

出前講座 2025

“市職員”や“生涯学習登録講師”、“クラブ・サークル”が
皆さんのもとにお伺いし、学びたいこと・やってみたいことのお手伝いをします！
たくさんのメニューをご用意しておりますので、是非ご活用ください。



出前講座(登録講師) 135



出張!クラブ・サークル 13



出前講座(登録講師) 116



出前講座(行政) 51



出張!クラブ・サークル 42

申込が
できる方は?

市内に在住・在勤・在学している 10 人以上の方で構成された団体・グループ
(例)子ども会、シニアクラブ、ボランティアハウス、学校、自治会など

開催場所と
時間は?

開催場所：市内に限ります。申込者が会場をご用意ください。
開催時間：1講座 2 時間以内。

費用は?

講師料は無料です。
ただし、講師への交通費や材料費などの負担をお願いします。(必要な場合)

申込
方法は?

開催日の 1 か月前までに「希望メニュー、開催日時・場所、受講人数」を
いきいき楽習課まで電話もしくは下記のいずれかの方法でお申し込みください。
① 「出前講座 2025 申込書」(P23)の提出…窓口、FAX、メール
② 専用申込フォーム(右記 QR コード)からの申込



目次 ～出前講座のメニュー～

① 市職員によるメニュー	P 3
② 生涯学習登録講師によるメニュー	P 9
③ 出張クラブサークルによるメニュー	P20
④ その他のメニュー	P22

受講の流れ

1

申込

開催日の1か月前までに、「希望メニュー、開催日時・場所、受講人数」を決定のうえいきいき楽習課まで、お申し込みください。

2

日程調整

いきいき楽習課が日程調整を行い、受講の可否を申込者にご連絡いたします。決定した場合は「決定通知書」をお送りします。

3

打合せ

日程決定後、申込者から講師に連絡を取り、詳細な打合せを行ってください。
(講座内容、交通費・材料費、集合時間、持ち物、会場設備・駐車場 など)
講師連絡先は、決定通知書に記載してあります。

4

受講 & 実施報告

講座受講後は、「実施報告書」を必ずご提出ください。

ご利用にあたってのお願い

- 受講回数は、月に1回までとなります。
- 同一講座を複数回、出前講座として受講することはできません。
- 市行政等に対するご意見や要望、苦情などをお伺いする場ではないことをご理解ください。
- 次のような場合は申込をお断りします。
 - ・ 公の秩序または善良な風俗を乱すおそれのあるとき
 - ・ 政治・宗教または営利を目的とした催しのとき
 - ・ 目的に反し、講師の派遣が適当ではないと想定されるとき

1 市職員による出前講座メニュー

日頃、市が行っているさまざまな事業や、市の施策・制度などを「学習講座」という形で、市職員が
 出向いてお教えします。

※開催時間は、基本、平日 午前9時～午後5時までです。

※組織改正により、課名などが変更になる場合があります。



行政

	講座名	講座内容	担当課
1	しあわせ実感 かかみがはら 《各務原市総合計画》	市民の皆さんとともにまちづくりを進めていくために、市の最上位計画として市政運営の最も基本となる「総合計画」について、分かりやすく解説します。	企画政策課
2	未来の各務原市を つくるのは君だ！ 《総合計画 小中学生版》	各務原市のまちづくりについて、未来を担う小中学生の皆さんと一緒に考えます。	企画政策課
3	アクション！SDG s	私たちが暮らす地球の未来のために、2030 年に向けて世界中で取り組む「SDG s (持続可能な開発目標)」について、分かりやすく解説します。	企画政策課
4	市税のあらまし	暮らしに密接する市税について理解を深めるため、税の意義や役割、仕組みについて説明します。	税務課・市民税課 資産税課
5	各務原市の財政事情	市の財政が、今どのような状態にあるのか分かりやすく解説します。	財政課
6	これからの「公共施設」を 考えよう	各務原市の公共施設の状況と将来人口や財政状況から見える課題を市民の皆様にお伝えし、今後のあり方を共に考えます。	管財課
7	各務原市新総合体育館・ 総合運動防災公園の 整備について	新しい総合体育館と総合運動防災公園の整備について、事業の経緯や概要、整備状況などについて説明します。	教育施設整備 推進室 ・ 防災対策課
8	各務原市の シティプロモーション	私たちのまちの魅力をどのように発信しているのか。他市とは違う各務原ならではのシティプロモーションを知ってみよう。	広報課
9	各務原市の 産業について学ぼう！	製造品出荷額等が岐阜県1位の「ものづくりのまち」各務原市の産業の特長を、小中学生にもわかりやすく説明します。	産業政策課



防災

	講座名	講座内容	担当課
10	地震に備えて	必ず起こる震災に対して、「来たらどうする？」ではなく「来る前にやっておく」ために必要な、日ごろの備えや、知識を学びます。	防災対策課
11	風水害に備えて	「想定外」がいつ起こってもおかしくない昨今。台風や集中豪雨が発生したときのための注意点を学びます。	防災対策課
12	救命入門コース	「目の前で、あなたの大切な人が倒れてしまったら…、あなたはどうしますか？」いざという時のために、心肺蘇生法やAEDの取り扱いを学びましょう。 ※対象：小学校高学年以上 ※3歳以下の乳幼児同伴不可	消防課
13	応急手当	突然のケガや病気に対して、病院に行くまで、あるいは救急隊に引き継ぐまでの間、家庭や職場でできるのが応急手当です。三角巾による包帯法及び搬送法を学びましょう。	消防課
14	住宅防火 用心と備えから！	火災予防対策や住宅用火災警報器の必要性など、大切な命や財産を火災から守るための講話やビデオ鑑賞、消火器取扱いなどが学べます。(内容は希望に沿って準備します。)	予防課



環境

	講座名	講座内容	担当課
15	市民生活とごみ処理	「ごみの適正処理とごみの減量」について分かりやすく説明します。	環境政策課
16	親子で取組もう 生活排水対策	小学生と親を対象に、各家庭でできる生活排水対策について説明します。	環境政策課
17	地球温暖化ってなに？	子ども向けに、地球温暖化とは何か、何が問題か、原因は何か、どうしたら温暖化を防ぐことができるかを、分かりやすく説明します。	環境政策課
18	減らそう！食品ロス	まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の現状を説明し、身近にできる食品ロス対策を紹介します。	環境政策課
19	水道の水はどこから？	水道の水はどこからどのように届くのか。普段あまり意識しない、でも生活に欠かせない水道についてわかりやすく説明します。	水道総務課 水道施設課
20	下水道利用のススメ ～下水道で快適な生活を～	公共下水道が皆さんにとって身近なもので、生活環境の向上に役立っていることや下水道使用料のしくみなどをご紹介します。	下水道課
21	北清掃センターでの ごみ処理について	北清掃センターでのごみ処理の流れ、ごみの現状を紹介します。循環型社会を促進するため一緒に学びましょう。	北清掃センター



健康・福祉

	講座名	講座内容	担当課
22	親子健康講座	乳幼児と保護者を対象に、保健師・歯科衛生士・管理栄養士がそれぞれの分野からわかりやすくお話しします。	健康管理課
23	後期高齢者医療制度とは	後期高齢者医療制度について紹介します。	医療保険課
24	国民健康保険とは	知っておきたい国民健康保険のしくみについて紹介します。	医療保険課
25	フレイルチェックで健康長寿	市オリジナルの指標を用いて、フレイルチェックを行うほか、保健師・管理栄養士・歯科衛生士の講話、理学療法士による体操を実施します。	高齢福祉課
26	「これまで」そして「これから」の私へ人生アルバム活用講座	「これまで」そして「これから」の私の歴史をつくる各務原市版 人生会議ツール「人生アルバム」の活用方法をともに楽しく体験する講座です。 ※平日限定	高齢福祉課 (在宅医療・介護連携支援機関)
27	成年後見制度ってなに？	成年後見制度は、判断能力が不十分な方の権利と生活を守る制度です。制度の内容や利用までの手続きや流れなど、わかりやすく説明します。お気軽に申し込みください。	高齢福祉課 (成年後見支援センター)
28	自分で決める、自分で備える任意後見制度	任意後見制度は、判断能力があるうちに支援内容と支援者を決めて公正証書にしておき、判断能力が不十分になった時に備える制度です。この機会に一緒に学んでみませんか。	高齢福祉課 (成年後見支援センター)
29	介護サービスが必要になったら	介護サービスが必要となった時、どんな手続きをするのか？どんなサービスの種類があるのか？介護保険制度について分かりやすく説明します。	介護保険課
30	地域福祉ってなに？	各務原市でどんな地域福祉活動がおこなわれているか、地域のささえあい活動とはなにか、写真などを交えてお話しします。	社会福祉協議会
31	知って得する介護のお話	在宅での介護方法等を介護のプロに学びましょう。 ・声かけの仕方、車いす介助の方法 ・衣服の着脱や介助する時の介助者の姿勢 など、 家庭介護で役立つコツやポイントを、実技を交えて説明します。	社会福祉協議会



子育て

	講座名	講座内容	担当課
32	知って楽しく！子育てのはなし	子どもの成長や年齢に合わせた親子のかかわり方、子育てを楽しむためのサポートや保育所、認定こども園、地域型保育事業所、幼稚園の違い、子ども館についてわかりやすくご紹介いたします。 ※対象：乳幼児の保護者	子育て応援課
33	あなたも子育てボランティア	子どもが好きな方、乳幼児に関係するボランティアをしてみませんか。市で募集している子どもとかかわるボランティアをご紹介します。	子育て応援課
34	よみきかせ教室	幼児の情操教育や高齢者の脳の活性化に効果が期待される「よみきかせ」を行います。また、よみきかせをやりたいという方のために、本の選び方や、読み方のアドバイスも行います。	中央図書館
35	地域で見守ろう青少年	青少年を取り巻く環境は大きく変化しています。青少年の非行防止や健全育成のために、周りの大人はどう関わっていけばよいか考えてみましょう。	青少年教育課 (少年センター)



教育・文化・スポーツ

	講座名	講座内容	担当課
36	広報紙づくりのコツ	「広報各務原」を作っている職員が、読みやすい紙面づくりのポイントを伝授。チラシや社内報などのレベルアップをお手伝いします。	広報課
37	スマホ活用講座 「身近な情報を スマホで知ろう」	SNSや市公式ウェブサイトなどで市が発信する、暮らしに役立つ情報を逃さずキャッチ。災害時の情報収集にも役立ちます。	広報課
38	やさしい日本語入門	外国語が話せなくても外国人とコミュニケーションはとれる！ 「やさしい日本語」をつかって交流の一步を踏み出しましょう。	観光交流課
39	異文化について知ろう！ 認め合おう！	各務原市にも外国人市民が増えてきていることから、外国出身の国際交流員のお話やミニイベントを通じて、異文化について知り、違いを認め合い、理解を深めるための講座を開催します。	観光交流課
40	出前図書館サービス	ご希望のテーマに合った本などを200冊程選んで出前します。 その場で貸出したり、図書館の上手な使い方や話題の本も紹介します。	中央図書館
41	今日からあなたも 図書館員！	本の修理や読み聞かせ、本の選び方など図書館員のお仕事について実技を交えながらやさしくレクチャーします。図書委員さんにおすすめの講座です。	中央図書館
42	電子図書館利用術	「かかみがはら電子図書館」の利用の仕方をわかりやすく教えます。	中央図書館
43	自然の家クラフト体験	①種のクラフト（植物の種をのせてつくるオリジナルマグネット） ②プラバン工作（専用シートでつくるオリジナルキーホルダー） ※対象：小中学生 ※材料費は実費負担となります。金額についてはお問い合わせください。	少年自然の家
44	自然の家おもしろ科学遊び	①簡単飛行リング ②ストロー竹トンボ ③アルソミトラの種 簡単な工作をしながら、科学実験ができます。 ※対象：小中学生 ※材料費は実費負担となります。金額についてはお問い合わせください。	少年自然の家
45	まちの文化財を知る・守る	各務原市内に71件ある文化財。建物や史跡、天然記念物など、私たちのまちにどんな文化財があり、どのように守られているかをご説明します。 地域の文化財や歴史に触れてみませんか。	文化財課
46	歴史民俗資料館の仕事	歴史民俗資料館は、市内の歴史資料の収集・保存・展示・活用を担っており、また毎年企画展を開催しています。当館の「仕事」を、具体例を踏まえて紹介します。	文化財課 (歴史民俗資料館)
47	市内の古墳を知ろう	各務原市には、かつて600基を超える古墳が造られていました。現在はおよそ100基の古墳が残っており、そのうちの数基の古墳を発掘調査しています。調査によって分かった古墳のことを知り、市内の古墳時代を学びましょう。	文化財課 (埋蔵文化財調査センター)
48	軽スポーツ講習会	カローリング、ガラッキー、クロリティー、ペタンク、ラダーゲッター、ポッチャの中から1種目を選んでいただき、実際に使用する用具を用いてルール説明および採点方法などの説明を行います。	スポーツ課
49	人生100年時代の生涯学習	各務原市の生涯学習について紹介します。意外と身近な生涯学習を、動画を使って実際に体験してみましょう。	いきいき楽習課
50	正しく学ぼう 心のバリアフリー	私たちの生活に密接に関わっている「人権」について考えてみませんか？ ※対象：一般の方・企業・事業者の方	まちづくり推進課 (岐阜県人権啓発センター)



市民生活

	講座名	講座内容	担当課
51	目指そう！賢い消費者	身近で発生している悪質商法の手口や被害状況・対処法など、騙されないためのポイントを学びます。 ※高齢者向け	まちづくり推進課
52	若者に多い消費者トラブルの手口と対策	若者に多いトラブル事例を紹介しながら、その原因や注意点、対策を学びます。 ※若年層向け ※インターネットを使用できる環境が必要です。	まちづくり推進課
53	誰もがひっかかる？消費者トラブルを学ぼう！	ゲーム課金やネットショッピングなどのトラブル事例から、スマホやインターネットを利用する際の注意点や対策を学びます。 ※小学生・中学生・高校生向け ※インターネットを使用できる環境が必要です。	まちづくり推進課
54	幼児・小学生の交通安全教室	幼児には交通ルールの基本である安全な道路の歩き方や確認方法を模擬コースを使ってわかりやすく教え、小学生には前記内容に加えて自転車の安全な乗り方やルールを学ぶ教室を開催します。	まちづくり推進課
55	高齢者の交通安全教室	歩行中や自転車・自動車運転中に交通事故にあう高齢の方が増加していることから、「自分の身は自分で守る」ことを交通事故例やクイズ・ゲーム等を交えて楽しく学びます。	まちづくり推進課
56	高齢ドライバー交通安全教室	高齢ドライバーによる交通事故が全国的に増加していることから、自動車の運転中に気を付けることや自分の運転技能を再認識するため、交通講話の他に運転診断なども行います。	まちづくり推進課
57	空き家について考えてみませんか	あなたの家や両親の家は将来空き家になりませんか？皆さんが元気なうちに、空き家の維持管理や対策について考えましょう。	まちづくり推進課
58	はじめてのふれあいバス&チョイソコ	鉄道・バスなどの公共交通機関を使ってお出かけをしませんか？ 市内公共交通や利用方法などについて職員が説明した後に、みんなで目的地を決めて実際に乗ってみましょう。 ※参加費：鉄道・バス等の運賃（実費） ※対象：自力で鉄道・バス等の乗り降りができる方 ※バス・チョイソコには乗車定員があるため、申し込む前に参加人数についてあらかじめご相談ください。	商工振興課
59	「都市計画」は未来をつくる設計図	市のまちづくりは「都市計画マスタープラン」により計画的に行われています。各務原市のこれからのまちづくりの計画を紹介します。	都市計画課
60	みんなでつくる美しいまち	各務原市では、「ひとりひとりが考え、みんなの手でつくる」という理念のもと、景観形成に取り組んできました。豊かな自然と歴史に恵まれたまち・各務原市の景観について考えましょう。	都市計画課
61	コンパクトシティってなに？	今後の人口減少や高齢化の進行等に対応するために、市は「立地適正化計画」により、コンパクトなまちづくりを進めています。内容を分かりやすく説明します。	都市計画課
62	うちは大丈夫？わが家（建物と塀）の耐震対策	耐震診断や耐震補強工事に関する補助を受けるための手続きや方法などについて解説します。また、ブロック塀の耐震対策等についても解説します。	建築指導課



「各務原にんじん」講座 東海学院大学 産学官連携

	講座名	講座内容	担当課
63	にんじんを生活習慣予防に活用しよう	緑黄色野菜、食べてますか？毎日食べても飽きないにんじんの魅力を探ります。 ※持ち物：筆記用具	農政課
64	「かかみがはらニンジンのうた」に合わせてみんなで一緒に体を動かそう！	「かかみがはらニンジンのうた」に合わせて楽しく体を動かします。リズム感やバランス感覚を養います。 ※対象：子ども・保護者	農政課
65	楽しく体操しよう「ニンジン、スキッ！！」	「ニンジン、スキッ！！」にあわせて、身体能力低下予防のためのストレッチやトレーニング。	農政課
66	各務原にんじんでフレイル予防！！	フレイル予防に効果的とされるビタミンと各務原にんじんに多く含まれるビタミンには、共通するオススメの食べ方があります。	農政課
67	「各務原にんじん」で考えるSDGs	近頃よく聞くSDGs（持続可能な開発目標）とは、何でしょうか。身近な「各務原にんじん」から一緒に考えてみませんか。	農政課

※64、65の講座を依頼される場合は、依頼者負担で保険にご加入ください。

※基本的に平日実施講座ですが、大学の授業等関係ご希望の日時でお受けできない場合がありますのでご了承ください。

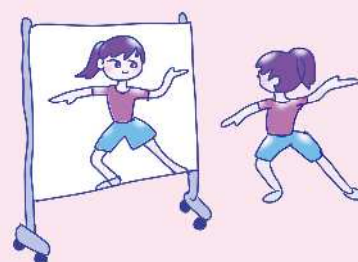


裏メニュー

	講座名	講座内容
68	裏メニュー	できる限りのご要望にお応えします。ご相談ください。

『移動式ミラー』 ダンスや体操などで利用の際には是非ご利用ください

施設名	部屋	面積(m ²)	定員(人)	移動式ミラー
那加福祉センター(那加雲雀町 15)	1 階 集会室	281	200	120 cm幅 2 台
那加南福祉センター(那加東垂町 121)	1 階 集会室 1	108	80	100 cm幅 2 台
稲羽コミュニティセンター(上戸町 3-324)	1 階 集会室 1	250	200	100 cm幅 2 台
稲羽東福祉センター(前渡北町 2-34)	1 階 集会室 1	152	120	100 cm幅 2 台
鵜沼福祉センター(鵜沼羽場町 1-217)	1 階 集会室	158	120	120 cm幅 2 台
鵜沼東福祉センター(鵜沼山崎町 4-8)	1 階 集会室	122	100	100 cm幅 2 台
陵南福祉センター(鵜沼朝日町 2-384-1)	1 階 集会室	274	200	100 cm幅 2 台
蘇原コミュニティセンター(蘇原野口町 1-3)	1 階 集会室	201	150	120 cm幅 2 台
蘇原福祉センター(蘇原吉新町 2-16)	1 階 集会室	172	150	100 cm幅 2 台
各務福祉センター(各務おがせ町 5-2-2)	2 階 集会室	101	80	100 cm幅 2 台



開館時間などその他詳細や
予約は Web ページをご覧ください
(上記 QR コード)

問合先 各務原市施設振興公社 ☎058-371-2846

②生涯学習登録講師による出前講座メニュー

生涯学習登録講師とは？

生涯学習登録講師とは、市民のみなさんの「学びたい・やってみたい」にこたえる「教えたい・伝えたい」講師です。ご自身の知識や経験を伝えたいという方から、専門的な分野で培った技や能力を社会貢献の一環として活かしたいという方まで、約200人の方が登録しています。

犬山市民講師も活躍しています。各務原市は犬山市と「木曽川～夢と浪漫～まちづくり盟約」を結び、交流を促進しています。



生活一般

	講座名	講師名	講座内容	備考
1	“魅せ方”しだいで 写真が変わる！ スマートフォンカメラ術	森 祐輔	スマートフォンのカメラに特化した写真講座です。構図やアングル、撮影のコツ、アプリを使った編集・加工など、スマートフォンで撮る写真の魅せ方を教えます。	資料代：200円／人 持ち物：スマートフォン、充電器、充電コード
2	身の回りを整えよう！ 片付けが楽になる 収納のコツ	松山 有紗	今よりもっと楽しく暮らすため、整理収納アドバイザーの講師が片付けがラクになるコツをお伝えします。物だけでなく心もスッキリしますよ。親子講座も可能です。	
3	特殊詐欺被害防止講話	犬山 岩田 邦夫	高齢者の方々がオレオレ詐欺の被害に遭わないためのコツを分かりやすく説明します。	
4	おうちでできる 簡単キレイな ネイルケア講座	橋本 美穂	爪を綺麗に整える方法やケアの仕方、道具の使い方を1から丁寧に教えます。プロ仕様なマニキュアの塗り方や長持ちさせるコツを伝授いたします。	材料費・資料代：1,000円／人 持ち物：お持ちのマニキュアや爪切り、やすり等
5	地震の被害対応と 共助の必要性について	犬山 佐野 誠	防災対応が不十分で、家族が万が一被害を受けるとどんな苦労があるのか等をきき、そうならないために防災の大切さを学びましょう。	
6	自然の不思議探し	中山 久二夫	面白い自然の不思議を探して楽しみませんか？	持ち物：飲み物
7	サバイバルと ロープワーク	犬山 柴山 豊	災害時に役立つロープの使い方や結び方をお伝えします。	備品等貸出代：1,000円／人 持ち物：ヘルメット、アウトドア活動用の服
8	リアルから見た 終活セミナー	青木 秀高	終活、死後の事務、相続、身元保証などのお手伝いの経験を活かし、リアルな終活をお伝えします。	
9	交通事故解決に役立つ 知識色々	犬山 堀田 隆夫	交通事故解決には色々な知識が必要です。特に法律、自動車保険、雑学です。それぞれの基本と役立つ雑学の知識を学んでください。皆さんが驚くお話をします。	持ち物：筆記用具
10	SOS！年金と保険	松山 靖明	ライフプランの検討にて大切なポイントとなる年金と保険について、わかりやすく解説します。	資料代：50円／人 持ち物：筆記用具
11	遺言書と人生 終活プランを作る方法	後東 博	遺言書と生前4点契約書（財産管理、任意後見、尊厳死宣言、死後事務）を使った人生終活プランの作り方を学びます。	資料代：300円／人 持ち物：筆記用具
12	あなたを成功させる 6つの相続対策	後東 博	相続対策で成功するための節税、納税、遺産分割、高齢期の財産管理の方法について学びます。相続で悩んでいる人にオススメです。	資料代：300円／人 持ち物：筆記用具

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。



教養

	講座名	講師名	講座内容	備考
13	茶の和倶楽部	倉橋 宏一 倉橋 伸子	茶道裏千家の初歩のお点前やお辞儀の仕方、お菓子・お茶のいただき方などの作法を楽しみながら学びます。	材料費：800円／人
14	日本茶の魅力発見	高澤 友恵	ペットボトルでは味わえない茶葉本来の味を、試食しながら楽しい会話に花を咲かせませんか？煎茶の淹れ方教室や、ほうじ茶作り、抹茶体験などご希望に合わせます。	材料費：300円～／人
15	将棋教室	犬山 稲垣 浩	序、中、終盤を実戦形式で教えます。将棋ソフトも使用。平手、駒落ち可。三段までなら棋力認定可。得意戦法を身に付けましょう。棋力向上のお手伝いをいたします。	
16	お題＋12文字で作ろう！ 「狂俳」体験	東海樗流会 雅社・鵜沼社	お題をもとに、5＋7または7＋5文字の日本一短い定型詩を作ってみませんか。岐阜発祥の座の文芸をみんなで楽しみましょう。脳トレにもなりますよ。	資料代：100円／人(要相談)
17	各務原の歴史	大堀 等	市内に残る史跡の説明や文化財の紹介などを通して、各務原の歴史をわかりやすくお話しします。	
18	かかみがはらの歴史探訪 「各務野のおいたちから近代まで」	中山道鵜沼宿 ボランティアガイドの会	各務原台地のおいたちから近代の各務原まで、史跡、文化財、郷土各務原に関わる人物などを紹介し、わかりやすく説明します。	資料代必要(要相談) 持ち物：筆記用具
19	岐阜県内に点在する物語	火風水	音語りを通して出逢った岐阜県内に点在する伝え話や物語を時代の背景や歴史を含め、語り部「火風水」が音語りを通してご紹介しお伝えします。	資料代：応相談
20	うたと絵本ライブと読み方教室	注文の多い朗読会 牧 幸一	うたや絵本の朗読を聞いていただくとともに、皆さんと一緒に読み方の練習も行います。始める前には、腹式発声や滑舌の勉強もします。おなかから声をだし、元気な身体と楽しい気持ちで、絵本を読んでみましょう。	資料代：300円／人 持ち物：筆記用具、飲み物
NEW 21	犬山城と「小牧・長久手の戦い」について	犬山 長谷川 明男	1584年に開始した「小牧・長久手の戦い」は、緒戦は犬山城で起こり、後の関ヶ原の戦いや大阪の陣へと続きます。このような点から犬山の重要性をわかりやすくお話しします。	
22	1200年前にタイムスリップ ～火打石で火を起こそう～	犬山 岩田 邦夫	火打石を使って火を起こす火打石の歴史を学びます。昔の火起こしの苦労を知って、今の便利な暮らしに感謝しましょう。 ※対象：小中学生(小学生は5年生から)	持ち物：軍手
23	能・狂言・謡曲・仕舞	松尾 裕	日本の伝統芸能である「能・狂言」の魅力を、平家物語・源氏物語などの原典とともに、能面、衣装、能の見方を学びます。舞などの体験もしていただけます。	資料代：200円／人
24	身近な神社(祭神)が教えること	在野 一生	神社(祭神)は、各地域の成り立ちを黙示しています。当市の中心神である天孫本流天火明命を軸において、日本神話の入口、神社の見方、諸神の個性についてお話しします。	資料代：500円／人 持ち物：筆記用具
25	楽しく学ぼう韓国語講座	朴 美花	韓国語の基礎から日常会話までレベルに応じて丁寧に指導いたします。韓国語と日本語は文法が似ていて親しみやすいと思います。韓国文化や家庭料理などで楽しく交流しましょう。	
26	モニモニ韓国語講座	小木曾 佳子	ハングルの読み書きから学習する初心者向けの講座です。韓国人の友情と、日本人の友情の違いは？など歓談を交えてフレンドリーな雰囲気です。学んでみましょう。	
27	英語教室	犬山 稲垣 浩	TOEIC、英検、英会話(ビジネスや旅行)。上品な英語習得のお手伝いをします。受験英語も可です。	持ち物：筆記用具
28	フリーソフトでパソコンを楽しむ	野口 義朗	オンライン交流アプリ「Zoom」の使い方や、画像での物語作成ムービーメーカーなど、色々なフリーソフトを使ってパソコンの楽しみを広げませんか。	印刷代必要(要相談)

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。

	講座名	講師名	講座内容	備考
29	ドローンを知る飛ばす ～素敵な1日	杉山 正幸	ドローンの知識・操作について学び、遊びます。 1. ドローンの仕組み、操作方法 2. ドローンを飛ばすためのルール 3. シミュレータによる実習 4. ドローンによる実習	持ち物：帽子 ※実習は室内で行います。
30	プログラミングで スマホゲームをつくる 親子講座	青木 貴宏	プロが使うJavaScript言語で「自分だけのゲーム」を作ります。初めての子でもわかりやすく教えます。プログラミングの体験講座も可能です。	材料費：1,000円／1組 持ち物：ノートパソコン
31	トイドローン操縦・ プログラミング体験	WDG ドローン エンターティナー	トイドローンを使用して、楽しく手動での操縦とプログラミングを学びます。プログラミングは自分で考えプログラムし、チャレンジする方法で学びます。	ドローンレンタル代： 500円／人
32	SDGsってなに？ みんなで勉強しよう	 犬山 岩田 邦夫	SDGsとは何か？わたしたちは普段の生活の中で何ができるのか？ジェンダーをメインに、等テーマをしぼることもできます。最新の話題に合わせて、わかりやすくお話しします。	
33	我が国の防衛について	辰井 一成	我が国を取り巻く安全保障環境や、防衛省・自衛隊の取り組みについて、わかりやすくお話しします。弾道ミサイル落下時の行動については、是非体験してみましよう。	
34	がん教育	馬場 雅子	2人に1人が、がんになる時代。自分、家族、社員を守るために正しいがん情報の取り方等を学びます。	資料代(がん防災マニュアル冊子)：200円/人
35	まちづくりを語る ～犬山市を例に～	 犬山 石田 芳弘	犬山市長当時に取り組んだ犬山城及び城下町の再生といった「文化力を生かしたまちづくり」や、各務原市との交流について語ります。	
36	わかりやすい 障がいのお話	手をつなぐ 障害啓発 キャラバン隊	発達障害について、誰にとっても分かりやすく話をします。子どもと大人が一緒に学ぶ親子研修にも最適です。小学校や地域の学習会などで幅広く活動しています。	資料代：100円／人 持ち物：筆記用具
37	腹話術を楽しもう	村本 雅代 (ほ・ほ・え・み会)	腹話術人形のカラクリを知り、動かしてみましよう。人形の声を作って、自分と人形で一人二役になり、人形と会話をします。	人形レンタル料：300円／人
38	依存症について 学ぼう	依存症 治療教育 ロケット	ゲームやスマホの依存が急増しています。依存症は間口の広い進行性の病気です。正しい知識を身に付けて、より良い生活を楽しみましょう。依存症ではない方も楽しく学べます。	教材・資料代：2,000円／人
39	数秘や四柱推命で 自分の本質を知ろう	橋本 美穂	数秘や四柱推命を基礎から学び、数字や生まれ持った星の意味を楽しく学びましょう。そこから深く自分を知っていくサポートをします。	資料代：1,000円／人 持ち物：筆記用具
40	整数のはなし	渡辺 義彦	中学1年生でも分かる簡単な内容です。一緒に楽しみましよう。	持ち物：筆記用具、ノート
41	心を開く対話法 人を正しく理解できる コミュニケーション ワークショップ	伊藤 恵	言葉には落とし穴があります。対話法を知って、実践を通じてより深く学びを得て、仕事や日常生活に活かして楽しく過ごしましよう。	資料代：350円／人 持ち物：筆記用具
 42	英語教室	野村 厚仁	アメリカの大学卒の日本人講師による日本人のための英語教室です。現地で学んだ英語を、日本語の感覚に合うように改良しお教えします。	持ち物：筆記用具、辞書 (お持ちの方)
43	くらしの書に 豊かさややすらぎを	河村 黄園	かな文字を中心に、漢字、ペン字、実用書(日常の用語をくらしの中に役立つように)を基本から学び、徐々に色紙、短冊、扇面など趣味として楽しみながら学習します。まずは体験学習をしてみましよう。	持ち物：(内容に応じて) ペン、便箋、書道道具など
 44	川上貞奴と、 貞奴をめぐる お札の人物	創作オペラ 「貞奴」 プロジェクト	鶴沼の貞照寺に眠る川上貞奴。日本初の近代女優であり、福沢桃介に協力して木曽川の水力発電事業に関わったその生涯を、新旧のお札の人物と紐づけ、分かりやすく語ります。	資料代：100円／人(希望される方のみ)

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。



健康

	講座名	講師名	講座内容	備考
45	ぐっすり眠るための5つのポイント	仁科 善光	人生の中で睡眠は必ず毎日行わなければいけません。そんな睡眠の重要性に合わせて、ぐっすり眠るためのポイントをお伝えします。	資料代：100円/人
46	笑顔の表情筋トレーニング (目指せマイナス5歳)	 山下 美奈子	いつまでも若く美しくいたいけど、年だから…なんて諦めていませんか？簡単なお顔の体操で筋肉を鍛えれば、シワ・たるみが改善されます。楽しく年を重ねましょう。	持ち物：手鏡、筆記用具 資料代：300円/人
47	いきいき脳活♪ シニアリトミック	寺林 由美	シニア層を対象とした生ピアノ演奏とともに行う身体活動です。昔歌った懐かしい曲を取り入れながら、脳の活性化や身体機能の向上など、「音楽」がもたらす様々な効果を体験しましょう。	持ち物：動きやすい服装
48	食と健康セミナー	 若尾 洋祐	「食と健康」は子供からお年寄りまで誰にとっても大切な問題ですが、難しいと敬遠している人もいます。分かり易く、普段の生活に活かせる知識になるセミナーです。	
49	管理栄養士が実践している減塩生活のコツBest7	高山 菜々子	無理なく続けられるおいしい減塩生活ができます。なぜ減塩が必要か、体の中が見えるように分かりやすく解説します。自分の体を大切にしたいくなる講座です。	資料代：100円/人 持ち物：筆記用具
50	中高年の健康意識を高めるサロン	 尾藤 定	体力、記憶力の低下などの老化現象は、身体を動かすことで予防や軽減することができます！レク体操とギターによる合唱で身体と脳を健康にして「転倒予防・認知症予防」！	持ち物：動きやすい服装、上靴
 51	健康寿命を延ばす靴の選び方と履き方	安江 紀幸	正しい靴の選び方と履き方を知ることで、いつまでも自分の足で歩ける体を維持したり、年を重ねても自動車の運転を安全に行えるようになります。合わせて足の運動をすることでさらに健康寿命を延ばし、フレイルの予防にもつながります。 ※対象：成人以上	費用：材料費 700円/人 持ち物：いつも履いている靴、動きやすい服装
52	陰陽五行 身体バランス診断	橋本 美穂	陰陽五行の基礎を学び、季節ごとの身体のバランスを診断します。自分の身体の整え方を知り毎日の食生活に活かせるようにしましょう。	資料代：500円/人 持ち物：筆記用具



園芸・華道・フラワーアレンジメント

	講座名	講師名	講座内容	備考
53	生花・寄せ植え・ フラワーアレンジ	鈴木 砂雅	生花・花苗・プリザーブドなどを利用し、季節をとり入れた花の創作を指導します。年齢に応じた作品作りを楽しめるような時間にします。	材料費：800円～/1作品
54	もっと身近に フラワーアレンジメント	白木 康代	家庭で気軽に飾れるフラワーアレンジを目指しています。季節や行事を盛り込み、楽しく生けられる内容を実践しています。生花・アートフラワー・プリザーブドフラワー。	材料費：1,500～2,000円程度/人(内容による) 持ち物：ハサミなど
55	ワクワク・ウキウキ お花体験	可児 則和	お花を通して、心がワクワク・ウキウキするような体験をして頂きます。体験内容はいっぱいありますので「こんなことできる？」とお気軽にお問い合わせください。お子さん対象もOK！	材料費：1,000～1,500円程度/人(作品による)
56	公共花壇の花 の育て方	尾関 純子	市の花苗配布を受けている団体向けに花壇の花の育て方のレクチャーをします。	
57	お花を生けてみよう	櫛部 啓子	季節のお花を用いて簡単な生け花の体験をしてみましょう。生けたお花をおうちに飾って楽しみましょう。	材料費：1,000円/人(器代込み。器無しの場合は500円/人) 持ち物：ハサミ

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。



舞踊・ダンス

	講座名	講師名	講座内容	備考
58	みんなで楽しく Let's DANCE !	ayari	とにかく楽しくをモットーに分かり易く教えます。流行りの曲や振りを取り入れます。レッスンの内容によって2歳児～大人まで、そして親子でも楽しめるレッスンもできます。	持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル、上室内シューズ
59	楽しくダンス!	浅野 友見	ストレッチやバランスゲームで身体をならした後、ヒップホップダンスの基礎を丁寧にわかりやすく教えます。最後は曲に合わせてみんなで振り付けを踊ってみよう。	持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ
60	健康・社交ダンスで 健康寿命の 花を咲かそう	菅野 照	健康・社交ダンスは親睦と交流を生み、健康維持に最適な運動です。	持ち物:動きやすい服装、上靴
61	ベリーダンスの 動きを使って 楽しもう!	manolia	ベリーダンスを楽しんで心と体を元気に、そして自分らしさを大切にしていきましょう。	
62	モダン・ コンテンポラリー ダンス	佐藤 小夜子	年齢・キャリアなどを問わず、ダンスへのはじめの一歩をやさしくアプローチしていきます。楽しく身体を動かしてみましょう!	持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物
63	民踊	民踊さつき会	ふる里民踊を楽しく気軽に始めましょう。初心者の方、親子、どなたでもみんな一緒に楽しく笑顔で学びましょう。	持ち物:上靴
64	初めてのフラダンス	宇野 佳代子	基本のステップを練習し、初心者の方でも安心して始められます。ハワイの風を感じながら踊りましょう。心も体もリフレッシュしましょう。	持ち物:タオル、飲み物
65	フラダンス	柴田 美季子	ストレッチから始め、体をほぐして基本ステップをしてみましょう。曲に合わせて、楽しく踊りを覚えます。	持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル
66	初心者さん向け フラダンス	小川 美鈴	心地よいハワイソングに乗せて、体を動かし、毎日の笑顔&健康づくりをしましょう。	持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物
67	フラダンス フラ体操	Halau Hula O Luana 鈴木 紀子	曲の意味を知ってもらい、ステップやハンドモーションを丁寧に伝えます。ハワイミュージックにのせてフラやフラ体操を行い、元気な身体づくりを行いましょう。フラのステージ発表も行えます。	持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装、パウスカート(お持ちの方)
68	元気!と笑顔!の フラダンス	 安田 ゆき子	基本のステップから覚えていただき、振り付けを少しずつ行います。曲に合わせて踊れるようにいたします。	持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物
69	フラダンスの魅力を 知ろう!	 藤津 晴美	フラダンスは優雅な手の動きや滑らかな体の動きが特徴です。観客を魅了し人々の心に深い感動を与えます。様々なテーマを体で表現する素晴らしい踊りです。一緒に楽しみましょう。	材料費:300円/人 持ち物:動きやすい服装(スカート不可)、タオル、飲み物、筆記用具
70	フラダンス	 牧田 節子	基本のステップからスタートします。癒しのハワイソングに乗せて体を動かし、楽しく踊りましょう!	持ち物:動きやすい服装、飲み物
71	楽しいフラダンス	宮川 ちよ子	基本のステップを練習し、初心者の方でも安心して始められます。ハワイの風を感じながら踊りましょう。心も体もリフレッシュしましょう。	持ち物:動きやすい服装、飲み物
72	楽しいフラダンス	野崎 美帆	フラ初心者のためのステップ、ハンドモーションの指導を行います。体幹を鍛え、シェイプアップも目指せます。曲に合わせて表現豊かに踊るための丁寧な指導をします。	持ち物:動きやすい服装、飲み物

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。



運動(体操・ヨガなど)

	講座名	講師名	講座内容	備考
73	健康・元気・笑顔づくりはラジオ体操	各務原市ラジオ体操連盟	体力や筋力がつくだけでなく姿勢やリズム感が良くなる効果があります。1つの体操のポイントを覚えて正しく体を動かすことで、運動の効果が高くなり元気な体を維持増進します。	持ち物：動きやすい服装
74	あなたの体+脳を動かして楽しもう	各務原市フレイル予防健康会	無理なく、フレイル予防運動やラジオ体操、腰かけでの運動などの健康運動を行いリフレッシュしましょう。音楽に合わせたリズム体操やレクリエーションで楽しみながら脳トレしましょう。	持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
75	フレイル予防で元気に長生き！	福田 哲久	高齢者向けの講座です。介護にならないために知っておきたい「フレイル」についての知識や効果的な体操などを、わかりやすくお教えします。	持ち物：動きやすい服装
76	中高齢者のための健康体操	丹羽 昭一	シニアクラブの方などを対象に、ストレッチやラジオ体操、ボールゲームを無理なく行います。特に呼吸の大切さを知り、効果の違いを感じながら楽しく約1時間の運動を行います。	持ち物：タオル、飲み物、(フロアの場合は靴下・上靴)
77	だれでもできる簡単体操 ジキョウジュツ「自彊術」	市川 康代	日本最初の健康体操である「自彊術」は、全身性で、系統的な31の動きを行って自己免疫力を高め、自律神経のバランスを整える体操です。老若男女を問わず誰でもできるので一緒に楽しくやりましょう。	持ち物：バスタオル(敷物)、汗拭きタオル、動きやすい服装
78	ハートフルエクササイズ 一人健康体操	 土佐 和重	フレイル予防に社交ダンスのステップを中心に使用して一人もしくは全員で足の動き、体の動きを練習します。何回か練習してから音楽に合わせてステップを踏みます。	持ち物：上靴、タオル、飲み物
79	自分で自分の心と身体を整える「自力整体」 ～エネルギーワーク&ボディワーク～	大橋 知香	自分で自分の身体のクセや姿勢、考え方のクセに気づき、心と身体を整えて癒していくことのできるエネルギーワークです。	道具代：500円/人 持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
80	不調をとりのぞく自力整体	滝 いずみ	自分の体の痛みや硬さに合わせて行う、心地よいセルフマッサージです。自分の体圧やタオルを使って、ツボや経絡を刺激したり、背骨や骨盤などを整え姿勢を正しくしていきます。	資料代：100円/人 持ち物：ヨガマットか大判バスタオル、長めのタオル、飲み物、動きやすい服装
81	筋力UP 誰でも出来る体操ストレッチ	 谷本 陽子	ボールや手ぬぐいを使ってスクワットやストレッチで体を伸ばしましょう。手や足の運動や、リズム体操もあります。	持ち物：ボール、手ぬぐい、飲み物 ※ボールについては要相談
82	楽しく3B体操	坂下 真弓	3種類の用具(ボール、ベル、ベルター)を使用して音楽に合わせて楽しく体を動かします。全身運動、ストレッチ、柔軟、脳トレ体操も行います。	道具レンタル料：100円/人 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ、ヨガマットまたはバスタオル
83	エアロビクス	後藤 直子	初めての方から参加できるやさしいクラスです。大きく動いて汗をかけた後は、筋トレ・ストレッチでリラックス。運動不足を解消しましょう。	持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、シューズ、マット
84	タイチーエクササイズ ～太極舞～	後藤 直子	中国の情緒あふれる音楽に合わせて体全体を動かします。下肢の筋力アップ・心肺機能向上・バランス感覚を養いながら全身の血行を促進します。老若男女どなたでも参加できます。	持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
85	ピラティスで動く整体を体験しよう	 MARI	ピラティスとは、体の正しい位置で呼吸と合わせてコントロールをしていく運動です。一言でいうと「動く整体」です。現役の柔道整復師が体の仕組みに基づいて姿勢改善を指導します。	持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。

	講座名	講師名	講座内容	備考
86	タイ国保健省に認められた 伝統医学 「タイ式ヨガルーシーダットン」	今井 貴美子	タイ国保健省に認められた伝統医学のひとつ、ルーシーダットン。心身ともに感じる不調を、呼吸法と誰にでもできるポーズで身体を整えていきましょう。	持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル
87	ひめトレ&チェアヨガ	千田 さちこ	誰でも簡単に体幹を整えることができ、姿勢改善、尿漏れ改善等嬉しい効果も期待できます。とても楽しく脳トレにもなります。	持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、上室内シューズ
88	季節と月の暦ヨガ	服部 恵里	二十四節気と月の満ち欠け、天気による身体の変化に合わせ、呼吸に意識を向けて動いていきます。巡りの良い体と心を養いましょう。	持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(ない方は相談)
89	かんたん骨盤底筋ヨガ	柴山 美来	自分で意識しにくく、鍛えることが難しい骨盤底筋。間接的にアプローチをかけたヨガで鍛えていきます。より若々しく美しくいられるようお手伝いいたします。ヨガ全般指導可。	持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット
90	椅子ヨガ	柴山 美来	年齢関係なくだれでも無理なくのびのびと行えます。呼吸にも意識を向けながらリラックス&リフレッシュしましょう。老化防止、介護予防にも効果が期待できます。	持ち物：動きやすい服装、飲み物
91	ハートオブヨガ	大月 若葉	どなたでも自分のペースで無理なく気持ちよく行えます。瞑想や呼吸法、1つ1つのポーズを丁寧に払い呼吸を深め、自分の心と体のつながりを感じることを大切にします。	持ち物：飲み物、ブランケット、ヨガマットまたはバスタオル
92	シニア向け初めての バランスボール	林 沙由理	バランスボールで楽しく身体を動かしながらバランス感覚を養います。手足を動かして脳を活性化し転倒予防、健康寿命を伸ばしましょう。	ボールレンタル料：300円/人 持ち物：動きやすい服装、飲み物、室内シューズ
93	燃焼系ダイエット バランスボール エクササイズ	森 ゆみえ	バランスボールを使ったエクササイズは、初めての方や運動が苦手な方でも続けやすいです。リズム運動はセロトニンという幸せホルモンも分泌するためストレス発散にもおすすめです。	ボールレンタル料：200円/人 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
94	脳活性リハビリ エクササイズ バランスボール	森 ゆみえ	バランスボールを使った有酸素運動と脳トレを組み合わせることで、脳の活性化につながり健康寿命を伸ばすなどの効果が期待できます。楽しいバランスボールエクササイズを体感しませんか。	ボールレンタル料：200円/人 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
95	バランスボールで楽しく エクササイズ	半谷 久美子	バランスボールで弾み、楽しく有酸素運動をします。運動が苦手な方や体力に自信のない方も無理なく全身を動かすことが出来、基礎体力、筋力を作り、自律神経を整えます。	ボールレンタル料：200円/人 持ち物：飲み物、タオル、必要な方はヨガマット
96	ゆるっとバランスボール エクササイズ& ストレッチ	山口 彩花	バランスボールに座って弾む簡単有酸素運動。運動苦手な人もOK！楽しい音楽に合わせて手足を動かし、ストレッチをして体の凝りや疲労、ストレスを軽減しましょう。	ボールレンタル料・保険代：500円/人 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ
97	はじめての ノルディック ウォーキング	犬山ノルディック ウォークらぶ	フィンランド生まれの2本のポールを使った健康ウォーキングを体験しませんか。公認インストラクターが国際標準に基づき、正しい歩行テクニックを指導します。	ボールレンタル料：500円/人 持ち物：動きやすい服装、靴、帽子、飲み物、タオル、リュックまたはウエストポーチ
NEW 98	爽快スッキリヨガ	今尾 友香	日頃の疲れを取り除いて、心と身体をリフレッシュしていきます。ヨガのポーズを呼吸に合わせてバランスよく行います。	持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、飲み物、タオル
NEW 99	ケトルベル エクササイズ	野村 厚仁	ケトルベル(ロシア生まれの器具)を使う筋力トレーニングプログラムです。高齢者及び運動初心者、スポーツ弱者の方の体づくりをお手伝いします。	道具レンタル料：300円/人 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。



レクリエーション

	講座名	講師名	講座内容	備考
100	わんぱく王国	犬山 松山 清子	子ども会などのお楽しみ会に参上！楽しいゲーム、手遊びやクラフトの指導を行います。	内容により、材料費必要。
101	イマケン先生の サイエンスマジックショー &科学工作	今井 健治	あっと驚くサイエンスマジックショーを楽しみ、科学工作を作って遊びましょう！ショーのみでもOKです。(サイエンスワールド・サイエンスサポートQQ講師)	サイエンスマジックショー備品費：10,000円 科学工作材料費：300円/人 持ち物：はさみ・セロテープ・筆記用具
102	楽しいマジック	足立 正勝 (みんなのマジック 各務原)	楽しいマジックショーをご覧いただき、希望があれば簡単な指導も行います。ロープ、カード、新聞紙など身近な材料を使い、どなたでも楽しく学べます。	材料費：300円/人
103	ミラクル・トムの マジック教室	奥村 俊雄 (ミラクル・トム)	マジック歴30年以上の経験を活かして、受講される皆さんに合わせた効果的で楽しいマジックを解りやすくお教えします。もちろん実演主体も大丈夫です。ご要望により、盲導犬引退犬ペルレの同伴も可能です。	教材費：500円/人
104	人生100年時代に 回想法で 宝物探しゲーム	伊藤 恵	カードを使って人生の宝物探しをしませんか。「ワクワク」「モクモク」で脳を活性化し、「いきいきライフ」を楽しみましょう。認知症予防にもなりますよ。	資料代：350円/人 持ち物：筆記用具
105	寿限無	犬山 松山 清子	ゲーム等でアタマとカラダの健康をサポート。高齢者対象で楽しめます。	
NEW 106	シアターゲーム	タキセマイ	台本のないインプロゲーム。コミュニケーション力の向上や身体表現のおもしろさ、チームワーク作りに役立てられます。	持ち物：動きやすい服装、飲み物
NEW 107	バルーンアート	日野 貴徳	保育園や幼稚園、こども園、高齢者施設などに出向き、バルーンアートでみんなの笑顔を作ります。パフォーマンスポジション披露や、体験もできます。	材料費：200円～/人 パフォーマンスのみの場合は、500円/1回



音楽

	講座名	講師名	講座内容	備考
NEW 108	コッツミ 小鼓体験	船戸 昭弘	小鼓の柔らかい音から硬い音まで様々な音色を奏でる体験ができます。室町時代から現代までの小鼓を見て、打って、楽しみましょう。学校の総合学習にもおすすめです。	
NEW 109	篠笛を吹いてみよう	佐藤 マサミ	懐かしい日本の歌やアニメソングなどを篠笛で吹いてみましょう。吹奏することで体験を鍛え、指を使うことで頭の体操になり、認知症予防にも期待できます。メンバーとの楽しい演奏会もできます！	楽器レンタル代、 楽譜代：500円/人
NEW 110	<小学生・親子向け> ミュージックベルで 感動の音楽作り！	平林	音楽は心を合わせて一つのものを作り上げるという、他では得難い喜びがあります。誰でもミュージックベルの演奏はできます。ぜひ一緒に音楽の喜びを感じてみませんか。	
NEW 111	謡曲を楽しく 体験しましょう	如月 耕太郎	みんなで楽しく謡いを歌いながら学びましょう。大きな声でストレスを発散しましょう。	資料代(歌詞)：100円/人 持ち物：筆記用具
112	ヴィオリラの演奏を 楽しもう！	篠田 美穂子	ヴィオリラはあまり馴染みのない楽器です。豊富な音色を楽しめる演奏を聴いたり体験の指導をします。	
113	南米音楽の演奏を 楽しもう	GRUPO 百十郎	「コンドルは飛んでいく」や「花祭り」が代表作の南米の音楽を、ケーナやチャランゴなど南米の楽器を使って演奏します。また懐メロや童謡の演奏もできます。	

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など（必要な場合）の負担をお願いします。

	講座名	講師名	講座内容	備考
114	二胡に 親しみましょう	 大島 直美	中国伝統楽器「二胡」について知り、親しみましょう。癒しの音色にふれ、中国民謡をはじめ日本の抒情歌などの演奏を聴いたり一緒に歌ったりしましょう。	
115	大正琴アンサンブル	馬場 涼戸	電気大正琴のみのアンサンブル。琴の演奏と皆様の歌声がつなぐ楽しいコラボレーション♪童謡、唱歌から懐メロ、艶歌まで。共に楽しみましょう♪	
116	心なごむ「箏の音色」	綾箏会	お箏の美しい音色で癒しの時を過ごしてみませんか。皆さんがよくご存知の曲を中心に演奏を楽しんでいただきます。実際にお箏にふれる体験もぜひどうぞ♪	
117	和太鼓と篠笛	 柴山 豊	日本の伝統楽器、和太鼓や篠笛の演奏。	太鼓利用代：1,000～1,500円／人
118	脳トレ らくらくピアノ	 菱田 靖子	ピアノが全くの初心者でも大丈夫。指番号で簡単に両手で弾ける独自の教材を使います。両手の指を動かすことは脳の活性化につながります。グループで楽しく練習しませんか。※ピアノはいりません。	材料費：1,650円／人 持ち物：筆記用具、大学ノート、めがね（必要な方）
119	横笛入門	河合 保	市内の祭り保存会等での横笛指導。横笛の基本の動作・指使いを丁寧に指導します。子供（小学生から）も可能です。	資料コピー代別途必要（資料が必要な方）



料理

	講座名	講師名	講座内容	備考
 120	世界一簡単パン作り	石原 恵里佳	1時間で作れる世界一簡単なパン作りです。トースターでも作れます。	材料費：1,000円～／人 持ち物：エプロン、マスク、三角巾、保冷バッグ、保冷剤
 121	身体の中から健康に！ まずは調味料を変えてみませんか	長縄 幸	普段のおかずはパパッとつくりたい！でも健康にも気を付けたい！市販の素にたよらず無添加調味料を使って簡単においしい料理を作りましょう。	材料費：800円前後／人 持ち物：エプロン、マスク、三角巾、ふきん
122	たのしく お菓子作りを しましょう	日比野 聡子	身近にある材料で、かんたんに、楽しくお菓子作りをしましょう。	材料費：300～500円程度／人 持ち物：エプロン、マスク、ふきん
123	ふれあいクッキング	大森 久仁子	自分の健康は自分で守るをコンセプトに、バランスのとれた食事を心掛けたいものです。そこで手軽に出来る家庭料理を実習し、免疫力を高めましょう。	材料費：700円程度／人 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん3～4枚、マスク
124	楽しい飾り巻き寿司	堀 充美	季節の飾り巻き寿司を巻きます。見ても食べても楽しく、達成感を味わえるような講座です。	材料費：800～1,000円／人 （図柄・数量による） 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚
125	かわいいデコもち作り	堀 充美	金太郎飴のように切ったらかわいい絵が出るデコもちを作ります。ご家庭でも作られるような丁寧な指導をします。	材料費：500円／人 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚
126	米粉パン作り	山田 千紘	米粉100%のパンとおやつを短時間（約1時間半）でつくれます。力を使って手捏ねをすることもないので、どなたでも簡単につくれます。食育アドバイザーとして講話もできます。	材料費：800円～（1人パン5～6個） 持ち物：エプロン、お持ち帰りの袋
127	鍋帽子を使って エコクッキング	岐阜友の会	短時間加熱した鍋にかぶせることで保温調理できるエコで便利な鍋帽子を使った料理の仕方を机上講習します。試食もできます。	材料費：300円～／人

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。



乳幼児・子育て

	講座名	講師名	講座内容	備考
NEW 128	子供の姿勢をよくするためのコツ	安江 紀幸	近年、姿勢が悪く体育座りやしゃがむことが出来ないお子さんが増えています。姿勢の悪さは学習やスポーツへの悪影響が心配されます。なぜ姿勢が悪くなってしまうのか？どうしたら姿勢を正しくすることが出来るのか。普段から出来るちょっとしたコツや原因改善の方法を知ることが出来ます。 ※対象：幼稚園以上の子の保護者(親子参加可)	費用：資料代 500 円 / 人 持ち物：お子さんの靴とランドセル
NEW 129	心が育つIQ絵本講座	小川 彩	絵本がなぜ良いのか、脳の働きと読み聞かせについて説明します。絵本は心を育てることができます。読み方を変えるだけで絵本に集中できるようになります。(内容は大人向けですが、親子での参加も可)	費用：資料印刷代
130	親子♪みんなで楽しくリトミック	寺林 由美	生ピアノ演奏とリズムで身体を動かす音楽いっぱいのリトミック活動です。親子、おともだち同士でたくさんの音と触れ合い、「音楽って楽しいな!」と感動する体験をしましょう。	
131	親子でニコニコリトミック	河野 亜実	生演奏に合わせて歌って、飛んで、跳ねて、親子で楽しく音楽に触れよう。楽器や小物を使って、子ども達の五感に刺激いっぱいですよ。	
132	季節に見合った親子あそび	江口 佑美	季節を感じられる手あそび、歌あそびを一緒に楽しんで行いましょう。英語遊びもできます。活動終了後に交流会の時間を設けます。子育ての悩みを分かち合い楽しく子育てをしましょう。	
133	おもちゃコンサルタントと一緒に手作りおもちゃを作ろう!	古野 恵美子	子どもの成長発達とおもちゃの関わりから、おもちゃ選びのポイントなど幅広い視点で捉えながらおもちゃを作って遊びます。ホッとできる時間、ホッとできる居場所を作ります。	材料費：200円/人
134	楽しく可愛い小物づくり	奥田 祐子	かんたん折り紙細工からスイーツデコまで作ります。まっぼくりのクリスマスツリーなど、季節に合った小物づくりも。親子でも参加できます。	材料費：300～700円/人 (内容による)
135	子どものあそびと生活リズム	岐阜友の会	親子で楽しめる手作りおもちゃを作って遊びましょう。日頃の生活を振り返ることで、我が家の「おきる・ねる・たべる・あそぶ」の生活リズムの表を作ってみましょう。	資料代・材料費：100円～/ 親子1組
136	大人も子どもも絵本の世界にひたしましょう	高澤 友恵	大人も子どもも忙しい現代、たまには絵本の世界にひたりませんか？よみきかせの後に子育てに関する交流会を開くこともできます。肩の力を抜いて、楽しくすごす時間にしましょう。	
137	Let's ラララ笑顔でダンス♪	佐藤 小夜子	リズムや音楽に合わせてからだを動かすことで、生涯の財産となるからだをつくっていきます。振付を覚えたり、自由にポーズをとったり、楽しくモダンコンテンポラリーダンスに触れましょう♪(3歳～小学校低学年向け)	持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
138	楽しもう!フラダンス!	大山 西岡 早貴子	リズムカルなフラソングに合わせて基本ステップから学んでいきます。健康づくりの1つとしてはじめてみませんか。親子で楽しく踊りましょう。	持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
139	ママのリフレッシュバランスボール	森 ゆみえ	育児を頑張っているママには、骨盤や姿勢のくずれが起こりやすいです。誰かと一緒に育児の悩みを共感しながら、楽しくバランスボールで心も体もリフレッシュできるエクササイズを楽しみましょう。	ボールレンタル料：300円/人 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
140	家族仲よし、子どもイキイキの子育て	高田 浩史	各地の自治体や学校で講演する講師が、小学生を中心とした豊富な指導経験に基づき、子育てのポイントについて具体的に話します。	
141	本好きの子を育てるには	高田 浩史	作文教室を主宰する講師が、本に親しむ環境作りや親の関わり方、読み聞かせの方法等について具体的にお話しします。本を読む子は、必ず伸びます。	
142	赤ちゃんとお母さんのごはん	岐阜友の会	子どもの成長に合わせた離乳食・幼児のごはん作りの講習をします。バランスの良い食事作り・ちょっとした調理の工夫を机上講習します。親子で試食もできます。	資料代・材料費：300円～/ 親子1組
143	教育費プランのワークショップ	岐阜友の会	友の会会員の教育費調べや個人の実例を基に、教育費が一体どれくらいかかるのかお伝えします。実際に我が家の教育費の予定を用紙に書き込んでみましょう。	資料代：100円/人

●講師料は無料ですが、講師への交通費、材料費など(必要な場合)の負担をお願いします。

	講座名	講師名	講座内容	備考
144	子どもに学ぶ 家庭教育	小栗 見知子	子どもの年齢に応じた特徴を学び、その子にぴったりの関わり方を、子どもから学びます。多くのお母さんの経験談をまじえて、お話しします。	
145	動物キャラナビ (子育て心理学)	佐藤 みゆき	誕生日を元に、動物キャラクターの「個性」を詳しく知り、自分と相手の個性の違いを知って(たとえ我が子でも個性は遺伝しませんよ)ストレスを無くし、人付き合い、子育てが楽しくなる方法を笑って学びましょう。	資料代: 200円/人(応相談)
146	我が子の 叱り方・褒め方	早野 孔禪	叱る時は1対1で理解できるまで笑顔で説明し、ギューっとしましょう。褒めるときは家族全員の前で大声で褒めて親も喜びましょう。資料をもとにお話をします。	資料代: 500円/人 持ち物: ボールペン、ノート



作品

	講座名	講師名	講座内容	備考
NEW 147	マクラメ・コードを使って 認知機能にアプローチする ものづくりしよう	大江 啓子	マクラメひもで雑貨やアクセサリ、コードでバッグや小物を作ります。手指を使った作業で、楽しみながら認知機能維持・向上を目指します。	費用: 1,000円~ /人 (作品による) 持ち物: はさみ、メジャーなど
NEW 148	レジンアクセサリ	madoka	ガラス細工のような透明感のある作品から、グラデーションが綺麗な宝石のような作品まで、簡単に楽しいレジンアクセサリ製作を体験できます。	材料費: 1,100円/人
NEW 149	パステルアート	中村 仁音	パステル画材をパウダー状にして指などで型を使い描いていきます。絵心がなくても大丈夫です。初心者でも気軽に挑戦いただけます。	材料費: 1,000円/人 持ち物: 汚れても良い服装 または腕カバー
NEW 150	アートストームグラス	中村 仁音	ストームグラスは19世紀初頭ヨーロッパにて航海時に結晶の形で気象状況を予測するのに使われていました。美しい結晶のアートに装飾を施したアートストームグラス。変化するアートオブジェはインテリアに最適です。気軽に作成してみませんか? (アルコールに弱い方は参加不可) ※対象: 小学生高学年以上	材料費: 2,500円/人
151	アルコールインク アート体験	橋本 美穂	誰でも気軽にできるアルコールインクアート。色の滲みや偶然できる色合いに、子どもから大人まで没頭して楽しめるアート体験です。	材料費: 500円/人
152	パステリア書	keyco	パステル画とインテリア書を組み合わせたカラフルなアートです。絵も書も苦手…という方でも素敵な作品が作れます。	材料費: 2,000円/人
153	楽しい! 葉書で和紙ちぎり絵	伊藤 陽子	お手本を見ながら、和紙をお手本通りの形取りをして、それを葉書に糊付けする作業を何度も繰り返して、和紙の絵手紙にします。	材料費: 400円/人
154	心をつなごう 絵手紙で	久保田 陽子	季節の花や野菜などをモチーフに元気いっぱいの絵手紙をかきます。ヘタでいいヘタがいいを合言葉に大切な人を想いながら一生懸命かきます。	材料費: 200 ~ 300円程度 /人
155	心のままに描く己書 オノレシヨ	佐藤 尚子	己書(おのれしよ)とは、筆ペンで絵を描くように文字を描くように文字を描く書です。コツをつかめばどなたでも味のある字が描けます。心落ち着き前向きになれる己書に挑戦してみませんか?	材料費: 1,000円/人 持ち物: 筆ペン(貸し出しも可能)
156	楽しく美文字	犬山 壱岐 栄子	ペン習字の基礎を気軽に楽しく学んでいただけたらと思います。	資料・紙代: 1,000円/人 (応相談) 持ち物: ボールペン、万年筆 など
157	ブローチ、折り紙、 小袋づくりを 楽しみましょう	手芸ダンケ	メンバーが特技を生かして講師を務めます。作ることに魅力を感じ、豊かな日常生活を送るお手伝いができればと思っています。	材料費: 200 ~ 300円/人 持ち物: 作品による
158	凧作りと凧揚げ	平林 弘人	和紙に好きな絵を書き、竹ひごを使って凧を作ります。そして完成した凧を大空に揚げ凧揚げを楽しみます。	材料費: 450 ~ 500円/人 持ち物: 30cm定規、新聞紙、鉛筆

③出張クラブ・サークルによるメニュー

普段の活動成果を発表し、地域貢献したいという市認定クラブ・サークルが、皆さんのもとに伺います！

音楽

No.	クラブ・サークル名	内 容
1	女声合唱LaLaの会	童話・唱歌等の合唱を披露します。 『ふるさとの四季』『春の小川』『おぼろ月夜』『われは海の子』『もみじ』『雪』など。
2	楽遊びまわりの会	ギター・篠笛・二胡の演奏で童謡・唱歌・歌謡曲を演奏します。歌詞をお持ちしますので、みんなで楽しく歌いましょう！（1時間程度）
3	大正琴サークル 「琴和会」	昭和の歌謡曲を中心にいろいろな曲を現代大正琴で演奏します。
4	篠笛の会・さくら	篠笛の演奏をします。体験もできます。
5	GRUPO百十郎	「コンドルは飛んでいく」や「花まつり」が代表作の南米の音楽を、ケーナやチャウンゴを使って演奏します。また懐メロや童謡の伴奏をして、皆さんと一緒に歌います。
6	かかみのハーモニー	ハーモニカの演奏をします。けん玉のパフォーマンスや、特殊詐欺被害防止の指人形劇も可能です。
7	リトルバードジャズ オーケストラ	小中学生のメンバーがジャズ演奏を披露します。 ※機材費：2000円～（応相談）
8	ジャズ・ファイブ・ オーケストラ	ドラム・ベース・ピアノ・テナーサックス・アルトサックス・トランペットなどの小編成による、ジャズスタンダードナンバーの演奏を披露します。
9	ハッピーフレンズ	ギターの演奏、日本舞踊、歌謡曲の合唱などを披露します。
10	ハーモニカはまなす	ハーモニカ演奏を披露します。
11	すみれ	大正琴の演奏に合わせて楽しくいっしょに歌いましょう！
12	大正琴（ちどり会）	大正琴の演奏を披露します。
13	各務原ひびき会 英傑太鼓保存会	和太鼓の演奏を披露します。
14	ハッピーフレンズ	ウクレレ演奏と歌を披露します。
15	メリーフレンズ	みなさんが歌える曲を演奏をします。



子育て

No.	クラブ・サークル名	内 容
16	岐阜友の会	子育て全般やその他衣食住 ①乳幼児の食事や生活リズム、遊び ②子どものおこづかい ③教育費プラン ④エコクッキング 等をお伝えします。

マジック

No.	クラブ・サークル名	内 容
17	みんなのマジック各務原	子供向け、大人向け、お年寄り向けなど、依頼者に合わせたマジックを披露します。簡単にできるマジックを分かりやすく丁寧に教えることも可能ですので、ご家庭でもお楽しみいただけます。 材料費：200円/人

着付け

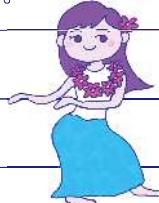
No.	クラブ・サークル名	内 容
18	着つけサークル 花ごよみ	振袖モデルに帯を結んだり、浴衣に半巾帯を結ぶところを披露します。浴衣の着付けも教えます。



歴史

No.	クラブ・サークル名	内 容
19	各務原歴史研究会	各務原市の歴史、特に古代・中世の民衆の歴史についてお話しします。

運動・舞踊・ダンス

No.	クラブ・サークル名	内 容	
20	T.M.B(チーム・マウンテン・パディー)	ハイキング・登山を一緒に楽しめます。	
21	ダンスサークルBambi	ヒップホップダンスを小学～高校生・大人が披露します。	
22	ダンシングGloria	ジャズダンス・ヒップホップ・Kポップ等を4歳～高校生、大人がパフォーマンスを披露します。	
23	リフレッシュ体操クラブ	歌謡・童謡・民謡等いろいろな曲に合わせて一緒に体を動かします。脳トレにもなる体操を無理のない範囲で楽しみましょう。	
24	仲よし会	ラジオ体操、童謡、叙情歌、歌謡曲などの曲に合わせて体操をしましょう。	
25	各務原市 ミセスフォークダンスクラブ	いろいろなフォークダンスを披露します。初めての方も一緒に楽しく踊りましょう。	
26	川島フォークダンスクラブ	フォークダンスの披露をします。指導も可能ですので、一緒に踊ってみましょう。	
27	暁正会キッズクラブ	剣詩舞を披露します。	
28	民踊みどり会	全国各地の民踊や地元ふるさとの民踊や盆踊りその他リクエストにも応じて披露したり、みんなで踊ります。	
29	民踊さつき会	全国各地の民踊や地元ふるさとの民踊や盆踊りその他リクエストにも応じて披露したり、みんなで踊ります。	
30	民踊つつじの会	全国各地の民踊や地元ふるさとの民踊、郡上踊りやレクダンスなど、様々な踊りをみんなで楽しみましょう。	
31	民舞踊黒川会	岐阜県の民踊、各務原市の民踊、その他よく知られたふるさとの民踊等を踊ります。	
32	那加二民謡クラブ	全国各地の民謡や那加音頭など、地元ふるさとの民謡や盆踊りなどを踊ります。曲目のリクエストにもお応えします。(要相談)	
33	フラサークルアロアロ	フラダンスを披露します。(時間は15分程度まで)	
34	Malamalama O ka Mahina	フラダンスを披露します。一緒に踊ることもできます。	
35	ビューティシェイプチェアー・ エアロサークル	ロコモ体操や椅子に座って行うエアロビクスを一緒にに行いましょう。	
36	暁正会 陵南支部	剣舞・詩舞を詩吟に合わせて演舞披露します。(約30分)	
37	ヒナノ	フラダンスを披露します。	
38	レイアロハ☆フラサークル	フラダンスを披露します。	
39	アロハ南サークル 川島レファ	ハワイアンソングを中心にいろいろな曲に合わせてフラダンスを披露します。体験もできます。	
40	ウリウリガール	子どもから大人までのメンバーがフラダンスを披露します。体験もできますよ。	

人形劇

No.	クラブ・サークル名	内 容
41	人形劇団モンメール	人形劇の公演をします。 ※機材運搬代：3,000円～(応相談)

作品づくり

No.	クラブ・サークル名	内 容	
42	コスモスキルト	手芸作品を作ります。 材料費：子ども200～500円、大人500～800円(応相談)	
43	手芸ダンケ	相談に応じていろいろな作品を作ります。布を使ったカバン、ブローチや折り紙などの小物づくりを行います。 材料費：1人300円～	

展示

No.	クラブ・サークル名	内 容
44	デジカメ楽々会	季節にあわせた写真作品(半切りサイズ)を15点程展示します。

4 その他の出前講座メニュー

申込や問い合わせは、各問い合わせ先に直接ご連絡ください。

講座名	講座内容
県職員による出前トーク (岐阜県広報課管理広聴係) ☎058-272-1118	県政の重要課題や、生活の身近な話題について、県民の皆様が参加する会合などで県職員がお話しをする「県職員出前トーク」を行っています。テーマは、県が重点的に取り組んでいる事業や、「消費生活のトラブル」、「風水害・地震対策」や「食の安全」といった暮らしに身近なものを幅広くそろえております。 【トークテーマ例】 ●岐阜県の文化財について ●世界農業遺産「清流長良川の鮎」 ●統計データから見たふるさと岐阜県の特徴 ※トークテーマ一覧は、岐阜県庁ホームページで ご覧ください。 岐阜県出前トーク 検索 
ぎふ地域の絆づくり支援センター (岐阜県県民生活課) ☎058-272-8199	住民の皆さんによる地域づくりを応援しています。地域が抱える課題の解決に向けて取り組んでいる団体に対し、指導・助言等を行うアドバイザー等を派遣します。 【対象】 地域活動を目的として、住民で構成されている団体 (自治会、町内会、まちづくり協議会など) 【課題例】 ●高齢者に地域で活躍してもらいたい ●まちづくり活動を活発にしたい ●地域で防災について学びたい 
J-FLEC (金融経済教育推進機構) ☎058-213-9257	企業や学校・公民館等に講師を派遣し、金融経済に関する様々なテーマの出張講座を実施します。 【講座テーマ例】 ●おこづかいから学ぶお金の話 ●大人になる前に知っておきたいお金の話 【クレジット・奨学金の仕組みと注意点、金融トラブル防止】 ●社会人として知っておきたいお金の話 【家計管理・資産形成の基本（長期・積立・分散）や支援制度（NISAなど）】 ●将来に向けて知っておきたいお金の話 【社会保険と民間保険、各種ローン、金融トラブル】 ●リタイア前後に知っておきたいお金の話 【定年退職後の生活を見据えた年金・退職金・相続・贈与】 
各務原市社会福祉協議会 ☎058-383-7610	<一芸披露ボランティアの依頼は社協へ！> 社会福祉協議会ボランティアセンターでは、一芸などが披露できるボランティアサークルのみなさまをとりまとめ、施設や交流会へ派遣調整を行っています。子ども会・シニアクラブ・学校・自治会など、催しを検討する際にぜひご活用ください。また、一芸披露のボランティアも随時募集しています。 
各務原警察署 ☎058-383-0110	●特殊詐欺などの犯罪被害にあわないように、発生状況や犯罪手口などを分かりやすく説明します。 【担当課】生活安全課 ●自動車の安全な運転方法など、正しい交通ルールやマナーをしっかりと学び、交通事故のない安心・安全なまちを目指しましょう。 【担当課】交通課
岐阜市立女子短期大学 ☎058-296-3131	一般の方向けの出前講座を開催しています。曜日等詳細はお問い合わせください。 【講座例】 ●古典和歌入門 ●韓国文化入門 ●食と健康 ●テキスタイルデザイン入門 ●土壁・土建築の魅力と可能性 ●コンクリートの話 
東海学院大学 ☎058-389-2200（代表）	多様な世代の方に出前講座を開催しています。お問い合わせください。 【講座例】 ●食生活・運動・禁煙・健診・検診など『健康寿命を延ばそう』健康講座 ●熱中症予防やフレイル予防などの高齢者向け健康講座 ●環境問題や循環型社会・食品ロス削減など『MOTTAINAI』環境講座 ●図書館と子どもの読書に関する講座 ●SDGsに関する講座 ●子どもと異文化理解に関する講座 【担当】管理栄養学科 
一般社団法人ハウスサポート ☎0120-81-0409	◆専門家による「住宅や土地」に関する相談窓口 ◆専門家による「空き家や空き地の利活用」に関する相談の窓口 【講座例】 ●ご自宅を将来空き家にしない建物の点検方法と利活用について ●空き家等に関する新たな法律改正について「相続登記申請の義務化」・「管理不全の空き家」
岐阜南税務署 ☎058-271-7111	知っておきたい暮らしの税情報について講話を行います。 【開催時期】 4月～12月 【講座例】 ●身近な税金について 【相続税、贈与税、消費税、パート収入と税についてなど】 ※個別相談はお受けできません

※QRコードの読み取り間違いにご注意ください。

出前講座2025申込書

団 体 名		
申込者	氏 名	
	住 所	〒
	TEL	

1	講 座 名 クラブ・サークル名		メニューNo.	講座名 又は クラブ・サークル名
2	希望日時 ※第2・3希望 がある場合は ご記入下さい	第1希望	年 月 日 (曜日) : ~ :	
		第2希望	年 月 日 (曜日) : ~ :	
		第3希望	年 月 日 (曜日) : ~ :	
3	開 催 場 所		会場名	
			住 所 各務原市	
4	受 講 者 数	約 人	内訳：(例) 大人10人、子供10人、1歳児と親10組	
5	そ の 他		※第二希望のメニューがある場合等は、ご記入ください。	

窓口、電話、FAX、メール、専用フォーム（右記QRコード）にて受け付けています。



申込先

産業活力部 いきいき楽習課

〒504-0912 各務原市那加桜町2-186 産業文化センター6階

TEL 058-383-1210 FAX 058-389-0765

メールアドレス：demaie-koshi@city.kakamigahara.gifu.jp

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日・年末年始は除く）



地域の皆様の暮らしをトータルでサポート



ピンキオ薬局

那加店 各務原市那加西野町130
TEL (058) 380-5750

各務原店 各務原市那加野畑2-105-3
TEL (058) 322-8288

蘇原店 各務原市蘇原柿沢町1-41-1
TEL (058) 322-9921

新加納店 各務原市新加納新加納町字坂下1990
TEL (058) 201-7705

伊木山店 各務原市鵜沼大伊木町1-89-5
TEL (058) 201-7890

鵜沼東店 各務原市鵜沼東町1-93-1
TEL (058) 260-5005

ピンキオ薬局

心温まる安心のケアをあなたに。🎵
[生命力] [尊厳] [信頼] 3つの信念と3つのサービス



ココロケアセンター 各務原

心音ケアセンター 各務原

〒504-0022 岐阜県各務原市那加東亜町93-11
TEL.058-372-3622

心音ケアセンター

サービス

訪問介護

訪問看護

住宅型有料老人ホーム

外科・整形外科・内科・循環器内科 リハビリテーション科 健康 人間ドック

フェニックス総合クリニック

PHOENIX GENERAL CLINIC

フェニックスグループは保健・医療・福祉サービスを通じて健康で活気ある地域づくりに貢献するトータルケア・グループです。

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
PM4:00~ 7:30	●	●	●	—	●	—

[休診日] 木・土曜日の午後、日曜日・祝日 TEL058-322-2000

※ご予約の方を優先いたします。

理事長 長縄 敏毅
長縄 康浩
奥村 諭
兼城 賢明
奥村 有紀



各務原市鵜沼各務原町6-50 (にんじん通り沿い)
■電話・WEB受付 | 午前8:00~11:30 / 午後15:30~19:00
■窓口の受付 | 午前8:15~12:00 / 午後15:30~19:00

オペラ「美しきまほろば〜ヤマトタケル」(再演) 決定!!
2025年7月13日(日)
プリニーの市民会館(各務原市民会館)

チケット販売予定: 2025年4月

出演: 山本 耕平 / 松原 涼子 / 泉 良平 / 林 美智子 / 鈴木 康夫 /
和下田 大典 / 芝野 遥香 / 高田 正人 / 山崎 パニラ / ほか
合唱: 藤原歌劇団合唱部 オークストラ: G・Dream21 レディースオーケストラ

2021年 / 世界文化遺産 上賀茂神社・細殿 (初演)
2022年 / 新国立劇場 中劇場 (再演)
各地で好評を博したオペラが、この各務原で再演決定!!

詳細につきましては、下記サイトよりご案内いたします
主催: 一般社団法人日本文化創成協会 <https://japan-culture.jp/>
東京都大田区鶴の木 2-24-13
後援: 公益財団法人かかみがはら未来文化財団 TEL.058-372-7231

台本: 高木 達
作曲: 日高 哲英
監修: 井戸 輝雄
芸術監督 / 指揮: 坂本 和彦
演出: 中村 敏一

花 勝 hanakatsu

お花の事ならお任せ下さい

切花や鉢物等の販売以外にも、式典等の花いけもお任せ下さい。
また、お花を使ったワークショップも定期的に開催しています。

営業時間 各務原市那加東那加町 10
8:30 ~ 19:00 TEL: 058-382-0455
年中無休



プリニーの文化会館
市民会館・文化ホール
リニューアル
OPEN



市役所ロビーでグランドピアノを演奏してみませんか?
お時間のある方は気軽に聴きにきてください。

Lobby Piano Concert

市 HP

演奏者募集中



各務原市役所いきいき楽習課 ☎058-383-1210



令和7年4月1日から、
文化ホールがリニューアル
オープンします。

市民会館とともに、令和7年
4月からのご利用について、ただいま予約受付中です。
リニューアルして新しくなったプリニーの文化会館を
ぜひご利用ください。



プリニーの文化会館 | 各務原市蘇原中央町2丁目1-8 TEL 058-389-1818
市民会館・文化ホール | 午前9時~午後5時15分(月曜日休館)

広告の内容については、各務原市が保証するものではありません。