

※公民館講座の申込方法、申込書等は巻末に掲載しています。

中央公民館

〒508-0041 中津川市本町2-3-5

Tel 66-4141

Fax 66-6777

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
1	中津地区 熱年大学 寿松学園	文字通り「生涯学習」を目指し、さまざまなテーマで学習・交流活動をしていきます。 バス研修(日帰り)も行います。	200名 中津地区在住 60歳以上	5月～3月 第3金曜日 13:30～15:30	11	年会費2,500円 実費徴収あり	
2	中津地区 女性大学	女性同士のふれあいの場として生活に身近な健康や暮らしと環境等をテーマに楽しく学習します。	100名 中津地区在住 女性	6月～2月 第2木曜日 (変更になる場合あり) 13:30～15:30	9	年会費3,500円 実費徴収あり	
3	歴史案内 ボランティア講座	この地域には、東山道、中山道及び飛騨国から中山道に通づる飛騨道が多く利用された。今回は飛騨国 下呂から中山道中津川宿に通じた飛騨道(飛騨街道)を踏査します。	30名 一般	6月～2月 第4土曜日 13:30～15:30	9	実費徴収あり	筆記用具
4	郷土季節料理	郷土から生まれる季節の郷土料理に親しみ、郷土のよさを学び、又楽しく会食し友達の輪を広げましょう。	30名 一般	7・10・11・2月 第1火曜日 10:00～12:00	4	材料費 毎回 1,000円程度	
5	中津地区 ★乳幼児学級★	いろんなイベントを通して、『賢い子育て』を学びます。みんなで協力して楽しさと感動のある学級を作りましょう。	20名 未就園児親子	6月～3月 第2月曜日 10:00～11:30	10	実費徴収あり	
6	乳幼児 リトミック	リトミックを通して、親子で楽しい時間を過ごし、子どもも親も友達を作りましょう。	12組 1歳児親子	6月～12月 第1水曜日 10:00～10:40	7	実費徴収あり	18ヶ月 以上児対象
7	乳幼児 リトミック	リトミックを通して、親子で楽しい時間を過ごし、子どもも親も友達を作りましょう。	12組 2歳児親子	6月～12月 第1水曜日 11:00～11:40	7	実費徴収あり	

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
8	子ども中津川 歌舞伎教室 市川 尚樹	かぶきを舞台上で踊るように指導します。伝統芸能に触れませんか？歌舞伎大会にも出演予定です。	15名 小・中学生	6月～2月 第3土曜日 10:00～12:00	9	1,000円	筆記用具
9	子ども書道教室 大山 知里	書道の入門教室です。 初めての子でも大丈夫。 1、2年生の子もぜひ参加してください。	15名 小学生	6月～2月 第2土曜日 15:15～16:15	9	1,000円	書道具一式 新聞紙 ぞうきん 座布団
10	子ども 英会話教室A 水野 いづみ	歌やゲームなど身体を使って英語に触れましょう。アルファベットも覚えましょう。 (小学校1～3年生対象)	15名 小学生	6月～2月 第2土曜日 10:00～10:50	9	1,000円	プリントを綴じるファイル
11	子ども 英会話教室B 水野 いづみ	歌やゲームなど身体を使って英語に触れましょう。簡単な会話ができるようになります。 (小学校4～6年生対象)	15名 小学生	6月～2月 第2土曜日 11:00～12:00	9	1,000円	プリントを綴じるファイル

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
12	子ども 茶道教室 向井 宗富	子どもたちが、日本古来のお茶とはどう いうものなのか手にふれ、目にとめて、 伝統文化に親しみます。	15名 小・中学生	6月～2月 第4土曜日 13:30～14:30	9	1,000円	白色靴下 材料代等 1,000円
13	日本画 吉村 恵美子	見慣れた故郷の山々、家並み、そして四 季に咲き乱れる花などを描いてみませ んか？初心者から基礎から学習していき ます。	15名 一般	6月～1月 第1・3水曜日 18:30～21:00	15	5,250円	4B鉛筆 筆、絵皿
14	書道入門 加藤 祥子	書道の基礎から学習し、楽しく自分を表 現してみませんか？ 初心者の方大歓迎です。	20名 一般	6月～2月 第2・4金曜日 19:00～21:00	15	5,250円	書道具一式 半紙 新聞紙
15	写真入門 市岡 伸夫	写真を始めたい方、写真の初歩から学習 し、楽しい一時を味わいましょう。 思い出を残しましょう。	20名 一般	6月～3月 第2金曜日 19:00～21:00	10	3,500円	カメラ レンズ 取扱説明書
16	楽しい英会話 市川 ちづる	英会話は、勉強ではなくトレーニング。 “Hi!”から始まり、“Bye!”で終わるま で楽しく身に着ける初心者英会話講座 です。	20名 一般	6月～1月 第1・3金曜日 19:00～21:00	15	5,250円	筆記用具
17	レカンフラワー 入門 安藤 典子	レカンとは、フランス語で「宝宝箱」と いう意味です。今までのアレンジメントと は違う楽しみが体験できる講座です。	20名 一般	6月～3月 第4水曜日 13:30～16:00	10	3,500円 その他材料費	
18	初歩の家庭園芸 (野菜・花づくり) 野尻 孝三	初心者でも手軽に出来る家庭園芸で、野 菜・花づくりをわかりやすく学習しま す。	20名 一般	6月～3月 第3木曜日 13:30～15:30	10	3,500円	
19	健康太極拳 高橋 波都音	腹式呼吸でゆっくりとした動きの気功太 極拳は、心身を鍛え足腰を強化するこ とができます。 男性も歓迎します。	40名 一般	6月～1月 第1・3火曜日 19:00～21:00	15	5,250円	体操のできる 服装
20	初歩からの パステル画 島崎 廣美	パステル画は、あたたかい色彩とやわら かい雰囲気の魅力です。初心者の方に とって取り組みやすい画材です。気軽に どうぞ。	20名 一般	6月～3月 第2火曜日 13:30～15:30	10	3,500円 パステル絵具等 購入	スケッチブッ ク 詳細は初回に 説明
21	ハーモニカ入門 近藤 英子	ハーモニカに興味のある方、初心者に対 象に学習します。	15名 一般	6月～1月 第2・4火曜日 10:00～12:00	15	5,250円	ハーモニカ 教本 譜面台購入 13,100円
22	らくらく 中国気功 澤田 明	ダイエット、老化防止など元気の出る健 康法です。誰にでも簡単にできて効果バ ツグン！	40名 一般	6月～1月 第1・3木曜日 10:00～12:00	14	4,900円	体操のできる 服装 バスタオル
23	健康料理入門 千村 珠恵	生活習慣病を予防する知識と簡単にでき る健康料理を楽しく学びませんか。男性 も歓迎です。家庭ですぐ役立ちます。	25名 一般	6月～1月 第2・4土曜日 13:30～15:30	15	5,250円	エプロン 布巾 三角巾
24	懐石料理に チャレンジ 松井 勇二	身近な食材を使い、簡単にできる懐石料 理を味わってみませんか。とくに居酒屋 「自宅」での一品を。男性にすすめで す。	20名 一般	6月～3月 第2日曜日 10:00～13:00	10	3,500円 材料代 毎回1,000円	エプロン 布巾 三角巾 米 1合
25	子育てママの やさしい体操 前田 芳美	年齢は問いません。 子育てをしている人は誰でも参加できま す。	30名 一般	6月～1月 月2回月曜日 13:00～15:00	15	5,250円	
26	初心者 ギター入門 原 正秀	ギターに興味を持っている方、ギターを 習いたいけど機会がなかった方など、初 心者を対象に学習します。 (ギター持参)	20名 一般	6月～1月 第2・4月曜日 19:30～21:00	15	5,250円	ギター

苗木公民館

〒508-0101 中津川市苗木2084
Tel 66-1328
Fax 77-0001

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
27	【新講座】 運動セミナー 『運動しま専科』 林 厚子	人気のステップ運動を中心に、ストレッチなど何種類かの運動を組み合わせで行います。「楽しく動いて笑顔で健康！」をモットーにがんばり過ぎない運動習慣はじめてみませんか。	20名 30歳以上 ※1	6月～3月 第2火曜日 13:30～15:00	10	無料	運動のできる 服装 上履き タオル
28	男性料理教室 『男厨塾』 田中 かすみ	男の自立は料理から。男子厨房に入るべし！栄養学習等と併せ、料理の基礎から学んでいきます。颯爽とキッチンに立つ姿を思い描きながら、はじめの一歩を踏み出してみましよう。	30名 男性のみ	6月～3月 第3・4火曜日 ※2 9:30～13:00	10	無料 実費徴収あり	I7の 三角巾 布巾 筆記用具
29	苗木区民大学 『しろやま』	地域の皆さんのふれあいの場・仲間づくりの場として、生活や健康に関わりのある内容を様々な企画を通して、楽しく学習していきます。	40名 一般 苗木在住者	6月～ 随時開講	5	無料 実費徴収あり	
30	ふるさと教室 吉田 三郎	屋外での現地踏査などを織り交ぜ、身近にある史跡などから郷土の歴史を中心に楽しく学びます。一緒に知的好奇心を満たしてみませんか。	50名 一般	6月～3月 第4木曜日 13:30～15:30	10	会費 1,000円 実費徴収あり	
31	栄養教室 青山 鈴美	生活習慣病についての知識を学びながら、季節毎の食材を活かしたメニューで、楽しみながら美味しい予防食を作っていきます。	20名 一般	6月～3月 第1水曜日 9:30～13:00	10	無料 実費徴収あり	I7の 三角巾 筆記用具
32	子育てサロン	子育てについての悩みや関心事について話し合う他、食育などの問題にも積極的に取り組んでいます。一緒に子ども達の未来について考えてみませんか。	子育てに関心のある方 苗木在住者	随時開催 19:00～21:00		無料 実費徴収あり	
33	苗木乳幼児学級 ぴっころ	子ども達の健やかな育成を願い、子育てについて学んだり、参加者同士の交流を深めるための場です。子どもと一緒に遊んだり、イベントや学習を通じて、子育てのネットワークを広げませんか。	30名 未就園児親子 苗木在住者	原則 毎月 第2・4月曜日 10:00～11:30		無料 実費徴収あり	
34	親子一日教室	親子一緒に楽しいひとときを共有できるよう「遊び」・「学び」・「ふれあいの場」を創出します。様々な体験を通し、親子のふれあい、地域の絆を深めましよう。	20名 一般 苗木在住者	6月～ 随時開催	5	無料 実費徴収あり	

※1 運動セミナーは、医師から運動制限の指示を受けている方は受講できません。

※2 男厨塾は、15名ずつ第3火曜受講班と第4火曜受講班に分かれて受講していただきます。（月1回の受講です）

申込書の欄外に希望の曜日を記載してください。（ご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。）

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
35	フラダンス講座 古井 里美	初めての方や年配の方にも楽しく学んでいただけます。健康づくりの一環として体験してみたいかがでしょうか。	20名 一般	6月～3月 第4火曜日 19:30～20:30	10	3,500円	詳細は初回に 説明
36	【私が講師！事業】 ～和の心をかたちに～ 折り紙講座 原 信子	日本の四季折々の風物詩を、季節の移ろいに合わせて折りあげていきます。紙の優しい感触を楽しみながら、和のこころを形にしてみましよう。脳の活性化にも役立ちますよ。	15名 一般	6月～3月 第1水曜日 13:30～15:30	10	3,500円 実費徴収有	詳細は初回に 説明

坂本公民館

〒509-9131 中津川市千旦林1197-10
Tel 68-2001
Fax 78-0002

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
37	【伝統芸能継承】 風流踊り 坂本風流おどり保存会	我がまちの伝統芸能を習います。発表会として夏祭り「おいでん祭」に出演します。	20名 小学生以上	6月～8月 ※別途お知らせ します		無料	動ける服装 室内シューズ
38	【子どもの居場所】 子ども習字 鈴木 里美	字を書くという書道の基本はもちろんの事、身近な生活のマナーについても教えます。	20名 小4以上	6月～3月 第2・4土曜日 ※8/6, 27, 11/19, 26, 2/11, 1 8は変則	20	1,000円 実費徴収あり	習字道具一式
39	【子どもの居場所】 子ども茶道教室 裏千家 福士 宗智	まずは、一服を楽しんで飲むことが大切です。子どもの頃から日本の伝統文化にふれてみませんか？	15名 小学生 中学生	6月～3月 第1・3土曜日 13:30～14:30	20	1,000円 実費徴収あり	持ち物は初回 に説明します
40	【親子ふれあい教室】 リズムキッズ 林 厚子	親子で楽しく、リズムに合わせて踊りませんか。子どもは元気に、お母さんはストレス解消に！	20名 未就学 小学生	6月～3月 第1・3土曜日 14:00～15:00	20	1,000円 実費徴収あり	タオル 飲み物 上履き
41	【家庭教育学級】 ほほえみクラブ	子育て中の母親同士の友達づくりを応援します！同じ年の子を持つ親同士の悩み相談など。	小中学生の 母親	6月～3月 各学年ごとに 随時開催	5	無料 実費徴収あり	
42	【高齢者大学】 はなのき大学	第2の人生、これから花盛り！ 楽しい仲間と盛りだくさんの事を愉快地に学びませんか。	60歳以上の 方	6月～3月 月1回木曜日 13:30～15:30	9	1,000円 実費徴収あり	

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
43	水墨画教室 伊藤 溪古	水墨画をはじめたいあなたに、ここで楽しく初歩から学びませんか。楽しい仲間がすぐできます。	10名 一般	6月～3月 第2・4水曜日 ※12月は12/7, 14 19:30～21:30	20	7,000円	別途詳細をお 知らせします
44	健康体操 関田 賀一	簡単な体操を通じて高齢者の方でも無理なく体を動かせます。体が軽くなりますよ。	20名 一般	6月～3月第 2・4月曜日 13:30～15:00	20	7,000円	タオル 飲み物など
45	のんびり ストレッチ 林 厚子	体がガチガチのあなた！ 気軽に楽しく「ストレッチ」をしながら体をほぐしましょう。	20名 一般	6月～3月 第2・4金曜日 15:00～16:00	20	7,000円	動ける服装 タオル 飲み物
46	骨盤調整& ボディメイクヨガ 森本華代・萱野智美	骨盤を中心に体全体を調整しながら、ヨガの呼吸とポーズで心と体を整えていきます。運動が苦手な方にもどうぞ。	25名 一般	6月～11月 6/2～隔週 木曜日 19:30～20:30	13	4,550円	タオル 飲み物など
47	自然を楽しむ 花講座 栗谷本 征二	その時々季節にある「お花」を使って寄せ植えを楽しみます。花の知識が深まる事間違いなし。	20名 一般	6月～3月 第1金曜日 ※8月は8/19 13:30～15:00	10	3,500円 材料代実費	別途詳細をお 知らせします
48	【私が講師！事業】 ベビーマッサージ 太田さくら	親からの心地よい刺激によって生命力を活発にし、心や体の発育に良い影響を与えます。癒し。	15組 乳幼児の親子	6月～7月 6/24～ 毎週金曜日 10:30～12:00	4	1,400円 材料代実費	別途詳細をお 知らせします
49	【私が講師！事業】 美“文字”教室 鈴木 里美	硬筆から毛筆まで自分の書きたい文字が学べます。書を通じてあなた自身を表現してみませんか？	20名 一般	6月～3月 第1・3木曜日 ※1月は1/6, 19 19:30～21:15	20	7,000円	書きたい事によ って変わります ので要相談

落合公民館

〒508-0006 中津川市落合728-2
Tel 69-3201
Fax 61-0001

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
50	【乳幼児学級】 おちあい キッズクラブ	親子のふれあいや子育てに関することを楽しく交流しながら学びましょう。	落合・瀬戸 地区在住 未就園児親子	4月～3月 第1月曜日 10:00～11:30	12	無料 実費徴収あり	
51	【シニア大学】 生き生き ハイスクール	明るく元気で心豊かな生活を楽しみましょう。参加者が親睦を深めながらいろいろ学ぶ場を提供します。	なし 誰でも 参加可	4月～3月 随時開講 13:30～15:30	6回 程度	無料	
52	しあわせ健康体操 柘植 信一郎	幸せな暮らしの基本は健康から、無理せず楽せず適度に体を刺激する体操で、健康な地域づくりをしましょう。	35名 落合・瀬戸 地区在住	6月～1月 第2木曜日 13:30～15:00	8	無料	運動ができる 服装 給水
53	【健康料理教室】 女性大学 武藤 麻子	何かを学びましょう！が合言葉。素朴で簡単な家庭料理により健康意識と仲間づくりをします。	25名 女性	6月～3月 第4土曜日 10:00～13:00	10	無料 実費徴収あり	持物については後日連絡
54	歴史教室 吉田 三郎	身近な地域の歴史について、講師の講話や現地探訪を通して学びます。	25名 一般	6月～3月 第2水曜日 13:30～15:30	10	無料 実費徴収あり	
55	【家庭教育】 遊びの城 中津川レクリエー ション協会	昔ながらの遊びから、アウトドアやドッジビーなどの軽スポーツを楽しく体験します。	40名 小学生以上 (親子も可)	6月～3月 第3土曜日 9:30～11:30	10	無料 内容により実費 徴収あり	

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
56	骨盤&全身調整 ヨガ 今井 味佳	骨盤は上半身、下半身をつなぐ体の中心で大切な場所です。骨盤に意識を向け調整して健康な心と体作りをします。	20名 一般	6月～9月 第2・4木曜日 (6月は第3・5 木) 19:30～20:30	8	2,800円	運動ができる 服装 給水 バスケット又は ヨガマット
57	【私が講師！事業】 パンづくり 安江 利恵	みんなで賑やかに！おいしいパンを作ります。毎回違ったパンにチャレンジしましょう。	16名 一般	6月～10月 第1水曜日 9:30～13:00	5	1,750円 実費徴収あり	エプロン
58	【私が講師！事業】 フラワーアレンジ 市岡 美津子	四季折々の花で玄関やお部屋を飾って明るく楽しい空間づくりをしてみませんか。	15名 一般	6月～3月 第3木曜日 19:30～21:00	10	3,500円 実費徴収あり	持物については後日連絡
59	親子で米 come! 米粉の料理教室 米・come研究会	米粉でシフォンケーキやピザ、クッキーなどいろんな料理を作ります。地産地消で日本の主食の米を見直しましょう。	12組 親子 (3世代可)	6月～10月 第2土曜日 13:30～16:30	5	1,750円 実費徴収あり	エプロン 三角巾 持帰用容器 筆記用具
60	【私が講師！事業】 手品で楽しく！ 伊藤 麻子	身近にある物やカード、シルク、ロープ等を使って手品(マジック)を楽しみましょう！	12名 一般	6月～10月 第1土曜日 13:30～15:30	5	1,750円 実費徴収あり	持物については後日連絡

《市民企画講座》

61	【地域を学ぶ】 落合の植物観察 樋口 帯刀	落合の中にはどのような草花があるのか？フィールドワークや観察、記録をして学びます。	16名 一般	6月～10月 第3土曜日 9:30～11:00	5	無料 実費徴収あり	内容については後日連絡
----	-----------------------------	---	-----------	-------------------------------	---	--------------	-------------

阿木公民館

〒509-7321 中津川市阿木33
Tel 63-2001
Fax 73-0001

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
62	阿木に暮らそう ～暮らしの教室～	阿木で豊かに暮らしていくために、地域づくりや賢い暮らし方をテーマに学びます。	回ごとに募集一般	6月～随時開講 (詳細は地域版広報)	4	無料	
63	花の里大学 (高齢者健康体操) 柘植 信一郎	「いつまでも自分の足で元気に歩く」高齢者が健やかに暮らす為に簡単な運動で転倒を予防します。	20名 60歳以上	6月～2月 偶数月の第4木曜日 13:30～15:00	5	無料	
64	Walk&Talk (ウォーク&トーク) 赤尾 袈夫	地域の里山の自然を見つめながら歩こう、語ろう。適度な運動を取り入れ生活習慣病を予防します。季節を感じながらリフレッシュしませんか？	20名 一般	6月～10月 第2・4木曜日 13:00～15:00	10	無料	
65	てことば教室 (手話講座) かやの実サークル	手話を学び、障害のある人とコミュニケーションをもてるように。身近な場所で手話を学べる機会です。	20名 一般	6月～10月 第2・4月曜日 19:00～20:30	10	無料 テキスト代	テキスト
66	ふるさと歴史教室	ふるさととの歴史や史跡を学び、現地も訪ねて、ふるさととのよさを再発見しましょう。	30名 一般	随時開講 受講者に通知	6	実費徴収あり	随時連絡
67	【子ども公民館】 みちくさ教室	公民館に集まって、ものづくりや体験活動、スポーツをして仲良くなろう！詳細は地域版広報で。	各回ごと募集 小・中学生	6月～随時開講	6	実費徴収あり	随時連絡
68	乳幼児学級 わくわく広場	0～3歳児の親子のふれあいの場として、楽しい交流活動や子育てのための学習を行います。	未就園児親子	通年 毎週火・金曜日 10:30～12:00	-	実費徴収あり	会場 阿木地域振興センター

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
69	【私が講師！事業】 つるし雛を作ります しよう 安藤 清美	四季折々のつるし雛を作ります。今年度は、端午の節句をテーマに男の子むけの作品を作ります。「あぎの里のひなまつり」で作品を飾って締めくくり！	20名 一般	6月～3月 第3木曜日 19:30～21:30	10	3,500円 実費徴収あり	裁縫道具 筆記用具
		初心者向きの昼間講座。「あぎの里のひなまつり」で作品発表！	10名 一般	6月～3月 第4木曜日 13:30～15:30	10	3,500円 実費徴収あり	裁縫道具 筆記用具

神坂公民館

〒508-0007 中津川市神坂294-2
Tel 69-4111
Fax 61-0002

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
70	湯舟沢大学 (高齢者大学)	健康で生きがいのある生活を目指して、仲間と一緒にいろいろなことに挑戦します。教養、健康、趣味など盛り沢山の内容です。	神坂地区在住 60歳以上の方	6月～随時開講	8	実費徴収あり	随時連絡
71	女性学級	健康づくりや教養・趣味など、仲間と一緒に学習します。	神坂地区在住 の女性	6月～随時開講	8	実費徴収あり	随時連絡

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
72	★神坂乳幼児学級★ 『わんぱくらぶ』	0～3歳児を対象とした、親子のふれあいと学習の場です。	神坂地区在住 未就園児親子	4月～3月	10	実費徴収あり	随時連絡
73	神坂探検隊	親子・地域住民で、神坂地域に多くある史跡、文化財などを巡ります。	神坂学区 在住の方	5月～随時	2	実費徴収あり	随時連絡

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
74	歩く健康づくり 多々良 恵子	正しい歩き方を学習し、「歩く」ことから健康づくりをはじめます。	20名 一般	6月～11月 第2・第4日曜日 13:30～15:00 地域行事による 日程変更あり	10	3,500円	別途通知

山口公民館

〒508-0501 中津川市山口1616-3
Tel 75-3158
Fax 70-1007

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
75	★山口高齢者学級★ 『生きがい大学』	楽しく学びながら、生きがいの発見、語り合い、仲間づくりをしましょう	20名	6月～3月 第3木曜日	10	実費徴収あり	随時連絡
76	★山口乳幼児学級★ 『にこにこ広場』	子育てに関する学習や楽しい活動を通じ、親子のふれあい、仲間づくりをしていきます。	未就園児親子	6月～3月 第2水曜日 10:00～12:00	10	実費徴収あり	お茶 母子手帳
77	わくわく 体験くらぶ	地域の講師により、自然・物づくり・科学・農業など普段できない各種体験活動を行います。	40組 小学生親子	6月～2月 第3土曜日 9:30～12:00 坂下公民館ほか	8	実費徴収あり	やさか地域 合同
78	リズムにのって 体を動かそう！	健康づくり、地域交流、世代交流を目的として、親子連れから高齢者まで一緒に楽しく体を動かします。	各30名 子ども～大人 (未就園児は親と一緒に参加)	川上かたらいの里 6/15, 29, 7/6, 20 坂下公民館 9/7, 21, 10/5, 19	各 4 回	無料	やさか地域 合同

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
79	「市民企画講座」 健康太極拳 高橋 波都音	腹式呼吸でゆっくりとした動きの気功太極拳は、心身を鍛え足腰を強化することが出来ます。基礎からしっかりと学習します。	20名 一般	6月～3月 第2・4火曜日 19:30～21:00	20	7,000円	体操のできる 服装
80	夏休み茶道教室	公民館、県立坂下高等学校共催。茶道を通して伝統文化、礼儀作法、感謝の心を学びます。	30名 小・中学生	夏休み7月下旬 会場/坂下高校	3	500円	白い靴下 やさか地域 合同
81	骨盤&全身調整 ヨガ 今井 味佳	骨盤は上半身、下半身を繋ぐ体の中心で大切な場所です。自分の骨盤を知り調整して、健康な体づくりをしましょう。	15名 一般	6/7・6/21・7/5 7/19・8/9・8/23 13:30～14:30 坂下公民館	6	2,100円	やさか地域 合同
82	パソコン教室	初心者向けのパソコン講座です。若い方からお年寄りまで、パソコンのイロハを勉強します。	30名 小・中学生	11月～12月 月・木曜日 19:00～20:30 坂下小学校	5	2,000円 (テキスト代)	やさか地域 合同
83	太極拳教室 高橋 波都音	気をとりにいれながら、ゆっくりとした動きで足腰を鍛えることが出来ます。	30名 一般	6月～11月 第1・3金曜日 9:30～11:30 坂下公民館	12	4,200円	やさか地域 合同

坂下公民館

〒509-9232 中津川市坂下820-1
Tel 75-3115
Fax 70-0046

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
84	★乳幼児学級★ ほほえみ教室	活動を通して親同士の間作りと子育てを学びます。子育ての不安や悩みを解消しましょう。	40組 未就園児親子	5月～3月 毎月1回平日 10:00～11:30	11	実費徴収有り	
85	わくわく 体験くらぶ	地域の講師により、自然・物づくり・科学・農業など普段できない各種体験活動を行います。	40組 小学生親子	6月～2月 第3土曜日 9:30～12:00 坂下公民館ほか	8	実費徴収あり	やさか地域 合同
86	リズムにのって 体を動かそう！	健康づくり、地域交流、世代交流を目的として、親子連れから高齢者まで一緒に楽しく体を動かします。	各30名 子ども～大人 (未就園児は親と一緒に参加)	川上かたらいの里 6/15, 29, 7/6, 20 坂下公民館 9/7, 21, 10/5, 19	各 4 回	無料	やさか地域 合同

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
87	夏休み茶道教室	公民館、県立坂下高等学校共催。茶道を通して伝統文化、礼儀作法、感謝の心を学びます。	30名 小・中学生	夏休み7月下旬 会場/坂下高校	3	500円	白い靴下 やさか地域 合同
88	骨盤&全身調整 ヨガ 今井 味佳	骨盤は上半身、下半身を繋ぐ体の中心で大切な場所です。自分の骨盤を知り調整して、健康な体づくりをしましょう。	15名 一般	6/7・6/21・7/5 7/19・8/9・8/23 13:30～14:30 坂下公民館	6	2,100円	やさか地域 合同
89	パソコン教室	初心者向けのパソコン講座です。若い方からお年寄りまで、パソコンのイロハを勉強します。	30名 小・中学生	11月～12月 月・木曜日 19:00～20:30 坂下小学校	5	2,000円 (テキスト代)	やさか地域 合同
90	太極拳教室 高橋 波都音	気を取りいれながら、ゆっくりとした動きで足腰を鍛えることが出来ます。	30名 一般	6月～11月 第1・3金曜日 9:30～11:30 坂下公民館	12	4,200円	やさか地域 合同

川上公民館

〒509-9201 中津川市川上1437-1
Tel 74-2111
Fax 74-2022

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
91	川上乳幼児学級	子育てに関する学習や楽しい活動を通じ仲間づくりをしていきます。	未就園児親子	5月～3月 第3金曜日 10:00～12:00	11	実費徴収あり	
92	わくわく 体験くらぶ	地域の講師により、自然・物づくり・科学・農業など普段できない各種体験活動を行います。	40組 小学生親子	6月～2月 第3土曜日 9:30～12:00 坂下公民館ほか	8	実費徴収あり	やさか地域 合同
93	リズムにのって 体を動かそう！	健康づくり、地域交流、世代交流を目的として、親子連れから高齢者まで一緒に楽しく体を動かします。	各30名 子ども～大人 (未就園児は親と一緒に参加)	川上かたらいの里 6/15, 29, 7/6, 20 坂下公民館 9/7, 21, 10/5, 19	各 4 回	無料	やさか地域 合同

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
94	夏休み茶道教室	公民館、県立坂下高等学校共催。茶道を通して伝統文化、礼儀作法、感謝の心を学びます。	30名 小・中学生	夏休み7月下旬 会場/坂下高校	3	500円	白い靴下 やさか地域 合同
95	骨盤&全身調整 ヨガ 今井 味佳	骨盤は上半身、下半身を繋ぐ体の中心で大切な場所です。自分の骨盤を知り調整して、健康な体づくりをしましょう。	15名 一般	6/7・6/21・7/5 7/19・8/9・8/23 13:30~14:30 坂下公民館	6	2,100円	やさか地域 合同
96	パソコン教室	初心者向けのパソコン講座です。若い方からお年寄りまで、パソコンのイロハを勉強します。	30名 小・中学生	11月~12月 月・木曜日 19:00~20:30 坂下小学校	5	2,000円 (テキスト代)	やさか地域 合同
97	太極拳教室 高橋 波都音	気をとりにいれながら、ゆっくりとした動きで足腰を鍛えることが出来ます。	30名 一般	6月~11月 第1・3金曜日 9:30~11:30 坂下公民館	12	4,200円	やさか地域 合同

加子母公民館

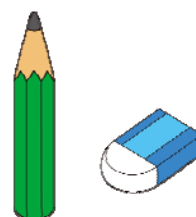
〒509-9201 中津川市加子母3519-2
Tel 79-2111
Fax 79-2700

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
98	加子母地区 乳幼児学級	未就園児をお持ちの親さんの集まりです。子育て中の皆さん同士で仲間づくりをしませんか	50名 未就園児親子	5月~3月 年10回程度 10:00~11:30	10	無料	
99	明治座 子ども歌舞伎 加子母歌舞伎保存会	伝統文化の歌舞伎を体験しましょう。農村歌舞伎で知られている明治座舞台でカブキませんか	15名 小学4年 ~中学生	6月~9月 16:30~18:00	15	無料	

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
100	「私が講師!事業」 着付け教室 鈴村 廣子	タンスの中で眠っている着物を自分で着て出かせませんか?気楽に着るコツを学びましょう。	10名 一般	6月~10月 月2回程度 19:30~21:30	10	3,500円	着物・帯・小物など
101	IT講座 表計算(エクセル) (株)一六社かしも支店	エクセルの基本を学び、普段の生活に活かしましょう。講座の中で自分のやりたい事など自由にご質問ください。	15名 一般	8月中旬~10月 月3回程度 20:00~21:30	10	3,500円	お手持ちのパソコン持ち込み可 (Windowsに限る)
102	IT講座 文書作成(ワード) (株)一六社かしも支店	ワードの基本を学び、普段の生活に活かしましょう。講座の中で自分のやりたい事など自由にご質問ください。	15名 一般	8月中旬~10月 月3回程度 20:00~21:30	10	3,500円	お手持ちのパソコン持ち込み可 (Windowsに限る)



付知公民館

〒508-0351 中津川市付知4956-43
Tel 82-3023
Fax 82-2481

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
103	付知乳幼児学級 (わくわくひろば)	「わくわく」するような楽しい活動を通して親さん同士の仲間づくりを進め、楽しく子育てについて学びましょう。	未就園児親子	5月～3月 10:00～11:30	11	実費徴収あり	
104	ダンベル体操 (付知レディスサークル)	ひざの痛い人、ちょっと太り気味の人、立ち座りが辛い人、ぜひ参加されてはいかがですか。	40名 一般	4月～3月 毎週金曜日 19:30～21:00	50	1回 200円 保険代1000円 実費徴収あり	バスタオル 体育館シューズ
105	青川フェニックス大学 (高齢者大学)	普通部講座(生活・地域課題等を学習)7講座。 専門部講座(仲間づくり、趣味、体づくり)15講座。	概ね60才以上 (制限なし)	4月～12月 (開催時間は講座により異なります)	講座により異なります	実費徴収あり	

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
106	付知の文化財講座 付知町文化財保存会	付知地区にある文化財などを座学と現地見学を含めながら学びます。地域の歴史などを知る良い機会です。	20名 一般	6月～3月 月1回(休日に開催予定) 13:30～15:30	10	3,500円	教材費 1,000円
107	【私が講師!事業】 輝き発見! 個性心理学 三尾 ゆかり	日常に使える心理学として、統計学、生年月日等より、人間の個性を動物のイメージに当てはめ、個性の違いや活かし方を学びます。	30名 一般	6月～8月 第1・3木曜日 ※8月は第1のみ 19:30～20:30	5	1,750円	教材費 別途徴収
108	骨盤調整ヨガ 本田 智子	骨盤を中心に、筋肉の緊張をほぐすセルフマッサージやヨガのポーズ等で全身のバランスを整えます。自分のより良いバランスを見つけるヨガを学びませんか。	20名 一般	6月～7月 毎週水曜日 19:30～20:30	8	2,800円	運動のできる 服装 バスタオル又はヨガ マット 飲み物
109	アートクレイ シルバー教室 早川 かよ子	銀粘土を使ってシルバーアクセサリーをつくります。世界に一つだけのアクセサリーを作りませんか。	20名 一般	6月～10月 第2・4木曜日 19:30～21:30	10	3,500円	材料代1作品 3000～5000円 加工道具約5000 円別途徴収
110	【私が講師!事業】 折紙教室 熊崎 弘美	折って楽しみ見て癒される折紙の魅力が体験できます。誰でも簡単に楽しめる折紙を、色紙を使った作品に仕立てます。	20名 一般	6月～8月 第1・3水曜日 ※8月は第1のみ 13:30～15:00	5	1,750円	材料代1回 200円～400円 別途必要

福岡公民館

〒508-0351 中津川市福岡716-2
Tel 72-2144
Fax 72-2143

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
111	★福岡乳幼児学級★ 母親サークル	子育てに関する不安や悩みを持つ親同士が集い、学びふれあい仲間づくりをしましょう。	未就園児親子	5月～3月	10	実費徴収あり	

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
112	押し花教室 早川 博美	お花のきれいな姿をそのままに、素敵なお押し花ライフを始めませんか。	10名 一般	6月～1月 第3水曜日 13:30～15:30	8	2,800円	
113	手作りパン 初心者コース 田口 清香	初心者でも簡単にできるパン作りを紹介します。一緒に楽しくパンを焼いてみませんか。	10名 一般	6月～12月 月1～2回木曜日 13:00～16:00	8	2,800円	エプロン・三角巾・筆記道具・パン籠 材料費1回 1,000円
114	ベビーヨガ &骨盤ストレッチ 今井 味香	赤ちゃんの体の動きを高め、親子でリラックス、そして大切なお母さんの骨盤をリセットして整えましょう。	12組 首がすわった ころから歩き 始めるまでの 乳幼児と母親	7月 第1・2・3木曜日 10:00～11:00	3	1,050円	
115	フラワーアレンジメント講座 市岡 美津子	四季折々の花で、玄関やリビングを飾ってみませんか。	15名 一般	6月～3月 (8月・1月休講) 第3水曜日 19:30～21:00	8	2,800円	
116	自然児に育てる リズム遊び 紀平 鈴子	心と体が喜ぶ全身運動のリトミックで脳を活性化しましょう。	16組 1,2歳児の 親子	6月～1月 第1土曜日 10:00～11:30	8	2,800円	タオル 飲み物 動きやすい服装
117	ゆったりヨガ 依田 真由美	足元から体をゆるめた後は、ゆったりとした動きで「体」を感じほぐす時間です。終了後には、深い呼吸とご自身の体の中心を感じるができます。ゆったりした時間を過ごしましょう。	10名 一般	6月～3月 (7月・8月休講) 月1～2回 第2・第3火曜日 10:00～12:00	8	2,800円	5本指ソックス・バスタオル・飲み物・動きやすい服装

蛭川公民館

〒509-8301 中津川市蛭川2198-1
Tel (0573) 45-2211
Fax (0573) 45-2477

《地域づくり学習》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
118	高齢者学級 あじさい学級	講話、軽スポーツ、他地区との子龍会、研修会などを行い、生きがいづくりに。	50名 60歳以上 蛭川在住	5月～12月	11	実費徴収あり	随時連絡
119	蛭川乳幼児学級 あそびの広場	いろんな体験を通して、親子のふれあいや、親同士の交流を深めます。	0～2歳児 と保護者	5月～3月 10:00～12:00	11	実費徴収あり	随時連絡 会場：福祉センターやすぎ荘

《文化スポーツ講座》

番号	講座名・講師	学習内容	定員・対象	開設期間	回数	受講料	持ち物等
120	ベビーヨガ 高橋 郁美	子どもの体調や心の状態をママの手で感じながらセルフヨガ。子育ての自信にも。ママと赤ちゃんのボディセンスを高めましょう。	15名 生後2カ月～ 歩き始めの 子と親	6月～10月 第1,3月曜日 10:00～11:00 ※月齢によるクラス 分けあり	10 クラス 分の 場合 5回	3500円 クラス分けした 場合半額	バスタオル 赤ちゃんの飲み物 動きやすい服装
121	美装流 着付け教室 谷口美津子	着物が好きな人、自分で着て出かけましょう。いろんな変わり結びを前で結んで後ろへ回します。簡単で美しい着付けを楽しめます。	15名 一般	6月～11月 火曜日 14:00～15:30	20	7,000円	家にある着物 帯板・ベルト (購入していただく場合あり)
122	【私が講師！事業】 押し花教室 早川 博美	お花のきれいな姿をそのままに。押し花を小物や雑貨に、世界に一つだけの押し花絵を楽しみましょう。	20名 一般	6月～3月 第2水曜日 13:30～15:30	10	3500円	教材代
123	【私が講師！事業】 リラックスヨガ 林 美紀	簡単な動きから徐々に体をほぐしていきます。心地の良い音楽に合わせて、日ごろの運動不足を解消しましょう！	30名 一般	6月～10月 第1・3火曜日 19:30～20:30	10	3500円	飲み物、ヨガマット(ハスタオル)、タオル 動きやすい服装