

# 講座

## 宇宙リズム「星宙教室」

- ▶ **とき** / 3月28日(土) 午後6時30分～8時 ※曇雨天時はコスモドームで星空解説など
- ▶ **ところ** / スイトピアセンター学習館1階コスモドームほか
- ▶ **内容** / 「春の気配」と題した星空解説と天体観測
- ▶ **定員** / 30人 (先着順)
- ▶ **参加料** / 中学生以上300円、小学生100円(未就学児は無料)
- ▶ **申込** / 3月22日の午前10時から、大垣市文化事業団HPで申込
- ▶ **問合せ** / 同事業団(☎84-2000)へ

## すこやか運動教室

- ▶ **対象** / 市内在住の60歳以上の人
- ▶ **とき** / 4月7・14・21・28日、5月12・19・26日、6月2日〈全8回〉 いずれも火曜日の午後1時～2時30分
- ▶ **ところ** / お勝山ふれあいセンターかたらいプラザ(牧野町)

- ▶ **内容** / 誰でもできるストレッチ体操や簡単な運動を行う
- ▶ **定員** / 30人 (先着順)
- ▶ **持ち物** / タオル、飲み物
- ▶ **申込** / 3月16～31日の平日午前9時～午後5時に、同センター(☎71-2211)へ

## ダンボールコンポスト実践講座

- ▶ **とき** / 4月10日(金)  
【ダンボールコンポスト初心者講座】午前10時30分～正午  
【ダンボールコンポスト経験者講座】午後1時～2時30分
- ▶ **ところ** / 市役所8階会議室8-2
- ▶ **定員** / 各15人 (先着順)
- ▶ **備考** / 初心者講座申込時に、体験モニター(ダンボールコンポストを無償提供)も募集。モニター条件は、①受講後に2回程度実施状況を報告すること、②報告内容を市HPやSNSなどで公開許可(個人情報は非公開)できること、③過去にモニターになっていないこと
- ▶ **申込** / 3月16日の午前10時から、市HP「電子申請サービス」で申込または、大垣市HP 市環境市民会議(☎47-8130)へ



市HP

## 上石津地域 公民館教養講座

- ▶ **対象** / 継続して受講できる人
- ▶ **申込** / 3月16日～4月6日に、市HP「電子申請サービス」から申込または、各公民館・上石津地域事務所まで直接申込
- ▶ **備考** / 定員を超えた場合は抽選。教材費は別途
- ▶ **問合せ** / 同地域事務所(☎45-3111)へ



| 会場     | 講座名              | 開催曜日      | 時間          | 回数 | 定員(人) | 受講料(円) |
|--------|------------------|-----------|-------------|----|-------|--------|
| 牧田公民館  | 男性のための楽々料理教室     | 第3木       | 10:00～13:00 | 6  | 5     | 1,800  |
|        | ヨガ教室             | 第2・4木     | 20:00～21:30 | 10 | 20    | 3,000  |
|        | 楽しいフラダンス         | 第2・4木     | 14:00～15:00 | 10 | 20    | 3,000  |
|        | 楽しくセルフケア体操       | 土         | 10:00～11:30 | 9  | 20    | 2,700  |
|        | アレンジメントフラワー教室    | 第4土       | 13:00～16:00 | 8  | 10    | 2,400  |
|        | 子どもお茶教室          | 第1土       | 10:00～11:30 | 6  | 20    | 1,800  |
| 一之瀬公民館 | 己書講座             | 第2月       | 13:00～15:00 | 6  | 20    | 1,800  |
|        | ボンジュール フランス      | 第4水       | 10:00～12:00 | 5  | 15    | 1,500  |
|        | 郷のおしゃべりキッチン      | 火         | 10:00～13:00 | 8  | 10    | 2,400  |
|        | 楽しくセルフケア体操       | 月         | 13:30～15:00 | 8  | 20    | 2,400  |
|        | 有機栽培での野菜のつくり方講座  | 火(5・7・2月) | 13:30～15:00 | 3  | 15    | 900    |
|        | 楽しい水彩画教室         | 第2・4火     | 9:30～11:45  | 8  | 15    | 2,400  |
| 多良公民館  | 潤いの学級            | 火         | 13:30～15:30 | 5  | 20    | 1,500  |
|        | 西美濃の街道の歴史講座      | 第3木       | 13:30～15:00 | 4  | 20    | 1,200  |
|        | ドローン入門           | 第3水       | 13:30～15:30 | 5  | 20    | 1,500  |
|        | 素敵な編み物講座         | 第1・3土     | 13:30～15:30 | 10 | 10    | 3,000  |
|        | ふるさとの歴史探訪        | 木         | 13:30～15:00 | 4  | 20    | 1,200  |
|        | 家でできる「手打ちそば」     | 第1・3土     | 14:00～16:00 | 6  | 8     | 1,800  |
| 時公民館   | 里山料理教室           | 水         | 10:00～13:00 | 7  | 10    | 2,100  |
|        | 星空観察教室           | 日         | 19:00～20:30 | 5  | 20    | 1,500  |
|        | 季節を感じる小物づくり      | 土         | 10:00～11:30 | 5  | 20    | 1,500  |
|        | パソコン・スマートフォン活用講座 | 土         | 10:00～11:30 | 10 | 20    | 3,000  |
|        | 東洋医学入門           | 日         | 10:00～11:30 | 8  | 20    | 2,400  |
|        | やさしい太極拳          | 土         | 14:00～15:30 | 10 | 20    | 3,000  |
| 時公民館   | エアロビクス教室         | 木         | 10:00～11:15 | 10 | 20    | 3,000  |
|        | 花のある暮らし          | 第1日       | 10:00～11:30 | 8  | 20    | 2,400  |
|        | ノルディックウォーキング     | 土         | 9:30～11:00  | 4  | 20    | 1,200  |
|        | うなぎと苺の時小アクアポニクス  | 土・水(夏休み)  | 10:00～12:00 | 3  | 20    | 900    |

## 西部研修センター講座 ヨガ・バランスボール・骨盤体操

- ▶ **日程など** / 下表のとおり
- ▶ **ところ** / 西部研修センター
- ▶ **申込** / 3月12～31日の午前9時～午後5時に、受講料を持参して、同センター(☎92-2310)へ
- ▶ **備考** / 先着順で受付。最少開講人数に満たない講座は中止。日程については、都合により変更する場合があります



| 講座名                      | 日程                      | 定員  | 受講料    |
|--------------------------|-------------------------|-----|--------|
| やさしいヨガ教室女性(B)〈全10回〉      | 4月～9月 第2・4月 14:00～15:15 | 20人 | 4,000円 |
| バランスボール体操〈全9回〉           | 4月～8月 第1・3金 13:30～14:30 | 20人 | 4,000円 |
| 女性のための骨盤&セルフケア体操(A)〈全9回〉 | 4月～8月 第1・3月 13:30～15:00 | 20人 | 4,000円 |
| 女性のための骨盤&セルフケア体操(B)〈全9回〉 | 4月～8月 第1・3火 18:30～20:00 | 20人 | 4,000円 |

## エアロビック&ヨガ教室

- ▶ **ところ** / 武道館トレーニングセンター(Bコースは多目的ホール)
- ▶ **定員** / 【A・D・E・Iコース】各40人、【Bコース】35人、【C・F・G・Hコース】各45人 ※定員を超えた場合は抽選。最少開催人数に満たない場合は中止になることがあります
- ▶ **参加料** / 各コース4,500円
- ▶ **申込** / 3月15～25日(必着)に、コース名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号をメールまたは往復はがきに記入し、同館(〒503-0847 米野町2-1-1、e-mail:b-school@ogakitaren.jp、☎88-2550)へ ※同館事務室窓口で直接申込する人は、返信用の官製はがきまたは、85円(はがき代)を持参
- ▶ **備考** / トレーニングジムを利用する際は、別途利用券が必要です(有料)



メール申込

| コース名(★は運動強度)       | とき          | ※いずれも全10回   |
|--------------------|-------------|-------------|
| A バレトン ★★          | 4/6～6/15 月  | 11:00～12:00 |
| B セルフケアYOGA I ★    | 4/6～6/22 月  | 19:00～20:00 |
| C ピラティスヨガ ★        | 4/8～6/24 水  | 11:00～12:00 |
| D レギュラーエアロ ★★      | 4/8～6/24 水  | 19:00～20:00 |
| E シンプルエアロ ★★       | 4/9～6/18 木  | 10:30～11:30 |
| F セルフケアYOGA II ★   | 4/10～6/19 金 | 11:00～12:00 |
| G リフレッシュヨガ ★★      | 4/10～6/19 金 | 13:00～14:00 |
| H セルフケアYOGA III ★  | 4/10～6/19 金 | 19:00～20:00 |
| I ボディシェイプエクササイズ ★★ | 4/11～6/20 土 | 11:00～12:00 |

## 健康サポート教室

- ▶ **ところ** / 武道館多目的ホール
- ▶ **コース名など** / 下表のとおり ※先着順。最少開催人数に満たない場合は中止になることがあります
- ▶ **備考** / 飲み物、タオル持参のうえ、動きやすい服装で参加
- ▶ **申込** / 3月20日の午前9時から、申込フォームで申込または、受講申込書に必要事項を記入し、同館トレーニングセンター窓口(☎88-2550)へ



申込フォーム

| コース名                 | とき                    | 持ち物         | 定員             |
|----------------------|-----------------------|-------------|----------------|
| 5回講座 参加料:各コース2,250円  |                       |             |                |
| 健康体操&かんたんエアロビクス      | 5/18、6/1・15、7/6・20 月  | 10:30～11:30 | 室内シューズ 20人     |
| 体幹筋活体操               | 4/27、5/11・25、6/8・22 月 | 10:30～11:30 | - 20人          |
| ステップ                 | 4/8・22、5/20、6/3・17 水  | 10:30～11:30 | 室内シューズ 20人     |
| 10回講座 参加料:各コース4,500円 |                       |             |                |
| やさしいヨガ               | 4/15～7/8 水            | 13:00～14:00 | ヨガマット(貸出可) 20人 |
| バレトン                 | 4/15～7/8 水            | 19:00～20:00 | ヨガマット(貸出可) 20人 |
| バレトン&ボディーコンディショニング   | 4/17～7/10 金           | 10:30～11:30 | ヨガマット(貸出可) 20人 |
| ベリーダンス               | 4/18～7/11 土           | 11:15～12:15 | - 20人          |