

令和8年度

【受講生募集期間】

令和8年5月15日（金）～5月31日（日）

大垣市

かがやき成人学校

受講生募集パンフレット

開講期間

令和8年7月～12月

～学ぶよろこびを身近に～



スイスイちゃん

スイトくん



[受講申し込みはこちらから](#)



大垣市

令和8年度 大垣市かがやき成人学校受講生募集パンフレット目次

NEW …新講座

分野	No.	講座名	ページ
大垣市かがやき成人学校のご案内			2
絵画	1	水彩を描こう！入門	4
	2	遊び心で割り箸墨画	
陶芸	3	陶芸体験	
手芸・クラフト	4	NEW ステンドグラス風アート“2種”	
	5	楽しい折り紙	
	6	楽しいかぎ針編み	
	7	スクラップブック	6
	8	和を楽しむ	
	9	NEW ぶきっちょさんのやさしいつまみ細工	
	10	NEW はじめての紙バンドでかご作り	
フラワー	11	NEW 花・華・Flower	7
	12	季節のフラワー・アレンジメント	
	13	初めてでも簡単！手作りプリザーブドフラワーアレンジ	
音楽	14	日本のうた 世界のうた	8
	15	歌ってみよう 詩人「野呂昶（さかん）の世界」	
	16	歌で広がる元気の輪	
	17	カラオケを楽しもう	9
	18	NEW レコードで聴く昭和の懐メロ	
	19	NEW 歌いつがれる 昭和の名曲講座	
	20	音楽でアンチエイジング	
	21	リコーダーで音楽を楽しもう♪	10
	22	楽しく弾こう三味線教室	
	23	大人のための楽しいウクレレ教室♪	
ダンス	24	世界を楽しもう！フォークダンス	11
	25	楽しくトライ社交ダンス	
	26	初めての社交ダンス	
	27	楽しく踊って健康生活	12
	28	ようこそ 社交ダンスの世界に	
	29	やさしい優雅なフラダンス	
	30	“さあ” みんなで楽しくフラダンス!!	
	31	みんなで楽しく踊って民踊!!～西濃の踊りで健康！～	
	32	みんなで楽しく踊って 目指せ100歳！健康長寿	
健康	33	健康太極拳	12
	34	ゆったり健康太極拳	
	35	おおがき健やか太極拳教室	
	36	気功で健康づくり	

分野	No.	講座名	ページ	
健康	37	ゆったりしなやかストレッチ&ヨガ	13	
	38	体と心を整えるやさしいヨガレッスン		
	39	病気を寄せつけない漢方食養生		
	40	身体に優しい家庭薬膳	14	
	41	健康のための快眠講座		
	42	脳を再起動「話す・書く・考える」言葉の教室		
実用	43	NEW 言語化力UP!しゃべり塾	14	
	44	今年こそスッキリ!本気のお片付け講座		
	45	あなたの遺言書 初めの一步	15	
	46	楽しく終活を!~争族にならないように~		
	47	NEW 気軽に楽しくボールペンで美文字		
	48	NEW 初心者のための書道上達講座	16	
	49	NEW ゼロからわかるスマホスクール		
	50	NEW 心肺蘇生とAEDの使用方法		
	51	自己肯定感アップ子育て講座		
	伝統文化	52	NEW 唼酒師に聞く日本酒入門	17
		53	NEW 幸せの国ブータンをもっと知ろう!	
54		あなたも着物美人になりませんか		
マジック	55	声を出して健康に!気軽に楽しめる詩吟	18	
語学	56	楽しもう!!世にも不思議な玉すだれ		
	57	楽しもう!!マジック、腹話術		
	58	楽しい韓国語教室		
園芸	59	Hello!から始める英会話	18	
	60	NEW おはよう~おやすみまでの英会話		
園芸	61	ガーデニング塾	19	

<かがやき成人学校連携講座>

主催	講座名	ページ
青墓地区センター	ガーデニング塾	20

大垣市かがやき成人学校のご案内

本市では、市民の皆さんが社会参加や地域貢献などを通して、自己実現や生きがいを実感でき、一人ひとりがかがやけば、まちもかがやく『かがやきライフタウン構想』を推進しています。この構想を推進するために開設しているのが『大垣市かがやき成人学校』です。

かがやき成人学校は、市民講師の皆さんが知識・経験・ノウハウを生かした講座を企画提案し、受講生の皆さんとともに運営し作り上げていくものです。初心者の方が生涯学習に取り組むきっかけづくりの場となりますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

～かがやき成人学校・お申し込みから受講決定まで～

＜ 申込期間：令和8年5月15日（金）～5月31日（日）＞

選ぶ


このパンフレットから受講したい講座をお選びください。



市ホームページから、またはハガキのいずれかでお申し込みください。



申し込む

市ホームページ	ハガキ（片道ハガキ）
市ホームページ・トップページ >オンラインサービス >電子申請サービス >令和8年度 大垣市かがやき成人 学校受講申込 	「成人学校受講申込」と明記し、 ①講座番号、②講座名、③氏名(ふりがな)、 ④性別、⑤年齢、⑥郵便番号、⑦住所、 ⑧電話番号をご記入ください。 <宛先> 〒503-8601 大垣市丸の内2-29 大垣市役所・市民活動推進課 ※往復ハガキではなく、片道ハガキをご使用ください。
5月31日（日）17時締切	5月31日（日）消印有効

- ・ 申込者が15人に達しなかった講座は開講しません。
- ・ 定員を超える申し込みがあった講座は、抽選となる場合があります。その際は、市内在住や未経験の方を優先しますので、ご了承ください。
- ・ 申し込みをキャンセルする場合は、必ず、市民活動推進課までご連絡ください。



- ・ 申込結果は、**6月下旬**までにお申し込みいただいたすべての方に郵送します。

※受講が決定した方には、受講料の「納入通知書」を同封しますので、下記金融機関窓口で納入をお願いします。

<納付場所>

大垣共立銀行	十六銀行
三十三銀行	滋賀銀行
大垣西濃信用金庫	岐阜信用金庫
岐阜商工信用組合	イオ信用組合
東海労働金庫	西美濃農業協同組合

以上の本・支店

納期限:令和8年7月31日(金)

- ・ 納入された受講料は、講座運営の諸経費にあたりますので、キャンセル等の場合でもお返しすることができません。
- ・ 講座開催会場での受講料の納入はできませんので、ご注意ください。

注意事項

- ・ 申込者以外の方が受講することはできません。
- ・ 講座受講にあたっては、体調や安全管理において、受講生各自の責任で十分気をつけてご参加ください。
- ・ スイトピアセンター駐車場ご利用の場合、別途駐車料金が必要となります。
(2時間以内は無料)
- ・ 講座内容は令和8年5月現在の予定です。今後変更となる場合があります。

個人情報の取扱い

- ・ 個人情報は、かがやき成人学校事業に関する業務以外には使用しません。

<お問い合わせ>

大垣市市民活動部 市民活動推進課
生涯学習グループ
TEL:0584-47-7651 (直通)
※8:30~17:15 (土日・祝日除く)

No.1 水彩を描こう！入門

講師：伊藤 文夫 定員20人

初めての方でも、構図を決めてから描き出すので、簡単に作品ができあがります。置物や花といった静物画の水彩画に気軽にチャレンジしてみましょ

○曜日 土曜日(全7回)
○時間 10:00~11:30
○会場 スイトピアセンター
学習館5階
創作実習室2



○受講料 2,100円(全回分)
○資料代 200円(全回分)

※ 道具は各自でご用意ください(初回に説明あり)

1	7月18日	静物画の構図について(講義のみ)
2	8月1日	鉛筆デッサン1(置物)
3	8月29日	静物画(デッサン)
4	9月5日	静物画(着色)
5	9月19日	鉛筆デッサン2(花)
6	10月3日	静物画(着色)
7	10月17日	静物画(背景着色)

No.2 遊び心で割り箸墨画

講師：小倉 宗 定員20人

墨をゆっくりすりながら、心を調え、割り箸で描くことで脳をリラックスさせます。

墨で描いた絵にパステルで色づけをして、遊び心で楽しくお絵描きをしましょう。

○曜日 金曜日(全4回)
○時間 10:00~11:30
○会場 スイトピアセンター
学習館6階
かがやき活動室6-2



○受講料 1,200円(全回分)
○材料費 1,000円(全回分)

1	7月3日	墨をする楽しさと割り箸墨画のお絵描き
2	8月7日	割り箸墨画の魅力とお絵描き
3	9月4日	割り箸墨画の心とお絵描き
4	10月2日	心と脳のこととお絵描き

No.3 陶芸体験

講師：かみいしづ緑の村公園 定員15人

陶芸の基本的技法から電動ロクロによる本格的なオリジナル作品制作までの陶芸体験を通じて、陶芸の理解を深め、陶芸の魅力を上げましょ

○曜日 土曜日(全7回)
○時間 10:00~11:30
※3回目のみ、(電動ロクロの台数が限られるため)、1時間程度延長



○会場 かみいしづ緑の村公園
陶村工房

○受講料 2,100円(全回分)
○材料費 8,000円(全回分)

1	7月11日	手びねりでつくる器の基礎
2	7月18日	初回作品の仕上げ、削り体験
3	8月22日	電動ロクロ体験
4	8月29日	電動ロクロ体験作品の仕上げ、削り
5	9月5日	作品の絵付け体験、施釉体験 <small>せゆう</small>
6	9月19日	たたらつくりによる作陶
7	10月3日	自由作品に挑戦(粘土1kg以内)

No.4 ステンドグラス風アート“2種”

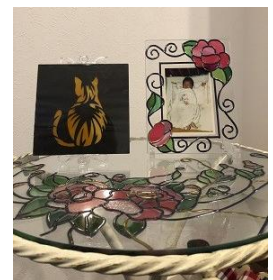
講師：芳賀 和祐 定員20人

ステンドグラス風の「グラスアート」と「シルエットアート」の2種類が体験できます。

どちらもカラーフィルムを使用し、色鮮やかな作品に仕上げます。

「男性にもおすすめ」のクラフトアートです。

○曜日 金曜日(全4回)
○時間 10:00~11:30
○会場 スイトピアセンター
学習館5階
創作実習室3



○受講料 1,200円(全回分)
○材料費 4,500円(全回分)

1	7月3日	グラスアートとは(ミニ額作り)
2	8月7日	飾り額またはフォトスタンド制作
3	9月4日	シルエットアートとは
4	10月2日	(ミニ額作り)

No.5 楽しい折り紙

講師：加納 彰

定員15人

日本伝統の折り紙を使って、山折り・谷折り…でいろいろなものを立体的に折りましょう。

指と目と前脳を使って、楽しみながら脳を活性化させ、完成時の達成感を味わってみませんか？

- 曜日 月曜日(全4回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-1
- 受講料 1,200円(全回分)
- 材料費 100円(全回分)



1	7月13日	福山ローズ
2	7月27日	シンデレラのお城
3	8月10日	トキの巣ごもり
4	8月24日	紅白の連鶴

No.6 楽しいかぎ針編み

講師：山田 崇子

定員20人

かぎ針編みの基本的な技術を身につけながら、ミニバッグと色々な形のモチーフを作ってみましょう！※対象は、女性の方です。

- 曜日 金曜日(全6回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館6階
かがやき活動室6-2
- 受講料 1,800円(全回分)
- 材料費 3,000円(全回分)



1	7月10日	<ミニバッグ> バッグの底を編む
2	7月24日	<ミニバッグ>
3	8月21日	バッグの側面を編む
4	9月11日	<ミニバッグ> 持ち手、ショルダーコードを編む
5	9月25日	<ミニバッグ> 仕上げ
6	10月9日	<モチーフ> 色々な形のモチーフを編む

No.7 スクラップブック

講師：森本 直美

定員15人

スクラップブックの基本的な技法を学び、12インチのペーパーに、思い出の写真のレイアウトや装飾をし、世界に一つだけの素敵なオリジナルアルバムを作りましょう。

- 曜日 水曜日(全4回)
- 時間 10:00~12:00
- 会場 北地区センター1階
和室2
- 受講料 1,200円(全回分)
- 材料費 4,000円(全回分)



1	9月2日	毎回1作品(12インチサイズ)を制作します
2	10月7日	
3	11月4日	
4	12月2日	

No.8 和を楽しむ

講師：日比野 暢子

定員15人

日本伝統の素材(和紙・紙糸・ちりめん布)を使って、和紙絵やあかり art など、生活に温もりをもたらす作品を作ってみましょう！

※対象は、女性の方です。

- 曜日 火曜日(全5回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 奥の細道むすびの地
記念館2階
多目的室1
- 受講料 1,500円(全回分)
- 材料費 9,500円(全回分)



1	11月10日	お薬手帳も入るカードケース (布製)
2	11月17日	花・動物など 和紙絵作品
3	11月24日	(クリアフレーム付)
4	12月1日	あかり art
5	12月8日	(紙糸製、ミニLEDライト付)

NEW No.9 ぶきっちょさんのやさしいつまみ細工

講師：岡部 あけみ 定員20人

「私、ぶきっちょだから」いいえ大丈夫です！
折り紙を折るように指でもつまめる、やさしい
つまみ細工なので、はじめての方でも安心です。

- 曜 日 水曜日(全5回)
- 時 間 10:00~12:00
- 会 場 奥の細道むすびの地
記念館2階
多目的室2
- 受講料 1,500円(全回分)
- 材料費 7,000円(全回分)



1	7月22日	つまみ細工についての説明 丸つまみのお花
2	8月26日	チューリップ
3	9月30日	ちょうちょ
4	10月28日	こうしん 庚申バラ
5	11月25日	椿のブローチ

NEW No.10 はじめての紙バンドでかご作り

講師：安田 千津子 定員15人

色とりどりのカラフルなクラフトバンド(再生紙
を利用した紙ひも)を使って、自分だけのかごを
作る楽しさを感じてみませんか。

- 曜 日 水曜日(全8回)
- 時 間 10:00~11:30
- 会 場 奥の細道むすびの地
記念館2階
多目的室1-1
- 受講料 2,400円(全回分)
- 材料費 5,500円(全回分)



1	7月 1日	基本のかご
2	7月15日	
3	8月 5日	
4	8月19日	スクエアのバスケット
5	9月 2日	
6	9月16日	おしゃれなかごバック
7	10月 7日	
8	10月21日	

NEW No.11 花・華・Flower

講師：芳賀 ^{まさこ}和祐 定員30人

生花・押し花・プリザーブドフラワーの3種類
のお花の楽しみ方を学びましょう！

お花を飾ることを想像しながら、アレンジを
楽しみ、オリジナルの作品を作ってみませんか。

- 曜 日 月曜日(全4回)
- 時 間 10:00~11:30
- 会 場 スイトピアセンター
学習館5階
創作実習室3
- 受講料 1,200円(全回分)
- 材料費 5,500円(全回分)



1	7月 6日	押し花を使って キーホルダーを作ってみよう
2	9月28日	プリザーブドフラワーを使って 秋の作品を楽しもう
3	10月26日	秋のお花のアレンジを体験して みよう
4	12月 7日	クリスマスに向けてアレンジ フラワーを楽しもう

No.12 季節のフラワー・アレンジメント

講師：加藤 修 定員15人

庭先に咲くありふれた花などをおしゃれに
飾って、感性あふれる一味違った作品を作っ
てみましょう。

フラワー・アレンジの基本スタイルを学び、
クリスマス・アレンジメントやブーケ(花束)を
作りましょう！

- 曜 日 月曜日(全3回)
- 時 間 13:30~15:00
- 会 場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-1
- 受講料 900円(全回分)
- 材料費 5,000円(全回分)



1	10月19日	フラワー・アレンジメントの基本 (デモンストレーションを交えた 講義方式)とミニ・アレンジ
2	11月16日	クリスマス・アレンジメントの作成
3	12月 7日	クリスマスブーケまたはトピアリー の作成

No. 13 初めてでも簡単！手作りプリザーブドフラワーアレンジ

講師：高橋 誠子 定員20人

枯れないように手作り加工したプリザーブドフラワーの花や草木を使って、季節感あふれる色々なアレンジや枯れない仏花を作って楽しみましょう！

- 曜日 金曜日(全4回)
- 時間 13:00~14:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館5階
創作実習室2
- 受講料 1,200円(全回分)
- 材料費 5,000円(全回分)



1	7月 3日	アレンジの基本を体験
2	8月 7日	器を少し大きくしてアレンジ
3	9月 4日	ケース入りのアレンジに挑戦
4	10月 2日	枯れない仏花作りに挑戦

No.15 歌ってみよう 詩人「野呂昶の世界」

講師：清水 啓子 定員30人

大垣市出身の詩人であり作家である野呂昶氏(1936-)の詩による歌、「♪そこにあなたがいてくださることは」と「♪はっか草」の2曲を歌います。「♪はっか草」は合唱でもよく歌われます。

歌うための体の使い方や発声を学びながら、豊かな心の表現の世界を味わいましょう。

- 曜日 金曜日(全5回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館6階
かがやき活動室6-1
- 受講料 1,500円(全回分)
- 資料代ほか 200円(全回分)



1	9月 4日	作家と詩について
2	9月18日	呼吸と発声の基礎
3	10月 2日	言葉とリズム
4	10月16日	音楽的な表現とは
5	10月30日	まとめ

No.14 日本のうた 世界のうた

講師：神野 英世 定員30人

名曲に触れ、音楽に合わせて体を揺らしたり、手拍子を打ったり、自分らしい表現を模索しながら、深く味わい、ピアノの伴奏に合わせて、楽しく歌いましょう。

また、仲間と和やかな環境を共有し、心身の健康づくりや活力にもつなげましょう。

- 曜日 木曜日(全6回)
- 時間 13:30~15:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館2階
スイトピアホール
- 受講料 1,800円(全回分)
- 資料代ほか 500円(全回分)



1	7月 9日	「しずかな湖畔」ほか
2	8月20日	「遙かな友に」ほか
3	9月10日	「アニー・ローリー」ほか
4	10月 8日	「まっかな秋」ほか
5	11月12日	「冬景色」ほか
6	12月10日	「星に願いを」ほか

No.16 歌で広がる元気の輪

講師：加藤 修 定員30人

昭和歌謡・ポップスを中心に、懐かしい歌をジャンルにとらわれず、アコースティックギターの伴奏で、みんなで歌い、楽しいひとときを過ごしましょう。

- 曜日 木曜日(全10回)
- 時間 13:30~15:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館6階
かがやき活動室6-1
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 500円(全回分)



1	7月 2日	「知床旅情」「岬めぐり」ほか
2	7月16日	「ブルーシャトー」「花の首飾り」ほか
3	8月 6日	「笑ったり、転んだり」「春よ、来い」ほか
4	8月20日	「愛燦燦」「あの素晴らしい愛をもう一度」ほか
5	9月 3日	「白いブランコ」「赤いスイトピー」ほか
6	9月17日	「虹」「365日の紙飛行機」ほか
7	10月 1日	「空よ」「地上の星」ほか
8	10月15日	「青春時代」「卒業写真」ほか
9	11月12日	「マリーゴールド」「シクラメンの花」ほか
10	11月26日	「木綿のハンカチーフ」「涙そうそう」ほか

No.17 カラオケを楽しもう

講師：栗宮 健二 定員30人

カラオケの新曲を唄うことで、みんなで唄う楽しさと友達をつくる喜びを体験しましょう。

その後一人ずつ唄って、全4曲をマスターしていきます！

○曜日 金曜日(全10回)

○時間 9:30~11:30

○会場 スイトピアセンター
学習館6階

かがやき活動室6-1

○受講料 3,000円(全回分)

○OCD・楽譜代 2,600円(全回分)



1	7月10日	唄うことの基本、1曲目の唄い方
2	7月24日	1曲目 唄い方、団体合唱、個人
3	8月14日	1曲目 団体合唱、個人(仕上げ)
4	8月28日	2曲目 唄い方、団体合唱、個人
5	9月11日	2曲目 団体合唱、個人(仕上げ)
6	9月25日	3曲目 唄い方、団体合唱、個人
7	10月 9日	3曲目 団体合唱、個人(仕上げ)
8	10月23日	4曲目 唄い方、団体合唱、個人
9	11月13日	4曲目 団体合唱、個人(仕上げ)
10	11月27日	男女全8曲復習、個人で発表

NEW No.18 レコードで聴く昭和の懐メロ

講師：内藤 正信 定員30人

ラジオから流れたあの歌この唄。みんなで当時のレコードを聴いて、口ずさんで、語り合って…時に、ご自宅で眠っているレコード盤も持ち寄って、過ぎし昭和時間をゆったりと愉しみましょう。

○曜日 土曜日(全10回)

○時間 14:00~15:30

○会場 スイトピアセンター
学習館6階

かがやき活動室6-1

○受講料 3,000円(全回分)

○テキスト代 1,000円(全回分)



1	7月11日	川田三姉妹と海沼実 童謡特集
2	7月25日	NHK 紅白歌合戦第1,2回 ほか
3	8月 8日	主題歌特集(「紅孔雀」ほか)
4	8月22日	NHK 紅白歌合戦第3,4回 ほか
5	9月 5日	童謡唱歌 春夏秋冬
6	9月26日	NHK 紅白歌合戦第5,6回 ほか
7	10月10日	「紀元二千六百年」ほか
8	10月24日	NHK 紅白歌合戦第7,8回 ほか
9	11月14日	ビッグショー 美空ひばり特集
10	11月28日	NHK 紅白歌合戦第9,10回 ほか

NEW No.19 歌いつがれる 昭和の名曲講座

講師：鈴加 桂子 定員30人

十八番(おはこ)を作りましょう！

昭和の名曲「津軽海峡冬景色」「酒よ」「空港」「長良川艶歌」の4曲をうまく歌うコツをつかみながら覚え、自信をもって歌えるようになります。

○曜日 金曜日(全10回)

○時間 13:30~15:30

○会場 西地区センター
ホール

○受講料 3,000円(全回分)

○資料・楽譜代 1,000円(全回分)



1	7月 3日	自己紹介、「津軽海峡冬景色」1番
2	7月17日	「津軽海峡冬景色」1,2番、ハーフ練習
3	8月 7日	「津軽海峡冬景色」仕上げ、「酒よ」1番
4	8月21日	「酒よ」1,2番、ハーフ練習
5	9月 4日	「酒よ」仕上げ、「空港」1番
6	9月18日	「空港」1,2番、ハーフ練習
7	10月 2日	「空港」仕上げ、「長良川艶歌」1番
8	10月16日	「長良川艶歌」1,2,3番練習
9	11月 6日	「長良川艶歌」仕上げ
10	11月20日	総復習

No.20 音楽でアンチエイジング

講師：三輪 徳子 定員20人

歌、楽器演奏、音楽に合わせての身体・口腔体操を行い、音楽を楽しみながら、脳・心・身体の若返りをしましょう。

○曜日 月曜日(全7回)

○時間 10:30~11:30

○会場 スイトピアセンター
学習館5階
音楽練習室2

○受講料 2,100円(全回分)

○楽譜代 200円(全回分)



1	7月 6日	唱歌、童謡、ポップス、演歌、クラシック等、あらゆるジャンルの曲を楽器で演奏したり、歌ったりしながら、楽しく脳活性化を図り、心身ともに若返りをめざします。 ※曲の例：「夏の思い出」、「コスモス」、「荒城の月」、「世界は二人のために」等 (リクエストに応じます)
2	8月 3日	
3	9月 7日	
4	10月 5日	
5	11月 2日	
6	11月16日	
7	12月14日	

No.21 リコーダーで音楽を楽しもう♪

講師：松岡 均 定員30人

身近な楽器、リコーダーを使って、音楽を楽しむ体験をしましょう♪リコーダーの扱い方、楽譜の読み方から始め、美しいアンサンブル（合奏、二重～四重奏）の楽しさを味わってみませんか。

- 曜 日 金曜日(全10回)
- 時 間 18:00～19:15
- 会 場 スイトピアセンター
学習館5階
音楽練習室2



- 受講料 3,000円(全回分)
- テキスト代 500円(全回分)
- ※楽器、譜面台は各自でご用意ください(あっせんあり)

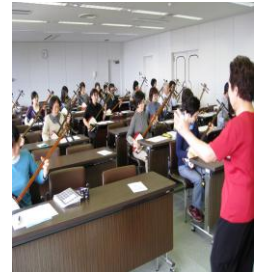
1	7月 3日	リコーダー、アンサンブルについて
2	7月17日	メロディーの練習 1(日本の曲など)
3	8月 7日	メロディーの練習 2(ポピュラーな曲など)
4	8月21日	2～3 重奏の練習 1
5	9月 4日	2～3 重奏の練習 2
6	9月18日	2～3 重奏の練習 3
7	10月 2日	合奏～四重奏の練習 1
8	10月16日	合奏～四重奏の練習 2
9	11月 6日	合奏～四重奏のまとめ
10	11月20日	まとめの練習

No.22 楽しく弾こう三味線教室

講師：松原 榮 定員15人

「津軽三味線」に触れてみませんか。三味線の構え方、バチの持ち方、譜面の読み方などを学び、民謡や童謡などを弾いてみましょう。

- 曜 日 土曜日(全10回)
- 時 間 10:00～11:30
- 会 場 スイトピアセンター
学習館6階
かがやき活動室6-1
- 受講料 3,000円(全回分)
- 材料費 なし
- ※楽器レンタルは相談に応じます



1	7月 4日	三味線の構え方、バチの持ち方
2	7月18日	音の出し方
3	8月 1日	童謡
4	8月22日	
5	9月 5日	「黒田節」
6	10月 3日	
7	10月17日	「武田節」
8	10月31日	
9	11月 7日	
10	11月21日	

No.23 大人のための楽しいウクレレ教室♪

講師：中村 重之 定員20人

ハワイの伝統的な楽器「ウクレレ」の基本演奏、アンサンブルの楽しみ方を学びます。

初心者の方でも、無理なく楽しく演奏することができます。安心して、気軽に始めてみませんか。

素晴らしい仲間と共に幸せな時間をつくっていきましょう。

- 曜 日 月曜日(全6回)
- 時 間 13:30～15:00
- 会 場 スイトピアセンター
学習館6階
かがやき活動室6-1



- 受講料 1,800円(全回分)
- 楽譜代ほか 1,000円(全回分)

※練習用CD付
※楽器をお持ちでない方は、無料レンタルあり

1	9月 7日	基礎知識、弾き方とコードについて
2	9月14日	復習、基本練習からやさしい練習曲を実習
3	10月 5日	復習、新課題の練習やハワイアン等の曲を練習
4	10月19日	復習、課題曲を少しずつステップアップ
5	11月 2日	復習、新課題曲の練習
6	11月16日	これまでの曲の練習、質疑応答等

No.24 世界を楽しもう！フォークダンス

講師：田邊 啓子 定員30人

フォークダンスの基礎を学んで、各国の民謡を楽しみ、頭と身体を使うことでフレイル予防をしましょう！

- 曜 日 金曜日(全10回)
- 時 間 10:00～11:30
- 会 場 奥の細道むすびの地
記念館2階
多目的室 1
- 受講料 3,000円(全回分)
- 材料費 なし



1	7月 3日	フォークダンスって何？
2	7月17日	基礎Ⅰ アメリカの踊り
3	8月 7日	基礎Ⅱ 中央ヨーロッパの踊り
4	8月21日	基礎Ⅲ 西ヨーロッパの踊り
5	9月 4日	基礎Ⅳ アルペン地方の踊り
6	9月25日	基礎Ⅴ 北ヨーロッパの踊り
7	10月 9日	基礎Ⅵ 東ヨーロッパの踊り
8	10月30日	フォークダンスで世界旅行Ⅰ
9	11月 6日	フォークダンスで世界旅行Ⅱ
10	11月20日	フォークダンスで世界旅行Ⅲ

No.25 楽しくトライ社交ダンス

講師：伊藤 長夫 定員20人

フレイル予防第一位！
社交ダンスを学んで、交流の場を広げましょう。
パートナーチェンジしながら基本ステップを学び、パーティーのような雰囲気を楽しんでみませんか。

- 曜日 土曜日(全6回)
- 時間 10:00～11:30
- 会場 奥の細道むすびの地
記念館2階
多目的室1
- 受講料 1,800円(全回分)
- 材料費 なし



1	7月 4日	シルバ、ブルース
2	7月18日	復習、タンゴ
3	8月 8日	復習、ワルツ
4	8月22日	復習、ワルツ
5	9月 5日	復習、ルンバ
6	9月19日	復習、チャチャチャ

No.26 初めての社交ダンス

講師：伊藤 徳子 定員20人

社交ダンスはフレイル予防に効果的！
基本～パーティー用のステップを学びながら、
交流の場を広げ、生涯、社交ダンスを楽しみましょう。

- 曜日 月曜日(全10回)
- 時間 10:00～11:30
- 会場 奥の細道むすびの地
記念館2階
多目的室1
- 受講料 3,000円(全回分)
- 材料費 なし



1	7月13日	シルバ、ブルース
2	7月27日	
3	8月10日	タンゴ(復習)
4	8月24日	
5	9月 7日	ルンバ、チャチャチャ
6	9月14日	
7	10月 5日	ルンバ、チャチャチャ(復習)
8	10月19日	
9	11月 2日	サンバ(復習)
10	11月16日	全体の復習

No.27 楽しく踊って健康生活

講師：新井 洋三 定員15人

誰でも楽しめるように、まず基本のステップを
学び、音楽にあわせて、楽しく踊ってみましょう！
同時に、ダンス用のストレッチを取り入れ、
楽しく身体を動かします。

- 曜日 土曜日(全10回)
- 時間 10:00～11:30
- 会場 和合地区センター
ホール
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 なし



1	7月 4日	社交ダンスの基本動作、ブルース(入門)
2	7月18日	ブルース・ワルツ
3	7月25日	ワルツ・シルバ(入門)
4	8月 1日	シルバ・マンボ(入門)
5	9月 5日	復習 ブルース・ワルツ・シルバ・マンボ
6	9月19日	タンゴ・ルンバ(入門)
7	10月 3日	タンゴ・ルンバ
8	10月17日	復習 ブルース・ワルツ・ルンバ
9	11月 7日	ルンバ・チャチャチャ
10	12月 5日	復習 ブルース・ワルツ・タンゴ

No.28 ようこそ 社交ダンスの世界に

講師：杉原 紀子 定員15人

社交ダンスは、無理なく続けられるナチュラルな
全身運動です。基本のステップを学び、音楽に
合わせて、楽しく踊ります。
この機会にはじめてみませんか。

- 曜日 土曜日(全10回)
- 時間 10:00～11:30
- 会場 和合地区センター
ホール
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 なし



1	7月11日	ブルース・ワルツ(入門)
2	8月 8日	ブルース・ワルツ
3	8月22日	ワルツ・シルバ
4	9月12日	シルバ・マンボ
5	9月26日	タンゴ(入門)
6	10月10日	タンゴ・ルンバ
7	10月24日	復習 ワルツ・タンゴ・ルンバ
8	11月14日	ルンバ・マンボ・チャチャ(入門)
9	11月28日	ルンバ・チャチャ
10	12月12日	サンバ(入門)・パーティー(入門)

No.29 やさしい優雅なフラダンス

講師：梶井 香代子 定員20人

ハワイアン音楽の代表曲「アロハオエ」に合わせ、ゆったりとした動きで無理をせずに、気軽に楽しく踊ってみませんか？

心も体もスッキリして、若さと健康維持に効果的です！※対象は、女性の方です。

- 曜日 月曜日(全10回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 川並地区センター
多目的ホール
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 なし



1	7月 6日	手と足の運びを練習
2	7月20日	
3	8月 3日	ハアヘオからパリまで練習
4	8月17日	ケーニヒからナヘレまで練習
5	8月31日	エハハイからリコまで練習
6	9月 7日	プアからオウカまで練習
7	10月 5日	アロハオエからイカリポまで練習
8	10月19日	最初から通して踊る
9	11月 2日	アフアンドからアゲインまで練習
10	11月16日	ステージ発表

No.30 “さあ”みんなで楽しくフラダンス!!

講師：川井 美幸 定員15人

ハワイアンの音楽に合わせて、無理のないペースでフラダンスの基本ステップを学び、踊ります。

ストレッチから始め、ゆったりと身体を動かしながら、楽しく、リラックスした時間を過ごしましょう！※対象は、女性の方です。

- 曜日 日曜日(全10回)
- 時間 10:30~11:30
- 会場 南地区センター
2階 ホール
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 なし



1	7月12日	基本ステップの練習
2	7月26日	
3	8月 9日	ケ・アロハ1番
4	8月30日	
5	9月13日	ケ・アロハ2番
6	9月27日	
7	10月11日	ケ・アロハ3番
8	10月25日	
9	11月22日	ケ・アロハ4番と復習
10	11月29日	復習とミニ発表会

No.31 みんなで楽しく踊って民謡!!~西濃の踊りで健康!~

講師：あしたばの会 定員15人

民謡は心肺機能の向上や筋力強化（転倒・つまずき予防）、認知機能向上（老化防止）、免疫力向上など、多くの健康効果が期待できます。地元西濃地域の踊りで、楽しく健康な毎日を送りましょう。

- 曜日 土曜日(全10回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイtpiaセンター
学習館5階
音楽練習室2
- 受講料 3,000円(全回分)
- 材料費 なし



1	7月11日	【西濃地域の踊り】
2	7月25日	大垣音頭・水の都音頭・上石津音頭・新上石津音頭・牧田音頭・
3	8月 8日	芭蕉さん音頭・一夜城音頭・
4	8月22日	赤坂音頭・垂井音頭 など
5	9月12日	【レクダンス】
6	9月26日	サチコサンサチコサン・好きになっ
7	10月10日	た人・きよしのズンドコ
8	10月24日	節・ビューティフルサンデー・
9	11月14日	ダンシングヒーロー など
10	11月28日	

No.32 みんなで楽しく踊って 目指せ100歳!健康長寿

講師：西村 安子 定員15人

音楽に合わせて踊ることで、心肺機能、認知機能、免疫力の向上や筋力強化など、さまざまな健康効果が期待できます。全国の民謡やレクダンスを楽しく踊って、健康長寿を目指しましょう!

- 曜日 水曜日(全10回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイtpiaセンター
学習館5階
音楽練習室2
- 受講料 3,000円(全回分)
- 材料費 なし



1	7月 1日	【全国の民謡】
2	7月15日	ソーラン節・花笠音頭・東京
3	8月 5日	音頭・江州音頭・かわさき・
4	8月19日	春駒・三百・猫の子・神代・
5	9月 2日	炭坑節・河内音頭 など
6	9月16日	【レクダンス】
7	10月 7日	人生いろいろ・スーダラ節・
8	10月21日	ハッピーブギ・カンカン娘・
9	11月18日	瀬戸の花嫁・長生きサンバ・
10	12月 2日	高校三年生・真赤な太陽 など

No.33 健康太極拳

講師：三尾 好市 定員30人

楊名時八段錦・太極拳二十四式を修得し、仲間と一緒にゆっくり動く快さを味わいながら健康増進を図ります。その中で、心穏やかに演舞後の心の安らぎを楽しむ、心の健康運動を一緒にしましょう！

○曜日 水曜日(全10回)
○時間 13:30~15:00
○会場 中川地区センター
1階 多目的ホール



○受講料 3,000円(全回分)
○テキスト代 2,530円(全回分)

1	7月 1日	立禅…心の準備運動・心を収める 甩手…体の準備運動・体を調える 八段錦…8種類の健康運動 太極拳二十四式…心・息・動を ひとつにした医療体術 ※動作は非日常的な動きですので、 動きながら口頭説明します。 力を抜いて気持ちを楽しんで、 一緒に体を動かしましょう。
2	7月 8日	
3	7月15日	
4	7月22日	
5	7月29日	
6	8月 5日	
7	8月12日	
8	8月19日	
9	8月26日	
10	9月 2日	

No.34 ゆったり健康太極拳

講師：三尾 美紀 定員30人

深く長い呼吸とゆったり動く楊名時八段錦・太極拳を基礎から学び、心和やかなひとときでリラックスしましょう。復習しながら、ゆっくり、のんびり体得していきます。

○曜日 月曜日(全10回)
○時間 19:00~20:30
○会場 中川地区センター
1階 多目的ホール



○受講料 3,000円(全回分)
○テキスト代 2,530円(全回分)

1	7月 6日	・立禅で心の準備運動 ・甩手でからだの準備運動 ・八段錦(気功健康運動、養生法) ・太極拳二十四式(心息動、三位 一体の医療体術) ※初心者向けの「不老拳」を中心に 解説して一緒に演舞し、心身を整え 養います。口頭説明とテキスト照会 で、ゆっくり繰り返し体得してい きましょう。
2	7月13日	
3	7月20日	
4	7月27日	
5	8月10日	
6	8月17日	
7	8月24日	
8	8月31日	
9	9月 7日	
10	9月14日	

No.35 おおがき健やか太極拳教室

講師：伊藤 満 定員30人

太極拳の基本と24式太極拳の一部を楽しく学び、心と体の健康維持を目指しましょう。

また、スタッフが手助けします。

○曜日 金曜日(全10回)
○時間 14:00~15:30
○会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-4(和室)



○受講料 3,000円(全回分)
○材料費 なし

1	7月10日	健やか健康体操で身体を動かし 始め、太極拳に向けて基本動作を 繰り返します。 24式太極拳の1組~4組まで、 参加者の学び具合により進め ます。その際、まず分かりやすい 説明と、その繰り返し反復練習を して、スタッフは個々に対応して 進めます。BGMに乗って進めて いきます。
2	7月17日	
3	8月 7日	
4	8月14日	
5	8月21日	
6	8月28日	
7	9月 4日	
8	9月11日	
9	9月18日	
10	9月25日	

No.36 気功で健康づくり

講師：高橋 延枝 定員30人

気功の基本である三調(体を調える・呼吸を調える・心を調える)によって、心身ともにリラックスしていきます。気功の実技を通して、さまざまな病気の改善、健康の維持を図ります。

○曜日 月曜日(全10回)
○時間 13:30~15:00
○会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-4(和室)



○受講料 3,000円(全回分)
○材料費 なし

1	7月13日	・気功の基本について学びましょう ・調身で姿勢を正しましょう ・調息で呼吸を正しましょう ・調心で雑念を払いましょう ・気をめぐらしましょう ・気を高めましょう ・心身のバランスを整えましょう ・自然治癒力を高めましょう ・リラックスしましょう ・心の安静をはかりましょう
2	7月27日	
3	8月10日	
4	8月24日	
5	9月14日	
6	9月28日	
7	10月12日	
8	10月26日	
9	11月 9日	
10	11月23日	

No.37 ゆったりしなやかストレッチ&ヨガ

講師：服部 真哉 定員30人

フロアだけでなく、時には、イスを使って、ゆったりリラックスした呼吸の中で、丁寧な全身のストレッチやヨガを行います。

全身がくまなくほぐれるストレッチ&ヨガにより柔軟性を高め、不調や姿勢の改善をめざしましょう。

- 曜日 木曜日(全10回)
- 時間 10:30~11:45
- 会場 青墓地区センター
多目的ホール
- 受講料 3,000円(全回分)
- 材料費 なし



1	7月 2日	・全身がくまなくほぐれるよう、丁寧な全身のストレッチ&ヨガにより、柔軟性を高め、バランス能力の向上、不調や姿勢の改善をめざす。
2	7月16日	
3	8月 6日	
4	8月20日	
5	9月 3日	
6	9月17日	
7	10月 1日	
8	10月15日	
9	11月 5日	
10	11月19日	

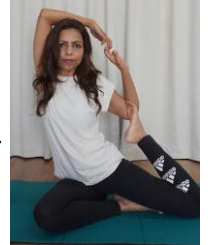
No.38 体と心を整えるやさしいヨガレッスン

講師：ヨガ マンジュ 定員30人
(ヴァンダリ マンジュ)

心と身体全体を動かして、最後に、呼吸法で自律神経を整え、瞑想で心も頭も軽くしていきます。

年齢を問わず、どなたでも楽しめるヨガレッスンです。一緒にリラックスした時間を過ごしませんか。 ※ 対象は、女性の方です。

- 曜日 水曜日(全10回)
- 時間 10:00~11:15
- 会場 西地区センター ホール
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 なし



1	7月 8日	・基本は足をほぐすことから始め、座位で上半身を中心にストレッチを行います。 ・その後、立位で全身を大きく伸ばし、無理のない簡単なポーズを取り入れます。 ・さらに、うつ伏せ・仰向けの姿勢で体を動かし、全身をバランスよく整えていきます。 ・呼吸法では、体の内側に意識を向け、瞑想で心を静め、深いリラックスへと導きます。
2	7月22日	
3	9月 9日	
4	9月16日	
5	9月30日	
6	10月14日	
7	10月28日	
8	11月11日	
9	11月25日	
10	12月 9日	

No.39 病気を寄せつけない漢方食養生

講師：高田 理恵 定員30人

現在の体質は、普段の食習慣から来ていることを知り、自分や大切な家族が、将来予測される病気にならないための食養生と対策法と一緒に楽しく学びましょう。

- 曜日 土曜日(全6回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館6階
かがやき活動室6-3
- 受講料 1,800円(全回分)
- テキスト代 1,200円(全回分)



1	7月 4日	自分の体質を知り、将来なりやすい病を知る
2	8月 1日	自律神経失調症や気象病への備え方
3	9月 5日	アレルギー体質の改善法
4	10月 3日	近年急増している女性特有のがんの防ぎ方
5	11月 7日	脳・心臓・血管疾患を防ぐ
6	12月 5日	冬場に多い感染症対策

No.40 身体に優しい家庭薬膳

講師：田辺 コミ 定員30人

長い人生。健康が一番大切で気になるところ。家庭でできる、中医学からの食養生で、女性特有の悩みを解消し、気持ちも体も元気に過ごしましょう。簡単調理法もお伝えします。

※ 調理は行いません。
※ 対象は、女性の方です。

- 曜日 日曜日(全6回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-5
- 受講料 1,800円(全回分)
- 資料代 1,000円(全回分)



1	7月 5日	薬膳とは。疲労回復の薬膳
2	8月 2日	夏の薬膳。多汗・不眠
3	9月 6日	初秋の薬膳。美肌・乾燥
4	10月 4日	晩秋の薬膳。腸活・健脳
5	11月 1日	初冬の薬膳。温活・痛み
6	12月 6日	カゼ予防の薬膳。

No.41 健康のための快眠講座

講師：石郷 景子 定員20人

睡眠の仕組みや睡眠不足で発症する疾患（高血圧、糖尿病、認知症、うつ病など）について学び、快眠するための方法を学んでいきます。

2回目以降は睡眠日誌を記録していただき、アドバイスします。

- 曜日 土曜日(全4回)
- 時間 13:30～15:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-5
- 受講料 1,200円(全回分)
- 資料代 300円(全回分)



1	7月 4日	睡眠の仕組み
2	8月 1日	睡眠不足で発症する疾患
3	9月 5日	睡眠の検査には、どんなものがあるのか
4	10月 3日	睡眠の実例（睡眠療法）と皆さんとのディスカッション

No.42 脳を再起動「話す・書く・考える」言葉の教室

講師：神谷 久美子 定員20人

情報過多の現代こそ、「話す・書く・考える」対話型学習で、脳の活性と交流を楽しみましょう！練習すれば、誰でも考える力や言葉にする力を伸ばすことができ、頭と心が元気になります。

- 曜日 日曜日(全8回)
- 時間 14:00～15:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-1
- 受講料 2,400円(全回分)
- 資料代 400円(全回分)



1	7月12日	やさしい自己紹介
2	7月26日	「かんたん作文」を書いてみよう
3	8月 9日	かんたんに話をまとめてみよう
4	8月23日	「なんで？」から問いを作ってみよう
5	9月 6日	問いから自分の考えを言葉にするには？
6	9月27日	やさしい対話（正解のない問い）を楽しもう
7	10月18日	対話を通して考えを深めよう
8	11月 1日	振り返り・これからの“考える習慣”

NEW No.43 言語化力UP！しゃべり塾

講師：今尾 ひな子 定員20人

参加型で人との交流を楽しみながら、テーマに沿ってグループ内で会話し、自身の脳内で考えた自分の思いを、わかりやすく伝達できる『言語化力』を養いましょう。

- 曜日 木曜日(全3回)
- 時間 13:30～15:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館6階
かがやき活動室6-2
- 受講料 900円(全回分)
- 資料代 なし



1	9月17日	<ul style="list-style-type: none"> ・内容1: (15分間) <u>クチや脳の活力アップ</u> ◇アナウンス練習に使用する滑舌トレーニング◇脳活性化に効果のある古文の朗読
2	10月 8日	<ul style="list-style-type: none"> ・内容2: (15分間) <u>講師レクチャー</u> (マナー、言葉など)
3	10月29日	<ul style="list-style-type: none"> ・内容3: (30分間) <u>グループに別れてワークショップ</u> ◇テーマに沿って自由に意見交換「しゃべりタイム」 ・内容4: (30分間) <u>グループ発表</u>

No.44 今年こそスッキリ！本気のお片付け講座

講師：高桐 久恵 定員20人

なぜ片付かないのか、なぜモノが増えるのかを考え、本当に必要なモノに囲まれた心地よい暮らし方を提案。そのノウハウをお伝えします。

- 曜日 木曜日(全4回)
- 時間 10:00～12:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館4階
男女共同参画活動室
- 受講料 1,200円(全回分)
- 資料代 200円(全回分)



1	7月16日	整理とは？ ～モノの手放し方を知る～
2	8月20日	キッチンを使いやすくしてみよう！
3	9月17日	おしゃれを楽しむ衣類の片付け方
4	10月15日	書類と写真の整理の仕方

No.45 あなたの遺言書 初めの一步

講師：松田 たかし 定員20人

オリジナルテキストに沿って、遺言書の意義と役割を学び、実際に自分の遺言書を書く準備・心構えを知り、遺言書の案を作成できるようになりましょう。

「そのうち書けばいい！私には関係ない！」という人こそ、「遺言書」の大切さに気づいてもらいたい！

- 曜日 土曜日(全5回)
- 時間 14:00~15:30
- 会場 青年の家
2階 第1教室
- 受講料 1,500円(全回分)
- 資料代 1,200円(全回分)



1	7月 4日	遺言書のイメージ、あの人の遺言!?
2	8月 1日	遺言書について知る①
3	9月 5日	遺言書について知る②
4	10月 3日	遺言書を書く準備・心構え
5	11月 7日	遺言書(案)を作ってみよう!!

No.46 楽しく終活を！～争族にならないように～

講師：北村 亮一 定員15人

今、話題沸騰中の「終活」をわかり易く説明して、解き明かしていきましょう！

人生の終焉となるご自身の「終活」を、事例を交えて説明していきます。

- 曜日 木曜日(全4回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-5
- 受講料 1,200円(全回分)
- 資料代ほか 3,000円(全回分)



1	7月 2日	相続診断チェックシートの作成 ～アニメの見方～
2	8月 6日	「犬神家の一族」を現行民法での 視点から考察してみよう。
3	9月 3日	あなたの「終活」に関する疑問に お答えします。
4	10月 1日	「笑顔相続ノート」を作ってみま しょう。

NEW No.47 気軽に楽しくボールペンで美文字

講師：高橋 誠子 定員20人

手書きの機会は減りましたが、でもやっぱり書くときは、せっかくなら美文字でありたい！

ボールペン1本でそんな願いを叶えます！

- 曜日 月曜日(全4回)
- 時間 13:00~14:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-2
- 受講料 1,200円(全回分)
- 資料代 1,200円(全回分)



1	7月27日	枠にあわせて書いてみて 字のバランスをつかんでみる
2	8月24日	線のあるところに書いてみて 全体的なバランスをつかむ (縦書き)
3	9月28日	線のあるところに書いてみて 全体的なバランスをつかむ (横書き)
4	10月26日	枠も線もない紙に氏名や文章を 書いて 美文字の完成！

NEW No.48 初心者のための書道上達講座

講師：大橋 開山 定員30人

初心者の方向けにわかりやすく、生活に必要な文字の書き方の基本を気軽に楽しく学習しましょう。(毛筆・硬筆)

美しく、正しい文字の書き方を学ぶことができます。※道具については、初回に説明があります

- 曜日 土曜日(全10回)
- 時間 13:00~14:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館4階 学習室4
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 なし



※道具は、初回説明後に各自でご用意ください

1	7月 4日	氏名の書き方
2	7月11日	住所の書き方
3	8月 1日	行書の基本
4	8月 8日	かなの基本
5	9月 5日	漢字かな交じり文の書き方
6	9月12日	楷書の基本
7	10月 3日	行書の発展
8	10月10日	硬筆の学習①
9	11月 7日	硬筆の学習②
10	11月14日	創作(半紙、色紙)

NEW No.49 ゼロからわかるスマホスクール

講師：傍島 史聡 定員20人

スマホの基本操作（スクショ、QRコード、LINE、AI、緊急 SOS など）ができるように、LINE で講師や生徒同士で交流しながら、ゼロから一緒に学びましょう！

- 曜日 水曜日(全10回)
- 時間 13:30~14:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-5
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 なし



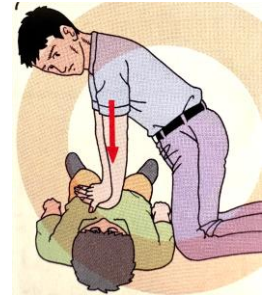
1	7月 1日	スマホの基本(スクショ、QRコード)
2	7月15日	LINEの基本
3	8月 5日	LINEで受信した写真と動画の保存
4	8月19日	スマホ点検の方法①
5	9月 2日	スマホ点検の方法②
6	9月16日	AIの使い方①
7	10月 7日	AIの使い方②
8	10月21日	スマホで時候のあいさつ①
9	11月11日	スマホで時候のあいさつ②
10	11月18日	スマホで防災、緊急 SOS

NEW No.50 心肺蘇生と AED の使用方法

講師：小林 明 定員20人

大切な家族の命を救えるのはあなたです！
実践的な講座で、胸骨圧迫・人工呼吸・AED の使用方法など、心肺蘇生の基礎知識を習得しましょう。

- 曜日 木曜日(全5回)
- 時間 13:30~15:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-1
- 受講料 1,500円(全回分)
- 感染予防用マウスピース代 600円(全回分)



1	9月 3日	オリエンテーション DVDにより救命の重要性を学ぶ
2	9月17日	胸骨圧迫と人工呼吸 実技
3	10月 1日	AEDの使用法 実技
4	10月15日	胸骨圧迫・人工呼吸・AED 実技
5	10月29日	胸骨圧迫・人工呼吸・AED 実技(復習)

No.51 自己肯定感アップ子育て講座

講師：横山 サユリ 定員15人

育児に奮闘する方（親、祖父母等）を対象に、学校では教えてくれない親子や夫婦のコミュニケーションのコツを学びながら、日常生活での自己肯定感の育み方を実践します。

- 曜日 土曜日(全3回)
- 時間 14:00~16:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-3
- 受講料 900円(全回分)
- 資料代等 6,000円(全回分)



1	7月 4日	強く優しく自信のある子の育て方 ～メダリストの親もやっていた 子育て法～
2	8月 1日	しつけのつもりが逆効果！？ ～子どもの自由、自信、可能性を 奪う大人の言動～
3	9月 5日	50歳を過ぎても仲よし夫婦 ～二人でつくる心地良い家庭 づくりのコツ～

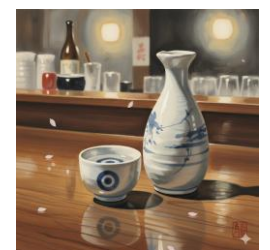
NEW No.52 ^{ききざけ} 唎酒師に聞く日本酒入門

講師：吉川 英明 定員30人

日本酒検定3級の教本をもとに、日本酒の種類やラベルの読み方、料理への合わせ方、製法による味の違いを、日本酒好きの仲間と楽しく学びましょう！

※酒類の提供はありません

- 曜日 水曜日(全3回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-1
- 受講料 900円(全回分)
- テキスト代 1,210円(全回分)



1	7月15日	日本酒の味の違い
2	9月16日	米・水・製法による味の違い
3	11月18日	歴史の酒はおもしろい！



No.53 幸せの国ブータンをもっと知ろう！

講師：濱崎 浩之 定員20人

南アジアの小国“ブータン”は、日本と様々な関わりがあるにもかかわらず、情報に接する機会が少なく、認知度は高くありません。

座学、映像、映画、民族衣装、民芸品等に触れて、ブータンを知って、身近に感じましょう！

- 曜日 土曜日(全4回)
- 時間 10:00~12:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-3



- 受講料 1,200円(全回分)
- 映画鑑賞費、資料代 1,800円(全回分)

1	7月 4日	ブータンの社会、文化など全体像を眺める
2	8月 1日	ブータン映画 “ブータン 山の教室” 鑑賞・解説
3	9月 5日	ブータンと日本との関係を知る
4	10月 3日	観光地・旅行先として見るブータン

No.55 声を出して健康に！気軽に楽しめる詩吟

講師：高橋 誠子 定員20人

初めてでも簡単にできる詩吟です。
老若男女関係なく、誰でもできる声を出すこと。
お腹から声を出すことで、健康的に若々しく！
思いっきり声を出して楽しみましょう！

- 曜日 木曜日(全4回)
- 時間 13:00~14:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館5階
音楽練習室2
- 受講料 1,200円(全回分)
- 資料代 1,200円(全回分)



1	7月 2日	お腹から声を出す練習 基本的なフシのうたい方
2	8月 6日	詩吟(漢詩)を1曲マスター
3	9月 3日	詩吟(漢詩)を1曲マスター (1人でうたえるように)
4	10月 1日	歌謡曲にフシをつけてうたってみる

No.54 あなたも着物美人になりませんか

講師：島岡 養子 定員30人

タンスに眠っている着物、帯を出して、自分で着付けできるようになりましょう！自分で着物を着たことがない人も大丈夫。着物を着て、おでかけしませんか。【※対象は、女性の方です。】

- 曜日 日曜日(全10回)
- 時間 10:00~12:00
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-4(和室)
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 なし



1	7月 5日	自己紹介、デモンストレーション
2	7月26日	着物の着方 帯結び(半幅帯)
3	8月 2日	着物の着方 お食事会
4	8月23日	着物の着方 帯結び
5	9月 6日	復習
6	10月 4日	
7	10月11日	
8	10月25日	
9	11月22日	
10	12月 6日	着物でお食事会

No.56 楽しもう!!世にも不思議な玉すだれ

講師：松本 好弘 定員15人

「あさて、あさて、さて不思議な玉すだれ…」
日本の伝統芸能「玉すだれ」の意外な歴史を知り、
口上と形づくりの基本演技から、創作演技まで覚え
ましょう！

- 曜日 金曜日(全6回)
- 時間 10:00~11:30
- 会場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-3
- 受講料 1,800円(全回分)
- 材料費 500円(全回分)



1	7月 3日	玉すだれの歴史 取り扱い基本操作と応用
2	7月17日	口上と伝統技の実技習得
3	8月 7日	伝統技の実技仕上げ
4	8月21日	創作玉すだれの基本
5	9月 4日	創作玉すだれの実技習得
6	9月25日	創作玉すだれの実技仕上げ

No.57 楽しもう!!マジック、腹話術

講師：松本 好弘 定員15人

コンセプトは「手づくり」で楽しく！
身近にある材料を使い、マジックネタを手づくり
することで、その現象や演技方法などがイメージし
やすくなります。「腹話術」の演じ方も学べます！

- 曜 日 月曜日(全6回)
- 時 間 10:00~11:30
- 会 場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-3
- 受講料 1,800円(全回分)
- 材料費 1,000円(全回分)



1	7月13日	ロープ to O O / わんさか、わんさか 楽しもう!〔演技指導〕
2	7月27日	新聞紙でつくろう/目の錯覚です…part2 〔ネタの作成と演技指導〕
3	8月10日	お話マジック/絵を見ながら…あれ、れ!? 〔ネタの作成と演技指導〕
4	8月24日	ロープウエイ/ハーイ、あがりまあーす??? 〔ネタの作成と演技指導〕
5	9月14日	チャイルドブック/わんさか、わんさか〔ネタの作成〕
6	9月28日	チャイルドブック/〔演技披露〕 腹話術/人形の操作と演じ方 ※希望により、腹話術人形手作り可

No.58 楽しい韓国語教室

講師：安 紹晶^{あん そじょん} 定員30人

母音と子音、挨拶や簡単な自己紹介、数の数え方、
時計の読み方、買い物に必要な会話など、旅行で
使えて、仲間の輪を広げるために役立つ韓国語を
学びましょう！

- 曜 日 金曜日(全10回)
- 時 間 10:00~11:30
- 会 場 北地区センター
1階 和室2
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 3,000円(全回分)



1	7月 3日	基礎から学ぶ韓国語・母音と子音
2	7月17日	あいさつと簡単な自己紹介
3	8月 7日	「～は ～です」
4	8月21日	「～ではありませんか?」
5	9月 4日	「～がありますか?」
6	9月18日	「～をします」
7	10月 2日	「～に行きます」
8	10月16日	「～で買います」
9	11月 6日	数の数え方と時計の読み方
10	11月20日	いま、何時ですか?

No.59 Hello! から始める英会話

講師：山本 悦子 定員30人

英語の基礎、「今さら聞けない・・・」という
初心者の方も大丈夫。あいさつ、自己紹介、休みの
予定など身近なことを楽しく話せるようになり
ましょう。英語の歌にもチャレンジ!

- 曜 日 金曜日(全10回)
- 時 間 10:00~11:20
- 会 場 奥の細道むすびの地
記念館2階
多目的室2
- 受講料 3,000円(全回分)
- 教材費 500円(全回分)



1	7月 3日	あいさつ、自己紹介で会話をスタート!
2	7月17日	週末にしたことを話して話を盛り上げよう
3	8月 7日	英語でショッピング、英語の歌①
4	8月28日	会話のきっかけは「相手をほめる」
5	9月11日	友達を誘ってみよう
6	9月25日	レストランで注文する、英語の歌②
7	10月 9日	好き嫌いについて話す、質問する
8	10月23日	体調について説明してみよう
9	11月 6日	カタカナ英語～それって本当に英語?
10	11月20日	今までのまとめ・自由におしゃべり

NEW No.60 おはよう～おやすみまでの英会話

講師：Yolk^{ヨーク} 定員30人

(辻本 與吉)

インバウンドが多い今、観光地や地元に来た外国
人と交流を深めるため、起きてから寝るまでの、
外国人に話しかける英会話を学びましょう。

- 曜 日 日曜日(全10回)
- 時 間 14:00~15:15
- 会 場 スイトピアセンター
学習館3階
学習室3-2
- 受講料 3,000円(全回分)
- 資料代 50円(全回分)



1	7月12日	自己紹介、日本語と英語の違い
2	7月26日	カタカナ英語は通じる?
3	8月 9日	聞いて、聴いて、ききまくる
4	8月23日	アクセントはどこに置く
5	9月 6日	やさしい歌(ABCほか)
6	9月27日	発音の一步
7	10月 4日	起きてから寝るまでの会話
8	10月18日	外国人に話しかける
9	11月 1日	サウンド・オブ・ミュージック♪ ドレミの歌♪
10	11月15日	ドレミの歌♪合唱

No.61 ガーデニング塾

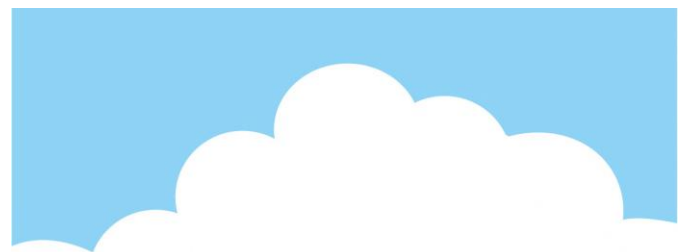
講師：林 新太郎 定員30人

花や野菜、花木、植木の栽培技術の基礎と応用を学びます。心癒される時間を過ごしましょう。

- 曜 日 土曜日(全10回)
- 時 間 10:00~12:00
- 会 場 児童館
- 受講料 3,000円(全回分)
- 材料費 実費



1	7月 4日	ガーデニングの基礎と応用
2	7月18日	安心安全の有機栽培による野菜の作り方①
3	9月 5日	安心安全の有機栽培による野菜の作り方②
4	9月19日	整姿、剪定の基礎と応用
5	10月 3日	季節のガーデニング①
6	10月17日	季節のガーデニング②
7	11月 7日	土、肥料、年間の管理
8	11月21日	季節のガーデニング③
9	12月 5日	季節のガーデニング④
10	12月19日	お正月を迎える寄植教室



※講座内容は令和8年5月現在の予定です。今後変更となる場合があります。



<青墓地区センター主催講座> 「ガーデニング塾教室」

講師：林 新太郎 定員30人

花や野菜、花木、植木の栽培技術の基礎と応用を学ぶとともに、実際の園芸場・ガーデニングセンター等を訪問し先端技術や新品種をキャッチし、家庭での季節のガーデニングの中に取り入れ、「安全・安心」な野菜づくりも提供します。

○曜日 土曜日(全10回) ○時間 10:00~12:00

○会場 青墓地区センター ホール及び会議室
(昼飯町270番地51)

○受講料 3,000円(全回分)

○材料費 実費(野外教室の場合は別途入園料、交通費、食事代等が必要)

○持ち物 筆記用具(※内容によりエプロン、手袋など)

1	7月11日	ガーデニングの基礎知識と応用
2	7月25日	安心安全の有機栽培による野菜の作り方①
3	9月12日	安心安全の有機栽培による野菜の作り方②
4	9月26日	庭木・花木の整姿剪定の基礎と応用
5	10月10日	季節のガーデニング①
6	10月24日	季節のガーデニング②
7	11月14日	土、肥料、年間の管理
8	11月28日	季節のガーデニング③
9	12月12日	季節のガーデニング④
10	12月26日	お正月を迎える寄せ植え教室

※日程及び内容について、変更となる場合があります

申込先:青墓地区センター

(お申込は、地区センターに直接お越しいただくか、もしくは電話にてお申込ください。)

TEL 0584-91-1013

(火曜休館)

※受付時間は9時~17時

※定員まで先着順です





大垣市
かがやき成人学校