

生涯学習・まちづくり

# 出前講座

## 出張!クラブ・サークル

### 2024



出前講座(行政) 15



出前講座(登録講師) 109



出張!クラブ・サークル 1



出張!クラブ・サークル 27|28|29



出前講座(登録講師) 128

## 10人以上の団体用

学びたいこと、やってみたいことなどを  
メニューから選んでください。  
市職員や生涯学習登録講師などが  
みなさんのもとにお伺いします!

出前講座のご利用方法	2
市職員による出前講座メニュー	3
生涯学習登録講師による出前講座メニュー	9
出張!クラブ・サークルメニュー	20
その他の出前講座メニュー	22

# ご利用方法

## 申し込みができる方は?

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・グループなど。子ども会、シニアクラブ、学校、自治会など、どんな集まりでもOKです! 企業内の研修や勉強会、クラブ活動にもご利用ください。

## 開催時間と場所は?

午前10時から午後9時までの間で、1講座2時間以内。  
開催場所は、市内に限ります。受講者が会場をご用意ください。

## 講師料は?

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

申し込みは  
10人から

## 申し込みができない場合

次の場合は、申し込みをお断りします。

- 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などを行うおそれのあるとき
- 目的に反し、講師の派遣が適当でないと想定される時

## その他

苦情や市への要望を言う場ではありませんので、十分ご理解ください。  
マナーを守って、気持ちの良い「学びの場」にしましょう!  
メニューのご相談も可能です。

# 申し込みの流れ

## ステップ1 申し込み

希望メニュー・開催日時・開催場所・受講予定人数を決定のうえ、開催しようとする日の1ヶ月前までに、いきいき楽習課までお申し込みください。(窓口、電話、FAX、メールにて受け付けています。)

## ステップ2 内容調整・決定

講師と日程調整後、受講の可否をご連絡いたします。  
決定の場合は「決定通知書」をお送りします。  
※担当業務や登録講師の都合で、日時などご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

## ステップ3 打ち合わせ

講座当日までの準備は受講者が行ってください。講師の連絡先は、「決定通知書」に記載してありますので、**必ず受講者から講師に連絡をとり、詳細な打ち合わせを行ってください。**

※受講後は必ず「実施報告書」をご提出ください。

## 申込先

### 産業活力部 いきいき楽習課

各務原市役所北庁舎(産業文化センター6階) 〒504-8555 各務原市那加桜町1-69

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

メールアドレス : demae-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)

# 市職員による出前講座メニュー



## 行政

※申し込み方法については、2ページをご覧ください。  
 ※開催時間は、基本、平日 午前9時～午後5時までです。

	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！SDGs	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「SDGs（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	これからの「公共施設」を 考えよう	各務原市の公共施設(道路等インフラ施設を含む)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。	企画政策課
5	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
6	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
7	各務原市新特別支援学校 の整備について	新しい特別支援学校の整備について、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
8	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
9	各務原市学校建替 基本方針策定について	各務原市の学校建替基本方針の策定について、事業の経緯や概要、検討状況などについて説明します。	学校施設課
10	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
11	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
12	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
13	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
14	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
15	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、搬送法を学びましょう。 ※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
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	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
24	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
25	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
26	国民健康保険とは	知っておきたい国保のしくみについて紹介します。	医療保険課
27	高齢者福祉の ”あれこれ”	高齢者福祉について出前講座いたします。健康づくりやフレイル予防、福祉制度など、ご希望の内容に応じますので気軽に申し込みください。	高齢福祉課
28	「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」の活用方法を医療と介護の専門職と共に楽しく体験していきましょう！！	高齢福祉課 (在宅医療・ 介護連携支援 ステーション)
29	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)
30	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。この機会と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)
31	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
32	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
33	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
34	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
35	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関わるボランティアをご紹介します。	子育て応援課
36	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
37	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
38	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
39	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
40	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
41	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
42	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
43	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
44	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
45	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
46	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
47	まちの文化財を知る・守る	各務原市内に70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
48	蓑虫山人が描いた各務原	江戸末期から明治にかけて全国を旅し、放浪の画人として知られる蓑虫山人は、明治30年頃各務原を訪れました。彼が描いた当時の各務原と人々との交流の様子を解説します。	文化財課 (歴史民俗資料館)
49	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)
50	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
51	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。	いきいき学習課
52	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
53	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
54	若者に多いトラブル	若者に多いトラブル事例を動画で紹介しながら、その原因や注意点、クーリング・オフなどの対処法を学びます。 ※新社会人向け ※インターネットを使用するため、有線LAN接続できる環境が必須です。	まちづくり推進課
55	「困ったらどうする？」 契約を学ぼう	スマホやネットでのトラブル事例から、買い物・契約の仕組みや注意点などを学びましょう。 ※小学生・中学生・高校生向け ※インターネットを使用するため、有線LAN接続できる環境が必須です。	まちづくり推進課
56	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
57	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
58	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
59	はじめてのふれあいバス	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・バスの運賃(実費) ※対象：自力で鉄道・バスの乗り降りができる方 ※バス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
60	「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
61	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
62	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
63	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
64	空き家再生！ リノベーション	各務原市空き家リノベーション事業等の概要説明。空き家を利活用したい貸主さん向けの講座です。	建築指導課



## 裏メニュー

	講座名	講座内容	担当課
65	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。	



# 「各務原にんじん」講座

東海学院大学 産学官連携

担当：農政課

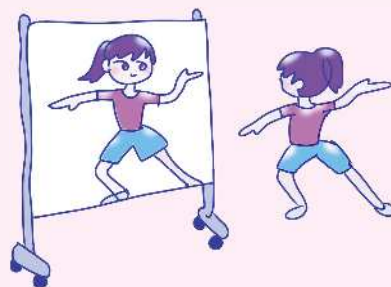
	講座名	講座内容
1	にんじんを生活習慣予防に活用しよう	緑黄色野菜、食べてますか？毎日食べても飽きないにんじんの魅力を探ります。 ※持ち物：筆記用具
2	「かかみがはらニンジンのうた」に合わせてみんなで一緒に体を動かそう！	「かかみがはらニンジンのうた」に合わせて楽しく体を動かします。リズム感やバランス感覚を養います。 ※対象：子ども・保護者
3	楽しく体操しよう 「ニンジン、スキッ！！」	「ニンジン、スキッ！！」にあわせて、身体能力低下予防のためのストレッチやトレーニング。
4	各務原にんじんでフレイル予防！！	フレイル予防に効果的とされるビタミンと各務原にんじんに多く含まれるビタミンには、共通するオススメの食べ方があります。
5	「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。

※2、3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、大学の授業等の関係で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。

## 『移動式ミラー』 ～ダンスや体操など、姿勢の確認に利用可能です～

施設名	部屋	移動式ミラー	面積 (㎡)	定員 (人)
那加福祉センター(那加雲雀町 15)	1階 集会室	120 cm幅 2台	281	200
稲羽コミュニティセンター(上戸町 3-324)	1階 集会室 1	100 cm幅 2台	250	200
稲羽東福祉センター(前渡北町 2-34)	1階 集会室 1	100 cm幅 2台	152	120
鵜沼福祉センター(鵜沼羽場町 1-217)	1階 集会室	120 cm幅 2台	158	120
陵南福祉センター(鵜沼朝日町 2-384-1)	1階 集会室	100 cm幅 2台	274	200
蘇原コミュニティセンター(蘇原野口町 1-3)	1階 集会室	120 cm幅 2台	201	150
各務福祉センター(各務おがせ町 5-2-2)	2階 集会室	100 cm幅 2台	101	80



開館時間などその他詳細や  
予約は Web ページ  
(QR コード)

問合先 各務原市施設振興公社 ☎058-371-2846

## あなたの時間を少しだけ…『通学路見まもり隊』

合い言葉：【できるときに できることを 楽しみながら】

小学生の登下校時間帯を中心に、子どもたちをあたたく見守るボランティア活動です。近年、登録数の減少が課題となっています。

活動例として…

☆登下校時間帯に子どもたちに声をかけながら見守る。

☆玄関先でお子さんを見送りながら見守る。

など…

あいさつなどを通して、地域の力で子どもたちを守り育てましょう。



申込と詳細

青少年育成市民会議事務局 青少年教育課 ☎058-383-1484

稲羽コミュニティセンター・鵜沼市民サービスセンター・蘇原コミュニティセンターの青少年育成担当まで



# 生涯学習登録講師による出前講座メニュー

※申し込み方法については、2ページをご覧ください。

## ご利用にあたって

- 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。
- 同一講師の同一講座を複数回、出前講座として受講することはできません。

「講師」欄に **犬山** の記載のある講師は、犬山市民講師です。

## 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。



## 健康

	講座名	講師名	講座内容	備考
NEW 1	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
NEW 2	笑顔の表情筋トレーニング（目指せマイナス5歳）	松下 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
NEW 3	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
4	食と健康セミナー	犬山 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。	
5	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講座です。	資料代：100円/人 持ち物：筆記用具
6	人を良くする食選びとは	河合 純子	心と身体を丈夫にする栄養の取り方と食の選び方を学んでいきます。	材料費：300円～/人 持ち物：筆記用具
7	からだの知識を日常に！	犬山 鎌田 友理	自分の体の状態をチェックし、必要なセルフケアをお伝えします。病院でなかなか聞けない痛みや不調症状の相談会もできます。「筋膜ケア」×「食事（栄養）」で健康に！	資料代：500円/人（要相談）
8	中高年の健康意識を高めるサロン	犬山 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
9	足型測定・足育セミナー	安江 紀幸	膝や腰の痛みが取れない、スポーツでケガを繰り返す、姿勢が悪い。それは足が原因かもしれません。足型測定で足の形や機能を知り、改善方法や正しい靴の選び方を学びましょう。	材料費・資料代：700円/人 持ち物：よく履く靴、動きやすい服装
10	正しい靴の選び方	安江 紀幸	年齢や性別はもちろん、身体の痛みや不調の改善に最適な正しい靴の選び方と履き方をお教えます。お子さんの靴選びの参考にして頂いたり、身体の痛みや不調を足元から改善する方法を知ることができます。	材料費：（足型測定を希望される方は）600円/人
11	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
12	朗読で元気に！	大栗 幸子	朗読を通して、呼吸・発声・滑舌・表情筋を鍛えて元気になりましょう。外郎売や白波五人男など歌舞伎の名台詞を声に出して、役者気分を思いっきり楽しみましょう。	資料代：100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。



## 運動(体操・ヨガなど)

	講座名	講師名	講座内容	備考
13	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
14	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、腰かけて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
15	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
NEW 16	健康体操	安江 愛	社交ダンスのステップを取り入れた体操です。幅広い世代が行えます。イスに座って行う体操も合わせてします。音楽に合わせて、体を楽しみながら動かしましょう。	持ち物：動きやすい服装、室内シューズ
17	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)
18	ジキョウジュツ 自彊術	市川 康代	日本最初の健康体操。全身性、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
19	犬山 ハートフルエクササイズ 一人健康体操	犬山 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
20	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、考え方のクセに気付き、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)
21	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 道具代：500円/人 持ち物：ヨガマットもしくは大判バスタオル、タオル、飲み物
22	音楽に合わせて体を動かそう 3B体操	吉坂 ゆみ子	3種類の用具を使って楽しく体を動かします。用具を使うことで、体の可動域を広げます。また、癒される音楽で心身ともにリラックスさせます。頭の体操も行います。	用具レンタル代：100円/人 持ち物：汗拭きタオル、敷物、室内用運動靴
23	犬山 筋力UP 誰でも出来る体操ストレッチ	犬山 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
24	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
25	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いた後は、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
26	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
NEW 27	カンタン筋トレ&ZUMBA GOLD	千田 さちこ	シニア、初心者、誰でも簡単にできるスクワット&ダンスを、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。	持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ

●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
NEW 28	大人の為の ハッピーバレエストレッチ [未経験・初心者向け]	NAOKO	ゆるゆるストレッチ、バレエ姿勢で足裏&体幹強化、楽しくバレエステップにチャレンジしませんか。最終目標は、人生最後の日まで自分の足で歩ける身体づくり！	持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ、5本指ソックス(あれば)
NEW 29	ピラティスで 動く整体を 体験しよう	犬山 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
NEW 30	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
31	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
32	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)
33	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
34	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
35	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
36	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
NEW 37	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
NEW 38	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
39	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
NEW 40	ゆるっとバランスボール エクササイズ& ストレッチ	犬山 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
41	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
42	タスポニー・ ソフトタスポニー・ ファミリニー(4人制) タスポニー	犬山 小木曾 俊行	直径17cm、重さ50gのふわふわスポンジボールを素手で打ち合うハンドテニスです。タスポニーの説明から基本プレイまで楽しく教えますよ!	材料費:300円/人 持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル
43	スポーツトレーニング 講座	水野 浩幸	トレーニングの原理、原則に基づく安全で効果的なトレーニングの方法について指導します。	持ち物:動きやすい服装

●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
<b>NEW</b> 44	(シニア向け) ヒップホップダンスで 健康づくり	SAE	体の状態に合わせた無理のない振り付けで、懐かしの昭和曲に合わせて踊りませんか？椅子に座ったままでもできます。ヒップホップダンスで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、タオル、室内シューズ
<b>NEW</b> 45	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
46	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
47	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
48	ベリーダンスの 動きを使って 楽しもう！	井亦 真紀子 (MANOLYA)	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。	
49	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よう！	持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
50	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
51	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
52	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
53	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
54	フラダンス	白浜 あい	ハワイの音楽を聴きながら楽しく踊りを覚えます。また、ハワイの文化、言葉、ハンドモーションの意味を理解することで、体だけでなく頭の体操にもなります。	
55	健康フラダンス	鈴木 紀子	体に負担をかけずに体幹を鍛えながらハワイの曲を踊ります。ストレスや運動不足を一緒に解消しましょう。	持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装
56	元気！と笑顔！の フラダンス	<b>犬山</b> 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
57	フラダンスの魅力を 知ろう！	<b>犬山</b> 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
58	フラダンス	<b>犬山</b> 牧田 節子	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
59	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

●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。

NEW 60	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
-----------	----------	-------	---	-----------------

## 生活一般

	講座名	講師名	講座内容	備考
NEW 61	知っておきたい暮らしの税情報	岐阜南税務署	パート収入と税、消費税のしくみ、相続・贈与など身近な税について説明します。(個別相談はお受けできません。) ※4月～12月のみ受付可能です。	
NEW 62	今日からスマホが楽しく便利に使える講座	わくわくスマホ倶楽部	スマホの使い方が良くわからない、スマホで何ができるかわからないという方におすすめの講座です。一緒に便利で生活に役立つアプリを楽しく使えるようになりましょう。	資料代：2,000円/人
63	“魅せ方”したいで写真が変わる！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
64	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。	
65	特殊詐欺被害防止講話	<span style="font-size: small;">犬山</span> 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。	
66	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
67	地震の被害対応と共助の必要性について	<span style="font-size: small;">犬山</span> 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。	
68	スノーケリングを楽しもう	平木 道成	水中マスク、スノーケル、足ひれを使って泳ぎをマスターしよう！！川や海の自然と親しみ、思う存分楽しもう。用具の正しい使い方を理解できます。 ※対象：小学生以上の健康な方	道具代：500円/人 持ち物：水着
69	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
70	サバイバルとロープワーク	<span style="font-size: small;">犬山</span> 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
71	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。	
72	交通事故解決に役立つ知識色々	<span style="font-size: small;">犬山</span> 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
73	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
74	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
75	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
76	茶の和倶楽部	倉橋 宏一	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：400円/人
77	テーブルスタイル茶道 ～子どもから大人まで どなたでも～	中田 梨紗	ただテーブルでお茶を点てるだけでなく、お茶を通じて生まれるおもいやりの心、おもてなしの心を感じることができます。あなたの生活にお抹茶を取り入れてみませんか？	材料費：800円/人 (抹茶、お茶菓子、お花の飾り代)
78	自分でお着物を 着てみよう	中田 梨紗	初心者でも安心。タンスに眠っている着物を着てみましょう。お紐と伊達締めだけでお着付けをしていくため簡単で楽ちんです。	持ち物：きもの・名古屋帯、肌襦袢、衿芯、腰紐4～5本、タオル1～2枚、伊達締め、帯枕、前板、帯揚げ、帯締め
<b>NEW</b> 79	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
80	将棋教室	<small>犬山</small> 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。	
<b>NEW</b> 81	お題+12文字で 作ろう！ 「狂俳」体験	東海樗流会 ・雅社	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)
82	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。	
83	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」	中山道鶴沼宿 ボランティアガイド会	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
84	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
85	朗読や紙芝居、歌を みんなで楽しもう！	牧 幸一	皆さんに親しまれる民話や童話の紙芝居、心に残る詩の朗読、またなつかしい歌など一緒に歌いましょう。リクエストにもできる限りお応えします。	資料代：200円/人
86	川上貞奴の一代記	<small>犬山</small> 長谷川 明男	ご当地各務原市にゆかりがある方で、鶴沼宝積寺に別荘「萬松園」を創設。皆様に日本の女性俳優第1号の「川上貞奴」の知られざるエピソードを交えお話しさせていただきます。	
87	1200年前に タイムスリップ ～火打石で火を起こそう～	<small>犬山</small> 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。昔の火起こしの苦勞を知って、今の便利な暮らしに感謝しましょう。小中学生対象。(小学生は5年生から)	持ち物：軍手
88	能・狂言・謡曲・仕舞	松尾 裕	日本の伝統芸能である「能・狂言」の魅力や、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
89	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
90	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。	
91	モ二モ二韓国語講座	小木曾 佳子	ハンガ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お話ししましょう。	

●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
92	英語教室	<small>犬山</small> 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
93	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)
94	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. シュミレーターによる実習 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。
95	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
<small>NEW</small> 96	トイドローン操縦・ プログラミング体験	岐阜車体工業 わくわく プロジェクト	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。	
97	SDGsってなに? みんなで勉強しよう	<small>犬山</small> 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?わかりやすくお話しします。(「探Q舎」代表。)	
98	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。	
99	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): 100円/人
100	まちづくりを語る ～犬山市を例に～	<small>犬山</small> 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。	
101	わかりやすい 障がいの話	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。子どもと大人と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
102	腹話術を楽しもう	村本 雅代	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: 3,000円/1回
<small>NEW</small> 103	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
104	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よう。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
<small>NEW</small> 105	運気UP筆跡診断・ 感情コントロール法	山口 祐未	文字の特徴を5つ紹介した後、実際にお名前を書いていただき、今のクセや性格をワンポイント診断します。それをもとに、もう一度書きます。感情をコントロールする方法もお伝えします。	持ち物: 筆圧の出せるペン
<small>NEW</small> 106	整数の分類を通して、 不思議な計算を 楽しもう	渡辺 義彦	中学1年生までの知識があればだれでも簡単に理解できる数の計算を知ろう。曜日の計算など日常のことにも応用できますよ。	持ち物: 筆記用具、ノート
107	カードゲームで 自分発見!	伊藤 恵	キャリアアトランプカードを使って、ありのままの自分に気づき、自己肯定感をアップして、イキイキと歩む未来を描きましよう。	資料代: 350円/人 持ち物: 筆記用具
108	良いあいさつの 手引きから 人前で楽しく話せる方法	<small>犬山</small> 大藪 豊数	あいさつが苦手な方の苦手意識を取り除き、笑顔で楽しくあいさつができるようにアドバイスします。人づきあいからスピーチまで、緊張を取り除く方法も伝授します。	資料代必要(内容による) 持ち物: ボイスレコーダー (お持ちの方)

●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
109	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。	
110	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。	
111	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。	
112	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
113	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。まつぼっ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)
NEW 114	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
115	大人も子どもも絵本の世界にひたりましょう	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。	
116	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
117	楽しもう!フラダンス!	<small>大山</small> 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
118	0歳児ママのリフレッシュ講座	林 沙由理	子育て中の運動不足やストレスをバランスボールで有酸素運動することでカラダもココロもリフレッシュします。赤ちゃんを連れて参加できます。	ボールレンタル料: 300円/人 持ち物: 動きやすい服装、飲み物
NEW 119	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
NEW 120	産前・産後のパパ・ママ教室~バランスボールヨガ~	半谷 久美子	産後指導士・マタニティ講座認定士が、妊娠中や出産後の生活を元気に、より楽しむために、パパとママの心と身体の変化に注目しながら学びます。バランスボールヨガで安全に心身のリフレッシュもしましょう。	ボールレンタル代: 300円/人 持ち物: 動きやすい服装、飲み物、タオル、必要な方はヨガマット、母子手帳
121	家族仲良し、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。	
122	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。	
NEW 123	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
NEW 124	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
125	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。	
126	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)
127	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、グ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



## 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
128	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くできるような時間にします。	材料費: 800円~/ 1作品
129	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
130	ワクワク お花体験	可児 則和	お花を通して、心がワクワク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)
131	季節の生け花 フラワーアレンジ	辻 愛子	生きた花々と向き合い花を生ける時間は、ニュートラルな気持ちに立ち戻る貴重なひとときです。季節の花々とつながり自身の感性を育てることで、日々の生きる活力となります。	材料費: 3,500円/人 持ち物: ハサミ、ノート、筆記用具、作品持ち帰り用の袋
132	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。	
133	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よう。生けたお花をおうちに飾って楽しみましよう。	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



## レクリエーション

	講座名	講師名	講座内容	備考
134	わんぱく王国	<small>犬山</small> 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。
135	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ばましよう! 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
136	楽しいマジック	足立 正勝 <small>(みんなのマジック 各務原)</small>	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
137	ミラクル・トムの マジック教室	奥村 俊雄 <small>(ミラクル・トム)</small>	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、盲導犬引退犬パルシの同伴も可能です。	教材費: 500円/人
138	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
139	寿限無	<small>犬山</small> 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。	

●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。



## 音楽

	講座名	講師名	講座内容	備考
140	ハーモニカは歌う	池場 隆司	懐かしいハーモニカの音色を楽しんでください。そして、懐メロ、童謡、唱歌などいっしょに歌いましょう。	
141	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。	
142	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。	
143	二胡に親しみましょう	<small>大山</small> 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。	
144	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がる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♪	
145	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♪	
146	和太鼓と篠笛	<small>大山</small> 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
147	脳トレらくらくピアノ	<small>大山</small> 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)
148	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)
<small>NEW</small> 149	小鼓体験	船戸 昭弘	小鼓を知って、音を出して、掛け声を出して、小鼓を体験します。楽器としての小鼓を知ってみましょう。	



## 料理

	講座名	講師名	講座内容	備考
150	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
151	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
152	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
153	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
154	パン作り	日高 春江	オーブントースターで焼ける、発酵時間もかからない、簡単にできるおうちパンを指導します。	材料費：300～500円/人 持ち物：エプロン、持ち帰り用の袋2枚

●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
155	出前味噌講座	<b>犬山</b> 海老澤 哲也	味噌、甘酒、塩麹など麹を使った調味料を作ります。失敗しないための工夫や、保管の仕方、おすすめの使いこなしなどを各ご家庭のシーンに合わせてレクチャーします。	材料費：要相談
<b>NEW</b> 156	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
<b>NEW</b> 157	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



## 作品

	講座名	講師名	講座内容	備考
158	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
159	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
160	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
161	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
162	くらしの書に 豊かさやすらぎを	河村 圭子	夢や希望を言葉で表すよりも書に表現することで常に励みになります。毛筆の漢字、漢字かな交り文、実用書、ペン習字等参考に、半紙・短冊・色紙その他に体験学習してみましょう。	持ち物：書道用具(筆、硯、墨、紙、水滴、ペン、下敷)
163	心のままに描く己書	佐藤 尚子	己書(おのれしょ)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)
164	楽しく美文字	<b>犬山</b> 壺岐 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
165	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
166	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
167	楽しい手編み	浅野 和恵	手編みの技法を基礎から練習しましょう。楽しみながらおしゃれなニットの作品を作りましょう。	材料費：500円～/人(作品による)
168	あなたもエコライフ	各務原市 生活学校	環境にやさしい廃油石けん、アクリルたわし、牛乳パック・ペットボトル等を利用したかわいいエコ小物作りをします。子どもさんから年配の方まで年齢に応じた内容を提供します。	材料費：200～500円/人(作品による) 持ち物：はさみ
169	フルーツ・ベジタブル・ ソーパークーピング	流石 実佳	フルーツや野菜、石けんに専用ナイフ1本で花などの模様を立体的に美しく彫ります。フルーツや野菜はキャラ弁や食卓を飾り、ソーブは香りのインテリアとして楽しめます。ナイフは貸出できます。	材料費：1,500円/人
170	羊毛で作る フェルト雑貨	安藤 ひとみ	羊の原毛をニードル(専用の針)で刺し固めて立体的な動物、アクセサリー、人形、小物を作ります。	材料費：1,500円～/人 持ち物：ハサミ、厚紙(台として使用)
171	ウッド&レザー バーニング	松波 利恵	木・革に絵や文字を書いたり、下絵を転写した上を電熱ペンを使って焼いていきます。	材料費：木…500円～/人 革…700円～/人 持ち物：描きたい下絵(参考下絵用意します)
172	リボンを使って可愛く 日用品をデコります	瀬辺 千恵	自宅にある日用品に少しアレンジをし可愛くデコります。誰でも簡単に作れる作品です。	材料費：1,000円/人

# 令和6年度 出張！クラブ・サークル

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！気になるサークルがありましたら、いきいき楽習課（☎058-383-1210）まで開催希望日時、開催場所、参加予定人数をお知らせください。

楽器演奏  
披露



作品制作  
指導



衣食住  
を学ぶ



ダンス  
披露



一緒に体操  
や運動

No.	できること	サークル名	内 容
1	音 楽	女声合唱LaLaの会	童話・唱歌等の合唱を披露をします。『ふるさとの四季』から「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。みんなで楽しく歌いましょう！1時間程度。（歌詞は持参します）
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	フォルクローレ（南米音楽）演奏を披露します。懐メロや童謡も演奏できます。
6		各務のハーモニー	ハーモニカの演奏をします。けん玉のパフォーマンスも披露します。
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：2,000円～（応相談）
8		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。
9		歌謡サークル如月会	歌謡曲、カラオケと一緒に歌って楽しみましょう。
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		セルフイーユ	コーラスと楽器演奏を披露します。
15		ハッピーフレンズ	ウクレレ演奏と歌を披露します。
16		メリーフレンズ	みなさんが歌える曲を演奏をします。



13

No.	できること	サークル名	内 容
17	子育て・衣食住	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。
18	マジック	みんなのマジック各務原	マジックの披露を行います。簡単なマジックの指導なども可能です。
19	ダンス 舞 踊 運 動	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。
20		貯筋体操サークル	みんなと一緒に楽しく体操をしましょう。
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		暁正会キッズクラブ	剣詩舞を披露します。
27		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。
28		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。
29		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。
30		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)。
31		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)
32		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。
33		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行いましょう。
34		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)
35		深山流 扇乃会	新舞踊を披露します。
36		ヒナノ	フラダンスを披露します。
37		レイアロハ☆フラサークル	フラダンスの披露をします。
38		着付け	着つけサークル花ごよみ
39	人形劇	人形劇団モンメール	人形劇の公演をします。
40	作品づくり	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)
41		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～
42	展示	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。



・今後の情勢により、クラブ・サークルによっては活動を自粛する場合がありますのでご了承ください。  
 ・派遣場所、派遣人数、内容によっては、交通費・材料費等の費用が必要となる場合があります。クラブ・サークルとの打ち合わせの際にご確認ください。

＜問合せ・申込先＞ 各務原市役所産業活力部いきいき楽習課 ☎058-383-1210

# 以下の機関でも、出前講座を開催しています！

※詳細は、各問い合わせ先に直接お尋ねください。

講座名	講座内容
<p>県職員による出前トーク (岐阜県広報課管理広聴係)</p> <p>☎058-272-1118</p>	<p>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。</p> <p>【トークテーマ例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●岐阜県の文化財について</li> <li>●世界農業遺産「清流長良川の鮎」</li> <li>●統計データから見たふるさと岐阜県の特徴</li> </ul> <p>※トークテーマ一覧は、岐阜県庁ホームページでご覧いただけます。</p> <p><a href="#">岐阜県出前トーク</a> <a href="#">検索</a></p> 
<p>ぎふ地域の絆づくり支援センター (岐阜県県民生活課)</p> <p>☎058-272-8199</p>	<p>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。</p> <p>【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)</p> <p>【課題例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高齢者に地域で活躍してもらいたい</li> <li>●まちづくり活動を活発にしたい</li> <li>●地域で防災について学びたい</li> </ul> 
<p>知るぽると岐阜 (岐阜県金融広報委員会)</p> <p>☎058-213-9257</p>	<p>お金や暮らしについての「学び」をお手伝いしています。金融・経済、生活設計、生命保険などに関する専門家を地域やグループ等で開催される各種学習会・講演会へ派遣しています。</p> <p>【講座テーマ例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●人生100年時代の生活設計</li> <li>●悪質商法の予防対策について</li> <li>●笑顔の相続講座</li> <li>●難しくない年金と保険の話</li> <li>●資産形成 (iDeCo, NISA等) について</li> </ul> 
<p>各務原市社会福祉協議会</p> <p>☎058-383-7610</p>	<p>&lt;一芸披露ボランティアの依頼は社協へ！&gt;</p> <p>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利用ください。また、一芸披露のボランティアも随時募集しています。</p> 
<p>各務原警察署</p> <p>☎058-383-0110</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●二重電話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</li> <li>●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</li> </ul>
<p>岐阜市立女子短期大学</p> <p>☎058-296-3131</p>	<p>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。</p> <p>【講座例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●英会話入門</li> <li>●韓国文化入門</li> <li>●食と健康</li> <li>●テキスタイルデザイン入門</li> <li>●土壁・土建築の魅力と可能性</li> <li>●コンクリートの話</li> </ul> 
<p>東海学院大学</p> <p>☎058-389-2200 (代表)</p>	<p>多様な世代の方に出席講座を開催しています。お問い合わせください。</p> <p>【講座例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●熱中症予防やフレイル予防などの高齢者向け健康講座</li> <li>●環境問題や循環型社会・食品ロス削減など『MOTTAINAI』環境講座</li> <li>●図書館と子どもの読書に関する講座</li> <li>●SDGsに関する講座</li> <li>●子どもと異文化理解に関する講座</li> </ul> <p>【担当】管理栄養学科</p> 
<p>一般社団法人ハウスサポート 本店</p> <p>☎0120-81-0409</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆専門家による「住宅や土地」に関する相談窓口</li> <li>◆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</li> </ul> <p>【講座例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ご自宅を将来空き家にならない建物の点検方法と利活用について</li> <li>●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」</li> </ul>

※QRコードの読み取り間違いにご注意ください。

# 生涯学習・まちづくり出前講座 出張！クラブ・サークル

## 申込書

1	講座名 または サークル名	メニューNo.	講座名 (またはサークル名)
2	開催日時	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ( _____ 曜日)	
		: _____ ~ _____ :	
3	開催場所	各務原市	
4	申込者 (代表者)	団体名	_____
		〒	_____
		住所	_____
		_____	_____
		氏名	_____
	TEL	_____	_____
5	受講者数	_____	人
6	その他	(質問があればこちらに記入してください。)	

※後日、いきいき楽習課から連絡いたします。

窓口、電話、FAX、メールにて受け付けています。



### 産業活力部 いきいき楽習課

各務原市役所北庁舎 (産業文化センター6階) 〒504-8555 各務原市那加桜町1-69

申込先

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

メールアドレス : demae-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)

# 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を開催しています。

営業時間  
8:30 ~ 19:00  
年中無休

各務原市那加東那加町 10  
TEL: 058-382-0455

ドイツ式フットケア&巻き爪専門店 椿  
子どもの足と靴の専門店 フラミンゴフット



~子どもと大人の、足の健康サロン~

- ・巻き爪・外反母趾・分厚い足爪のお手入れ
- ・ドイツ WMS 規格子ども靴・婦人靴の販売



☎ 058-389-6791(完全予約制)  
OPEN 9時~18時 那加西浦町 1-108-1(イオン北西)

地域の皆様の暮らしをトータルでサポート



- 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 各務原市新加納町字坂下1990  
TEL (058) 201-7705
- 伊木山店 各務原市鷺沼大伊木町1-89-5  
TEL (058) 201-7890
- 鷺沼東店 各務原市鷺沼東町1-93-1  
TEL (058) 260-5005

ピノキオ薬局



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



- デイサービス
- 訪問介護
- 訪問看護
- 住宅型有料老人ホーム



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

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ヘルスケア・グループです。



特定医療法人フェニックス 検索 各務原市鷺沼各務原町6-50(にんじん通り沿い)

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

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

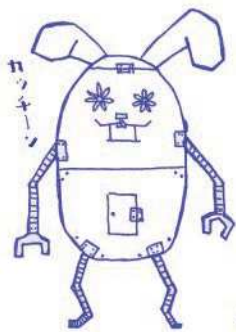
TEL058-322-2000



特定医療法人フェニックス 理事長 長縄 敏毅  
長縄 康浩 奥村 諭 兼城 賢明 奥村 有紀

もみほぐしサロン  
ルポルポ

営業時間(不定休)  
11:00 ~ 16:00  
那加前湾新町 3-128



ツヤレテハッチホチニ  
ナッテイマセンホ?  
ホームページ



第39回国民文化祭 第24回全国障害者芸術・文化祭

「清流の国ぎふ」  
文化祭2024

ともに・つなぐ・みらいへ ~清流文化の創造~  
2024年10月14日(月・祝) ~ 11月24日(日)

## KAKAMIGAHARA PARK BRIDGE

詳細はこちら  
公式HP

学びの森と市民公園をつなぐ新しい屋内型公園。  
木の遊び場と3つの飲食店が併設、1日中ゆっ  
くりと過ごしていただけます。

ピクニック セット や トミン 券  
公園で遊べるレンタル遊具もあります!

各務原市那加雲雀町30-1 (10:00 ~ 17:00/水曜定休) tel: 058-260-3110



冊子の掲示で、遊び創造 labo の  
入場料 100円 引き

2024年7月12日まで何度でも!

※1会計で1回の適用。2024年7月12日まで  
何度でも利用可能。

※クーポンや割引券とは併用できません。

※ご購入前に本割引券を受付にてご提示ください。

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。