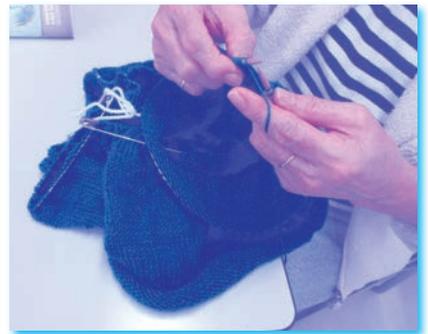


2026
春号
SPRING

生涯学習情報

かみかみはら



お知らせ 全戸配布が終了します

「生涯学習情報かみかみはら」をご覧ください、誠にありがとうございます。
この情報誌は本号をもちまして、全世帯への配布を終了させていただきます。
今後は市のウェブサイトでご確認ください。
情報誌をお求めの方は、市内公共施設に設置しますので、最寄りの施設からお持ちください。(秋号は8月10日ごろ発行予定です。)
詳細は右記二次元コードから



COURSES SPRING/SUMMER 春からの講座案内

- 3 ライフデザインセンターの前期長期講座
- 13 登録講師企画講座
- 14 しこうのじかん∞
- 16 その他の講座
- 22 大学公開講座等
- 24 各務原市の生涯学習について



各務原市産業活力部 いきいき楽習課

〒504-8555 各務原市那加桜町1-69
各務原市役所北庁舎（産業文化センター6階）
TEL 058-383-1210（直通）

ライフデザインセンター 令和8年度 前期長期講座

■申込等のスケジュール ★月曜日は休館。西ライフデザインセンターのみ開館。

3/24	25	26	27	28	29	30	31	4/1	2	3	4	5	6	7	8	9
火	水	木	金	土	日	月★	火	水	木	金	土	日	月★	火	水	木
抽選申込期間						抽選期間			抽選発表・受講料支払期間							

■申込方法

インターネットでの申込方法

3月24日(火)～29日(日)

- ① 「各務原市 講座・教室」で検索。
(もしくは右記二次元コードから)
- ② 「ライフデザインセンター講座」から希望する講座のあるライフデザインセンターをクリック。
- ③ 希望講座を選び、抽選申込フォームにて申し込み。
※迷惑メール防止設定を確認し@logoform.jp と @city.kakamigahara.gifu.jp からの2つのメールを受信できるように設定してください。
※認証メールが迷惑メールフォルダに入りますのでご注意ください。

受付確認メールが届きます

当選者の発表は

4月3日(金) 午前9時までに

当選案内メールが届きます。
(メールが届かない場合は落選です。)
各務原市ウェブサイトでも確認できます。

窓口での申込方法

3月24日(火)～29日(日)

希望講座のライフデザインセンターにある「抽選申込書」に必要事項を記入して提出。

窓口受付時間 午前9時～午後5時

当選者の発表は

4月3日(金)～9日(木)

- ・各務原市のウェブサイトに掲載
「各務原市 講座・教室」で検索。
(もしくは右記二次元コードから)
- ・申込窓口で掲示★
申込時にお渡しした「抽選申込書(控え)」をご持参ください。

受講料等のお支払は

4月3日(金)～9日(木)

申込講座の担当ライフデザインセンター窓口で受付。9日までにお支払いがない方の当選は無効となります。当選を辞退する方は、早めにご連絡ください。 ※支払い後の受講料は、原則払い戻しできません。

窓口受付時間 午前9時～午後5時

※夜間受付は、申込場所へお問い合わせください。

〈注意事項〉

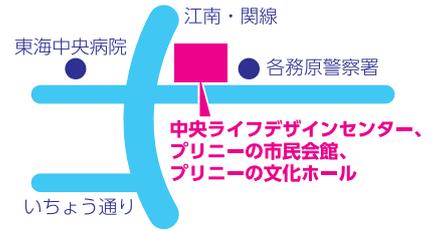
- ・抽選申込は、1講座につき1人1回までです。
- ・定員に空きがある講座は先着順で申込可能です。
- ・受講者には、仲間づくりのために名札を配布します。
- ・天候や講師の都合などにより、やむを得ず、講座の中止や延期をする場合があります。
- ・講座が中止になり、受講料の返金が生じた場合は、返金手続きにご協力をお願いします。「領収書」はなくさないようお持ちください。
- ・講座で撮影した記録写真は、広報紙などに使用する場合があります。
- ・友人やご家族など、一緒に受講を希望する場合でも抽選時の配慮はできません。
- ・当選権利の譲渡はできません。
- ・受講希望者が、5人以下の講座は開講しません。
- ・申込多数の場合には、市内在住、在勤・在学の方を優先します。

中央ライフデザインセンター

☎058-389-1820 (月・祝日休館)

NEW

は当センターで
初開催される講座です



■住所 各務原市蘇原中央町2-1-8

◆申込方法は、2 ページをご確認ください。

1 クラシック音楽講座～作曲家たちの人生劇場～		
火曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 波多野 有紀
定員 50人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/26 ② 6/23 ③ 7/28	④ 8/25 ⑤ 9/29	有名な作曲家から少しマニアックな作曲家まで、彼らの生き様と作品は時代の空気を反映しています。作曲家の裏話を愛する講師が独断と偏見で様々なエピソードを紹介します。もちろん生演奏や音楽鑑賞の時間もあります。期間中にはスペシャルゲストも登場します♪

2 困ったときのお助けマン! スマホがもっと頼みになる NEW		
火曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 ハートランド株式会社 秋元 篤
定員 16人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 無料
① 5/26 ② 6/23 ③ 7/28	④ 8/25 ⑤ 9/15	スマホの「あれ?」「どうするの?」をすぐに解決! 文字入力が苦手でも、話しかけるだけでレシピやニュースを教えてくれる、頼れる便利な使い方を学びませんか?

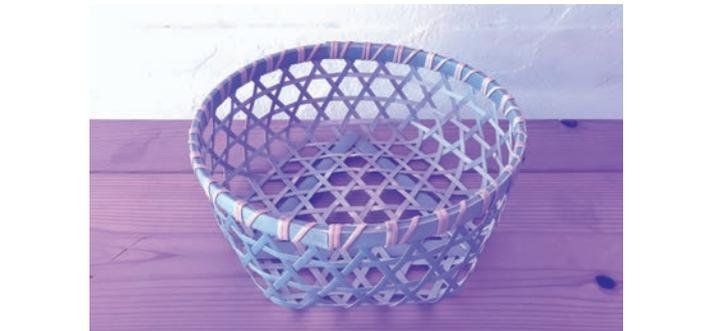
3 ペーパークラフトでお城を作ろう		
火曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 石原 茂
定員 12人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 1,000円
① 5/12 ② 5/26 ③ 6/9	④ 6/23 ⑤ 7/7	ペーパークラフトのお城の作り方を制作者から学びます。美しく作るコツなどを習得しながら、ここでしか聞けないお城の特徴や歴史などを楽しめます。市内から眺めることのできる「犬山城」を作ります。既受講者は「彦根城」または「鶴沼宿 協本陣」他に挑戦します。



4 【40～80代女性限定】ゆるめるストレッチ×バレエ体幹		
水曜	10:00～11:30 (全6回)	講師 Naoko
定員 20人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,800円
① 5/13 ② 5/27 ③ 6/3	④ 6/10 ⑤ 6/24 ⑥ 7/1	①「ゆるめるストレッチ」で凝り固まった体をほぐし、 ②「体幹トレーニング」で弱った体幹筋力を鍛え、 ③「バレエステップ」で楽しく笑顔に! 新たな自分を発見! 運動不足、体の硬い方、どなたでも始められる医師監修のもと開発された健康プログラム※対象:40～80代の女性

5 竹細工 ～六つ目編みのかごづくり～		
水曜	午前の回 10:00～12:00 午後の回 13:00～15:30 (全8回)	講師 安藤 千寿香
定員 8人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 2,400円 材料費等 4,500円
① 5/27 午前 ② 5/27 午後 ③ 6/3 午前 ④ 6/3 午後	⑤ 6/10 午前 ⑥ 6/10 午後 ⑦ 6/24 午前 ⑧ 6/24 午後	丸竹を割るところから鉋や切り出し小刀を使って竹ひごをつくり、六つ目編みのかごを編みます。鶺鴒に使われる鶺鴒籠の作り手が竹細工の基本と魅力をお伝えします。

6 暮らしを彩る 楽しい切り絵アート NEW		
水曜	19:00～21:00 (全8回)	講師 切り絵作家 草太
定員 16人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 2,400円 教材費 800円～
① 5/13 ② 5/27 ③ 6/10 ④ 6/24	⑤ 7/8 ⑥ 7/22 ⑦ 8/5 ⑧ 8/19	初めての方でも一から学べる切り絵講座です。100種類以上ある図案から自分に合った絵柄を選び、あなただけの素敵な作品が完成します。切り絵のモビールや、オリジナル作品にも挑戦できます。



7 【託児あり】白神こだま酵母・国産小麦で作るパン		
木曜	10:00～12:30 (全5回)	講師 三浦 真由美
定員 8人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 6,000円
① 5/28 ② 6/18 ③ 7/16	④ 8/20 ⑤ 9/17	白神こだま酵母と国産小麦を使用したパン作り。油脂や糖控えめめの体にやさしいパンです。パン作りの基本から応用を学び、そして食生活で役立つヒントをお伝えします。 ※託児あり

8 親子で絵本を使ったリトミック		
木曜	10:00 ~ 11:15 (全5回)	講師 加藤 千華
定員 10組	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 2,000円
① 5/14 ② 5/28 ③ 6/11	④ 6/25 ⑤ 7/9	ピアノの生演奏に合わせて親子で一緒に身体を動かします。絵本を読み進めながら音楽を楽しむ心を育みましょう。 ※対象:令和5年4月2日~令和6年4月1日生まれの子とその保護者

9 健康と家計にやさしい省エネ講座 ~地球環境のためにわたしができること~ NEW		
木曜	10:00 ~ 11:30 (全5回)	講師 小林 由紀子
定員 30人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 無料 材料費 300円
① 5/14 ② 5/28 ③ 6/11	④ 6/25 ⑤ 7/9	物価高や気候変動の中でも、無理なく安心して暮らすための知恵を学ぶ講座です。省エネや食費節約、SDGs、健康対策まで、毎日の暮らしに役立つ工夫を分かりやすく紹介します。

10 プロのイラストレーターから学ぶ!タブレットでイラストを描いてみよう NEW		
木曜	14:00 ~ 16:00 (全5回)	講師 小島 千枝
定員 10人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/14 ② 5/28 ③ 6/11	④ 6/25 ⑤ 7/9	初めての方も安心してチャレンジできます。無料のお絵描きアプリを使ってタブレットでイラストを描いてみましょう。アプリの基本の使い方を学び、様々な効果を試してみます。プロのイラストレーターから直接学ぶチャンスです!



11 【男性限定】メンズヨガ~若々しさをいつまでも~		
木曜	19:00 ~ 20:15 (全8回)	講師 KIKUKO
定員 10人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 2,400円
① 4/23 ② 5/7 ③ 5/21 ④ 6/4	⑤ 6/18 ⑥ 7/2 ⑦ 7/16 ⑧ 7/30	ゆったりとした動きで、全身の筋肉を無理なく鍛えて、いつまでも動ける若々しい体をつくりましょう。 ※治療の必要な持病をお持ちの方は主治医に相談の上、お申し込みください。 ※対象:50歳以上の男性

12 あみだくじの数学		
金曜	10:00 ~ 11:30 (全6回)	講師 渡辺 義彦
定員 25人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,800円
① 4/24 ② 5/8 ③ 5/22	④ 6/19 ⑤ 7/3 ⑥ 7/17	あみだくじを式で表現する。掛け算を決めて計算方法を解説します。複雑なあみだくじを簡単なものに変形をしたり、自分の予想をしたものに作り変えたりする操作を見つけてみます。まず簡単に3本のあみだくじについて解説します。

13 宇宙っておもしろい!		
金曜	10:00 ~ 12:00 (全5回)	講師 加納 舞
定員 20人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円 教材費 1,500円
① 5/29 ② 6/26 ③ 7/31	④ 8/28 ⑤ 9/25	宇宙ロケットや人工衛星、有人宇宙開発から宇宙探査まで、最新の話題とともに、身近にある“宇宙の技術”も紹介します。 ミニ科学実験を通して、宇宙の面白さを発見しよう!

14 はじめての俳句		
金曜	14:00 ~ 15:30 (全5回)	講師 辻 恵美子
定員 15人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/1 ② 6/12 ③ 7/3	④ 8/7 ⑤ 9/4	易しい俳句を紹介する中で、その面白さ、楽しさを味わいます。俳句の基礎知識を学び、実際に俳句を作り、楽しい俳句会を体験していただきます。

15 スペイン文化を旅する5日間 NEW		
金曜	19:00 ~ 20:30 (全5回)	講師 服部 俊幸
定員 30人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/8 ② 5/22 ③ 6/12	④ 6/26 ⑤ 7/10	スペインの歴史、文化、芸術、言葉をやさしく学び、体験ワークを通して多文化理解と豊かな感性をはぐくみましょう。



~楽しく講座を受講して、認定証をもらおう!~

市が開催する各種生涯学習講座を受講すると、1回の受講につき、1単位がもらえます。100単位修得すると、「学習歴認定証」が授与されます。みなさんも講座を受講して100単位修得から目指してみませんか?
最高記録の方は1500単位受講していらっしゃいます。みなさんも最高記録目指して、様々な講座を受講してみましょう。
そして、ぜひ学習の成果を身近なまちづくりに活かしてみてください!

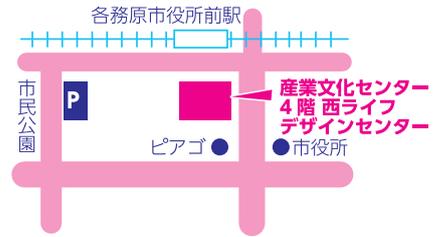


西ライフデザインセンター

☎058-383-1121 (祝日休館)

NEW

は当センターで
初開催される講座です



■住所 各務原市那加桜町2-186 産業文化センター4階

◆申込方法は、2 ページをご確認ください。

1 ら・ら・ら歌声教室		
月曜	10:00 ~ 11:30 (全6回)	講師 加藤 清美
定員 30人	申込:西ライフデザインセンター 開催:那加福祉センター1階	受講料 1,800円
① 4/27	④ 6/15	講師のピアノ生演奏にのせ、子どもの頃や青春時代の懐かしい曲を歌いませんか？ みんなで歌うと自然と笑顔がこぼれ、心も体も若返ります。声筋を鍛えることは、誤えん予防にも繋がります。
② 5/18	⑤ 6/29	
③ 6/1	⑥ 7/6	

2 小池肇子先生の大人の百人一首		
月曜	10:00 ~ 11:30 (全5回)	講師 小池 肇子
定員 40人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円
① 4/20	④ 7/27	かるた取りや坊主めくりで馴染み深い「百人一首」。仏教的な思想を詠んだ僧侶の歌、恋愛を詠んだ貴族の歌、自然を詠んだ四季の歌の中から、大人に知って欲しい歌を選び、やさしく面白く解説します。
② 5/25	⑤ 8/24	
③ 6/22		

3 パチパチ弾こう！そろばんで脳トレ！		
火曜	9:30 ~ 11:00 (全5回)	講師 中村 亜綺
定員 20人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円
① 5/12	④ 6/23	人が健康に暮らしていくために必要と言われる「考える・記憶する・話す・笑う」の全てが詰まった、「イマドキのそろばん講座」が誕生しました。今、改めて「脳トレツール」として脚光を浴びている「そろばん」を使って、脳を活性化させましょう！そろばんが初めての方も、お気軽にどうぞ。
② 5/26	⑤ 7/7	
③ 6/9		

4 自分でつくる！ヘルシー調味料 NEW		
火曜	10:00 ~ 12:30 (全5回)	講師 小崎 幸恵
定員 16人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円 材料費 3,500円
① 4/28	④ 7/28	よく使う調味料の数々、買っていませんか？ 食材の特徴を生かしながら、ヘルシーかつ体に優しく美味しいオリジナルの調味料を作ってみましょう！
② 5/26	⑤ 8/25	
③ 6/23		

5 シリーズ日本漢詩鑑賞③「江戸時代初期の漢詩」		
火曜	13:30 ~ 15:30 (全6回)	講師 三島 徹
定員 30人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,800円
① 5/12	④ 6/23	日本漢詩を古代から読むことができましたが、いよいよ日本漢詩史上最も隆盛をみた江戸漢詩を味わいます。江戸期の漢詩人は容易には数えられないほどですが、今回は江戸初期に活躍した人々の漢詩を鑑賞して参ります。皆さまのよく知っている人々も登場します。
② 5/26	⑤ 7/7	
③ 6/9	⑥ 7/21	



6 有名な建築物を知ろう！		
水曜	10:00 ~ 12:00 (全5回)	講師 岐阜市立女子短期大学、 飛騨五木(株)、杉下均建築工房 他
定員 30人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階 他	受講料 1,500円
① 4/22	④ 6/17	岐阜・各務原の身近な建築物を学ぶことで教養と郷土愛を深めます。各務原パークブリッジ、後藤昭夫美術館、村国座など、魅力的な建築物に触れ、建築構法、デザインなど多角的な視点で学びます。(バスの現地見学、現地集合見学があります。)
② 5/13	⑤ 7/1	
③ 5/20		

7 オトナの男の台所！ NEW		
水曜	10:00 ~ 12:30 (全5回)	講師 馬場 美穂
定員 16人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円 材料費 4,000円
① 5/13	④ 6/24	「シニア世代の食の自立」をテーマに、外食や出来合いのお惣菜に頼らない、家族のための一皿を。素材の選び方、段取り、味の決め方まで丁寧に学ぶ講座です。台所に立つ時間が、オトナの愉しみに変わります。
② 5/27	⑤ 7/8	
③ 6/10		

8 ベビーとママのほんわか音楽隊！ NEW		
水曜	10:30 ~ 11:30 (全5回)	講師 三輪 真子 安藤 風季
定員 10組	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 2,000円 材料費 500円
① 5/20	④ 7/1	親子で楽器を使ったリズムあそび！すずやたいこなど身近な楽器に触れ、歌や動きを交えながら、ベビーの感性やリズム感をやさしく育みます。親子のふれあいと笑顔が自然に広がる、ほんわか温かな音楽の時間です。※1歳以上の未就園児と保護者
② 6/3	⑤ 7/15	
③ 6/24		



9	語り継ぎたい各務原の偉人たち	NEW
水曜	13:30 ~ 15:00 (全5回)	講師 各務原市文化財課
定員 40人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 無料 ※教材費 1,500円
① 5/13 ② 5/27 ③ 6/10	④ 6/24 ⑤ 7/8	各務原市の歴史を振り返るとそれぞれの時代と分野で活躍した人々がいました。この講座は人物からみた市の歴史を紐解いていきます。 (※「新発見!各務原市の歴史」市教育委員会発行 1,500円が必要です。)

10	ほしぞら探訪 やさしい天文学	
水曜	13:30 ~ 15:00 (全5回)	講師 浅田 英夫
定員 40人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円
① 5/20 ② 6/3 ③ 7/1	④ 8/19 ⑤ 9/2	宇宙は138億年前にビッグバンで誕生したと考えられ、地球は46億年前に太陽と7つの惑星とともに誕生しました。輝く夜空を眺めながらギリシャ神話に登場する星座の神秘、壮大さ、進化を学び素養を深めてロマンを楽しみましょう。

11	おしゃれに見せる ブローチ&バッグ	NEW
水曜	13:30 ~ 15:30 (全5回)	講師 大谷 容子
定員 15人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円 材料費 3,500円
① 4/22 ② 5/13 ③ 5/27	④ 6/10 ⑤ 6/24	シンプルでオリジナルなヘアバッグやブローチの作品づくりを学んでみませんか。型紙などを使わず一枚の布をつまんでタックをするだけで出来る不思議なバッグとシンプルな服が一瞬でお出かけになるブローチを作ります。

12	夜のメンズピラティス	
水曜	19:30 ~ 20:45 (全8回)	講師 中村 順子
定員 20人	申込:西ライフデザインセンター 開催:総合福祉会館4階	受講料 2,400円
① 5/13 ② 5/20 ③ 5/27 ④ 6/3	⑤ 6/10 ⑥ 6/17 ⑦ 6/24 ⑧ 7/1	ピラティスは、骨格を整え、内臓の代謝活動を上げることで脂肪燃焼、自律神経の調整をし、バランスの良い身体を目指すエクササイズです。初心者向けにやさしく指導します。 ※対象:男性限定

13	はじめての家庭菜園	
木曜	9:00 ~ 10:30 (全5回)	講師 JA ぎふ各務原第一グループ 東部営農経済センター
定員 15人	申込:西ライフデザインセンター 開催:現地集合・現地解散	受講料 無料 材料費 1,500円
① 4/16 ② 5/14 ③ 6/11	④ 7/9 ⑤ 8/6	「家庭菜園を始めてみたい」と考えている方におすすめ!実際にタネまき、苗植え、栽培管理を行い、できた野菜の収穫を畑で体験します。初心者の方にもわかるよう「JA ぎふ」の職員の方に、栽培方法・育て方のコツを伝授していただきます。

14	見る!触れる!作る!陶芸の世界	NEW
木曜	9:30 ~ 11:30 (全5回)	講師 大野 裕之
定員 12人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円 材料費 5,500円
① 5/28 ② 6/11 ③ 6/25	④ 7/9 ⑤ 7/23	陶芸を一度はやってみたい!でも難しそう。自分で作った器を使ってみたい!そんな声にお応えします。簡単に制作できる方法や陶芸の歴史、粘土の成り立ちなどを学びながら陶芸の世界に触れてみましょう。

15	茶こらば ~各務原のお茶の共演~	NEW
木曜	13:30 ~ 15:30 (全6回)	講師 各務原のお茶の名店講師陣
定員 16人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,800円 材料費 4,200円
① 4/23 ② 4/30 ③ 5/28	④ 6/4 ⑤ 6/25 ⑥ 7/2	各務原のお茶の名店(珈琲工房ひぐち、スターバックスコーヒー、mataneHERB&SPICE、三國屋善五郎、鶏沼茶坊葉豆、カフェ・ル・マンシャオン)こらば講座です。コーヒーとお茶の魅力を深掘りします。

16	声楽家と旅するオペラの世界	
木曜	14:00 ~ 15:30 (全5回)	講師 安藤 風季 大谷 泰史
定員 40人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円
① 4/23 ② 5/28 ③ 6/25	④ 7/16 ⑤ 8/20	華やかなオペラの世界を声楽家ならではの角度からご案内します。誰もが一度は耳にしたことのある曲を生歌・生演奏で愉しみながら、作品理解を深めましょう。

17	【男性限定】KARADA改善・ウォーキング	NEW
木曜	19:30 ~ 20:45 (全5回)	講師 渡邊 雅美
定員 15人	申込:西ライフデザインセンター 開催:那加福祉センター1階	受講料 1,500円
① 4/23 ② 5/21 ③ 6/18	④ 7/23 ⑤ 8/20	年齢を重ねるごとに体重の増減よりも、体形の崩れが気になる方は姿勢と歩き方を見直しましょう。美しい姿勢と歩き方を身につけることで、若々しい見た目や理想のボディラインを目指します。※対象:男性限定



18	はじめての円空仏彫り	
金曜	10:00 ~ 12:00 (全5回)	講師 岐阜円空仏を彫る会
定員 12人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円 材料費 1,500円
① 5/8 ② 5/22 ③ 6/12	④ 6/26 ⑤ 7/10	岐阜とゆかりの深い修験僧、円空さんの作品に学び、その特徴を生かした円空仏彫りに挑戦します。初心者のレベルから始めます。経験者の方も可。(※持ち物:切れ味のよい彫刻刀、平刀、ノミ等。基本は各自で用意、工作室や講師所有のものを一部使用可能。)

19	バランスボールで整える～体のメンテナンス～	
金曜	10:00～11:30 (全8回)	講師 竹中 まり子
定員 15人	申込:西ライフデザインセンター 開催:総合福祉会館 4階	受講料 2,400円 ボールレンタル料 2,400円
① 4/17	⑤ 6/12	バランスボールで弾みながら、楽しくエクササイズ。自分に向き合う時間を作り、体をメンテナンス。生活の中に有酸素運動を取り入れ、体力・気力・免疫力のアップを目指します。
② 5/1	⑥ 7/3	
③ 5/15	⑦ 7/10	
④ 5/29	⑧ 7/24	



20	【託児付き】はじめてのバレトン	
金曜	10:00～11:15 (全8回)	講師 後藤 瑞季
定員 20人	申込:西ライフデザインセンター 開催:那加福祉センター 1階	受講料 2,400円
① 4/24	⑤ 6/5	バレトンはフィットネス・バレエ・ヨガの動きを組み合わせたエクササイズ。とてもシンプルな動きで、初めての方も気軽にチャレンジできます。ダイエット、代謝・筋力・免疫力UP、ストレス発散が期待できます。(※託児枠は10名様迄)
② 5/1	⑥ 6/19	
③ 5/15	⑦ 7/3	
④ 5/29	⑧ 7/17	

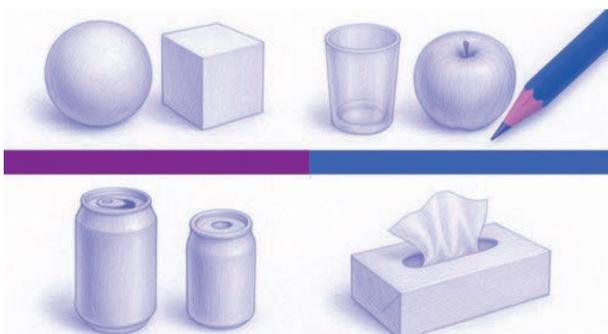
21	郡上おどり 白鳥おどり NEW	
土曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 民謡さつき会
定員 30人	申込:西ライフデザインセンター 開催:総合福祉会館 3階	受講料 1,500円
① 5/16	④ 6/20	年齢性別・経験関係なく楽しめる脳トレ運動、盆踊り。郡上おどりや白鳥おどりで有名な曲や、各務原市のおどりなど、毎回大勢でにぎやかに良い汗かきましょう！
② 5/30	⑤ 7/4	
③ 6/6		

22	はじめてのパン作り講座 NEW	
日曜	9:30～12:00 (全5回)	講師 松本 幸子
定員 16人	申込:西ライフデザインセンター 開催:総合福祉会館 3階	受講料 1,500円 材料費 4,000円
① 5/17	④ 8/23	家庭にある素材を使い手捏ねで美味しいパンを学びませんか。焼きたてのパンの香りに包まれた至福のひとときをみんなで楽しみましょう。
② 6/21	⑤ 9/20	
③ 7/19		



23	マンガ基礎講座 NEW	
日曜	10:30～12:00 (全6回)	講師 田中 久志
定員 20人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,800円 材料費 300円
① 5/10	④ 6/28	鳥山明氏のアシスタントを務めたプロのマンガ家によるマンガの絵に関する基礎講座です。キャラクターや小物や背景の描き方、コマ割りの仕方までマンガの画面作りに必要な様々なものの描き方を学びます。初心者からプロを目指す方までご参加いただけます。※対象:15歳以上
② 5/31	⑤ 7/12	
③ 6/14	⑥ 7/26	

24	休日に描く基礎デッサン NEW	
日曜	13:00～15:00 (全5回)	講師 斎藤 千啓
定員 12人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円
① 4/26	④ 6/14	形・光・空間を正確に捉えられるようになれば、表現の幅はあっという間に広がります。観察力・構成力・質感表現といった基礎を、実技を通して磨きましょう。初心者から経験者まで、楽しくのんびり学べます。
② 5/10	⑤ 6/28	
③ 5/24		



市政情報をLINEでお知らせします

防災情報、イベント情報、子育て情報などを配信します

登録はこちら

東ライフデザインセンター

☎058-384-0507 (月・祝日休館)

NEW

は当センターで
初開催される講座です



■住所 各務原市鵜沼朝日町3-163-2

◆申込方法は、2 ページをご確認ください。

1 からだに優しいパン作り講座～あこ天然酵母と国産小麦を使用～		
火曜	10:00～13:00 (全5回)	講師 横山 優華
定員 8人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 6,000円
① 5/12 ② 6/9 ③ 7/14	④ 8/4 ⑤ 9/8	あこ天然酵母と国産小麦を使用した、くせがなく、小麦の香り高い毎日食べても飽きがこないパンを作ります。初めての方でも大丈夫。酵母の扱い方からパンの焼き上げまで丁寧に指導します。*対象:18歳以上で、お持ち帰り生地付きのためご自宅にオーブンがある方。

2 かんたん着物リメイクバッグ NEW		
火曜	13:30～15:30 (全5回)	講師 小島 幸子
定員 7人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 100円
① 5/19 ② 6/2 ③ 6/16	④ 7/7 ⑤ 7/21	タンスで眠っている着物や帯を使って、和柄がお洒落で上品なバッグを作りましょう。あなたの思い出の着物が軽くて使い勝手の良いオシャレなバッグへと生まれ変わります。*対象:自宅でミシン縫いができる方

3 親子で楽しめる運動あそび		
水曜	10:30～11:45 (全6回)	講師 安田 恵美子 坂田 いずみ
定員 15組	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 2,400円 教材費 500円
① 5/20 ② 6/3 ③ 6/17	④ 7/1 ⑤ 7/15 ⑥ 7/29	親子で一緒に過ごす幼少期の時間に、運動を楽しみながら、向上心を育ててあげましょう。こどもの成長を一番近くで感じ、スキンシップを図る時間も大切にしましょう。 *対象:1歳半以上～3歳までの未就園児と保護者



4 たのしむ俳句		
水曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 岐阜聖徳学園大学名誉教授 藤田 真木子
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/20 ② 6/3 ③ 6/24 中山道鵜沼宿	④ 7/15 ⑤ 8/19	俳句で日常生活を彩りませんか。小さな発見や驚きを17音で表現してみよう。新しい試みとして「吟行」を計画。散策しながら俳句のタネを探しましょう。句会を通して創作や鑑賞のポイントを学びます。*対象:初心者～3年までの経験者

5 タイ式ヨガ ルーシーダットン		
水曜	15:00～16:15 (全6回)	講師 今井 貴美子
定員 12人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,800円 材料費 1,500円
① 5/13 ② 5/27 ③ 6/10	④ 6/24 ⑤ 7/8 ⑥ 7/29	タイ王国保険省認定の伝統医学のひとつ、ルーシーダットン。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。④回目にハーポールを作って、温めたハーポールの使い方も学びます。④回のみ終了時間は17:00の予定です。*持ち物:ヨガマット *対象:女性



6 癒しの音色オカリナ NEW		
木曜	10:00～11:30 (全8回)	講師 内山 希代子
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 2,400円
① 5/7 ② 5/21 ③ 6/4 ④ 6/18	⑤ 7/2 ⑥ 7/16 ⑦ 8/6 ⑧ 8/20	どこか懐かしさを感じる素朴な音色が魅力の「オカリナ」。誰もが知っている曲をみんなで楽しく奏でましょう。楽器初心者でも大丈夫。持ち方からいねいにやさしく指導します。*持ち物:オカリナ(アルトC調) (講師より購入可 3,500円)

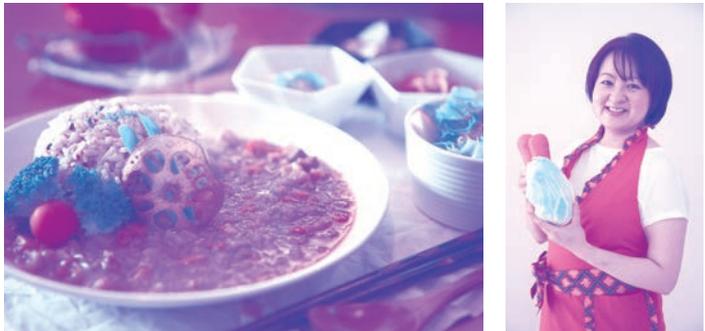
7 骨盤リセット ～ペルヴィス® ワーク～		
木曜	13:15～14:30 (全6回)	講師 アヤコ
定員 20人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,800円
① 5/14 ② 5/21 ③ 5/28	④ 6/4 ⑤ 6/11 ⑥ 6/18	健康や美容の要である骨盤を中心に全身を調整することで体の不調和を緩和します。腰痛、首・肩のコリなどの予防、改善につなげましょう。あなた“本来の動き”を一緒に取り戻しましょう。 *対象:18歳以上 *持ち物:ヨガマット

8 手作りお菓子工房		
金曜	9:30～12:00 (全5回)	講師 奥村 里美
定員 8人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 6,000円
① 5/8 ② 5/22 ③ 6/12	④ 6/26 ⑤ 7/10	家庭でもできるお菓子の作り方を基礎から学びます。①いちごのオムレット②ミモザケーキ③レモンケーキ④シュークリーム⑤洋ナシのタルトの5種類。甘い香りに包まれて幸せなひとときを。

9 紅茶と日本茶を極める初夏のティータイム	
金曜	13:30 ~ 15:30 (全5回) 講師 奥田 奈美
定員 16人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,500円 材料費 4,000円
① 5/15 ④ 7/17 ② 5/29 ⑤ 8/21 ③ 6/19	紅茶と日本茶、それぞれの魅力を深く味わうティータイム講座です。香り、淹れ方、茶葉の美味しい一杯の秘密。日々の時間が少し豊かに変わるひとときを感じてみましょう。

10 大人の色えんぴつ画	
金曜	14:00 ~ 15:30 (全6回) 講師 いわき ふみえ
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,800円 材料費 1,000円
① 5/1 ④ 6/19 ② 5/15 ⑤ 7/3 ③ 6/5 ⑥ 7/17	普通の色鉛筆で動物や食べ物などの静物を描いてみましょう。ボカシや色々な消しゴムで色を抜く表現も学びます。「絵を描くのは好きだけど、絵心が無いから…」という方もオススメです。※持ち物:36色色鉛筆(講師より購入可2,500円)

11 からだにやさしいヘルシー料理教室 NEW	
金曜	18:30 ~ 20:30 (全5回) 講師 高山 菜々子
定員 12人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,500円 材料費 5,000円
① 5/1 ④ 8/7 ② 6/5 ⑤ 9/4 ③ 7/3	食べることは一生続くセルフケアです。減塩、腸活、温活、免疫、カルシウムなどすぐに実践できる知識とレシピをご紹介します。今日からできる健康づくりを5つのテーマで身につける料理教室です。金曜日の夜は、からだにいい料理を作って・食べて・体感しましょう。



12 春から夏に楽しむ ~里山自然ハイキング~	
土曜	9:00 ~ 15:00 (全5回) 講師 鷲見 守康 横山 えり子
定員 16人	申込:東ライフデザインセンター 受講料 3,000円 開催:現地(5/16のみ集合場所は東ライフデザインセンター) (7/18は公共交通機関運賃、入山協力金別途必要)
① 4/25 ④ 7/18 ② 5/16 ⑤ 9/19 ③ 6/20	自然観察をしながら山を歩きます。①大岩見晴台 ②伊木山 ③三峰山 ④伊吹山(予定) ⑤寒洞池 ※対象:18歳以上 ※:野外活動ができる服装、トレッキングシューズ(くるぶしを包めるタイプ)、ザック、飲み物、弁当、雨具など

13 ハッピーカフェタイム 世界のお茶とスイーツ作り	
土曜	9:30 ~ 12:00 (全5回) 講師 山田 章子
定員 12人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,500円 材料費 4,500円
① 5/9 ④ 6/27 ② 5/23 ⑤ 7/11 ③ 6/13	各地の文化がぎゅっと詰まった魅力的なお菓子づくり、それぞれに合ったお茶やコーヒーの淹れ方も学びます。試食タイムで味わうお菓子、受講生皆と講師とのおしゃべりタイムも本講座の楽しみのひとつです。

14 心と身体がラクになる 優しいヨガ	
土曜	10:00 ~ 11:30 (全5回) 講師 加藤 ゆき
定員 16人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,500円
① 5/9 ④ 6/27 ② 5/23 ⑤ 7/11 ③ 6/13	ストレスでかたくなっている心と身体を無理なくゆるめていきます。はじめての方でも安心してできる、簡単なヨガと一緒に楽しみましょう。※対象:18歳以上の女性 持ち物:ヨガマット

15 ほぐしてスッキリ! 全身セルフケア	
土曜	10:00 ~ 11:30 (全5回) 講師 仁科 善光
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,500円
① 5/9 ④ 8/8 ② 6/13 ⑤ 9/26 ③ 7/11	アロマの香りの中で、ツボなどを押して自分でセルフケアをしていきます。全身をほぐして毎日スッキリな日を過ごせるようにしていきます。



16 懐かしのディスコワールドへようこそ NEW	
土曜	14:30 ~ 15:45 (全6回) 講師 榎 章子
定員 25人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,800円
① 5/2 ④ 6/6 ② 5/16 ⑤ 6/20 ③ 5/30 ⑥ 7/4	70年代後半~80~90年代一世を風靡したディスコサウンドやポップスに合わせて思いっきりダンスを楽しみましょう。ダンスに元気をもらって心もカラダも健康に!最終回はディスコパーティー風に盛り上がりましょう。

17 森の案内人と学ぶ~自然観察と森の素材でクラフト製作~	
日曜	9:30 ~ 11:30 (全5回) 講師 土岐 学
定員 15人	申込:東ライフデザインセンター 受講料 1,500円 開催:4/26・5/31・6/28は、現地 材料費 1,000円 7/26・8/23は、東ライフデザインセンター
① 4/26 ④ 7/26 ② 5/31 ⑤ 8/23 ③ 6/28	里山や公園で自然を観察し、森の仕組みや生態系を五感で感じ、森と人との関わり方を学びます。また、クラフト製作を通して木との関わりを深め、SDGsに關係する項目を学ぶことで環境に対して考察します。※対象:18歳以上 ※6/28は、バスにてみのかも健康の森

18 のびのび楽しく己書 NEW	
日曜	10:00 ~ 11:30 (全6回) 講師 平山 真弓
定員 12人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,800円 教材費 2,400円
① 5/10 ④ 6/21 ② 5/24 ⑤ 7/5 ③ 6/7 ⑥ 7/19	己書は、筆ペンで絵を描くように自由に文字を描きます。書き方や書き順にはこだわりません。「味」のある文字を感じるまま、心のままのびのび描いてみましょう。好きな色を使ってカラフルな作品やイラストも楽しめます。

川島ライフデザインセンター

☎0586-89-3686 (月・祝日休館)

NEW

は当センターで
初開催される講座です



※川島大橋は現在通行止めになっております。「各務原大橋」や、
県道川島三輪線「平成川島橋」を迂回路としてご利用ください。



■住所 各務原市川島河田町1028-1

◆申込方法は、2 ページをご確認ください。

1 非常時にも役立つ乾・缶・簡レシピ		
火曜	10:00 ~ 13:00 (全5回)	講師 馬場 美穂
定員 16人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:川島健康福祉センター	受講料 1,500円 材料費 4,000円
① 5/12 ② 5/26 ③ 6/9	④ 6/23 ⑤ 7/14	管理栄養士であり防災士でもある講師から、忙しい日々の生活にも役立ち、被災時に生き残るため、また災害関連死を防ぐための防災食レシピと献立を教えてください。日常にも使える時短で減塩料理のコツが満載です。



2 はじめてみよう！楽しいウクレレ		
火曜	13:00 ~ 14:15 (全7回)	講師 ジューク・オカヨシ
定員 24人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 2,100円
① 5/19 ② 6/2 ③ 6/16 ④ 7/7	⑤ 7/21 ⑥ 8/4 ⑦ 8/18	ハワイ生まれの小さな弦楽器ウクレレは、癒しの響きとも言われる優しい音色が魅力。比較的容易に習得でき、年齢や音楽経験を問わず多くの方が楽しんでいきます。肩の力を抜いて挑戦してみませんか。 ※楽器レンタル可 (1回 500円)

3 新しい私に出会う！香りで整える5つの暮らし		
水曜	9:30 ~ 11:30 (全5回)	講師 小野木 美佳
定員 10人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 11,500円
① 5/20 ② 6/17 ③ 7/15	④ 8/19 ⑤ 9/16	60年に1度の丙午の年。自分軸を持ち浄化・リセットのための香りを身につけ、精油たちの特性なども理解しながら味方に付けましょう。 ※毎回、アロマブレンド、バスソルトなどのクラフトを作ります。



4 ツボとリンパでデトックス NEW		
水曜	13:30 ~ 15:00 (全5回)	講師 神谷 かおり
定員 15人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 1,500円
① 5/20 ② 6/17 ③ 7/15	④ 8/19 ⑤ 9/16	東洋医学のツボ押し・西洋医学のリンパケアを組み合わせたセルフマッサージ。「体の下水道」といわれるリンパを流し、老廃物の排出を促して体の内側からキレイを目指しましょう。 ※対象:18歳以上の女性限定

5 美しい光を刻む！シャインカービング NEW		
水曜	13:30 ~ 15:30 (全6回)	講師 伊東 公明
定員 16人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,800円 教材費 5,720円
① 5/20 ② 6/3 ③ 6/17	④ 7/1 ⑤ 7/15 ⑥ 7/29	関市発祥のシャインカービングは、彫刻刀で彫るほどにガラスのような透明感と輝きが生まれる新感覚アートです。印刷された線を彫るだけで美しい光の作品に。初心者でも楽しめる癒しのクラフトです。 ※指定のスターターキットをお持ちの方は教材費の減額有り



6 心もほっこり笑顔になれる己書		
木曜	9:30 ~ 11:00 (全5回)	講師 斉藤 千枝
定員 12人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円 教材費 1,800円
① 5/21 ② 6/18 ③ 7/16	④ 8/20 ⑤ 9/17	己書(おのれしよ)とは筆ペンで心のまま自由にのびのびと、書き方や書き順にとらわれる事なく描く書です。基礎から学び、暑中見舞いなど季節に合わせて文字を描き、心温まる時間を過ごしましょう。

7 米粉と麴のパン講座		
木曜	10:00 ~ 12:00 (全5回) ※初回のみ12:30まで	講師 山田 千紘
定員 8人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:川島健康福祉センター	受講料 1,500円 材料費 6,000円
① 5/14 ② 6/11 ③ 7/9	④ 8/6 ⑤ 9/10	楽しく簡単に短時間で作れる米粉100%のパン講座。小麦アレルギーで食事制限も経験した講師が、食事や体質についてもお話しします。 ※お子さんを連れての参加も可能です ※託児はありません

8 みんなで歌おう！「歌声喫茶」をもう一度		
木曜	13:30～15:00 (全8回)	講師 加藤 清美
定員 30人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 2,400円 歌本代 1,430円
① 5/7 ② 6/4 ③ 7/2 ④ 8/6	⑤ 9/3 ⑥ 10/1 ⑦ 10/29 ⑧ 10/31	青春時代に口ずさんだ懐かしい歌を、みんな でいっしょに歌いましょう！楽しく歌えば、コ コロもカラダもリフレッシュ！ ※歌の本をお持ちでない方は、開講日当日 ご購入ください。

9 光源氏の子孫たち ～都から宇治へ～		
木曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 小池 肇子
定員 30人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/21 ② 6/18 ③ 7/16	④ 8/20 ⑤ 9/17	光源氏亡きあと、輝かしい声望を継ぐ者は見当 たらないうが、今上帝の三の宮(匂宮)、女三の宮 の若君(薫)だけが、それぞれに美しいと評判。 都を離れた宇治の地で始まる源氏の子孫による 新たな物語。

10 LINE を使いこなせるようになろう		
木曜	13:30～15:00 (全6回)	講師 吉田 いづみ
定員 10人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,800円 教材費 500円
① 5/28 ② 6/11 ③ 6/25	④ 7/9 ⑤ 7/23 ⑥ 8/27	LINE を使ってメッセージの送信や通話をして いるけれど、もっと色んな使い方がある事をご 存知ですか？日常生活で役立つ便利な機能を 学び、家族や友達とのコミュニケーションを もっと豊かにしましょう。

11 シューフィッターが教える靴の選び方と美しい歩き方		
木曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 小川 智恵美
定員 15人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 4/23 ② 5/28 ③ 6/25	④ 7/23 ⑤ 8/27	自分に合った靴の選び方をご存知ですか？足 は身体と健康の土台です。その土台をしまっ かりさせる為に、適切な靴の選び方・履き方・歩 き方を見直してみませんか？歩くのに必要な 筋肉の使い方も伝授します。

12 【女性限定】バレエフィットネス NEW		
金曜	10:30～11:45 (全8回)	講師 Rumu
定員 16人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 2,400円
① 5/15 ② 5/29 ③ 6/5 ④ 6/19	⑤ 7/3 ⑥ 7/17 ⑦ 7/31 ⑧ 8/7	フィットネス、バレエ、ヨガの動作でバランスよく 筋肉を使います。インナーマッスルを鍛え、美姿 勢へと導きます。バレエの動作では柔軟性を高 め、バランス能力も向上。継続的な運動より心肺 機能が向上し、脂肪燃焼効果も期待できます。



13 自然から学ぶ ミツバチ講座		
金曜	9:45～11:45 (全6回)	講師 アピ(株)職員・ 河川環境楽園自然発見館職員
定員 15人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:河川環境楽園自然発見館	受講料 無料 材料費 900円
① 4/24 ② 5/22 ③ 6/26	④ 7/17 ⑤ 8/28 ⑥ 9/25	みつばちの観察・採蜜などを通して、生物の多 様性や自然と人間の関わり、そして命の大切さ を学びます。 ※安全には配慮しますがハチに 刺される場合あり ※本講座を受講された方の 再受講は不可

14 みんなでゴルフ		
金曜	13:00～14:30 (全8回)	講師 松原 登由
定員 12人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:アルパトロス神置	受講料 2,400円 ボール代別途※
① 5/8 ② 5/15 ③ 5/22 ④ 5/29	⑤ 6/5 ⑥ 6/12 ⑦ 6/19 ⑧ 6/26	スイングを中心に基本から学習します。一人ひとりの レベルに合わせて、わかりやすく指導していきま す。ゴルフで運動不足を解消しましょう。7番アイ アン、ドライバー、パター、あればPW(貸出可)を使 います。※ボール代 1,000円程度/回(プリカ購入)



15 感染症と闘った医学者「小島三郎」～各務原出身の偉人の足跡～ NEW		
金曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 長谷 健生
定員 80人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:内藤記念くすり博物館	受講料 無料
① 5/8 ② 6/12 ③ 7/10	④ 8/7 ⑤ 9/11	コロナ禍を経験した私たちがいま改めて考えたい 「命をまもる知恵」。小島三郎が遺したノートや論文 を手がかりに、伝染病研究に尽力した彼と各務原の 関わり、医療と科学に向き合った生涯を紹介。さらに スキーや馬術、山岳を愛したその人物像に迫ります。

16 子どもお絵かき教室		
土曜	1部 9:30～10:20 2部 10:40～11:30 (全6回)	講師 暮石 樹
定員 各12人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,200円
① 6/20 ② 6/27 ③ 7/4	④ 7/18 ⑤ 8/8 ⑥ 8/22	「自由にのびのびと」「描きたいものを描きたいように」 「個性を伸ばす」が、講師の指導コンセプト。絵が好き な子はもっと好きになり、少し苦手な子も楽しく。ス ケッチブックB4サイズ・クレヨン・クレパスを使います。 ※対象:小学1～3年生 ※1部と2部は同じ内容

17 水辺の体験塾 アクア・マイスターになろう		
土曜	10:00～12:00 (全10回)	講師 アクア・トトぎふ職員
定員 10人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:世界淡水魚園水族館 アクア・トトぎふほか	受講料 2,000円 年間パスポート代 1,800円
① 5/16 ② 6/20 ③ 7/4 ④ 8/22 ⑤ 9/12	⑥ 10/17 ⑦ 10/24 ⑧ 12/12 ⑨ 1/16 ⑩ 2/20	水の中の生き物たちは知らないことや不思議がいっぱ い！アクア・トトぎふのスタッフと一緒に田んぼや川に出 かけ生き物調査や釣り、館内で工作などを体験しよう！ ※内容により終了時間変更あり ※12/12ナイトツアー 18:30～20:00 ※対象:小学4～6年生

18	オアシスパークでワイライト・ジャズ・タイム NEW	
土曜	18:30 ~ 20:00 (全5回)	講師 大谷 泰史ほか
定員 50人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:河川環境楽園オアシスパークひだまりホール	受講料 1,500円 教材費 1,500円
① 5/9 ② 5/23 ③ 6/6	④ 6/20 ⑤ 7/4	ピアノと、歌やドラムなどいろいろなコラボ演奏を通して、ジャズならではの流儀や即興演奏を体感しましょう。毎回ゲスト奏者が変わります。聴きたい人もセッションしてみたい人も一緒に楽しみましょう。※対象:原則16歳以上



19	よく眠れる体を作る!睡眠改善の座学とストレッチ実践	
土曜	14:00 ~ 15:30 (全5回)	講師 仁科 善光
定員 16人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/9 ② 6/13 ③ 7/11	④ 8/8 ⑤ 9/5	睡眠の質を高める為の基礎知識と、自宅でもできる睡眠ケアのストレッチを、栄養睡眠カウンセラーから学びます。

20	シカクから広がるカタチ 創作折り紙	
日曜	13:30 ~ 15:00 (全5回)	講師 KFDおりがみサークル
定員 20人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 無料 教材費 500円
① 6/14 ② 7/12 ③ 8/2	④ 8/30 ⑤ 9/6	日本に古くから伝わる伝承折紙をはじめ、様々な創作折紙を楽しめます。季節に合った題材もとり入れ、作品作りを楽しみましょう。※対象:小学生以上・大人可

21	カリンバ入門 NEW	
日曜	10:00 ~ 11:30 (全8回)	講師 鳥井 康代
定員 20人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 2,400円(成人) 1,600円(小学生) 3,200円(小中学生親子) 教材費 1,650円 ※カリンバレンタル無料
① 5/31 ② 6/28 ③ 7/26 ④ 8/30	⑤ 9/13 ⑥ 10/4 ⑦ 10/25 ⑧ 10/31	澄んだ音色が心をほくくカリンバ。初めての方にもわかりやすく、基本の奏法から簡単な曲演奏までゆっくり進めます。 ※対象:小学生以上 ※小学1~3年生は保護者同伴 ※保護者も受講される場合は、それぞれお申込みください



川島ライフデザインセンター稲羽会場(稲羽コミュニティセンター)

問合せ先 川島ライフデザインセンター
☎0586-89-3686 (月・祝日休館)

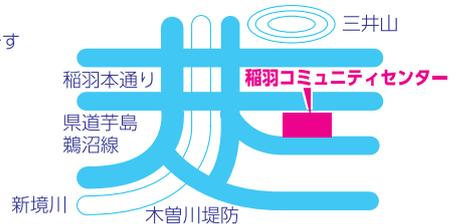
■住所 各務原市上戸町3-324 稲羽コミュニティセンター

◆申込方法は、2ページをご確認ください。

※受講料のお支払いは川島ライフデザインセンターとなります。

NEW

は当センターで初開催される講座です



1	和歌と日本語<古今集①~恋のうた~>	
水曜	10:00 ~ 11:30 (全6回)	講師 篠田 治美
定員 20人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽コミュニティセンター	受講料 1,800円
① 5/20 ② 6/3 ③ 6/17	④ 7/1 ⑤ 7/15 ⑥ 7/29	和歌史のなかの古今集の位置や特色を捉え、私たちの感じ方、考え方の源を見つめます。今期は恋のうたを読み、ことばと表現(修辞)にも留意して鑑賞します。古今集の全部の歌が載る本必携。岩波文庫『古今和歌集』等

2	レコードで楽しむ懐かしの昭和歌謡	
水曜	10:00 ~ 12:00 (全5回)	講師 稲川 和宏
定員 20人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽コミュニティセンター	受講料 1,500円
① 5/13 ② 6/10 ③ 7/8	④ 8/12 ⑤ 9/9*	温かな音色のレコードで昭和の名曲をじっくり味わうひととき。最終回は「日本昭和音楽村」を訪れ、「大衆音楽の父」江口夜詩(えぐち・よし)をしのびます。 ※9/9は10:00~13:00

3	女性のためのナイトバランスボールエクササイズ	
水曜	19:15 ~ 20:30 (全6回)	講師 玉田 裕子
定員 12人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽コミュニティセンター	受講料 1,800円 ボールレンタル料 1,800円
① 5/13 ② 5/27 ③ 6/10	④ 6/24 ⑤ 7/8 ⑥ 7/22	バランスボールで弾むとみんな笑顔! 無理のないトレーニングが出来るので楽しくカラダづくりができます。音楽に合わせてポンポン弾んで心も体もハッピーに♡ ※ご自身のボールの持ち込みは出来ません。

4	英語のスタンダードナンバーをみんなで歌おう♪	
木曜	10:00 ~ 11:30 (全7回)	講師 日下部 かおり
定員 20人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽コミュニティセンター	受講料 2,100円
① 5/14 ② 5/28 ③ 6/11 ④ 6/25	⑤ 7/9 ⑥ 7/23 ⑦ 8/6	英語のスタンダードナンバーを、声楽家兼ピアノの講師と一緒に楽しく歌いましょう♪ 英語に自信がなくても楽譜が読めなくても大丈夫。懐かしのアメリカンポップスなどの名曲をのびやかに歌って、心もカラダもリフレッシュ!

5 世界に広がった仏教～飛鳥・奈良時代の仏像を愉しむ～		6 ベビーとママのうたあそび			
木曜	10:15～12:15 (全7回)	講師 伊藤 顕允	木曜	10:30～11:30 (全7回)	講師 安藤 風季 三輪 真子
定員 20人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽コミュニティセンター	受講料 2,100円	定員 10組	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽コミュニティセンター	受講料 2,800円 材料費 500円
① 5/28 ② 6/11 ③ 6/25 ④ 7/9	⑤ 7/23 ⑥ 8/6 ⑦ 8/27	6世紀に伝来した仏教は、飛鳥・奈良時代の日本にインド・中華大陸の多彩な文化を招来しました。寺院伽藍の建設や、そこに安置された仏像の技法や特徴を理解しながら、大乘仏教の基本を学びます。	① 5/28 ② 6/11 ③ 6/25 ④ 7/9	⑤ 7/23 ⑥ 8/6 ⑦ 8/27	幼少期から良質な音楽に触れることは、豊かな心を育むのにとっても大切。童謡や手遊び歌などに合わせて体を動かしたり、工作をします。リラックスしながら、全身を使って音楽を楽しみましょう! ※対象:1歳以上の子と保護者
7 ママのためのピラティス【託児枠あり】 NEW					
金曜	10:30～11:45 (全5回)	講師 赤井 郁恵			
定員 10人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽コミュニティセンター	受講料 1,500円 用具レンタル代 1,500円			
① 5/22 ② 5/29 ③ 6/12	④ 6/26 ⑤ 7/10	毎日がんばるママのための、やさしいピラティス講座です。育児でこりやすい肩・腰・骨盤を整え、深い呼吸で心も体もふわっと軽く。運動が苦手でも大丈夫。自分時間をゆったり楽しめます。 ※対象:女性(出産後6か月を経ていること) ※託児枠有 ※要ヨガマット。			



登録講師企画講座のご案内

登録講師企画講座とは、「学びたい人」と「教えたい、伝えたい人」とをつなぐ、講座です。

出前講座などでも活躍中の各務原市の生涯学習登録講師自身が、講座の企画・運営を行います。

<申込方法>

①か②いずれかの方法でお申し込みください。

①ライフデザインセンター窓口

希望講座の申込場所までお越しください。

②ウェブサイト

「各務原市 登録講師企画講座」で検索
もしくは右記QRコードから
お申し込みください。



<申込締切>

各講座の内容欄をご覧ください。

応募者多数の場合は抽選です。結果は当選者にのみ
メールまたは電話にてご連絡いたします。

<受講料等の納付>

受講料・材料費等は、講座初回にお支払いください。
詳しくは受講決定通知のメールをご覧ください。

<申込先> 受付時間 午前9時～午後5時(月・祝日休館)

中央ライフデザインセンター 各務原市蘇原中央町2-1-8

☎058-389-1820

西ライフデザインセンター 各務原市那加桜町2-186 産業文化センター4階

☎058-383-1121

川島ライフデザインセンター 各務原市川島河田町 1028-1

☎0586-89-3686

※注意事項やその他詳細については、市ウェブサイトや
申込時にご確認ください。

1	セルフリンパケア&機能改善ストレッチ	講師:山口 彩花	定員 15人
金曜	13:30～14:45 (全5回)	5/8、5/22、6/12、6/26、7/10	
リンパの滞りを解消するための①マッサージ②正しい姿勢③ストレッチ④立位の有酸素運動を行い、冷えやむくみ解消、免疫力アップ。 肩こりや腰痛膝痛予防改善も行います。(妊婦の方は対象外です) 【申込締切】4/17(金)			
		受講料 1,500円	教材費600円
申込・開催場所 中央ライフデザインセンター			
2	毎日焼きたくなる! かんたんパン講座	講師:石原 恵里佳	定員 16人
木曜	10:30～12:00 (全5回)	4/16、4/30、5/7、5/21、6/11	
国産強力粉で生地を整え、みんなで試食します。講座内で作った生地は、自宅に持ち帰り可能です。パンづくり初心者さん向けの、トースターで簡単に作れるパンを指導します♪ 【申込締切】4/2(木)			
		受講料1,500円	材料費等5,000円
申込:西ライフデザインセンター 開催場所:総合福祉会館			
3	楽しく学ぶ庭木の剪定	講師:剪定ライフサークル	定員 10人
金曜	9:00～11:00 (全5回)	5/1、5/15、5/22、5/29、6/5	
美しい庭木づくりを目標に、剪定の基本技能と安全対策を学びます。 実際に剪定を行うことによって、常緑樹や落葉樹などに共通する基本的な技術がマスター出来ます。 【申込締切】4/15(水)			
		受講料1,000円	教材費等1,000円
申込:西ライフデザインセンター 開催:鶴沼宿、貞照寺など			
4	日本おどりめぐり～北から南へ～	講師:民謡さつき会	定員 20人
水曜	13:30～15:30 (全7回)	5/13、5/27、6/10、6/24、 7/8、7/22、8/12	
日本各地の民謡を覚え、みんなで楽しく踊りましょう。古くから伝わるものも新しく作られたものもあります。毎回、各務原と日本各地の民謡を覚え、最終回はそれらを踊る盆踊り大会です。動きやすい服装と上履が必要です。 【申込締切】4/22(水)			
		受講料 2,100円	
申込・開催場所 川島ライフデザインセンター			

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞のご案内

『ライフカレッジ・ハイカレッジ』が1年間の講座にリニューアル
卒業に関係なく、過去の卒業生もお申込できます

65歳以上の方が対象

※1 km以上の歩行と階段の上り下りができる方。
職員による個々への介助はできません。
※講座の内容や講師は、予告なく変更になる場合があります。

**市内8か所で開催
(申込は1人1か所)**

地域の学び場、仲間づくり、地域づくりを目的とした講座です

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞ 蘇原東		
火曜日開催 定員: 80人 会場: 中央ライフデザインセンター (蘇原中央町2-1-8 市民会館併設)		
担当: 中央ライフデザインセンター TEL 058-389-1820		
回	日にち	学習内容 / 講師(敬称略)等
1	5月12日(火)	目指そう賢い消費者 まちづくり推進課
2	6月9日(火)	暮らしを豊かにする川柳 南さと奈
3	6月30日・7月7日(火) 2班に分かれて実施	社会見学: 岐阜新聞社 岐阜新聞社
4	8月4日(火)	犯罪被害者の人権について ぎふ犯罪被害者支援センター
5	9月8日(火)	美術について学ぼう 岐阜大学 教授 野村 幸弘
6	10月13日(火)	防災セミナー 日本赤十字社岐阜県支部
7	11月10日(火)	古典文学に親しむ 西岡 裕二
8	12月8日(火)	椅子ヨガでリラックス MIKU
9	1月12日(火)	蘇原の昭和を探検 中山道鶏沼宿ボランティアガイドの会
10	2月9日(火)	閉講式(皆勤賞授与) "音楽"で、心と身体を元気にしよう! 中部学院大学 教授 杉山 祐子

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞ 蘇原西		
水曜日開催 定員: 80人 会場: 蘇原コミュニティセンター (蘇原野口町1-1-3)		
担当: 中央ライフデザインセンター TEL 058-389-1820		
回	日にち	学習内容 / 講師(敬称略)等
1	5月20日(水)	目指そう賢い消費者 まちづくり推進課
2	6月17日(水)	暮らしを豊かにする川柳 南さと奈
3	7月8日・15日(水) 2班に分かれて実施	社会見学: 岐阜新聞社 岐阜新聞社
4	8月19日(水)	犯罪被害者の人権について ぎふ犯罪被害者支援センター
5	9月16日(水)	美術について学ぼう 岐阜大学 教授 野村 幸弘
6	10月21日(水)	防災セミナー 日本赤十字社岐阜県支部
7	11月18日(水)	古典文学に親しむ 西岡 裕二
8	12月16日(水)	椅子ヨガでリラックス MIKU
9	1月27日(水)	蘇原の昭和を探検 中山道鶏沼宿ボランティアガイドの会
10	2月17日(水)	閉講式(皆勤賞授与) "音楽"で、心と身体を元気にしよう! 中部学院大学 教授 杉山 祐子

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞ 那加		
木曜日開催 定員: 80人 会場: 西ライフデザインセンター (那加桜町2-186産業文化センター4階)		
担当: 西ライフデザインセンター TEL 058-383-1121		
回	日にち/会場	学習内容 / 講師(敬称略)等
1	5月28日(木) 産文2F 第3会議室	暮らしの歳時記 服部 和代
2	6月18日(木) 産文8F 第2特別会議室	東日本大震災を乗り越えて ~人と人との絆の大切さ~ 鮎見 隆司
3	7月23日(木) 西ライフ4F 第2学習室	俳句の魅力を楽しむ ※2班に分かれて行います。 今津 大天 ①9:30-10:45 と②11:00-12:15
4	8月6日(木) 産文8F 第2特別会議室	すべての人が幸せに生きる権利(人権学習) 岐阜県人権啓発センター
5	10月1日(木) 中部学院大学キャンパス	市民セミナー 日本人ってどんな人? 戦没者遺骨収集で日本人を探す 中部学院大学 教授 清水 大輔 ※14:00~15:30
6	10月29日(木) 西ライフ4F 第2学習室	フォークソングでイントロどん! ※2班に分かれて行います。 大谷 泰史 ①9:30-10:45 と②11:00-12:15
7	11月12日(木) 午前班・午後班	空宙博(そらぼく)で宇宙飛行士候補者選抜試験を体験しよう! 空宙博 学芸員 ※別途、入館料が必要
8	12月3日(木) 産文1F あすかホール	第九を一緒に歌おう♪ 加藤 清美・遠藤 由香
9	1月7日(木) 総合福祉会館3F 集会室	ゆったり椅子ヨガ ※2班に分かれて行います。 増田 宏美 ①9:30-10:45 と②11:00-12:15
10	1月28日(木) 産文2F 第3会議室	閉講式(皆勤賞授与) あたまの健康ストレッチ KUMON 野村 美香

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞ 川島		
金曜日開催 定員: 60人 会場: 川島ライフデザインセンター (川島河田町1028-1)		
担当: 川島ライフデザインセンター TEL 0586-89-3686		
回	日にち	学習内容 / 講師(敬称略)等
1	5月22日(金)	各務原の飛行機産業と戦争史跡 西村 勝弘
2	6月26日(金)	理学療法士と学ぶ 今日から始めるかんたん筋膜ケア 平成医療短期大学 教授 田島 嘉人
3	7月24日(金)	暑さに負けない身体づくり 中北薬品(株)管理栄養士
4	8月28日(金)	人権学習 ~すべての人が幸せに生きるために~ 岐阜県人権啓発委員会
5	9月25日(金)	地域の健康ステーション「薬局薬剤師と考えるお薬と暮らし」 ピノキオ薬局 新加納店店長 細江 皓太
6	10月23日(金)	社会見学「関ヶ原古戦場記念館」 ※別途 1,000円必要
7	11月1日(日)	クラブ・サークル発表会 秋色クラシックライブ ヴァイオリニスト 濱島 秀行 ほか
8	12月11日(金)	コンサート「歌で味わう『詩』の心」 安藤風季・大谷泰史
9	1月22日(金)	マッチョ介護士と考える介護の現場と健康体操 (株)ビジョナリー
10	2月26日(金)	閉講式(皆勤賞授与)・お祝いコンサート 金光 順子 ダニエル・フォルロー

「思考」「志向」「嗜好」「至高」… それぞれのしこうを見つけに来てみませんか

◆期間 5月～2月《全10回》

◆時間 9:30～11:30

◆申込 3/24～3/29に①か②の方法でお申込み

① 右の読取コード →

② 担当ライフデザインセンター窓口

・定員数を超えた場合は抽選 ・当選発表は 4/3～ 市ウェブサイトに掲載、①当選案内メール、②申込窓口で掲示



◆受講料 3,000円（全10回分） 当選後 4/3～4/9 に担当ライフデザインセンター窓口にて支払。
または限定期日に各会場にて支払（詳細は申込の際にご案内）

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞ 鶺沼朝日		
木曜日開催 定員: 50人 会場: 東ライフデザインセンター (鶺沼朝日町3-163-2)		
担当: 東ライフデザインセンター TEL 058-384-0507		
回	日にち/会場	学習内容 / 講師(敬称略)等
1	5月28日(木)	シニア世代のための運転技術向上と詐欺対策 自動車安全運転センター県事務所 佐名 健太 所長
2	6月18日(木)	絵画鑑賞の楽しみ方 名古屋芸術大学講師・日本画家 山守 良佳
3	7月30日(木)	LGBTQ 知識と理解を深めよう 岐阜県人権啓発センター
4	8月27日(木)	防災士と考える ～もしもライフラインが止まったら～ 一般社団法人健康応援隊・防災士 中村 政幸
5	10月1日(木)	椅子ヨガ ※2班に分かれて行います。9:30～10:15の部と10:30～11:15の部 全米ヨガアライアンスRYT200修得 石黒 妙佳
6	10月29日(木)	お香の匂い袋づくり ※材料費 2,200 円程度 心香堂 伊藤 慎宮
7	11月5日(木)	河川環境楽園で自然環境を学ぶ ※市のバス利用、別途入館料が必要
8	11月26日(木)	己書～来年の干支を描こう～ ※材料費 200 円程度 己書道場師範 平山 真弓 ※2班に分かれて行います。9:30～10:15の部と10:30～11:15の部
9	12月10日(木)	犬山ウォーク ※現地集合解散、別途入館料が必要
10	1月28日(木) 会場: 駿南福祉センター	鶺沼羽場・鶺沼朝日 合同閉講式(皆勤賞授与) 安藤 風季 オペラの名曲を楽しもう 三輪 真子

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞ 鶺沼羽場		
火曜日開催 定員: 60人 会場: 鶺沼福祉センター (鶺沼羽場町1-217)		
担当: 東ライフデザインセンター TEL 058-384-0507		
回	日にち/会場	学習内容 / 講師(敬称略)等
1	5月26日(火)	シニア世代のための運転技術向上と詐欺対策 自動車安全運転センター県事務所 佐名 健太 所長
2	6月16日(火)	絵画鑑賞の楽しみ方 名古屋芸術大学講師・日本画家 山守 良佳
3	7月28日(火)	LGBTQ 知識と理解を深めよう 岐阜県人権啓発センター
4	8月25日(火)	防災士と考える ～もしもライフラインが止まったら～ 一般社団法人健康応援隊・防災士 中村 政幸
5	9月29日(火)	椅子ヨガ ※2班に分かれて行います。9:30～10:15の部と10:30～11:15の部 全米ヨガアライアンスRYT200修得 石黒 妙佳
6	10月27日(火)	お香の匂い袋づくり ※材料費 2,200 円程度 心香堂 伊藤 慎宮
7	11月10日(火)	河川環境楽園で自然環境を学ぶ ※市のバス利用、別途入館料が必要
8	11月24日(火)	己書～来年の干支を描こう～ ※材料費 200 円程度 己書道場師範 平山 真弓 ※2班に分かれて行います。9:30～10:15の部と10:30～11:15の部
9	12月8日(火)	犬山ウォーク ※現地集合解散、別途入館料が必要
10	1月28日(木) 会場: 駿南福祉センター	鶺沼羽場・鶺沼朝日 合同閉講式(皆勤賞授与) 安藤 風季 オペラの名曲を楽しもう 三輪 真子

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞ 稲羽東		
火曜日開催 定員: 40人 会場: 稲羽東福祉センター (前渡北町2-34)		
担当: 川島ライフデザインセンター TEL 0586-89-3686		
回	日にち	学習内容 / 講師(敬称略)等
1	5月19日(火)	各務原の飛行機産業と戦争史跡 西村 勝弘
2	6月9日(火)	理学療法士と学ぶ 今日から始めるかんたん筋膜ケア 平成医療短期大学 教授 田島 嘉人
3	7月21日(火)	暑さに負けない身体づくり 中北薬品(株)管理栄養士
4	8月25日(火)	楽しく作って飾ろう! 創作折り紙 KFD折り紙サークル
5	9月26日(土)	クラブ・サークル発表会 コンサート「歌で味わう『詩』の心 安藤風季・大谷泰史 ※会場: 稲羽コミュニティセンター
6	10月20日(火)	地域の健康ステーション「薬局薬剤師と考えるお薬と暮らし」 ピノキオ薬局 新加納店店長 細江 皓太
7	11月17日(火)	社会見学「関ヶ原古戦場記念館」 ※別途 1,000 円必要
8	12月15日(火)	人権学習 ーすべての人が幸せに生きるためにー 岐阜県人権啓発委員会
9	1月19日(火)	知って安心! 相続セミナー 岐阜信用金庫 第一フロンティア生命保険(株)
10	2月16日(火)	閉講式(皆勤賞授与)・お祝いコンサート 金光 順子 ダニエル・フォロー

『学ぶ・つながる』しこうのじかん∞ 稲羽西		
金曜日開催 定員: 60人 会場: 稲羽コミュニティセンター (上戸町3-324)		
担当: 川島ライフデザインセンター TEL 0586-89-3686		
回	日にち	学習内容 / 講師(敬称略)等
1	5月15日(金)	各務原の飛行機産業と戦争史跡 西村 勝弘
2	6月19日(金)	理学療法士と学ぶ 今日から始めるかんたん筋膜ケア 平成医療短期大学 教授 田島 嘉人
3	7月17日(金)	暑さに負けない身体づくり 中北薬品(株)管理栄養士
4	8月21日(金)	俳句に親しむ (作品づくり) 船戸 成郎
5	9月26日(土)	クラブ・サークル発表会 コンサート「歌で味わう『詩』の心 安藤風季・大谷泰史
6	10月16日(金)	地域の健康ステーション「薬局薬剤師と考えるお薬と暮らし」 ピノキオ薬局 新加納店店長 細江 皓太
7	11月20日(金)	社会見学「関ヶ原古戦場記念館」 ※別途 1,000 円必要
8	12月18日(金)	人権学習 ーすべての人が幸せに生きるためにー 岐阜県人権啓発委員会
9	1月15日(金)	知って安心! 相続セミナー 岐阜信用金庫 第一フロンティア生命保険(株)
10	2月19日(金)	閉講式(皆勤賞授与)・お祝いコンサート 金光 順子 ダニエル・フォロー

親子自然体験講座（中央ライフデザインセンター）

各務野自然遺産の森で、親子で自然体験をしてみませんか。
季節に合った楽しい講座がたくさんあります。
詳細やお申込みは、市ウェブサイトから！

開催日時	講座内容
4月18日(土) 9:00~11:00	春のバードウォッチング
5月2日(土) 10:00~12:00	川上先生と昆虫観察しよう
5月9日(土) 10:00~12:00	森でたんけん! はっけん! じゃんけん! ポン!
5月16日(土) 10:00~12:00	柳沢先生と歩く 5月の植物観察会
6月14日(日) 10:00~12:00	土から生まれた自然の色 ベンガラ染めワークショップ
6月20日(土) 10:00~12:00	「苔玉」を作しましょう
9月20日(日) 10:00~12:00	昆虫食が未来を救うのか!? 知って、見て、食べてみよう



■対象 中学生以下の子どもとその保護者、一般大人

■申込方法 市ウェブサイト、電話、窓口から申込み(抽選)

親子自然体験講座



■申込先 中央ライフデザインセンター
各務原市蘇原中央町2-1-8
☎058-389-1820(月・祝日休館)

少年自然の家の講座・体験イベント



●少年自然の家 ☎058-370-5280

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	申込開始時期
ファミリー宿泊デー	開催日：5/16(土)～5/17(日) 詳細は、広報紙、自然の家 HP をご覧ください。	春の自然の中で、テント設営やアウトドア料理を楽しみながらキャンプに挑戦する1泊2日のイベントです。 初心者の方でも安心して参加できる楽しい体験が盛りだくさんの企画です。	3月頃
ファミリーデー1-① ファミリーデー1-②	開催日：①7/18(土)、②8/23(日) 詳細は、広報紙、自然の家 HP をご覧ください。	夏は、たくさんの虫たちが元気に活動する季節。自然の家の芝地や林にかくれている虫たちを探します。親子で虫とりに挑戦してみましょう。	5月頃
プラネタリウム特別投影 ～夏の夕べ～	開催日：7/25(土) 詳細は、広報誌、自然の家 HP をご覧ください。	プラネタリウムでは、夏の星座の見つけ方や、そこに見える美しい天体についての解説を行います。また、天体ドームを使った絵本の読み聞かせ・天体望遠鏡を使った星の観察会を合わせて行います。	6月頃
プラネタリウム (市民公開・天体観察会)	市民公開：毎月1回 日曜日の午前中 天体観察会：毎月1回土曜日の夜 詳細は、今後の広報紙、自然の家 HP をご覧ください。	季節の星座や天体について、所員が分かりやすく解説します。 天体観察会では、月や金星、木星、土星など、様々な天体を観察することができます。	事前申込不要
科学のトビラ おもしろサイエンス教室	①7/25(土)、②9/19(土)、③12/13(日) 詳細は、広報紙、自然の家 HP、各学校で配付されるチラシをご覧ください。	楽しい実験や観察・体験活動を通じて、自然の中にある不思議を学びます。わくわく・ドキドキ、不思議がいっぱいの「自然科学」のトビラを開き、一緒に探検しましょう。	

令和8年度 川島会館の年間講座 シニア対象 60歳からの学習講座です!!

このページに掲載の講座は、各務原市施設振興公社が川島会館(各務原市川島松倉町1951-4 電話0586-89-2811)で開催します。

●申込方法 申込期間は4月4日(土)～12日(日) ※窓口は午前9時～午後5時。 ※6日(月)は休館日

①インターネット ⇒ 下記QRコードを読み取り「メール作成画面はこちら」をクリックするか、又は下記メールアドレスで申し込んでください。

②川島会館2階窓口 ⇒ 会館にある「抽選申込書」に必要事項を記入の上、提出してください。



✉ kawa-kaikan@ccn.aitai.ne.jp

メールに明記する項目

- ①希望講座名 ②氏名 ③氏名ふりがな
- ④年齢 ⑤郵便番号 ⑥住所
- ⑦電話番号(固定) ⑧携帯電話番号

●抽選発表

①インターネット ⇒ 4月17日(金)午後5時までに当選又は落選の案内メールが届きます。

※この日時までに届かない場合は4月18日(土)以降に川島会館へお問い合わせください。

②窓口 ⇒ 4月17日(金)～23日(木) 川島会館2階ロビーに掲示 ※20日(月)は休館日

●受講料支払い他

4月17日(金)～23日(木)午前9時～午後5時、川島会館2階窓口で受付。23日までにお支払いがない方の当選は無効となります。

当選を辞退する方は早めに連絡ください。※支払い後の受講料は、原則払い戻しできません。※詳細はライフデザインセンターの運用に準じます。

No.	講座名	趣旨・内容	講師	曜日・時間	開催日	対象・定員	受講料他
1	健康増進に役立つ かんたんヨガ	普段あまり使っていない筋肉をゆっくりほぐして、血行を促進させます。健康の増進に役立ちます。(全15回)	下田 由利子	水曜日 13:30～ 15:00	①5/13 ②5/27 ③6/10 ④6/24 ⑤7/8 ⑥7/22 ⑦8/26 ⑧9/9 ⑨9/30 ⑩10/28 ⑪11/11 ⑫12/9 ⑬12/23 ⑭1/27 ⑮2/10	60歳以上の 男女20人	受講料 4,500円
2	健康長寿のための スローエアロビック	高齢者や運動初心者の方でも気軽にしかも安全に実践してもらえます。簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。(全15回)	下田 由利子	水曜日 10:00～ 11:30	①5/20 ②6/3 ③6/17 ④7/1 ⑤7/15 ⑥8/5 ⑦8/19 ⑧9/2 ⑨9/16 ⑩10/7 ⑪10/21 ⑫11/4 ⑬11/18 ⑭12/2 ⑮12/16	60歳以上の 男女24人	受講料 4,500円
3	少人数のキッチン入門 男の料理	男性もキッチンに入り、料理を作る時代です。家庭で簡単に出来る色々な料理の基礎をゆっくり学びます。「食べることは生きること」健康寿命を延ばすプチ講座付きです。(全10回)	松田 美保子	木曜日 10:00～ 13:00	①5/14 ②6/4 ③7/2 ④8/6 ⑤9/3 ⑥10/1 ⑦11/5 ⑧12/3 ⑨1/7 ⑩2/4	60歳以上の 男性7人	受講料 3,000円 材料費 8,800円
4	体も心も脳も元気 笑いヨガと楽しい脳トレ	笑うだけの体操「笑いヨガ」と楽しい「脳トレ」で認知症予防になります。ちょっぴり『落語』も加えます。とにかく笑いが一番です。(全10回)	茂益亭蝶代	木曜日 9:30～ 11:00	①5/28 ②6/11 ③7/9 ④8/13 ⑤9/10 ⑥10/8 ⑦11/12 ⑧12/10 ⑨1/14 ⑩2/4	60歳以上の 男女20人	受講料 3,000円
5	“食べることは生きること” レッツ チャレンジ クッキング	健康維持のためには、身体に優しいものを食べたいものです。季節に合わせ幅広いジャンルの料理を作りましょう。「食べることは生きること」健康寿命を延ばすプチ講座付きです。(全10回)	松田 美保子	木曜日 10:00～ 13:00	①5/21 ②6/18 ③7/16 ④8/20 ⑤9/17 ⑥10/15 ⑦11/19 ⑧12/17 ⑨1/21 ⑩2/18	60歳以上の 男女7人	受講料 3,000円 材料費 8,800円
6	リズムにのって 楽しく体操	転倒予防や骨折の防止のために、リズムに乗ってみんなで楽しく体操をします。柔軟な体づくりが健康維持に役立ちます。(全15回)	青井 園子	木曜日 13:30～ 15:00	①5/14 ②5/28 ③6/11 ④6/25 ⑤7/9 ⑥7/23 ⑦8/13 ⑧8/27 ⑨9/10 ⑩10/8 ⑪10/22 ⑫11/12 ⑬11/26 ⑭12/10 ⑮12/24	60歳以上の 男女24人	受講料 4,500円
7	暮らしに役立つ 筆ペン習字	日常生活に使用する筆ペンを使用します。文字を美しく書くための、基本や字形のとり方などをお手本を使ってゆっくり学びます。(全10回)	田中 由佳	木曜日 13:30～ 15:00	①5/21 ②6/18 ③7/16 ④8/20 ⑤9/17 ⑥10/15 ⑦11/19 ⑧12/17 ⑨1/21 ⑩2/18	60歳以上の 男女15人	受講料 3,000円
8	知っとく! 健康さわやか体操	体力に自信がない方も参加できるように、椅子を使ったり各自の体力に合わせ、軽いエクササイズを行います。講話やラジオ体操、脳トレも取り入れ、転倒防止や健康増進を図ります。(全15回)	福田 哲久	金曜日 13:30～ 15:00	①5/8 ②5/22 ③6/12 ④6/26 ⑤7/10 ⑥7/24 ⑦8/28 ⑧9/11 ⑨9/25 ⑩10/9 ⑪10/23 ⑫11/13 ⑬11/27 ⑭12/11 ⑮12/25	60歳以上の 男女24人	受講料 4,500円
9	やさしく手ほどき 水彩画・えんぴつ画	水彩画、えんぴつ画、パステル画の基本をゆっくり学びます。絵画に親しむことで豊かな心を培います。(全15回)	水野 潔	土曜日 9:30～ 11:30	①5/2 ②5/16 ③6/6 ④6/20 ⑤7/4 ⑥7/18 ⑦8/1 ⑧8/15 ⑨9/5 ⑩9/19 ⑪10/3 ⑫10/17 ⑬11/7 ⑭11/21 ⑮12/5	60歳以上の 男女24人	受講料 4,500円
10	自宅で飾れる 花づくり花かざり	寄せ植えを中心に、季節の花の育て方や、フラワーアレンジを楽しく学びます。作品は自宅に持ち帰って、家族で楽しめます。(全10回)	鈴村 砂雅	土曜日 13:30～ 15:30	①5/16 ②6/13 ③7/11 ④8/22 ⑤9/12 ⑥10/10 ⑦11/14 ⑧12/12 ⑨1/9 ⑩2/13	60歳以上の 男女20人	受講料 3,000円 材料費 1回1,500円
11	ゆっくりやさしく解説 新・各務原の歴史 その3	私達が生活している各務原市内には市、県、国指定の文化財などが数多くあります。これらへの理解を深めるため、冊子「歴史ウォーク」などから学びます。(全5回)	中山道鶏沼宿 ボランティア ガイドの会	木曜日 10:00～ 11:30	①5/14 ②6/18 ③7/16 ④8/20 ⑤9/17	60歳以上の 男女24人	受講料 1,500円 教材費 200円

そらはくの講座

詳細は、
ウェブサイトをチェック!

そらはく



●岐阜かがみがはら航空宇宙博物館（愛称「空宙博（そらはく）」） ☎058-386-8500



空宙博 岐阜かがみがはら
航空宇宙博物館
GIFU-KAKAMIGAHARA AIR AND SPACE MUSEUM

空宙博（そらはく）では、飛行機やロケットなど、
航空と宇宙について、楽しみながら学ぶことができます。
ウェブサイトからチェックしてください。



健康づくり推進課の講座

☎058-383-7258

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	申込開始時期
シニアのeスポーツ教室 (1期)(2期) (対象:65歳以上の方)	場 所: 陵南福祉センター 期 間: (1期) 7月～8月(木曜日) 全8回 時 間: 9:30～11:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 無料	「パズルゲーム」や「リズムゲーム」など対戦型の テレビゲームを行い、参加者同士でコミュニ ケーションを取りながら楽しく交流します。 ※各期ごとに事前申し込みが必要です	(1期) 6月頃 (2期) 7月頃
	場 所: 総合福祉会館 期 間: (1期) 7月～8月(木曜日) 全8回 時 間: 13:30～15:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 鶴沼福祉センター 期 間: (2期) 9月～10月(水曜日) 全8回 時 間: 9:30～11:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 稲羽コミュニティセンター 期 間: (2期) 9月～10月(水曜日) 全8回 時 間: 13:30～15:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 無料		
リズムでいきいき教室 (1期)(2期) (対象:65歳以上の方)	場 所: 蘇原コミュニティセンター 期 間: (1期) 6/8～8/24(月曜日) 全6回 (2期) 9/14～11/30(月曜日) 全6回 時 間: 1部 9:30～10:30 2部 11:00～12:00 定 員: 各40人(抽選) 受講料: 無料	音楽を取り入れ、リズムに合わせたストレッチや 運動を行います。 楽しみながら、運動、認知機能などの向上を目 指します。 ※各期ごとに事前申し込みが必要です。	(1期) 5月頃 (2期) 7月頃
	場 所: 稲羽コミュニティセンター 期 間: (1期) 6/9～8/25(火曜日) 全6回 (2期) 9/8～11/24(火曜日) 全6回 時 間: 13:30～14:30 定 員: 45人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 鶴沼福祉センター 期 間: (1期) 6/4～8/20(木曜日) 全6回 (2期) 9/3～11/19(木曜日) 全6回 時 間: 10:00～11:00 定 員: 35人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 陵南福祉センター 期 間: (1期) 6/5～8/21(金曜日) 全6回 (2期) 9/4～11/20(金曜日) 全6回 時 間: 10:00～11:00 定 員: 45人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 那加福祉センター 期 間: (1期) 6/12～8/28(金曜日) 全6回 (2期) 9/11～11/27(金曜日) 全6回 時 間: 10:00～11:00 定 員: 45人(抽選) 受講料: 無料		
栄養教室	場 所: 総合福祉会館 期 間: 6月～2月(水曜日) 全8回 時 間: 10:00～12:00 または 9:30～13:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 4,400円	栄養・食生活を中心とした健康づくりに関する講 義、調理実習、運動等を行います。 (食生活改善推進員の養成講座) ※事前申し込みが必要です ※申し込み方法は、広報各務原をご確認ください	4月頃
企業・団体向け 健康教育	場 所: お申込者様で会場を準備してください 期 間: 開庁日 時 間: 開庁時間 定 員: 5名以上 受講料: 無料	専門職(保健師・管理栄養士・歯科衛生士・理学療 法士)による出前講座(健康講座)。 ※事前申し込み(実施日の2カ月前)が必要です	随時

初心者対象 前期スポーツスクール

申込についてのご案内

※下記の事項をよくお読みください。

受講対象

市内在住・在勤・在学の方
 ☆初心者を対象に行います。
 ☆サークルやクラブ・スポーツ少年団等に加入している方は、ご遠慮ください。

受講料

☆下記のとおり
 ☆初回開講日に納めてください。

申込締切

4月10日(金)
 ☆締切以後のお申し込みは一切受け付けませんので、お早めにお申し込みください。
 ☆定員を超えた場合は抽選とし、抽選結果はメール又は返信ハガキにて通知します。
 (小学生対象の教室では、高学年のお子様を優先させていただく場合があります)

申込方法

必要事項を記入し、A～Cのいずれかの方法で希望するスクール担当宛にお申し込みください。

【必要事項】①希望するスクール名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢(学校名・学年) ⑤性別
 ⑥電話番号(日中、連絡が取れる番号) ⑦受講者が未成年の場合は保護者氏名
 ※在勤(市外在住)の方は、会社名をご記載ください。

A メール

・件名を「スポーツスクール申込」として、下記の宛先へお送りください。

B 往復ハガキ

・往信面に、必要事項を記入してください。
 ・返信用ハガキに、住所・氏名を記入してください。
 ・ハガキは1枚につき、1人1種目に限ります。
 ・下記の宛先へお送りください。

C スポーツ課又は各務原市施設振興公社の窓口

・郵便ハガキ(返信用)を申込分ご持参のうえ、窓口へお越しください。

【宛先】

〒504-0912 各務原市那加桜町 2-186
 ・スポーツ課 sports-e@city.kakamigahara.gifu.jp
 ・各務原市施設振興公社 kss-kosha@gifu.email.ne.jp

その他

☆申込が少数の場合は、その講座を中止することがあります。
 ☆市内の他の体育行事、天候不良等により開講日が変更となることがあります。
 ☆広報4月号にも掲載します。

●スポーツ課(産業文化センター7階) ☎058-383-1231

スクール名	趣旨・内容	委託先	対象・定員	回数	時間	開講日・曜日	開講場所	受講料	持ち物
1 さわやか太極拳	緩やかな運動やしかりした足腰で動けるようにストレッチ運動や呼吸法、体幹を鍛える日本古来の運動も取り入れています。若い人から高齢者まで気軽に参加ください。	太極拳協会	一般 20人	5回	19:00 ~ 21:00	5/13~6/10 <水曜日>	プリニーの総合体育館 2階大会議室全面	1,500円	室内シューズ 飲み物・タオル
2 あざやか弓道	基本から分かりやすく教えます。集中力を養い、若い人から高齢者まで生涯続けられる武道です。	弓道協会	一般 15人 ※65歳以下	10回	19:00 ~ 21:00	5/13~6/13 <水・土曜日>	各務原市 弓道場	3,000円	運動のできる服装 くつ下(裸足厳禁) 飲み物・タオル
3 初心者からの山登り	山登りを始めた初心者の方々に、登山を「安全に」、「正しく」、「楽しく」登れるように、基礎から教える教室です。	山岳協会	一般 20人 ※75歳以下	5回	9:00 ~ 16:00頃	5/9~6/6 <土曜日>	陵南福祉センター 会議室 (初回及び雨天時のみ)	1,500円	登山用具一式 山歩きできる服装 行動食(弁当など) 飲み物・タオル 茶・水色色鉛筆
4 みんなでソフトテニス	ソフトテニスは若い人から高齢者まで一生を通じて出来る楽しいスポーツです。健康づくり、体力づくり、仲間づくりをしませんか。わかりやすく丁寧に基本から教えます。やってみると本当に楽しいスポーツです。	ソフトテニス連盟	一般 20人	5回	19:00 ~ 21:00	5/8~5/22 <金・火曜日> 予備日5/26・5/29	岐阜車体スポーツ広場 テニスコートAB面	1,500円	ラケット シューズ 飲み物・タオル
5 エンジョイバスケットボール	グループごとに分かれて、協会の指導者が基本からゲームまで親切・丁寧に教えます。	バスケットボール協会	小学生 30人	5回	17:00 ~ 19:00	5/16~6/13 <土曜日>	那加第二小学校 体育館	無料	室内シューズ 飲み物・タオル
6 トライラグビーフットボール	ラグビーは体の小さい子、足の遅い子でも、その子の適性に合ったポジションがある楽しいスポーツです。協会公認の資格を持った指導者が、安全に注意してお教えます。	ラグビーフットボール協会	小学生 20人	5回	9:00 ~ 11:00	5/10~6/7 <日曜日> 予備日6/14・6/21	航空自衛隊 岐阜基地 南グラウンド	無料	シューズ 飲み物・タオル
7 オーレサッカー	土のグラウンドとは違い、天然芝でのサッカーはケガも少なく、ボールの扱いも非常に簡単です。まずはボールに慣れることから始め、ゲームが出来るよう協会が指導します。	県サッカー協会	年中~ 小学2年生 30人	5回	9:30 ~ 11:30	5/9~5/23 6/13・6/20 <土曜日> 予備日6/28・7/5(日曜日)	総合運動公園 芝生広場全面	無料	シューズ 飲み物・タオル 運動のできる服装

●各務原市施設振興公社(産業文化センター1階) ☎058-371-2846

スクール名	趣旨・内容	講師	対象・定員	回数	時間	開講日・曜日	開講場所	受講料	持ち物
1 楽しい新体操	ボール・フープ・リボンなどを中心としたリズム体操をはじめ、マット運動、柔軟体操、バレエレッスンなどを行います。楽しく体を動かしましょう!保護者さんもサポートしてお子さんの体操を見守っていただきます。	大城 順子	3歳~ 小学4年生 20人	5回	15:30 ~ 17:00	6/20、 7/11~8/1 <土曜日>	プリニーの総合体育館 サブアリーナ全面	1,500円	室内シューズ 飲み物・タオル
2 ヨーガ体操	ゆっくりした呼吸と動作で、体内のバランスを整えよう!体が柔軟になると腰痛・肩こりの防止にもなり、続ける事で生活習慣病予防にも最適です!	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士	一般 20人	10回	10:00 ~ 12:00	5/7~7/9 <木曜日>	プリニーの総合体育館 2階大会議室全面	3,000円	バスタオル 飲み物
3 フラダンス	簡単なステップから入り、1曲ほどマスターして楽しく踊ります。笑顔で幸せにならしましょう。	後藤 洋子	一般 20人	5回	10:30 ~ 12:00	5/1~5/29 <金曜日>	プリニーの総合体育館 2階大会議室全面	1,500円	運動のできる服装 (上はTシャツ・ 下はズボン、 スカート可) 飲み物・タオル
4 大人からはじめるダンス	バレエの要素を取り入れたバーレッシンやストレッチ等で、こぼった筋肉をほぐし、美しい姿勢とバランスの取れた身体を目指します。自由に楽しく動きながら、心身を開放していきましょう。	佐藤 小夜子	一般 20人	8回	19:00 ~ 20:45	5/21~7/9 <木曜日>	プリニーの総合体育館 2階大会議室全面	2,400円	室内シューズ 飲み物・タオル ブランケット ヨガマット又はヨガ 動きやすい服装

<スタジオ教室>

年間を通じたストレッチルームを利用した、エアロピクス、ヨガ、ピラティス、キッズダンス(年中~小学6年生対象)といった、スタジオ教室を開講しています。体験イベントも計画していますので、ぜひご参加ください。

<水泳教室>

温水プールを利用した水泳教室を開講しています。水に親しみを感じ、健康増進に役立てていただくため、幼児から小学生、中高年まで幅広い年齢層を対象にした講座です。あなたも受講してみませんか。

●市民プール

☎058-370-6506

○問い合わせ先/開講期間や教室内容など詳しくは、市民プールまでお尋ねください。なお、市広報紙でもご案内いたします。

歴史・考古・美術に関する講座

●歴史民俗資料館（中央図書館3階） ☎058-383-1361

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	申込開始時期
古文書講座 〈初級〉	6月～1月の土曜日 (6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5、1/9) 時 間：9：30～11：30 場 所：那加福祉センター学習室 受講料：2,400円(全8回) 受 付：電話・インターネット(抽選)	古文書を初めて読む方を対象に、主に各務原市に由来する江戸時代の古文書を選び、その読み下しを学びます。 毎月1回、全8回の講座です。 講師：上村 恵宏 対象：一般 定員：15人	4月上旬

●埋蔵文化財調査センター（中央図書館3階） ☎058-383-1123

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	申込開始時期
埋蔵文化財調査センター レギュラー講座 実施日：埋蔵文化財調査センターの 開館日(10：00～16：00) 場 所：埋蔵文化財調査センター ※事前予約が必要です。	①埋蔵文化財バックヤード 見学 ②土器・石器鑑定局 ③埋文学習相談室 所要時間：約30分 (応相談) 受講料：無料	埋蔵文化財からわかる郷土の歴史について、埋蔵文化財調査センター職員が案内します。 ①埋蔵文化財調査センターの普段は入ることのできない収蔵庫や、整理作業の様子を見学できます。 ②個人で所蔵している土器のかけらや石器を鑑定します。 ③調査研究のためのテーマや参考資料などをアドバイス。 対 象：小学生以上	通年
	勾玉(まがたま)づくり 所要時間：約2時間 受講料：300円	古代のアクセサリーである「勾玉」を製作します。古墳の出土品と同じ石材を使って、世界にひとつだけの自分の宝物を作ってみませんか？ 対 象：小学生以上	

社会福祉協議会の講座 ☎058-383-7610

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象
点訳ボランティア 養成講座	開催日：4/13～8/3までの毎週月曜日(全15回) (5/4、7/20を除く) 時 間：9：30～11：30 場 所：総合福祉会館3階 会議室3 定 員：20人 受講料：1,000円(テキスト代)	視覚に障がいのある方へ広報紙や図書などを点訳することができるボランティアの育成を目的に養成講座を開催します。市内在住、在勤の方を対象にします。 ※要事前申込
音訳ボランティア 養成講座	開催日：5/12～10/6までの毎週火曜日(全20回) (8/11、9/22を除く) 時 間：9：30～11：30 場 所：総合福祉会館3階 研修室 定 員：20人 受講料：1,000円(テキスト代)	視覚に障がいのある方へ広報紙や図書などを音訳することができるボランティアの育成を目的に養成講座を開催します。市内在住、在勤の方を対象にします。 ※要事前申込
手話奉仕員養成講座 (入門編)	開催日：7/9～12/17までの毎週木曜日(全23回) (8/13を除く) 時 間：13：00～15：00 場 所：総合福祉会館3階 研修室 定 員：40人 受講料：4,290円(テキスト代2冊分 講義用を含む)	聴覚障がい者の生活及び関連する福祉制度について理解し、日常生活に必要な手話用語及び手話表現技術を習得した手話奉仕員を養成することを目的に開催します。市内在住、在勤の方を対象とします。 ※要事前申込

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。



大学公開講座

岐阜聖徳学園大学

公開講座

✉ co_colab-ML@shotoku.ac.jp



講座名	開催日時	講師	場所	対象	定員	講座内容
【オンライン講座】 発達障がいのある 同僚や部下への関わり方	常時開講	安田 和夫 (教育学部教授)	オンライン (岐阜聖徳学園大学 公式YouTube)	一般希望者、企業、官公庁、 医療関係等に現在勤務して いて、発達障がいのある同僚や 部下との関わりのある方	無制限	発達障がいがあると思われる同僚や部下をユニークな 存在として認め、共に活躍できる職場環境を創出する ことで、Win-Win の関係が構築されます。事例を通し て皆さんで考えていきましょう。
【オンライン講座】 多文化共生社会と 「やさしい日本語」	常時開講	大塚 容子 (人文学部教授)	オンライン (岐阜聖徳学園大学 公式YouTube)	一般希望者、企業、官公庁、 医療関係等に現在 勤務していて、 外国人と関わりのある方	無制限	日本に来日し、生活・観光する外国人のために、公的文 書等を「やさしい日本語」に書き換える取組が進めら れています。本講座で身近な文書を「やさしい日本語」 にするための方法について考え、実践してみましょう。
【オンライン講座】 ジャマイカにおける 教育の理想と現実	常時開講	ウィルキンソンカール (人文学部専任講師)	オンライン (岐阜聖徳学園大学 公式YouTube)	一般希望者	無制限	ジャマイカは、2030年までに先進国になるため、最善 の教育システムを取り入れる一方で、諸問題も山積し ています。本講座では、ジャマイカの歴史を踏まえて、 教育制度と教育問題をご紹介します。
【オンライン講座】 J-POP と英語の発音	常時開講	長尾 純 (人文学部教授)	オンライン (岐阜聖徳学園大学 公式YouTube)	一般希望者	無制限	様々な楽曲から、英語の発音について学びます。有名 なあの曲は、いかに言葉の音色を生み出し、その音色 がどのように英語の発音と交差するのか、一緒にその 奥深さを探求しましょう。
【オンライン講座】 うつ病を予防しよう！ 心の健康のために自分でできる対策	常時開講	竹内 陽子 (看護学部教授)	オンライン (岐阜聖徳学園大学 公式YouTube)	一般希望者	無制限	ストレス社会において、自分でも気づかない内に心と 体のバランスが崩れることが危惧されます。うつ病の 予防として、心の健康のために自分でできる対策をお 伝えます。
【オンライン講座】 『般若心経』は何が説かれているか ～空を説明した経典ではなく、般若波羅蜜多の 偉大さと讃歎を説く経典である～	常時開講	城福 雅伸 (経済情報学部教授)	オンライン (岐阜聖徳学園大学 公式YouTube)	一般希望者	無制限	『般若心経』には空の説明が一文もないにもかかわらず、 空を説明した経典であるなどという誤った解説が 社会にあふれている。本講座では『般若心経』は何を 説いた経典であるかを明らかにする。
【オンライン講座】 岐阜県なんでも全国ランキング なんでやる	常時開講	加納 正二 (経済情報学部教授)	オンライン (岐阜聖徳学園大学 公式YouTube)	一般希望者	無制限	岐阜県の貸出金利の低さ全国4位、ムスリム観光客の 割合1位、女性管理職の少なさ3位、女性賃金の低さ 5位、捨て猫殺処分数の多さ2位など岐阜県ランキン グの謎を考えます。

岐阜聖徳学園大学では、様々な公開講座を開講予定です。
公開講座に関する情報は、岐阜聖徳学園大学ホームページをご覧ください。

【申込方法】

岐阜聖徳学園大学ホームページ(<https://www.shotoku.ac.jp/>)上の「社会連携・公開講座」から「公開講座のお申込み・お問い合わせ」へ進み、お申し込みください。

上記のオンライン講座以外は、2026年5月頃から受講者を募集開始予定です。

【お問い合わせ先】

岐阜聖徳学園大学 地域・社会連携センター事務局 メール: co_colab-ML@shotoku.ac.jp

岐阜市立女子短期大学

公開講座

☎058-296-3131



講座名	開催日時	講師	場所	定員	受講料等	講座概要	申込締切
心豊かに生きるための 日本文学講座	8/23(日) 10:30~12:00	国際コミュニケーション学科 教授 村中 菜摘	ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ	20人	無料	日本の文学作品を読み解くことを 通して、自分自身を見つめ直し、 日々を心豊かに生きるヒントを探 ります。 文学作品の作者や登場人物の生き 方、作品の表現方法などを味わい ながら、現代的な感覚に照らした 「よりよく生きること」の意味につ いて考えてみましょう。	8/7(金) 必着

【講座の申し込み方法】

メールまたはFAXで、①講座名、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号を記入して、下記までお申し込みください。

岐阜市立女子短期大学 公開講座係 〒501-0192 岐阜市一日市場北町7番1号

メール: office19@gifu-cwc.ac.jp TEL:058-296-3131 FAX:058-296-3130

ネットワーク大学コンソーシアム岐阜は、岐阜県内の大学等 24 校と岐阜県で構成する共同体です。地域における知的活動の中心拠点として、高等教育に対する多様なニーズに対応し、地域社会の発展に寄与することを目的に、社会人公開授業、公開講座、共同プログラム等を実施しています。

【ネットワーク大学コンソーシアム岐阜 HP】

<https://www.gifu-uc.jp/>

【問い合わせ先】

ネットワーク大学コンソーシアム岐阜事務局 ☎058-293-3483
〒501-1193 岐阜市柳戸1-1 岐阜大学 学務部教育連携課内



岐阜大学では、様々な公開講座を実施予定です。

公開講座に関する情報は、岐阜大学ホームページをご覧ください。

【岐阜大学 HP】 <https://www.gifu-u.ac.jp/>

【問い合わせ先】

学務部教育連携課 ☎058-293-2141

※公開講座の申し込みについては、実施部局に直接ご連絡ください。



中部学院大学

シティカレッジ関(関キャンパス)

TEL 0575-24-9460
FAX 0575-24-9432

※【無料】初めての受講をご検討の方を対象に、講座の見学・体験を実施しています。

福祉・医療・資格

介護職員等による喀痰吸引等研修
ドック・ケアセラピー、リラクゼーション・ケアマッサージ
医療事務・介護事務・調剤薬局事務講座

健康・スポーツ

ピラティス、Mixエクササイズ、ヨガ&ストレッチ
フラメンコ、バランスボール、ズンバ、フラダンス、テニス等

教養・ビジネス

パソコン(エクセル・ワード)、相続対策、パーソナルカラー

趣味・暮らし

毛筆書道、朗読、ギター、ピアノ、水彩画、俳句、着物教室
パイプオルガン

外国語

英語、韓国語、中国語

キッズ

英語、テニス、ピアノ



楽しく豊かな時間を!

チェアービクス&ロコモ体操

申込受付
2026年3月1日~



中部学院大学

スポーツカレッジ

TEL 0575-29-3003
FAX 0575-24-9432



チャレンジキッズ

- ★チャレンジキッズ(特別な支援が必要な子どものための運動教室): 年中~中学生
- ★バレーボールアカデミー: 小学5年生~中学生のバレーボール経験者
- ★バスケットボールアカデミー: 中学生のバスケットボール経験者



中部学院大学

福祉カレッジ

介護福祉士実務者研修

国家資格「介護福祉士」の受験に必須 スキルアップを目指そう!

通信課程(自己学習)+通学授業(スクーリング)

自分のペースに合わせて、PC、スマホ、タブレットで好きな時間に学習!
スクーリングは本学(関キャンパス)で7日間。大学の教員から大学の設備を使って指導が受けられます。



◆「介護福祉士等修学資金貸付制度」を利用し条件をクリアすれば、受講料が実質無料に!

各務原市の生涯学習

生涯学習は、生涯にわたって主体的に継続して行う学習のことです。

各務原市の生涯学習講座のねらい

心豊かな人生を送ることができるよう、あらゆる機会に学習ができること、また、その成果を活かし、地域に貢献する人を育てることが、行政が実施する生涯学習の目的です。

市では、それぞれの学びと、その成果を地域に活かそうとする活動を後押ししています。

学びの機会の充実、学びの成果の活用

学びの機会の充実

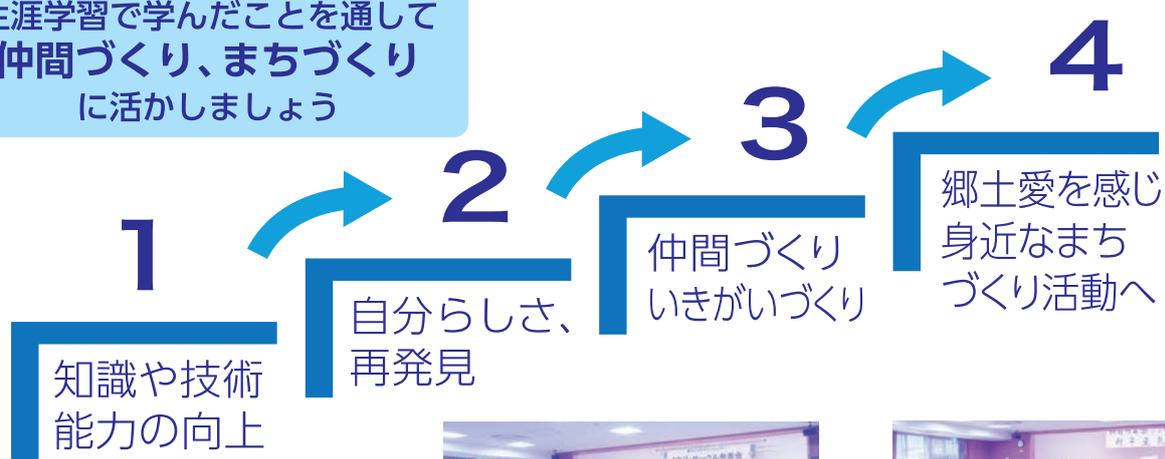
多様なジャンルの講座やクラブ・サークル活動での継続した学びと仲間づくり

- 教養を高める講座
- 体を動かす講座
- 自然にふれる講座
- 趣味の講座
- 認定クラブ・サークルの学習活動 など

学びの成果の活用

- 認定クラブ・サークルの地域活動
「出張！クラブ・サークル」や、「まちづくり担い手マッチング事業」など
- 「生涯学習登録講師」の活躍
出前講座や、登録講師による企画講座の開催

生涯学習で学んだことを通して
仲間づくり、まちづくりに
活かしましょう



登録講師企画講座
「レジンアクセサリー」



普段の活動の成果を発表する
「クラブ・サークル発表会」



「出張！クラブ・サークル」

出前講座 出張！クラブ・サークル



市職員や生涯学習登録講師、市認定クラブ・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！是非ご活用ください。10人以上の団体の方がお申込みできます。



メニューは、冊子もしくは市ウェブサイト（上記二次元コード）。

ロビーピアノコンサート 演奏者募集



市役所エントランスロビーでピアノを弾いてみませんか？演奏者募集中です。（事前予約必須）

お時間のある方は演奏を聴きにお立ち寄りください。



今後の開催予定：4/15、5/21、6/9、7/22、7/23、8/12、8/13、9/8 正午から

詳しくは、市ウェブサイト（上記二次元コード）。