

① 笑いの体操「笑いヨガ」～みんなで楽しく笑いましょう～

期日 11月5日(木)、19日(木)、12月3日(木)、17日(木)【全4回】
時間 午前10時～11時30分
場所 広見公民館ゆとりピア
講師 ケーちゃん&ちずちゃん 対象者 どなたでも
定員 30人 参加費 2,000円
持ち物 飲み物、タオル

② ワクワドキドキ・つまづき予防講座

期日 11月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)【全4回】
時間 午前10時～11時30分
場所 広見公民館ゆとりピア
講師 桑山記代美 対象者 どなたでも
定員 15人 参加費 2,000円
持ち物 パスタオル(ヨガマット)、飲み物

③ すこやかヨガ～いつまでも若々しく～

期日 11月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、12月3日(木)【全5回】
時間 午後1時30分～2時30分
場所 下恵土公民館 講師 美有
対象者 どなたでも 定員 20人 参加費 1,000円
持ち物 タオル、パスタオル(ヨガマット)、飲み物

④ 太極拳で頭や体をイキイキさせよう!

期日 11月5日(木)
時間 午後1時30分～3時
場所 広見東公民館
講師 荒木真奈美
対象者 どなたでも 定員 30人
参加費 500円 持ち物 飲み物



⑤ ベビーマッサージ&ベビーヨガ

期日 11月6日(金)、20日(金)、27日(金)、12月4日(金)、11日(金)【全5回】
時間 午後1時～2時
場所 福祉センター(今渡)
講師 谷口夏美
対象者 生後2カ月～1歳くらいの赤ちゃん
※予防接種後24時間～48時間は参加できません。
定員 15人 参加費 3,000円
持ち物 パスタオル、オムツ、飲み物



⑥ 子孫に継ぐ系譜～祖先から書き起こす自分史～

家系図、家族史年表、自分史の作り方を学びます。
期日 11月8日(日)
時間 午前9時30分～11時30分
場所 広見公民館ゆとりピア
講師 武山康弘(行政書士) 対象者 一般成人
定員 10人 参加費 無料 持ち物 筆記用具

⑦ ベビーとベリードダンス

お子さんを抱っこしながらベリードダンスをし、心と体をほぐします。
期日 11月9日(月)、16日(月)、30日(月)【全3回】
時間 午前10時30分～11時30分
場所 広見公民館ゆとりピア
講師 MANOLYA(マノリヤ)
対象者 乳児・幼児同伴のお母さん 定員 15人
参加費 無料 持ち物 タオル、飲み物

⑧ ペーパーナプキンでデコしましょ

期日 11月11日(水)
時間 午前10時～正午
場所 広見公民館ゆとりピア
講師 平野昌子
対象者 どなたでも
定員 15人
参加費 500円
持ち物 せっけん1個、はさみ、平筆、水入れ、鉛筆



⑨ アロマやハーブを使ったヘルスケア

期日 11月11日(水)、25日(水)、12月9日(水)、17日(木)【全4回】
時間 午後1時～3時
場所 福祉センター(今渡)
講師 曾根ゆきか 対象者 どなたでも
定員 10人 参加費 8,000円

⑩ マジック～あなたもマジシャンに!～

期日 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)、12月3日(木)、10日(木)【全5回】
時間 午後7時～9時
場所 広見公民館ゆとりピア
講師 グレートワンダークラブ
対象者 どなたでも 定員 10人
参加費 2,500円 持ち物 筆記用具

⑪ ふるさと再発見～可児郡新四国八十八ヶ所を知ろう～

期日 ①11月12日(木) 講義:可児の歴史・文化遺産について
②11月21日(土) 札所巡り(多治見)
③12月1日(火) 札所巡り(平牧)
時間 ①午前10時～正午
②③午前9時～午後3時
場所 ①広見公民館ゆとりピア
②③各所
講師 可児郡新四国八十八ヶ所めぐり実行委員会
対象者 7km～8km歩いて巡れる人
定員 20人 参加費 600円
持ち物 ①筆記用具
②③弁当、飲み物

⑫ 「和」の健康体操NOS Sで筋力強化

期日 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)【全3回】
時間 午後1時～2時30分
場所 福祉センター(今渡)
講師 中嶋美千子 対象者 一般成人
定員 20人 参加費 500円
持ち物 タオル、5本指の靴下

⑬ クリスマス飾り3作品づくり～初心者対象講座～

籐、ツルなどでクリスマスリース、クリスマス飾り、クリスマスベルを作ります。
期日 11月25日(水)、12月2日(水)、9日(水)【全3回】
時間 午後1時～3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



⑭ 若返りの新常識!油と砂糖の座学

アンチエイジングスペシャルスイーツの調理実習も行います。
期日 11月28日(土) 時間 午前10時～正午
場所 中恵土公民館 講師 小川いくよ
対象者 どなたでも 定員 20人
参加費 1,200円 持ち物 エプロン、三角布、筆記用具

⑮ お花とリボンのマグネットフォトフレーム

期日 12月1日(火) 時間 午前10時～正午
場所 土田公民館
講師 アルバムカフェ*best memory*
対象者 一般成人 定員 10人
参加費 800円
持ち物 写真5枚程度、はさみ、のり、セロハンテープ

市民講師企画講座①～⑮ 問合せ先 地域振興課

⑯ さわやか!秋の乗馬体験教室

期日 10月31日(土) 雨天予備日11月1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
参加費 高校生以上2,500円
小中学生1,500円(いずれも保険料含む)
※馬術協会会員・乗馬スポーツ少年団の申し込みはご遠慮ください。



⑰ やってみよう!なぎなた教室

期日 11月5日(木)、12日(木)、19日(木)【全3回】
時間 午後1時30分～3時
場所 錬成館(谷迫間、B&G海洋センター隣)
講師 市なぎなた協会
対象者 一般成人
定員 20人
参加費 1,200円(保険料含む)



⑱ ストレス解消!格闘技エクササイズ教室

期日 10月30日～11月27日 毎週金曜日【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
参加費 2,250円(保険料含む)
※託児あり。1人につき1,000円(5回分)。利用しない場合でも返金しません。預ける子の氏名・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⑯～⑱ 問合せ先 体育連盟事務局 ☎ 8600

「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。資料などもお渡しできます。
相談日 10月3日(土)、11月7日(土)、15日(日)、12月5日(土)、13日(日)
時間 午後1時～4時
場所 文化創造センター・アール
問合せ先 NPO法人生涯学習かに ☎ 090(6590)4285

講座の応募方法
対象者 市内在住・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のとおり記入し、応募する
申込締切 10月20日(火)当日消印有効
※持参する場合は10月20日(火)午後5時15分までに同課に必着。
抽選 応募者多数の場合は、10月22日(木)の午後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の一部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
どんどんど応募を!

Application form with fields for name, address, phone number, and course details.

問合せ先 地域振興課