

申込方法
各講座は、市ウェブサイト内専用フォームまたは各ライフデザインセンターの窓口で、お申し込みください

ご案内

場所 記載のないものは、各ライフデザインセンター

対象 記載のないものは、誰でも参加可

費用 記載のないものは、無料

中央ライフデザインセンター

蘇原中央町 2-1-8 月曜日、祝日 ☎ 058-389-1820

魅せるクビレと美尻エクササイズ
～女性らしい砂時計ボディへ～

「砂時計ボディ」とは、メリハリのある健康的で引き締まった立体的なボディラインのこと。砂時計ボディで大切なのは、骨格のバランスを整えてから、正しい順序でアプローチすることです。

運動不足や加齢によるウエストやヒップのたるみを改善するため、少々ハードな自重トレーニングを正しいフォームで学びます。スタイルアップだけでなく、腰痛予防や基礎代謝を上げる方法を伝授します。

日時 10月24日(土) 10:00～11:30

対象 体力年齢が40代以下と自認する女性

定員 30人(抽選)

講師 渡辺伸晃

費用 300円(受講料)

持参品 ヨガマット、動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物

申込期限 10月15日

ゼロから知りたいスマートフォン
「ゼロスマカフェ」

スマートフォンの使い方がよくわからない方や、スマートフォンでできることをもっと知りたい方のために、岐阜各務野高校の生徒が質問に答えます。

日時 10月24日(土) ▷10:00～▷11:00～

定員 各8人(申込順)

申込 10月1日 9:00～、「氏名、年代、電話番号、



スマートフォンの種類、希望時間、主に質問したいこと」を、電話または直接、中央ライフデザインセンター

感染管理認定看護師から学ぶ
インフルエンザの感染予防対策

まもなく冬がやってきます。健やかな毎日が送れるよう、感染管理認定看護師から、インフルエンザに感染しないための対策を学びましょう。

日時 11月20日(金) 13:30～15:00

対象 18歳以上

定員 20人(抽選)

講師 東海中央病院 感染管理認定看護師

申込期限 11月13日



発見！作ろう！
わくわく はにわづくり

市の遺跡から見つかった埴輪の秘密を学んだ後に、陶芸粘土でオリジナル埴輪を作ります。親子で歴史に触れながら、ものづくりの楽しさを体験しましょう。

日時 11月29日(日) 10:30～12:30

対象 お子さんとその保護者、18歳以上

定員 10組(抽選)

講師 木村洋子・陶芸家

費用 子どもと保護者ペア2,400円、大人2,300円

申込期限 11月17日



川島ライフデザインセンター

川島河田町 1028-1 月曜日、祝日 ☎ 0586-89-3686

父と子で挑戦！
県産材を使った三角スツールづくり

削り馬と南京鉋を使って丁寧に木を削り、脚を3本作ります。座面として草木染めした帆布を付けたら、三角スツールが完成。場所を選ばず、腰掛けとして使えます。



日時 11月8日(日) 10:00～13:00

場所 川島会館1階作業室(川島松倉町)

対象 小・中学生のお子さんと父親(2人1組)

定員 6組(抽選)

講師 若田拓也

費用 5,400円(受講料400円、材料費5,000円)

持参品 汚れてもよい服装、上履き、飲み物

申込期限 10月15日

橋がつなぐ各務原の歴史
～生まれ変わる川島大橋～

各務原の発展を支えてきた橋の歴史を学んで、完成間近の川島大橋を現地見学。未来へつながる橋づくりを体感します。

日時・場所 ▷11月11日(水) 10:00～12:00

=内藤記念くすり博物館大ホール(川島竹早町)▷

11月25日(水) 10:00～11:00 =川島大橋南西

東ライフデザインセンター

鵜沼朝日町 3-163-2 月曜日、祝日 ☎ 058-384-0507

書道アーティストに学ぶ“一年の世相を表す今年の漢字「一文字書道」”

今年を振り返り、心に浮かんだ一文字をはがきサイズの台紙に、個性豊かな書で表現してみましょう。

日時 11月15日(日) 10:00～12:00

対象 18歳以上

定員 10人(抽選)

講師 田中美琉・書道アーティスト

費用 350円(材料費含む)

持参品 中筆・太筆(各1本)

申込期限 10月20日



集合(全2回)
対象 18歳以上
定員 50人(抽選)
講師 加藤真嗣・岐阜国道事務所 建設専門官、市文化財課長
持参品 筆記用具、飲み物
申込期限 10月20日



おシゴトを知ろう！
大工さん体験

大人になったらどんなお仕事につきたい？プロのお話を聞き、体験をしてみましょう。

市内の工務店で「大工さん」のおシゴトを学びます。ミニハウスの組立体験も行います。

日時 11月14日(土) 10:00～12:00

場所 カトウ・綜建株式会社(那加東野町)

対象 小学4～6年のお子さんとその保護者

定員 10組(抽選)

講師 加藤雅康(カトウ・綜建株式会社)

持参品 動きやすい服装、筆記用具

申込期限 10月21日



古布で作る
かわいい干支飾り

古布ちりめんの風合いを生かし、押絵の技法で、レトロで上品な縁起物の干支飾りを作りませんか。

日時 11月27日、12月4日 いずれも金曜日 13:30～15:30

対象 18歳以上

定員 12人(抽選)

講師 加藤洋子・創作人形作家

費用 2,000円(受講料600円、材料費1,400円)

持参品 はさみ(布用、紙用)、定規(20cm)、スティックのり、目打ち、筆記用具

申込期限 11月20日

