00分				
	全5回 火曜日	受講料: 1回300円 材料費等: なし			

☆令和6年度前期から引き続き受講されるかたも、申込書を提出してください。

☆諸事情により、中止や会場変更の対応をさせていただく場合があります。



《瑞穂市教育委員会 生涯学習課 Tel058－327－2117》



令和6年度 後期 市民自主講座



「市民自主講座」は、教える人と学ぶ人が一体となって自主的に作り上げていく公民館講座です。今回も文化的な内容を中心に幅広い講座があり、複数お申し込みいただくこともできます。

どの講座もどなたでも参加しやすい入門講座となっています。

講座を通して生涯にわたって学んでいこうという意欲を育てていただけることを期待しております。これを機に、新たな学びの世界に挑戦してみてはいかがでしょうか。

1. 申込受付

10月1日（火）～10月15日（火）まで
申込は市内在住、在勤、在学のかたに限らせていただきます。

2. 申込方法

本紙中面の申込書にご記入のうえ、生涯学習課（巢南庁舎2階）・ココロかさなるCCNセンター・市民センター・巢南公民館のいずれかの窓口に提出してください。なお、お申し込みが定員を超える場合は、抽選のうえお断りさせていただく場合があります。また、応募が少ない講座は開講しない場合があります。

3. 費用

各講座とも講座の初日に全回数分の受講料をお支払いください。その他、実費が必要な講座はそのつどお支払いください。
※一度お支払いいただいた費用は、講座の途中でやめられてもお返しできませんのでご了承ください。

4. 開設講座

本紙講座一覧をご覧ください。



講座一覧

1	そば大楽 ～そばを楽しむ極めよう！～			5	英語の発音練習講座＜入門＞ ～少しでもキレイな発音に近づくために～			日本人が気づいていない発音のコツも教えます！
	古川 文行				関口 輝美			
	11月 11/8 12月 12/20 1月 1/31	県南公民館 調理室 19時00分 ～ 21時00分	10歳以上6名まで ※小学生は保護者 同伴のこと		11月 11/17, 11/24 12月 12/15 1月 1/5, 1/19, 1/26	ココロかさなる CCNセンター5階 第1会議室 14時00分 ～ 15時00分	年齢不問 5名以上15名まで	
全3回 金曜日		受講料：1回1,500円(そば粉代、道具代含む) 材料費等：なし		全6回 日曜日		受講料：1回500円 材料費等：なし		
2	描いて楽しい書画教室 ～今日ボクは隠れていた才能を発見した～			6	パンフラー ～癒しの花のねん土細工～			楽しくおしゃべりしながら、癒しのお花を作りましょう。シニア世代も大歓迎！今回はミニバラなどを作る予定です。
	岡本 比子				説田 富美			
	11月 11/15 12月 12/20 1月 1/17 2月 2/21 3月 3/21	市民センター 第1会議室 10時00分 ～ 11時30分	一般成人 5名以上20名まで		11月 11/24 12月 12/15 1月 1/19 2月 2/16 3月 3/16	市民センター 第1会議室 13時30分 ～ 15時30分	年齢不問 2名以上6名まで	
全5回 金曜日		受講料：1回500円 材料費等：材料代1回500円		全5回 日曜日		受講料：1回300円 材料費等：1回300円		
3	キレイになるヨガ ～東洋医学を取り入れ身体を感じるヨガ～			7	手形足形アート ～お子様の「今」をかわいく形に残そう～			手形アートでお子様の成長記録をおしゃれにかわいく残しませんか？季節ごとにアートのモチーフを変えて、毎月お楽しみ頂けます。
	水野 タ子				佐久間 梓			
	11月 11/14, 11/21 12月 12/5, 12/26 1月 1/9, 1/23 2月 2/13, 2/27 3月 3/6, 3/13	ココロかさなる CCNセンター4階 和室研修室 10時30分 ～ 12時00分	18歳以上 8名以上20名まで		11月 11/13 12月 12/11 1月 1/15 2月 2/19 3月 3/12	ココロかさなる CCNセンター4階 和室研修室 10時00分 ～ 11時00分	未就園児と その保護者 4組以上8組まで	
全10回 木曜日		受講料：1回500円 材料費等：なし		全5回 水曜日		受講料：1回500円 材料費等：材料費1回500円		
4	ふるさと研究会 ～ふるさとのことをどんどん調べよう～			8	茶道のある暮らし ～季節を感じながら～			一服のお茶と美味しいお菓子をいただきながら楽しくお稽古しましょう。
	松尾 洋一				高田 百香			
	令和6年度後期は休講とします。				11月 11/12 12月 12/10 1月 1/14 2月 2/4 3月 3/11	ココロかさなる CCNセンター5階 修養室 10時00分 ～ 11時30分	一般成人 8名まで	
全5回 火曜日		受講料：1回500円 材料費等：抹茶・お菓子代1回500円		全5回 火曜日		受講料：1回500円 材料費等：抹茶・お菓子代1回500円		

切り取り線

令和6年度後期 市民自主講座申込書

ふりがな	市内在勤・在学のかたは勤務先・学校名と住所	
氏 名		
住 所	〒	
電話番号		
※講座No. 7「手形足形アート」にお申し込みのかたのみ以下を記入してください		
ふりがな		
お子様の氏名 (お子様の生年月日、性別)	(令和 年 月 日生まれ 男・女)	

※提供していただいた個人情報は、市民自主講座の運営のみに利用し、目的以外では利用しません。

提出先:生涯学習課(県南庁舎2階)、ココロかさなるCCNセンター、市民センター、県南公民館

提出期限:10月15日(火)

講座一覧

9	欲張りボイストレーニング♪ ～顔筋！舌筋！腹筋！ 体全部を使って歌いましょう♪～			13	小さな枯れないフラワーアレンジ講座 ～華のある生活 お家を華やかに～		
	大友 玲子				河合 美沙		
	1月 1/26 2月 2/9, 2/23 3月 3/2	ココロかさなる CCNセンター リハール室 13時00分～ 14時30分	中学生以上 10名以上20名以下		令和6年度後期は休講とします。		
	全4回 日曜日	受講料：1回500円 材料費等：初回500円					
10	脳トレクラブ ～脳を柔らかくして、いつまでも若々しく～			14	水彩画入門 ～絵画で自己表現してみませんか～		
	加藤 洋美				高橋 正明		
	11月 11/1, 11/15 12月 12/6, 12/13 1月 1/17, 1/31 2月 2/14, 2/28 3月 3/14, 3/21	ココロかさなる CCNセンター5階 第2、3会議室 10時00分～ 12時00分	一般成人 10名以上25名ま で		11月 11/14, 11/28 12月 12/12, 12/26 1月 1/16, 1/30 2月 2/13, 2/27 3月 3/13, 3/27	県南公民館 第1講義室 9時30分～ 11時00分	一般成人 3名以上10名まで
	全10回 金曜日	受講料：1回200円 材料費等：初回1,210円			全10回 木曜日	受講料：1回500円 材料費等：なし	
11	はじめよう かぎ針編み ～使える小物を編もう～			15	自己を癒すセルフケアヨガ ～家でもできる簡単セルフケア～		
	豊田 ひとみ				久保木 浩子		
	11月 11/6, 11/20 12月 12/4, 12/11 1月 1/8, 1/22 2月 2/5, 2/19 3月 3/5, 3/19	ココロかさなる CCNセンター4階 創作室2 10時00分～ 12時00分	一般成人 2名以上6名まで		11月 11/11 12月 12/16, 12/23 1月 1/6, 1/20 2月 2/3, 2/17 3月 3/3, 3/17, 3/31	県南公民館 多目的ホール 10時00分～ 11時30分	年齢不問 5名以上20名まで
	全10回 水曜日	受講料：1回500円 材料費等：初回1,000円※2日目からは別途必要			全10回 月曜日	受講料：1回500円 材料費等：なし	
12	呼吸を整える太極拳 ～からだ、こころをととのえる～			16	大人のための美と健康で輝くレッスン会 ～簡単に楽しく美しさと健康を 体験してみよう～		
	谷本 みほ				藤吉 美奈子		
	11月 11/12, 11/26 12月 12/10, 12/24 1月 1/14, 1/28 2月 2/11, 2/25 3月 3/11, 3/25	市民センター 剣道場 13時30分～ 15時00分	年齢不問 15名まで		11月 11/27 12月 12/25 1月 1/29 2月 2/26 3月 3/26	ココロかさなる CCNセンター4階 和室研修室 13時30分～ 15時00分	年齢不問 2名以上8名まで
	全10回 火曜日	受講料：1回200円 材料費等：なし			全5回 水曜日	受講料：1回500円 材料費等：200円×5回＝1,000円	
				表情筋トレーニングでリフトアップ！舌のトレーニングで滑舌改善！体幹を鍛えて姿勢を整え、「春よ、来い」を歌ってみましょう♪			
				【持ち物】手鏡、上ばき、動きやすい服装でお越しください			
				【持ち物】水彩道具			
				【持ち物】ハサミ、持っているかたはかぎ針セット			
				【持ち物】室内シューズ、運動のできる服装、飲み物			
				【持ち物】タオル、筆記用具、ヨガマット、飲み物			
				【持ち物】心に残る風景や静物などを自由に描き、飾り、楽しみましょう。			
				【持ち物】足の下、手のひら、耳…ツボを刺激しながら全身をゆるめて調整していきます。季節ごとの身体のケアが大切です。			
				【持ち物】日本武術太極拳連盟A級指導員が丁寧に教えます。心身ともに整えて楽しみましょう。			

切り取り線

令和6年度後期 市民自主講座申込書

ふりがな	市内在勤・在学のかたは勤務先・学校名と住所	
氏 名		
住 所	〒	
電話番号		
※講座No. 7「手形足形アート」にお申し込みのかたのみ以下を記入してください		
ふりがな		
お子様の氏名 (お子様の生年月日、性別)	(令和 年 月 日生まれ 男・女)	

※提供していただいた個人情報は、市民自主講座の運営のみに利用し、目的以外では利用しません。

提出先:生涯学習課(県南庁舎2階)、ココロかさなるCCNセンター、市民センター、県南公民館

提出期限:10月15日(火)