

平成22年度・後期

市民自主講座

市民自主講座は、市民の方が自主的に講師となり講座を企画し、受講生と共に学び作っていく講座です。今回も様々な講座が開設されましたので、ぜひお申し込みください。

◎講座一覧表

番号	講座名	頁	番号	講座名	頁
1	ヴォーカリストの為のヴォイストレーニング	1	33	大字かな入門	5
2	楽しいオカリナ-入門-	1	34	60秒 スピーチ基礎	5
3	魔法の花プリザーブドフラワーアレンジ	1	35	これからの家づくりを一緒に考えましょう	6
4	スケッチ道しるべ	1	36	やっぱり東洋医学だ！本当は統合医学で！！	6
5	Mac入門	1	37	初めての俳句	6
6	クレヨンで描く「ふんわりアート」絵ハガキ・年賀状編	1	38	モノの整理とココロと頭の整理術	6
7	着物着付レッスン～着姿を美しく見せるポイント～	2	39	「てんかん」という病気の理解のために	6
8	ひとりで着るきもの着付け入門	2	40	暦の見方と今年来年の運勢	6
9	自力整体 自分で行う自然治癒力を高める整体体操	2	41	世界のニュースを英語で読む	6
10	1日の疲れをリフレッシュ！ココロとカラダのセルフメンテナンス	2	42	実践的ボランティアのアイデア公開	7
11	気楽にお茶会に行けるまでく茶道のノウハウ学びます	2	43	親子でベビーヨガマッサージ	7
12	心と体をキレイにヒーリング（骨盤体操）	2	44	ココロとカラダのキレイYOGA	7
13	更年期を知って美力アップ！楽しく健康に～フラダンス&フィット～	2	45	楽しく踊るフラダンス&フットセラピーでリラックス	7
14	体調改善への一歩～簡単な動きとフットセラピー～	3	46	いきいき健康体操「健美操」	7
15	年賀状の図案力をアップしよう（Pixiaで図案・ワードで印刷）	3	47	色々なフォークダンス	7
16	パソコンにふれてみよう（Windows Vista）	3	48	豊かな心と知能を伸ばす子育てと孫への接し方	7
17	合成写真・パノラマ写真の製作～JavaScriptで動かしてみよう	3	49	赤ちゃんもママも幸せ♥ベビーマッサージ	8
18	自分史～合評と添削～	3	50	簡単で楽しい健康運動で認知症予防♪	8
19	アロマハッピーライフ！香りで★キラキラオーラ★になろう♪	3	51	やさしいフラダンス	8
20	色の魅力を楽しんでみませんか	3	52	庭の床屋さんをやってみませんか	8
21	やさしい中国語	4	53	親子で元気にリズム遊び	8
22	古流いけばな	4	54	ビューティーウォーキング～キレイは美しい姿勢から～	8
23	ゆとりある暮しの為の生活設計基礎知識	4	55	マナフラ フットセラピー～フラダンス&足のケア法～	9
24	自分のカメラで楽しい写真を撮る	4	56	好きな詩や小説、昔話など楽しく朗読しよう	9
25	住まい造り 達人の知識	4	57	楽しい押し花アート	9
26	楽々 健康体操	4	58	オカリナ入門	9
27	癒しの押し花	4	59	楽しい子供三味線入門	9
28	篆刻（雅印の製作）と篆書	5	60	子供三味線入門	10
29	中国語～初級編～	5	61	初心者ソフトバレーボールとストレッチ	10
30	岐阜学のススメ	5	62	ヨガ&ピラティス～からだの中からキレイをつくるヒーリングエクササイズ～	10
31	伊吹山の花	5	63	仕事帰りに楽しくクッキング（秋冬レシピ）	10
32	深層心理が変われば人生が変わる～頑張らない引き寄せの術～	5	64	里山自然ハイキング	10

●会場：岐阜市生涯学習センター●

講座名	内 容	日程・開催場所	定員	費 用
講座番号 1 ヴォーカリストの為の ヴォイストレーニング 講師 西川 佳甫	腹式呼吸や発声法を学び、声を出す気持ち良さを体験してみませんか？喉に負担のない発声が身につけば、大きな声や高い声も楽に出るようになりますよ。ストレッチや姿勢等も基本からわかりやすく説明します。	10/14・28、 11/11・25 各木曜日 13:30～14:30	30	2,800円 (受講料・教材費)
講座番号 2 楽しいオカリナ-入門- 講師 横井 了子	楽器の経験がない方や、楽譜の読めない方でも大丈夫です。楽しみながら簡単な曲がマスターできます。素敵な音色の「オカリナ」にチャレンジしてみましよう！ ◆持ち物:オカリナ(アルトC管)をお持ちの方はご持参下さい。ない方は無料で貸し出します。	10/2・9・23、 11/6・27 各土曜日 10:30～11:30	25	3,890円 (受講料・教材費)
講座番号 3 魔法の花プリザーブド フラワーアレンジ 講師 上野 和江	長い間美しく咲き続けるプリザーブドで、自分だけのアレンジを作ってみませんか？ ◆持ち物:作品を持ち帰る袋、ピンセット、ワイヤーの切れるペンチ等、木工用ボンド	10/20、 11/17、 12/15 各水曜日 10:00～12:00	10	11,100円 (受講料・教材費)
講座番号 4 スケッチ道しるべ 講師 小川 斉	かんたんスケッチの基本を学びます。全6回、毎月第1木曜日に開講します。2011年2～3月にハートフルスクエアアールG 2階 キュービックギャラリーでスケッチ展を開催予定。 ◆持ち物:透明水彩絵の具又は水溶性色鉛筆	10/7、11/4、 12/2、1/6、 2/3・24 各木曜日 9:40～11:40	30	3,500円 (受講料・教材費)
講座番号 5 Mac入門 講師 佐口 修一	Macは先進のコンピューター、人に優しいコンピューターです。既にお持ちの方はもちろん、新規Macユーザーも。今年はデジタル写真の他に、文字の入力のキホンのキから始めたいと考えています。 ◆持ち物:ノート型Mac	10/15、11/19、 12/10、1/7、 2/4・18 各金曜日 13:30～15:30	15	2,400円 (受講料)
講座番号 6 クレヨンで描く 「ふんわりアート」 絵ハガキ・年賀状編 講師 宮崎 由香里	クレヨンと指で描くふんわりとした絵で、絵ハガキ・年賀状を描きませんか？ ◆持ち物:クレヨン(油性)、色鉛筆、エプロン、いらなくなった布(Tシャツ等)	11/12・19・26 各金曜日 10:00～11:30	15	3,600円 (受講料・教材費)

<p>講座番号 7 着物着付レッスン ～着姿を美しく見せる ポイント～ 講師 小川 幸子</p>	<p>着物の再発見、子や孫に着物の良さを伝えます。浴衣、普段着、外出着の着方、名古屋帯、袋帯の結び方を学びます。</p> <p>◆持ち物:着物、帯、足袋、肌襦袢、裾よけ、帯板、帯揚げ、帯締め、長襦袢、衿芯、紐4本、タオル3枚、伊達じめ2本</p>	<p>10/13、11/10、12/8、1/5、2/2 各水曜日 9:45～11:45</p>	<p>15</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>
<p>講座番号 8 ひとりで着る きもの着付け入門 講師 加納 弘美</p>	<p>日本の民族衣装「きもの」を知り、親しみをもちましょう。ご自分で気軽に着て外出してみましょ。</p> <p>◆持ち物:浴衣、半幅帯、腰紐3本、裾よけ、帯板、肌襦袢、タオル2枚、伊達じめ1本、洗濯バサミ2個、筆記用具</p>	<p>10/1・15・22、11/12・26、12/10、1/28、2/4 各金曜日 13:30～15:30</p>	<p>15</p>	<p>3,800円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 9 自力整体 自分で行う自然治癒力を高める整体体操 講師 清水 圭子</p>	<p>身体の悩みを身体の中から治しませんか？自力整体の目的は自分で行う身体の整体と気の調整です。自然治癒力が高まります。</p> <p>◆持ち物:運動のできる服装、ヨガマット又はバスタオル、スポーツタオル、飲み物</p>	<p>10/6・13・20、11/17・24、12/8・15・22 各水曜日 19:00～20:30</p>	<p>20</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 10 1日の疲れをリフレッシュ! 「ココロとカラダのセルフメンテナンス」 講師 永井 知子</p>	<p>筋膜マッサージと骨盤調整のセルフケアを習得します。コリや冷えなどの体の不調を改善し、身体が本来持っている健康になろうとする力、美しくなろうとする力を引き出します。</p> <p>◆持ち物:運動のできる服装、バスタオル、飲み物</p>	<p>10/12、11/9、12/14 各火曜日 19:00～20:15</p>	<p>20</p>	<p>1,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 11 気楽にお茶会に行けるまで〈茶道のノウハウ学びます〉 講師 中村 宗祇</p>	<p>旅先で茶席に入った時、お友達にお茶会に誘われた時など、「少しの心得があれば…」と思った事はありませんか？お茶会等、気楽に参加できるように楽しみながら学びます。未経験の方、男女問いません！手ぶらでご参加を！</p>	<p>10/23、11/6、12/25、1/8、2/5 各土曜日 13:00～15:00</p>	<p>15</p>	<p>3,500円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 12 心と体をキレイにヒーリング(骨盤体操) 講師 丹羽 麻由美</p>	<p>女性特有の悩み(体のコリや冷え症、生理痛、むくみ等)簡単な体操で骨格・筋肉の調整が出来ます。つらい症状が改善していきますよ。</p> <p>◆持ち物:運動のできる服装、タオル、飲み物</p>	<p>10/21・28、11/4・18、12/9・16 各木曜日 19:30～20:30</p>	<p>15</p>	<p>2,400円 (受講料)</p>
<p>講座番号 13 更年期を知って美力アップ!楽しく健康に～フラダンス&フットセラピー～ 講師 早川 裕子</p>	<p>女性が必ず通る道「更年期」。更年期について正しく知り、フラダンス&フットセラピーで美力アップ!楽しく健康に更年期を迎えましょ。</p> <p>◆持ち物:運動のできる服装、タオル、飲み物</p>	<p>10/16・23、11/6・20、12/11 各土曜日 10:00～11:30</p>	<p>20</p>	<p>2,500円 (受講料・教材費)</p>

<p>講座番号 14 体調改善への一歩 ～簡単な動きとフットセラピー～ 講師 三輪 敏子</p>	<p>自分で自分の身体を整える方法があることを知っているだけでも楽しいです。「がんばらない運動」です。どうぞお気軽に！</p> <p>◆持ち物:運動のできる服装、ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル2枚、飲み物</p>	<p>10/28、 11/11・25、 12/9、1/13・27、 2/10・24 各木曜日 10:40～11:40</p>	<p>20</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 15 年賀状の図案力をアップしよう(Pixiaで図案、ワードで印刷) 講師 高井 貞昭</p>	<p>もらってうれしい年賀状は図案のできと無関係。でも、図案を無視すると味気ない。そこで、近況を埋め込んだ図案で年賀状ができたらすばらしい。図形と文字の初歩から始めます。Pixiaで図案を、ワードで印刷をします。</p>	<p>10/6・13、 11/3・10・24、 12/8・15・22 各水曜日 13:30～16:00</p>	<p>20</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 16 パソコンにふれてみよう (Windows Vista) 講師 密谷 世志子</p>	<p>Windows2007のワードで、案内書や名刺作り、年賀状の宛名書きや文面の作成。エクセルで町内会の会計報告書作り、売上表やグラフ挿入など。</p> <p>◆持ち物:フラッシュメモリー又はCD-Rなど作品を記録できるもの</p>	<p>10/4・18・25、 11/1・15・22、 12/6・13 各月曜日 9:30～11:30</p>	<p>20</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 17 合成写真・パノラマ写真の製作～JavaScriptで動かしてみよう 講師 渡瀬 三千男</p>	<p>3枚の写真を1枚に合成します。また3～4枚の画像でパノラマ写真をつくり、往復スクロールさせます。詳細はホームページをご覧ください。 http://www.cs-gifu.que.jp/</p> <p>◆持ち物:フラッシュメモリー</p>	<p>12/17・24、 1/7・14・28、 2/4・11・18 各金曜日 9:30～11:30</p>	<p>20</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 18 自分史 ～合評と添削～ 講師 加藤 迪男</p>	<p>あなたが書いている自分史原稿を持ち寄って、受講生のみなさんに読んでもらって合評しあいます。合評した原稿は、添削して次回教室でご本人にお返しします。原稿の持ち寄りは、2回目以降となります。</p>	<p>10/14・28、 11/11・25、 12/9 各木曜日 10:00～11:30</p>	<p>15</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>
<p>講座番号 19 アロマハッピーライフ! 香りで★キラキラオーラ★になろう♪ 講師 神山 りか</p>	<p>香りに力を借りて、からだ&ココロのメンテナンスはいかがですか？自身が求める香りで自分に触れる・・・気付かないうちにあなたの中で癒しが始まる。そんなステキな時間をご一緒に♡ 毎回アロマグッズを作ります。</p>	<p>10/17、 11/14、 12/5 各日曜日 10:15～12:00</p>	<p>15</p>	<p>5,000円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 20 色の魅力を楽しんでみませんか 講師 中舎 訓子</p>	<p>色のしくみ等7回完結の基礎講座です。生活の中にはたくさんの色が存在します。その色の魅力を生活の中に生かして楽しんでみませんか。新しい色の発見があります。</p> <p>◆持ち物:のり、はさみ</p>	<p>10/5・12、 11/2・9、 12/7・14、1/4 各火曜日 10:00～11:30</p>	<p>12</p>	<p>3,556円 (受講料・教材費)</p>

<p>講座番号 21 やさしい中国語 講師 任 伶伶</p>	<p>自然できれいな中国語を話せるように、初心者にも経験者にも応えるよう発音から指導します。中国語や中国事情、文化、習慣の違いを比較しながら、楽しんで学びましょう。</p> <p>◆持ち物:筆記用具</p>	<p>10/8・15・22、 11/5・12・19、 12/3・10 各金曜日 10:30～12:00</p>	<p>15</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 22 古流いけばな 講師 堀 理泰</p>	<p>はじめての方でも楽しく、わずかなお花で器に合わせて粋にいけてみませんか！！</p> <p>◆持ち物:花器、剣山、はさみ</p>	<p>10/9、11/13、 12/11、 2/12 各土曜日 10:00～12:00</p>	<p>15</p>	<p>5,600円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 23 ゆとりある暮らしの為の 生活設計基礎知識 講師 三輪 貴子</p>	<p>金融危機や景気悪化などで将来の生活に不安を抱える人が増えています。ゆとりある暮らしを目指して、生活設計に役立つファイナンシャルプランニングの基礎知識を楽しく学びましょう。</p> <p>◆持ち物:筆記用具、電卓</p>	<p>10/28、 11/4・11・18 各木曜日 13:30～15:00</p>	<p>10</p>	<p>1,600円 (受講料)</p>
<p>講座番号 24 自分のカメラで楽しい 写真を 講師 八木 正司</p>	<p>手持ちカメラ(フィルム・デジタル・一眼レフ)を最大限活用して自分の写真の撮り方を学ぶ講座です。</p> <p>◆持ち物:カメラ、カメラの説明書、今まで撮った写真</p>	<p>10/7・21、 11/11・25、 12/9、1/27 各木曜日 9:30～11:30</p>	<p>15</p>	<p>2,400円 (受講料)</p>
<p>講座番号 25 住まい造り 達人の知識 講師 山田 豊</p>	<p>ネットや書物の情報にはない家造りの知識・常識を、解り易くお話しします。経済構造が変化し、住宅は出来合いを買わざるを得ない今、理想の住まい造りに必要な本物の知識を学びます。</p>	<p>10/9、11/13、 12/11、 1/8、2/12 各土曜日 13:30～15:30</p>	<p>12</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>
<p>講座番号 26 楽々 健康体操 講師 米田 朱見</p>	<p>誰でもできる簡単な体操です。腰痛、肩コリの緩和など、体の疲れをほぐしてリラックスしましょう。</p> <p>◆持ち物:運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物</p>	<p>10/6、11/10、 12/8、1/12、 2/9 各水曜日 13:30～14:30</p>	<p>12</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>
<p>講座番号 27 癒しの押し花 講師 脇原 洋子</p>	<p>子供の頃、野の花を摘み押し花にした思い出がありませんか。押し花器を使って美しい花の色そのままに押し花ができるようになりました。きれいなお花を使い生活の中に癒しを加えてみませんか。押し花教材は全て揃っています。</p>	<p>10/14、11/11、 12/9、1/13、 2/10 各木曜日 10:00～12:00</p>	<p>15</p>	<p>7,000円 (受講料・教材費)</p>

<p>講座番号 28 篆刻(雅印の製作)と 篆書 講師 浅野 修竹</p>	<p>世界で1つしかない自分の印を彫ってみましょう。誰にでも楽しくできます。書、絵、ハガキ等、何にでも押せます。そして自分の名前を一番古い書体の篆書で書いてみましょう。さあ、あなたも素敵な篆刻作家です。</p> <p>◆持ち物:書道具</p>	<p>10/2・16、 11/6・20、 12/4・18 各土曜日 9:30～11:00</p>	<p>20</p>	<p>4,000円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 29 中国語～初級編～ 講師 宋 項光</p>	<p>中国語の基本文型を学びながら応用能力を身につけます。基本表現を多く学習し、会話に応用していきます。発音も練習します。分かりやすい説明で簡単に身に付けられます。</p>	<p>10/10・17・24、 11/7・14・21、 12/12・26 各日曜日 10:30～12:00</p>	<p>30</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 30 岐阜学のスズメ 講師 丸山 幸太郎</p>	<p>岐阜(県)に住んで、誇りにできる歴史・人物・民俗・伝統文化などについて、映像と解説を通して把握し、関連の地を訪ねることができるようにします。</p>	<p>10/9・23、 11/20・27、 12/11 各土曜日 10:00～11:30</p>	<p>50</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>
<p>講座番号 31 伊吹山の花 講師 大川 勝徳</p>	<p>伊吹山一帯はわが国の北限と南限の植物が自生しています。これらの植物を春に咲く花、夏に咲く花、秋に咲く花と花期別にスライドで紹介し、さらに類似の花の分別法もお話します。</p> <p>◆持ち物:筆記用具</p>	<p>10/9・16・23 各土曜日 13:30～15:00</p>	<p>40</p>	<p>1,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 32 深層心理が変われば 人生が変わる～頑張らない引き寄せの術～ 講師 浅野 真</p>	<p>驚くことに、私たちの人生は深層心理に大きく影響されています。特に、深層心理と顕在意識にずれがあると、頑張っているつもりでも結果がついてきません。講座では、深層心理を理解して、使いこなす方法を学びます。</p>	<p>10/13・27、 11/10 各水曜日 9:30～12:00</p>	<p>30</p>	<p>1,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 33 大字かな入門 講師 安藤 紀苑</p>	<p>書道の基礎を学んで、自分の作品を床の間に掛けたり、玄関に飾ったりしてみませんか。</p> <p>◆持ち物:硯、墨液、下敷、半紙、筆</p>	<p>10/1・15、 11/5・19、 12/3・17 各金曜日 13:00～15:00</p>	<p>25</p>	<p>4,800円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 34 60秒スピーチ基礎 講師 今尾 ひな子</p>	<p>“あの人”の話が、魅力的で、わかり易いのは、なぜでしょうか？長年のラジオ番組や司会の実績を通して「伝達する力」「聞きやすい声の出し方」「人を不快にしない爽やかなマナー」などを学んでいただきます。受講生とのグループ対話もあり、日常と一味違う楽しい時間です。</p>	<p>10/15、11/12、 12/10、1/28、 2/25 各金曜日 13:30～15:00</p>	<p>25</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>

<p>講座番号 35 これからの家づくりを 一緒に考えましょう 講師 大河内 益夫</p>	<p>建築会社の選び方、省エネルギー、構造、空間づくり、耐震性、断熱、耐久性、24時間換気、防犯対策、コスト縮減、基本コンセプトの立て方などについて、身近な例をもとに、具体的に考えます。</p>	<p>10/2・16、 11/6・20、 12/4 各土曜日 15:00～16:30</p>	<p>25</p>	<p>3,000円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 36 やっぱり東洋医学だ！ 本当は統合医学で！！ 講師 川島 正秀</p>	<p>体調不良で病院へ行き、異常なしと言われたことはないですか？固定観念にとらわれず、病気の予防方法を自然医学的な知識や実践で学びましょう。元気で前向きな方大歓迎です。</p>	<p>10/9・23、 11/20、12/11、 2/5・19 各土曜日 13:30～15:00</p>	<p>30</p>	<p>2,400円 (受講料)</p>
<p>講座番号 37 初めての俳句 講師 坂部 尚子</p>	<p>四季の移ろいや身近の出来事など、ふと心の動いた時、それを独りでしまっておかないで俳句に詠んでみませんか。十七音で綴るアルバムになると思います。ご一緒に楽しみましょう。</p>	<p>10/22、11/26、 12/24、1/28、 2/25 各金曜日 13:30～15:30</p>	<p>20</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>
<p>講座番号 38 モノの整理とココロと 頭の整理術 講師 竹内 靖子</p>	<p>片づけてもすぐに散らかってしまう。なかなか物を手放せない。本当はこんな暮らしがしたいのに・・・と思っている方に、頭と心の整理と物の整理を学び、自分らしく心地いい暮らしをしませんか。</p> <p>◆持ち物:のり、はさみ</p>	<p>10/13・27、 11/17、 12/8 各水曜日 10:00～11:30</p>	<p>16</p>	<p>1,600円 (受講料)</p>
<p>講座番号 39 「てんかん」という病気の 理解のために 講師 中村 仁</p>	<p>てんかんは、100～200人に一人と言われる慢性疾患ですが、誤解の多い病気です。当講座は、「てんかん」及び「抗てんかん薬」について、基本的なことから、正しく理解していただくためのものです。</p>	<p>10/17、 11/14 各日曜日 14:00～15:30</p>	<p>30</p>	<p>800円 (受講料)</p>
<p>講座番号 40 暦の見方と 今年来年の運勢 講師 馬場 わかよ</p>	<p>年末に新聞販売店から配布される暦には、日本人の智恵と文化が詰まっています。佳き日の選び方、吉方位の取り方、新しい年の迎え方、さらに今年・来年の運勢が分かります。これからの人生に暦の知識と知恵を生かしましょう。</p>	<p>10/18、 11/1・15・29、 12/13・27、 1/24、2/21 各月曜日 10:00～12:00</p>	<p>20</p>	<p>4,000円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 41 世界のニュースを 英語で読む 講師 堀 素子</p>	<p>世界で話題になっているニュースを米英の新聞から選んでそのまま英語で読みます。はじめは講師が訳と解説をしますが、いずれは受講生の方にも、自分の訳に挑戦していただきたいと思います。高卒程度の英語力がある方が対象です。</p>	<p>10/9・23、 11/6・20、 12/4・18、 1/8・29 各土曜日 10:00～11:30</p>	<p>20</p>	<p>4,000円 (受講料・教材費)</p>

●会場：長森コミュニティセンター●

<p>講座番号 42 実践的ボランティアの アイデア公開 講師 岩田 昭弘</p>	<p>笑顔と元気を遊びながら学ぶことができる講座です。園児や老人まですべての人々を楽しませる遊びや、紙芝居のやり方と作り方を教えます。</p> <p>◆運動のできる服装</p>	<p>11/6・13・20 各土曜日 10:30～12:00</p>	<p>30</p>	<p>1,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 43 親子で ベビーヨガマッサージ 講師 川村 晃子</p>	<p>ベビーマッサージに加え「ヨガの動きと効果」を子どもに与えます。ママは肩こり、腰痛などを解消して親子でハッピーに！ 対象：2ヶ月～1才半頃までの子と保護者</p> <p>◆持ち物：運動のできる服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物</p>	<p>10/6・13、 11/10・17、 12/1 各水曜日 10:15～11:15</p>	<p>親子 10組</p>	<p>2,500円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 44 ココロとカラダの キレイYOGA 講師 古田 なほ</p>	<p>肩の力を抜いて、胸を開いて、ヨガの深い呼吸を繰り返して、優しいポーズを行いながら、身体の中からいらぬものを全部吐き出し、内側からキレイになりましょう。</p> <p>◆持ち物：運動のできる服装、ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、飲み物</p>	<p>10/1・8・15・22・ 29、 11/5・12・19 各金曜日 10:00～11:00</p>	<p>20</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 45 楽しく踊るフラダンス& フットセラピーでリラックス 講師 山田 久美子</p>	<p>簡単な振りを覚えて体を動かすと、ストレス発散や運動不足が解消され、笑顔があふれ最高の気分となるでしょう！セルフフットセラピーで、ホットした気持ちとなり、リラックスでき素晴らしい時間を過ごせます！</p> <p>◆持ち物：動きやすい服装、飲み物</p>	<p>10/5・19、 11/2・16・30、 12/14 各火曜日 13:30～15:00</p>	<p>30</p>	<p>2,400円 (受講料)</p>

●会場：南部コミュニティセンター●

<p>講座番号 46 いきいき健康体操 「健美操」 講師 東 英子</p>	<p>東洋医学と西洋医学を組み合わせた健康体操です。裸足でできる程、足腰に負担がかからない運動強度で、どなたでも無理なくご参加いただけます。</p> <p>◆持ち物：運動のできる服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物</p>	<p>10/26、11/9・30、 12/14・28、1/25、 2/8・22 各火曜日 13:30～15:00</p>	<p>30</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>
<p>講座番号 47 色々なフォークダンス 講師 土屋 明子</p>	<p>どの国にも踊り伝えられたダンスがあります。「マイム・マイム」以外のフォークダンスもいろいろ紹介し、主に欧米の音楽とダンスを楽しみながら、「歩く」運動を生活に取り入れてみませんか。</p> <p>◆持ち物：運動のできる服装、飲み物</p>	<p>10/7・21、 11/4・18、 12/2・16 各木曜日 10:00～12:00</p>	<p>30</p>	<p>2,400円 (受講料)</p>
<p>講座番号 48 豊かな心と 知能を伸ばす子育てと 孫への接し方 講師 樋口 光誠</p>	<p>健康で、思いやる心・考える力・やりぬく意欲を伸ばす子育てを支援する基礎知識を学びます。話し合いもできる楽しい講座です。</p>	<p>10/5・19・26、 11/2・9 各火曜日 9:30～12:00</p>	<p>30</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>

●会場：北部コミュニティセンター●

<p>講座番号 49 赤ちゃんもママも幸せ♥ ベビーマッサージ 講師 恩田 真由美</p>	<p>ベビーマッサージは、赤ちゃんとママの絆を深めてくれる素晴らしいもの。赤ちゃんとママにさまざまなうれしい効果。ベビーマッサージで楽しい時間を過ごしましょう。 対象：2ヶ月～ハイハイまでの子と保護者</p> <p>◆持ち物：バスタオル、飲み物</p>	<p>10/7・14・21・28、 11/4 各木曜日 10:30～11:30</p>	<p>親子 15組</p>	<p>3,500円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 50 簡単で楽しい健康運動 で認知症予防♪ 講師 高橋 浩美</p>	<p>運動が苦手でも大丈夫。大きなマス目の“あみ”をふまないようにゆっくり“歩く”ユニークな健康運動です。色々なステップがあり、レクリエーションとして楽しみながら認知症予防。</p> <p>◆持ち物：動きやすい服装、飲み物</p>	<p>10/5・19・26、 11/2・9・16・23・30 各火曜日 10:00～11:30</p>	<p>10</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>

●会場：東部コミュニティセンター●

<p>講座番号 51 やさしいフラダンス 講師 安藤 悦子</p>	<p>フラダンスに興味ある方は気軽に参加して下さい。ハワイアンメロディーに合わせて踊っていると、いつもと違うあなたに出逢えますよ！</p> <p>◆持ち物：Tシャツ、動きやすいスカート、飲み物</p>	<p>10/2・16・30、 11/13・27、 12/11 各土曜日 10:00～11:30</p>	<p>15</p>	<p>2,400円 (受講料)</p>
<p>講座番号 52 庭の床屋さんを やってみませんか 講師 滝沢 利之</p>	<p>庭は宝物です。その庭を一年中美しく、自宅で花見ができるように、みなさんと一緒に勉強しましょう。</p> <p>◆持ち物：作業服、剪定ばさみ</p>	<p>10/6・13・20、 11/10・17 各水曜日 10:00～11:30</p>	<p>18</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>

●会場：市橋コミュニティセンター●

<p>講座番号 53 親子で元気に リズム遊び 講師 加藤 璃花</p>	<p>親子で元気いっぱい体を動かして、楽しい音とリズムで気分リフレッシュ！！音の楽しさを体で感じてみましょう。 対象：1才半～未就園の子と保護者</p> <p>◆持ち物：動きやすい服装、飲み物</p>	<p>10/5・19、 11/2・16・30、 12/14 各火曜日 10:00～11:00</p>	<p>親子 15組</p>	<p>3,000円 (受講料・教材費)</p>
<p>講座番号 54 ビューティーウォーキング～キレイは美しい姿勢から～ 講師 戸崎 晴美</p>	<p>正しく歩くには、芯があり、まっすぐな美しい姿勢が必要です。正しくキレイに歩いて美しいボディーラインを手に入れませんか。マッサージやストレッチも行います。</p> <p>◆持ち物：運動のできる服装、バスタオル、フェイスタオル、飲み物</p>	<p>10/7・21、 11/4・18、 12/2・16、 1/6・20 各木曜日 14:00～15:30</p>	<p>15</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>

●会場：北東部コミュニティセンター●

<p>講座番号 55 マナフラ フットセラピー ~フラダンス&足のケ ア法~ 講師 馬場 祐三子</p>	<p>マナフラフットセラピーは、足から始まる「ココロとカラダ」の健康プログラムです。足の衰えが万病を生む。フラのステップで楽しみながら足腰の筋力強化。足のケアで血液の循環を促し、体の健康増進・維持！！</p> <p>◆持ち物:バスタオル、飲み物</p>	<p>10/5・26、 11/2・30、 12/7・21 各火曜日 9:00～10:30</p>	<p>10</p>	<p>2,400円 (受講料)</p>
---	--	--	-----------	----------------------------------

●会場：白山公民館●

<p>講座番号 56 好きな詩や小説、昔話 など楽しく朗読しよう 講師 亀山 富美子</p>	<p>朗読。固そうで難しそうな感じですが、要は、声を出して読む事です。私のモットーは、先ず第一に楽しく読む事です。初心者大歓迎。始めの一步で、ぜひ一緒に。楽しく読みましょう。</p> <p>◆持ち物:筆記用具</p>	<p>10/8・22、 11/12・26 各金曜日 13:30～15:00</p>	<p>20</p>	<p>1,600円 (受講料)</p>
--	--	--	-----------	----------------------------------

●会場：加納東公民館●

<p>講座番号 57 楽しい押し花アート 講師 瀬瀬 かほる</p>	<p>子供の頃、野の花を摘み、押し花にした思い出はありませんか。押し花器を使って自然な色の美しい押し花ができるようになりました。美しい花との出会いを可愛い押し花アートにして楽しんでみませんか。押し花教材は全て揃っています。</p>	<p>10/13、11/10、 12/8、1/12、 2/9 各水曜日 10:00～12:00</p>	<p>15</p>	<p>7,000円 (受講料・教材費)</p>
---	---	---	-----------	--------------------------------------

●会場：長良公民館●

<p>講座番号 58 オカリナ入門 講師 後藤 美穂</p>	<p>経験の無い方も楽譜の読めない方も大歓迎です。シンプルな楽器・陶器のオカリナが発する優しい音色に触れてみませんか！</p> <p>◆持ち物:オカリナ(アルトC管)をお持ちの方はご持参下さい。ない方は無料で貸し出します。</p>	<p>10/7・21、 11/4・18、 12/2・16 各木曜日 13:30～14:30</p>	<p>15</p>	<p>4,290円 (受講料・教材費)</p>
---	---	---	-----------	--------------------------------------

●会場：梅林公民館●

<p>講座番号 59 楽しい子供三味線入門 講師 山下 民子</p>	<p>童謡「さくら」「チューリップ」を通して基本から学びます。練習用の三味線は全員分準備がしてあります。親子で一緒に参加も大丈夫です。 対象:小学3年生～中学3年生</p>	<p>10/2、11/6、 12/4、1/8、 2/5 各土曜日 13:30～15:00</p>	<p>25</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>
---	---	--	-----------	----------------------------------

●会場：柳津児童館●

<p>講座番号 60 子供三味線入門 講師 斗光 国彦</p>	<p>童謡「さくら」「チューリップ」を通して基本から学びます。楽器は定員分用意がしてあります。お気軽に参加をして下さい。親子で一緒に参加も歓迎。 対象：小学3年生～中学3年生 ◆持ち物：筆記用具</p>	<p>10/9、11/13、 12/11、1/15、 2/12 各土曜日 13:30～15:00</p>	<p>25</p>	<p>2,000円 (受講料)</p>
---	---	--	-----------	-------------------------

●会場：もえぎの里●

<p>講座番号 61 初心者の ソフトバレーボールと ストレッチ 講師 川田 君代</p>	<p>未経験者でもすぐに試合を楽しむことができます。仲間と一緒に気持ちの良い汗を流しましょう。ソフトバレーボールのルールも分かりやすく学習します。 ◆持ち物：運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物</p>	<p>10/26、 11/9・23、 12/14・28、 1/25、2/8・22 各火曜日 14:00～15:30</p>	<p>20</p>	<p>3,200円 (受講料) 未加入者のみ スポーツ保険料 1,600円</p>
<p>講座番号 62 ヨガ&ピラティス ～からだの中からキレイ をつくるヒーリングエク ササイズ～ 講師 小林 真由美</p>	<p>ヨガとピラティスを取り入れた究極のプログラム！柔軟な体をつくるヨガ&しなやかで均整のとれたボディラインをつくるピラティス。心も体も美しくありたい女性たちに・・・ ◆持ち物：運動のできる服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物</p>	<p>10/19・26、 11/2・9・16・30 12/7・14 各火曜日 13:00～14:00</p>	<p>20</p>	<p>3,200円 (受講料)</p>

●会場：ドリームシアター岐阜●

<p>講座番号 63 仕事帰りに楽しくクッキ ング(秋冬レシピ) 講師 生駒 美江</p>	<p>男性と初心者対象の調理実習。ハンバーグ・スイートポテト・ビーフシチュー・シューマイ・チョコレートケーキ。試食と持ち帰りができます。30代元家庭科教員が、基礎からわかりやすく楽しくレッスンします。 ◆持ち物：エプロン</p>	<p>10/14、11/11、 12/9、1/13、 2/10 各木曜日 18:30～20:30</p>	<p>16</p>	<p>10,000円 (受講料・教材費)</p>
---	--	--	-----------	------------------------------

●会場：野外(金華山・百々ヶ峰・ファミリーパーク等)●

<p>講座番号 64 里山自然ハイキング 講師 鷺見 守康</p>	<p>山の頂上をめざすだけでなく、森に分け入って動植物等の名前や生態などを観察し、森の面白さや大切さを学び合う、そんな自然に親しむ山登りを楽しみませんか。 ◆持ち物：山歩きに適した服装、ザック、雨具、トレッキングシューズ、弁当、飲み物、おやつなど(双眼鏡や虫眼鏡があれば持参)</p>	<p>10/3、11/7、 12/5、1/16、 2/6 各日曜日 9:00～15:00</p>	<p>20</p>	<p>2,000円 (受講料) ※保険料各自負担</p>
---	--	--	-----------	--------------------------------------

応募方法

★往復ハガキ(1講座1枚)に

- ①希望講座番号・講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号
 をご記入の上、8月24日(火)[必着]までに、下記のあて先までお送り下さい。
 直接申し込みの方は、ハガキをご持参のうえ下記までお越しください。
 電話及びFAXによるお申込はできませんのでご注意ください。

申し込み者多数の場合は抽選いたします。また、申し込み人数が10人未満の講座は開講しません。

※ご記入していただいた個人情報は市民自主講座の運営のためのみに利用し、適正な管理に努めます。

※受講料は講座1回につき400円です。

また、受講料は初回に一括前納となり、受講辞退による返金はありません。

【申し込み・お問合せ先】

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエアG内
 岐阜市生涯学習センター 生涯学習係
 電話：058-268-1050

会場一覧

会場	住所	電話番号
長森コミュニティセンター	岐阜市前一色1丁目2番1号	(058) 247-2066
南部コミュニティセンター	岐阜市加納城南通1丁目20番地	(058) 272-2341
北部コミュニティセンター	岐阜市八代1丁目11番13号	(058) 233-2110
東部コミュニティセンター	岐阜市芥見4丁目80番地	(058) 241-2222
市橋コミュニティセンター	岐阜市市橋6丁目13番25号	(058) 275-3412
北東部コミュニティセンター	岐阜市福富迎田6番地1	(058) 229-3226
白山公民館	岐阜市白山町2丁目1番地	(058) 266-0422
加納東公民館	岐阜市加納西丸町1丁目73番地2	(058) 273-6848
長良公民館	岐阜市長良259番地	(058) 294-1962
梅林公民館	岐阜市金竜町6丁目6番地	(058) 246-9079
柳津児童館	岐阜市柳津町丸野1丁目34番地	(058) 387-1333
もえぎの里	岐阜市柳津町下佐波西1丁目15番地	(058) 270-1080
ドリームシアター岐阜	岐阜市明德町6番地	(058) 262-2811