

① 終活セミナー

ライフプラン（高齢者の生きがい）、相続、遺言、葬儀、お墓、エンディングノートの書き方を学びます。  
 期日 11月10日（木）、12月8日（木）【全2回】  
 時間 午前10時～11時30分  
 場所 中恵土公民館  
 講師 八杉加津治  
 定員 20人 参加費 540円  
 持ち物 筆記用具

② 赤ちゃんの手形アート

赤ちゃんの手形、足形で動物モチーフを作ります。  
 期日 11月4日（金）  
 時間 午前10時～正午  
 場所 広見東公民館  
 講師 手形アートふわり  
 対象者 生後3カ月以上の赤ちゃんと母親  
 定員 10組 参加費 900円  
 持ち物 汚れても良い服、はさみ、タオル、おもちゃ（作業中に遊べるもの）

③ 心とからだ潤い、安らぐヨガレッスン

動と静のポーズで自然な体を感じる75分です。  
 日時 ①11月10日（木）午後1時30分～2時45分  
 ②12月2日（金）午前10時～11時15分  
 場所 広見公民館ゆとりピア  
 講師 美有 対象者 一般成人  
 定員 各15人 参加費 各800円  
 持ち物 ヨガマットまたは厚めのバスタオル

④ 着物を楽しみましょう

日本文化である着物。一人でも着られるように、基本を学びます。  
 期日 11月7日～28日の各月曜日【全4回】  
 時間 午後1時～2時30分  
 場所 福祉センター  
 講師 まゆみ 対象者 女性  
 定員 10人 参加費 1,000円  
 持ち物 タオル3枚、筆記用具

⑤ マヤ歴入門～マヤ歴でわかる本当の自分・生き方のヒント～

マヤ歴を学ぶ意義、音と紋章の特徴とキーワードなどを学びます。  
 期日 11月10日～12月8日の各木曜日【全5回】  
 時間 午前10時～11時30分  
 場所 桜ヶ丘公民館  
 講師 桑山記代美  
 定員 10人 参加費 2,500円  
 持ち物 筆記用具

⑥ ふるさと再発見～可児郡新四国八十八ヶ所を知ろう～

広見と御嵩、平牧と大森、御嵩東部の札所を巡ります。  
 期日 11月10日（木）、21日（月）、29日（火）【全3回】  
 時間 午前9時～午後3時  
 講師 可児郡新四国八十八ヶ所めぐり実行委員会  
 対象者 10km程度歩ける人  
 定員 20人  
 参加費 1,000円  
 持ち物 筆記用具、弁当、飲み物

⑦ NOSS～「和」の体操～

ゆったりとした日本舞踊の動きと音楽に合わせて体操し、筋力低下を防ぎます。  
 期日 11月2日～16日の各水曜日【全3回】  
 時間 午前10時～11時30分  
 場所 帷子公民館  
 講師 中嶋美千子  
 定員 20人  
 参加費 1,500円  
 持ち物 5本指の靴下、タオル、水分

⑧ 化学物質から身を守る術～天然オイル素材で作る美容レシピ～

身の回りの化学物質への対処法について学び、アロマオイルを作ります。  
 期日 11月5日（土）  
 時間 午前10時～11時30分  
 場所 今渡公民館  
 講師 小川いくよ  
 定員 20人  
 参加費 1,000円  
 持ち物 筆記用具

⑨ クリスマスクラフト（初心者対象）

丸かご、ベル、リースの3作品を作ります。  
 期日 11月22日～12月6日の各火曜日【全3回】  
 時間 午前9時30分～午後0時30分  
 場所 広見公民館ゆとりピア  
 講師 高橋久義  
 対象者 一般成人  
 定員 15人  
 参加費 4,500円  
 持ち物 工作用はさみ、持ち帰り用の袋



**市民講師企画講座①～⑨**  
 対象者の記載がない講座は、どなたでも参加できます。  
 問合先 地域振興課

⑩ わくわく！秋の乗馬体験教室

期日 10月29日（土）雨天予備日10月30日（日）  
 時間 午前9時～11時30分  
 場所 馬事公苑（谷迫間、錬成館隣）  
 講師 市馬術協会  
 対象者 小学4年生以上  
 定員 12人  
 受講料 高校生以上2,500円、小中学生1,500円  
 ※馬術協会会員・乗馬スポーツ少年団の申し込みは別途ください。



⑪ 足元からスッキリ！フットセラピー教室

足裏ほぐしを中心に、ゆっくり全身のストレッチをしていきます。  
 期日 11月7日～28日の各月曜日（全4回）  
 時間 午後1時30分～2時30分  
 場所 錬成館（谷迫間、B & G海洋センター隣）  
 講師 深浦愛  
 対象者 一般成人  
 定員 40人  
 受講料 1,800円  
 ※託児あり。1人につき1,200円（4回分）。利用しない場合でも返金しません。子どもの氏名、性別、年齢をはがきに記入してください。



⑫ チャレンジ！格闘技エクササイズ教室

楽しく体脂肪を燃焼してみませんか。  
 期日 10月28日～11月25日の各金曜日（全5回）  
 時間 午前10時～11時  
 場所 錬成館（谷迫間、B & G海洋センター隣）  
 講師 柳生美恵  
 対象者 一般成人  
 定員 40人  
 受講料 2,250円  
 ※託児あり。1人につき1,500円（5回分）。利用しない場合でも返金しません。子どもの氏名、性別、年齢をはがきに記入してください。



**体育連盟主催講座⑩～⑫**  
 受講料には保険料を含みます。  
 問合先 体育連盟事務局 ☎62 8600

講座の応募方法

対象者 市内在住または在勤（勤務先を明記）の人  
 申込方法 1講座につき1人1枚の往復はがきで、右記のとおり記入し応募する  
 申込締切 10月20日（木）消印有効  
 抽選 応募者多数の場合は、10月24日（月）午後1時に市役所4階地域振興課で公開抽選を行います。抽選結果や講座の案内は、返信用はがきでお知らせします  
 その他 定員に満たない場合は講座を中止したり、都合により日程などを変更することがあります。講座の申し込み状況は随時、市ホームページ内の「うるおいライフ」で確認できます

往復はがきで  
どとどご応募を！

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 往復<br>地域振興課<br>宛先<br>広見一丁目1番地 | (何も記入しない)                             |
| <input type="checkbox"/> 返信<br>(自分の氏名)<br>(自分の住所)      | 講座番号<br>講座名<br>住所<br>氏名<br>年齢<br>電話番号 |

市民講師の募集も行っています

興味のある人は市ホームページをご覧ください。地域振興課にお問い合わせください。

「生涯学習相談」を開催

生涯学習に関することを、気軽にご相談ください。申し込みは不要です。資料などもお渡しできます。

| 相談日              | 時間                                 |
|------------------|------------------------------------|
| 11月 5日(土)、20日(日) | 午後1時～4時                            |
| 12月 3日(土)、18日(日) | 文化創造センター・アーラ                       |
| 1月 7日(土)、15日(日)  | 問合先 生涯学習かのに丸山さん<br>☎ 090(6590)4285 |

問合先 地域振興課