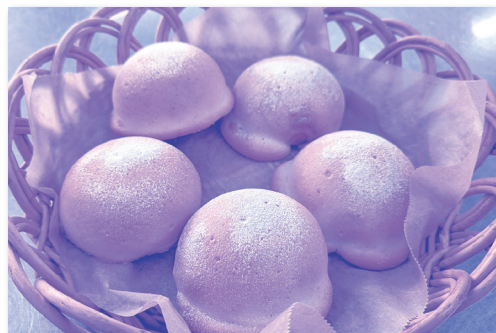


生涯学習情報

かみがはら



COURSES AUTUMN/WINTER

秋からの講座案内

2025
秋号
AUTUMN

目次

- 3 ライフデザインセンターの後期長期講座
- 15 登録講師企画講座
- 16 その他の講座
- 21 大学公開講座等
- 24 クラブ・サークル発表会



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）

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

1

知識や技術
能力の向上



登録講師企画講座
「ここに届く香 〜アロマでほんわか癒しの時間〜」

2

自分らしさ、
再発見



普段の活動の成果を発表する
「クラブ・サークル発表会」

3

仲間づくり
いきがいづくり

4

郷土愛を感じ
身近なまち
づくり活動へ



『出張！クラブ・サークル』

サークル無料体験・見学会

開催日時：令和8年2月1日～3月28日

- ★クラブ・サークルを体験したい方は、1月頃の広報紙をご覧ください。
- ★メンバーを増やしたい会員15名以下のサークル・団体は、実施希望の申込書をライフデザインセンターへ提出(締切10/31)してください。



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…9/10、10/14、11/11、12/17、1/22、
2/17、3/12 正午から

詳しくは市ウェブサイト(上記QRコード)。

ライフデザインセンター 令和7年度 後期長期講座

■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。

8/26	27	28	29	30	31	9/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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

8月26日(火) ～ 31日(日)

- ①「各務原市 講座・教室」で検索。
(もしくは右記 QR 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

9月5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

8月26日(火) ～ 31日(日)

希望講座の申込場所にある「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

9月5日(金) ～ 11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 QR 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

9月5日(金) ～ 11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。11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、3ページをご確認ください。



1 【男性限定】おとこのバランスボール		
火曜	10:00 ~ 11:15 (全6回)	講師 藤田 美香
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 1,800円 ボールレンタル代1,800円
① 10/7	④ 11/18	久しぶりに運動を始められる方でも受講しやすい優しい運動強度からスタートします。バランスボールに慣れながら正しい姿勢を身につけての肩こり解消・腰痛予防。軽く息の上がる有酸素運動と体幹トレーニングでの基礎体力づくり。心地良いバランスボールストレッチで心も体もほぐしていきますよ。※対象:50歳以上74歳以下の男性
② 10/21	⑤ 12/2	
③ 11/4	⑥ 12/16	

2 クラシック音楽♪万国博覧会		
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 10/7	④ 1/6	話題の万博に行かれた方も、行っていない方も、クラシック音楽でいろいろな国の魅力をちょこっとずつ、時空を超えて味わってみませんか？ ヴァイオリンの生演奏もあります♪
② 11/4	⑤ 2/3	
③ 12/2		

3 筆で楽しむゆったり書道時間 NEW		
火曜	10:00 ~ 12:00 (全8回)	講師 岡地 錦舟
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 2,400円 教材費 500円
① 10/14	⑤ 12/23	全8回の大人向けの書道講座です。書道を気軽に楽しみながら、自分と向き合う時間を一緒に過ごしませんか？書道が初めての方も昔やっていた方も大歓迎です。趣味として学びたい方にもおすすめです。※習字道具をお持ちでない方は、初回におすすめを紹介しますので、新たに購入しないでください。
② 11/11	⑥ 1/6	
③ 11/25	⑦ 2/10	
④ 12/9	⑧ 3/10	



4 楽しく歌ってココロもカラダも健康に NEW		
火曜	10:00 ~ 11:30 (全5回)	講師 大谷 泰史
定員 40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 1,430円
① 10/21	④ 3/10	子どもの頃に歌った童謡唱歌や、懐かしい流行歌など、当時を思い出しながら楽しく歌いましょう。
② 12/16	⑤ 3/17	
③ 2/17		

5 歩いて学ぶかかみがはら		
火曜	13:30 ~ 15:30 (全8回)	講師 大堀 等
定員 16人	申込:中央ライフデザインセンター 開催場所:現地	受講料 2,400円
① 10/7	⑤ 11/4	市内の史跡や文化財を歩いて巡ります。歩くことで初めて気づくことがあり、自然の中を歩きながら学ぶ楽しさを伝えます。毎回4~5km歩きます。雨天時は座学になることがあります。
② 10/14	⑥ 11/18	
③ 10/21	⑦ 11/25	
④ 10/28	⑧ 12/2	

6 【託児あり】美尻エクササイズとボディコンディショニング NEW		
水曜	10:00 ~ 11:15 (全5回)	講師 鋤山 和泉
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 1,500円 教材費 110円
① 11/12	④ 12/24	エクササイズバンドを使って美尻を目指します。ヒップアップに効くトレーニングを行うことで、腰痛の予防・改善、基礎代謝の向上につながります。エクササイズのあとは、ゆっくりと身体を整えていきます。※託児10名まで
② 11/26	⑤ 1/14	
③ 12/10		



7 初心者大歓迎! 簡単な主菜と作り置き＆便利な副菜づくり		
水曜	13:30 ~ 15:30 (全5回)	講師 山本 智子
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 4,000円
① 10/29	④ 1/14	疲れたときでも、これさえあればパッチリな主菜と常備菜にできる副菜をゆっくり、ていねいに作っていきましょう。簡単おやつも作ります。初心者さん大歓迎! できたおかずはお持ち帰ります。
② 11/26	⑤ 2/25	
③ 12/24		

8 【男性限定】メンズヨガ			
水曜	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 10/15	⑤ 12/3	男性だけのヨガ。体が硬くても大丈夫です。自分と向き合う至福の時間を楽しみましょう。いっしょに気持ちよく体を動かしリフレッシュしましょう。 ※対象:18歳以上59歳以下の男性	
② 10/29	⑥ 12/17		
③ 11/5	⑦ 1/7		
④ 11/19	⑧ 1/21		

10 絵絹に描く日本画～絹を木枠に貼るところから作品完成まで NEW			
木曜	13:30 ～ 15:30 (全5回)		講師 上村 俊明
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 教材費 2,500円
① 10/9	④ 11/13	各務原市は昔から絵絹の有力な産地でしたが、時代の流れで今はその存続が危ぶまれるような状況となりました。一人でも多くの方に絵絹のことを知っていただければと思い、この講座を開催させていただきます。※希望者は額装可。専用品5,000円	
② 10/16	⑤ 11/27		
③ 11/6			



12 続・新発見！各務原の歴史			
金曜	13:30 ～ 15:00 (全5回)		講師 文化財課
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 無料 ※教材費 1,500円
① 10/10	④ 1/16	市制60年の節目に刊行された『新発見！各務原の歴史』。近年の研究や調査から新たにわかってきたことなどをピックアップし、本に書ききれなかったことなど研究の第一線にいる文化財課職員が楽しくお話しする第2弾の講座です。※「新発見！各務原の歴史」(各務原市教育委員会発行)がテキストとして必要となります。	
② 11/7	⑤ 2/6		
③ 12/26			

13 日本美術はこんなに面白い！ NEW			
金曜	13:30 ～ 15:00 (全5回)		講師 野村 幸弘
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 10/17	④ 11/28	日本には縄文時代以降、現代にいたるまで、思いのほか面白い作品がたくさんあります。この講義では、日本美術をほかの地域の美術と比較しながら、その面白さについて語ります。	
② 10/31	⑤ 12/12		
③ 11/14			

15 金継ぎ入門			
土曜	10:00 ～ 11:30 (全6回)		講師 上山 明子
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 1,800円 教材費 11,000円
① 10/11	④ 11/1	本格的な漆を用いて自宅でも楽しんでいただける金継ぎを学びます。初めての方は器の分け、経験のある方は割れを繕います。金継ぎすることで魅力が増して甦ります。大切な器を金継ぎしませんか？より多くの方に金継ぎの体験をしていただくべく、初めての方を優先いたします。※手袋をはめて行いますが漆にかぶれてしまう恐れがあります。	
② 10/18	⑤ 11/8		
③ 10/25	⑥ 11/15		

9 【女性限定】無理なく楽しむヨガフィットネス～女性のための心と体のケア～			
木曜	10:00 ～ 11:30 (全5回)		講師 早川 実鈴
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 10/9	④ 11/27	運動が苦手な方、ヨガ初心者さん大歓迎！ゆったりしたヨガで、ココロとカラダをほぐし、無理のない有酸素運動のフィットネスパートで、体力作りをしていきましょう。 ※対象:18歳以上の女性	
② 10/23	⑤ 12/11		
③ 11/13			



11 カンタ刺繍～インドの手仕事で小物づくり～ NEW			
木曜	18:30 ～ 20:30 (全8回)		講師 mayu
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 材料費 2,000円
① 10/9	⑤ 12/4	インドのカンタ刺繍で小物づくり。手のひらサイズのカードケースと小作品の2点を作りましょう。刺繍初心者でも大丈夫！模様で埋め尽くす不思議な刺繍を始めてみませんか。 ※画像はイメージです。	
② 10/23	⑥ 12/18		
③ 11/6	⑦ 1/8		
④ 11/20	⑧ 1/22		



14 LINEで楽しく新年のご挨拶! パワーポイントで動く年賀状を作ろう			
金曜	13:30 ～ 15:30 (全6回)		講師 前田 もとゑ
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 1,800円
① 10/17	④ 11/21	新年の挨拶をもっと楽しく！パワーポイントで動く年賀状を作り、LINEで簡単に送信。初心者でも安心のステップで、魅力的なアニメーションを学びます。特別な年賀状で新年を華やかに彩りましょう！	
② 10/31	⑤ 12/5		
③ 11/7	⑥ 12/19		

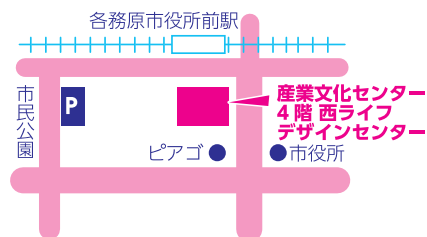
16 楽しく木育体験！ もくいく			
日曜	10:00 ～ 11:15 (全5回)		講師 大野 裕之
定員 10組	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター		受講料 2,000円 材料費 2,500円
① 10/26	④ 1/18	木育(もくいく)とは、木(樹)に親しみ、木の文化への理解を深める教育です。自然にある木や森に触れ、その恵みを少しだけいただき、木によるモノづくりを通じて木育を楽しんでみませんか？ ※対象:年少～小6と保護者	
② 11/16	⑤ 2/15		
③ 12/21			

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、3ページをご確認ください。

1 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 10/20	④ 1/19	かるた取りや坊主めくりで馴染み深い「百人一首」。仏教的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 11/17	⑤ 2/16		
③ 12/15			

2 昭和の名曲～ここに沁みるメロディ～			
月曜	13:30 ~ 15:00 (全5回)	講師 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 10/27	④ 1/26	昭和の名曲を生演奏と共に辿りませんか。今回は青春時代を彩ったフォークソングを取り上げます。この曲知ってる！懐かしいねと回想しながら、思い切り声を出し、楽しく脳を活性化させましょう。	
② 11/10	⑤ 2/9		
③ 12/22			

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 10/7	④ 11/18	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」のすべてが詰まった『イマドキのそろばん講座』です。いま改めて「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 10/21	⑤ 12/2		
③ 11/4			

4 心地よいお手当法 ～自然の恵みを受け取る術～			
火曜	10:00 ~ 12:00 (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 1,500円	
① 9/30	④ 12/23	古くて新しい『おばあちゃんの智慧』と『陰陽五行』を学びます。キッチンにある食材や野草を使ってココロとカラダを整える術(すべ)を楽しく学んで作ってみましょう！	
② 10/28	⑤ 1/27		
③ 11/25			

5 心を癒す曼荼羅アート			
火曜	10:00 ~ 12:00 (全5回)	講師 平山 百合子	
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 2,000円	
① 10/21	④ 12/2	無心に点を打つ、線を描く作業はリラックス効果もあり、心が落ち着きストレス発散にもなります。初めての方でも気軽に曼荼羅アートを楽しんでいただけます。	
② 11/4	⑤ 12/16		
③ 11/18			



6 シリーズ日本漢詩鑑賞②「鎌倉～安土桃山の漢詩」			
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 10/7	④ 11/18	前回は平安時代までの漢詩を読みましたが、今回は鎌倉から安土桃山にかけての漢詩を読みましょう。帰化僧や留学僧を中心に、江戸時代に向けて日本の漢詩は再び盛んになっていきます。一休さんも、戦国武将も多くの漢詩を残しています。	
② 10/21	⑤ 12/2		
③ 11/4	⑥ 12/16		

7 映える写真の撮り方～人物編～			
火曜	13:30～15:00 (全5回) ※②③は異なる	講師 みっばら康次	
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 または現地	受講料 1,500円	
① 10/28	④ 1/27	映える「構図」や被写体の笑顔を引き出す人物撮影の技を解説します。スマホまたはコンパクトデジカメで撮影ロケへ出かけましょう。 ※11/25はオアシスパーク現地集合解散、12/9は市のバス利用。時間など詳細は当選後お知らせします。	
② 11/25	⑤ 2/24		
③ 12/9			

※②③は撮影ロケ予定

8 昭和100年で振り返る「かかみがはら」			
水曜	9:30 ~ 11:00 (全5回)	講師 文化財課	
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 無料 ※教材費 1,500円	
① 10/1	④ 11/12	昭和元年から起算して、今年は「昭和100年」にあたる年。市が収集した写真や残された証言などをもとに、改めてこれまでの歩みを振り返ってみましょう。※「新発見！各務原市の歴史」(各務原市教育委員会発行)がテキストとして必要となります。	
② 10/15	⑤ 11/26		
③ 10/29			



9	和こらぼ ～岐阜・各務原 味の共演～		NEW
水曜	10:00 ～ 12:30 (全5回)	講師 河田秀正堂、割烹堀部、芋慶	
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 他	受講料 1,500円 材料費 3,500円	
① 10/1 ② 11/12 ③ 12/10	④ 1/7 ⑤ 2/18	岐阜・各務原の名店のプロ職人から学ぶ、和のこらぼ企画! 身近なお店の職人からプロ直伝の料理を楽しく学びます。芋慶の味噌製造工程も見学します。	

11	「三国志」－英雄の世界－		
水曜	13:30 ～ 15:00 (全7回)	講師 竹澤 英輝	
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 2,100円	
① 9/24 ② 10/15 ③ 10/29 ④ 11/12	⑤ 11/26 ⑥ 12/10 ⑦ 12/24	日本でも人気の「三国志」には、魅力溢れる登場人物や興味深いエピソードが見られます。本講座では、色々な歴史資料を読みながら英雄豪傑達の実像について考察します。	

12	夜のメンズ ヨガ		NEW
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 10/1 ② 10/8 ③ 10/15 ④ 10/22	⑤ 10/29 ⑥ 11/5 ⑦ 11/12 ⑧ 11/19	身体がかたく、運動が苦手な方でも継続しやすいよう、楽なポーズで行うストレッチ&ヨガ。ゆったりと癒されながら健康維持へ繋げましょう。※男性限定。	

14	心身ととのえるピラティス		NEW
木曜	10:00 ～ 11:15 (全6回)	講師 MIYAKO	
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 1,800円	
① 10/23 ② 10/30 ③ 11/6	④ 11/20 ⑤ 12/4 ⑥ 12/18	ピラティスは内筋や体幹を鍛えながら、整えていく運動です。ゆっくり、じっくりとピラティスにチャレンジして、目指す体づくりをスタートさせてみませんか?	

15	ベビーとママのうたあそび		
木曜	10:30 ～ 11:30 (全5回)	講師 安藤 風季 三輪 真子	
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 教材費 500円	
① 10/9 ② 10/23 ③ 11/6	④ 11/20 ⑤ 12/4	プロの声楽家とピアニストによるコンサート形式の講座です。幼少期から良質な音楽に触れることは、豊かなココロを育むのにとっても大切な童謡や手遊び歌など音に合わせてカラダを動かしたり、広々としたお部屋で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	

17	色鉛筆で描くたのしいイラスト講座!		NEW
木曜	13:30 ～ 15:30 (全5回)	講師 広東 もな	
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	
① 10/9 ② 10/23 ③ 11/6	④ 11/13 ⑤ 12/11	身の周りの花や動物、ご家族の顔などを簡単なイラストにして、色鉛筆で描きましょう。手紙に添えたりすることで、日々の生活に彩りを。描いたあなたも、もらった人も、やさしい気持ちになれますよ♥	

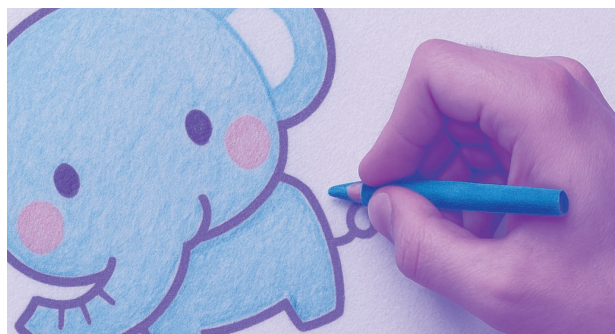
10	本日開店! おとうさん食堂		NEW
水曜	10:00 ～ 12:30 (全5回)	講師 馬場 美穂	
定員 16人	申込:西ライフデザインセンター 開催:産業文化センター4階	受講料 1,500円 材料費 4,000円	
① 9/24 ② 10/22 ③ 10/29	④ 11/5 ⑤ 12/3	「今日の晩ごはんは、オレにまかせろ!」若いパパからベテランパパまで、むずかしいコトは一切なし! 栄養バランスを考えた、ささっと作る男の手料理で、食卓に笑顔と会話を届けましょう♪ ※対象:18歳以上の男性	



13	イタリアを旅するように学ぶ時間		NEW
木曜	10:00 ～ 11:30 (全5回)	講師 岩田 依子	
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 1,500円	
① 10/16 ② 11/13 ③ 12/11	④ 1/8 ⑤ 2/12	イタリアの町の歴史から食文化、語学、音楽など・・・“イタリア”という国を旅するように色々な角度から楽しく学んでみませんか? きっと新しい発見と驚きがあなたを待っています。	



16	いざという時使える 実用筆ペン習字		
木曜	13:30 ～ 15:00 (全7回)	講師 岩井 明美	
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 2,100円 教材費 1,500円	
① 10/9 ② 10/23 ③ 11/6 ④ 11/20	⑤ 12/4 ⑥ 12/18 ⑦ 1/8	手軽な筆ペンを使って美しい文字が書けるように練習します。祝儀袋、年賀状の宛名、芳名帳への記帳などで困りません。書道経験がなくても大丈夫、自分の字に自信がもてます。	



18	わが街の高速道路を知る！		NEW
木曜	13:30 ～ 15:30 (全5回)	講師	岐阜国道事務所、中日本高速道路、オアシスパーク、中日本エンジン名古屋
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 他	受講料	1,500円
① 10/9 ② 10/23 ③ 12/11	④ 1/15 ⑤ 1/22	東海北陸自動車道、岐阜各務原などに、私たちにとって身近な高速道路について、専門家から学び、高速道路の不思議・魅力にせまります。(建設中の現場見学、現地見学あり。開始時間が異なります。) 第3回は現地集合・現地解散です。	



19		秋の円空仏彫り	
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 10/10	④ 11/28	岐阜とゆかりの深い修験僧・円空さんに学び、その作品の一端である”木端仏つくり”に挑戦してみませんか? 初心者の方も大丈夫です。 ※持ち物: 切れ味の良い彫刻刀、平刀、ノミ、小さなノコギリなど	
② 10/24	⑤ 12/12		
③ 11/14			

20		くずし字で読む「信長公記」首巻～若き日の信長～	
金曜	13:30 ～ 15:00 (全5回)		講師 吉田 義治
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 9/19	④ 12/19	信長の一代記「信長公記」全16巻のうち、信長が京へ上洛するまでの出来事を記載した首巻の読み解きを中心に、色々な関連資料を見ながら、楽しく古文書を学びます。	
② 10/17	⑤ 1/16		
③ 11/21			

21		女性のための骨盤セルフケア	
金曜	13:30 ～ 14:45 (全8回)	講師 松葉 薫	
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 9/19	⑤ 11/7	骨盤は体を支えるための重要な部分です。 ゆがみやずれを自分で改善へと導き、体のバ ランスを整えましょう。骨盤を調整することでむ くみや冷え、肩こりなどの解消が期待できます。 対象:18歳以上の女性	
② 10/3	⑥ 11/21		
③ 10/17	⑦ 12/5		
④ 10/31	⑧ 12/19		

22	哲学で読む般若心経		NEW
金曜	13:30 ～ 15:00 (全5回)	講師 今津 哲郎	
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 10/24 ② 11/28 ③ 12/26	④ 1/23 ⑤ 2/27	耳なじみがありながら実はよくわかっていない「般若心経」。仏教の最も有名な経典の中心のテーマ「空」と「真如」の解明を通し、現在の謎に満ちた仕組みと人間であることの意味を考えます。	

23		笑いヨガと笑う脳トレ	
土曜	9:30 ～ 11:00 (全5回)		講師 茂益亭蝶代
定員 25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 10/11 ② 11/8 ③ 12/13	④ 1/10 ⑤ 2/14	健康体操「笑いヨガ」や、脳活性「脳トレ」ゲームで、カラダ、こころ・脳をもっと元気にしませんか? 落語愛好家として活躍する講師の楽しい断でストレスを笑い飛ばしましょう。	



24		朝のトリニティーヨガ	
土曜	9:45 ～ 11:00 (全8回)		講師 林 里美
定員 20人	申込:西ライフデザインセンター 開催:①②③⑤⑥総合福祉会館4階 ④⑦⑧河川環境楽園そよかぜテラス		受講料 2,400円
① 9/20	⑤ 10/18	ゆったりとした呼吸で日頃のこわばった身体をほぐし、心穏やかな時の流れを感じ、さわやかな朝を迎えましょう！ (④⑦⑧は河川環境楽園そよかぜテラスで外の風を感じながら行います。)	
② 9/27	⑥ 10/25		
③ 10/4	⑦ 11/8		
④ 10/11	⑧ 11/15		

25		～古都かおる～日本茶の魅力を再発見！	
土曜	10:00 ～ 11:30 (全6回)	講師 古西 由佳	
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 10/18	④ 11/29	日本茶と京都の寺社との深い結びつきを紐解きながら、お茶の基本、美味しい淹れ方、保存方法やマナーを学び、実際に淹れてみます。煎茶・かぶせ茶・玉露など茶道とはまた違った日本茶を、テーブル席でお菓子とともに味わいましょう。	
② 11/1	⑤ 12/6		
③ 11/15	⑥ 12/20		

～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！



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、3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 10/14 ② 11/4 ③ 12/9	④ 1/13 ⑤ 2/10	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 将棋を始めたい方、観る将のための将棋入門Ⅱ		
火曜	10:00 ～ 11:30 (全6回)	講師 高田 浩史
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 1,800円
① 10/28 ② 11/25 ③ 12/23	④ 1/27 ⑤ 2/24 ⑥ 3/24	将棋のルールを覚え、対局やプロの将棋の観戦が楽しくできるようになりたい方のための入門講座(初めての方や駒の動かし方がわかる程度の方)です。ご子息の高田明浩五段のエピソードや将棋界の興味深い話が満載です。※持ち物:スマートフォン

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 材料費 500円
① 10/1 ② 10/15 ③ 10/29	④ 11/5 ⑤ 11/26 ⑥ 12/17	幼児期は楽しく運動することが大切！親子のスキンシップを図り、同世代の子どもたちと遊びながら、向上心や社会性を育ててあげましょう。 ※対象:1歳半以上の子と保護者



4 青空ヨガ ～ルーシーダットン		
水曜	10:30 ～ 11:45 (全8回)	講師 今井 貴美子
定員 12人	申込:東ライフデザインセンター 開催:伊木の森(芝生広場)	受講料 2,400円
① 10/8 ② 10/22 ③ 11/12 ④ 11/26	⑤ 12/10 ⑥ 12/24 ⑦ 1/14 ⑧ 1/28	タイ式ヨガ(ルーシーダットン)はタイの自己整体法、1人で行うマッサージです。青空の下で深呼吸をして体を整え、日ごろ感じる不調を手放していきましょう。雨天時または会場都合により室内に変更あり。※対象:女性 持ち物:ヨガマット

5 気軽に参加できる書道入門		
水曜	9:30 ～ 11:30 (全8回)	講師 太田 喜子
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 10/8 ② 10/22 ③ 11/12 ④ 11/26	⑤ 12/10 ⑥ 12/24 ⑦ 1/14 ⑧ 1/28	初心者を対象に筆遣いの基本を分かりやすく解説指導します。太筆や細筆を使用した“住所”や“氏名”など暮らしの中の書を学びます。 ※持ち物:書道道具一式

6 始めてみよう！太極拳入門		
水曜	13:30 ～ 14:45 (全5回)	講師 服部 美和子
定員 15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 10/8 ② 10/22 ③ 11/12	④ 11/26 ⑤ 12/10	太極拳は、ゆるやかに動きながら意識と呼吸を優先させた全身運動です。中腰で動くため、下半身が強化され健康法としても優れています。初心者大歓迎の入門編です。楽しく始めましょう。

7 かんたん着付け♪半幅帯＆名古屋帯		
水曜	13:30 ～ 15:00 (全8回)	講師 板津 由子
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 2,400円
① 10/8 ② 10/22 ③ 11/12 ④ 11/26	⑤ 12/10 ⑥ 12/24 ⑦ 1/14 ⑧ 1/28	着付けは敷居が高いと思っている方、軽くて扱いが楽な半幅帯から始めましょう。徐々にステップアップ、名古屋帯の結び方まで覚えます。着物や帯、道具は1点200円から貸出OK。着物を一人で着られるように一緒に練習しましょう。※対象:女性



8 はじめてのウクレレ NEW		
水曜	19:00 ～ 20:30 (全 10 回)	講師 倉知 誠
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 3,000円
① 10/1 ② 10/15 ③ 10/29 ④ 11/5 ⑤ 11/19	⑥ 12/3 ⑦ 12/17 ⑧ 1/7 ⑨ 2/4 ⑩ 2/18	楽器の持ち方、チューニングの仕方、コードや音階の指の押さえ方など基礎から習い、メロディーも弾けるよう目指します。ハワイアンの名曲をウクレレの穏やかな音色で奏でてみませんか。※楽器貸出有



10 秋～早春の面白ネイチャーウォーク		
木曜	10:00 ～ 12:00 (全 5 回)	講師 NPO 法人ふれあいの森自然学校
定員 18 人	申込:東ライフデザインセンター 開催:現地	受講料 1,500円
① 11/13 ② 12/11 ③ 1/15	④ 2/12 ⑤ 3/12	月 1 回、各務原市内各地の自然を観察しながら歩きます。足元にあるありふれたものの不思議さ、面白さを紐解きます。小雨決行。 集合場所:①鵜沼の森 ②学びの森 ③自然遺産の森 ④オアシスパーク ⑤浄水公園

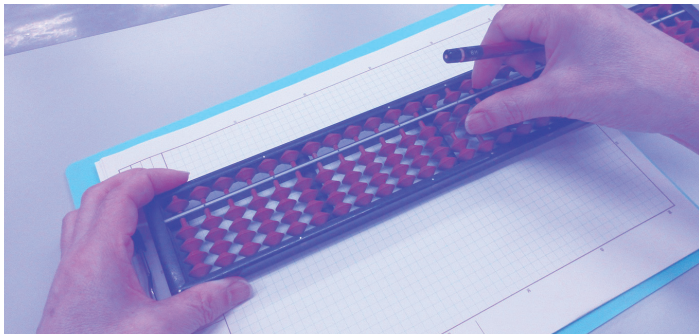
12 脳活！そろばん塾 NEW		
金曜	9:30 ～ 11:00 (全 5 回)	講師 林 愛子
定員 10 人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 10/3 ② 10/17 ③ 11/7	④ 11/14 ⑤ 11/28	昔は学校でも職場でも「そろばん」は必須でした。まだ手が覚えている方、すっかり忘れた方も歓迎。パチパチと懐かしい音を聴きつつ楽しく手指や脳を鍛えましょう。 ※そろばんは貸与。

13 手作りお菓子工房		
金曜	9:30 ～ 12:00 (全 6 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 1,800円 材料費 6,000円
① 10/10 ② 10/31 ③ 11/14	④ 11/28 ⑤ 12/12 ⑥ 12/26	毎回バリエーション豊富な洋菓子を作り、お菓子づくりの基本から学びます。下準備から、レシピ通りの手順に沿って、作ります。初めてでも大丈夫！丁寧な指導で、覚えられます。自分で作る美味しいお菓子に出会いましょう。



9 編み物で脳トレ		
木曜	9:30 ～ 11:30 (全 10 回)	講師 宮嶋 敏子
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 3,000円
① 10/9 ② 10/16 ③ 10/30 ④ 11/6 ⑤ 11/13	⑥ 11/20 ⑦ 11/27 ⑧ 12/4 ⑨ 12/11 ⑩ 12/18	初心者でも失敗することなく輪針を使ってセーターかベストを編みます。 オンリーワンの物を作ることで喜びを感じ楽しい時間を過ごしましょう!! ※持ち物:毛糸、輪針、ハサミ、洋裁用メジャー、ノートなど

11 骨盤リセット ～b-i ペルヴィス®～		
木曜	13:15 ～ 14:30 (全 6 回)	講師 澤山 綾子
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 10/30 ② 11/6 ③ 11/13	④ 11/20 ⑤ 11/27 ⑥ 12/4	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、肩こり、冷え性、便秘などの予防、改善につなげましょう。日常生活がキラリ変わります！ ※対象:18 歳以上 ※持ち物:ヨガマット



14 各務原歴史ウォーク		
金・土曜	9:00 ～ 11:30 (全 5 回)	講師 中山道鵜沼宿ボランティアガイド
定員 18 人	申込:東ライフデザインセンター 開催:現地	受講料 1,500円 資料代 200円
① 10/17 ② 10/31 ③ 11/8※	④ 11/14 ⑤ 11/22※	各務原に点在する史跡や神社仏閣などをボランティアガイドと巡り、郷土の歴史を紹介して歩きます。小雨決行で毎回 4 km～ 6 km歩きます。 (※は土曜日) 集合場所:①村国座 ②河跡湖公園 ③脇本陣北 ④旗本徳山陣屋公園 ⑤蘇原自然公園

15 紅茶と日本茶を極める午後のティータイム NEW		
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 10/17 ② 11/21 ③ 12/19	④ 1/16 ⑤ 2/20	毎日の暮らしに欠かせない茶の時間。紅茶と日本茶の楽しみ方を専門家から学び、格別に美味しい淹れ方を身に付けることができます。自分時間を楽しみ、おもてなしにも生かしてみよう。

16 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 10/3	④ 11/21	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。写真を使って描くのでデッサン力は必要ありません。「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。	
② 10/17	⑤ 12/5		
③ 11/7	⑥ 12/19		

17 管理栄養士が実践している減塩料理のコツ			
土曜	10:00～12:30 (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 4,000円
① 9/27	④ 1/31	管理栄養士である講師が、毎日の食生活で実践している減塩のコツが10個あります。5回の料理教室を通して、献立の考え方、調理の工夫で減塩にする方法など、10個の減塩のコツをお伝えします。難しい料理は特にありませんので安心してください。	
② 11/15	⑤ 2/7		
③ 12/6			

18 しなやかな体づくりピラティス			
土曜	10:00～11:15 (全8回)		講師 廣田 章子
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 2,400円
① 10/4	⑤ 12/6	インナーマッスル(深層筋)を鍛え、関節の動きをスムーズにしていきます。正しい体の使い方を知り、身体のバランスを整え、しなやかで強い筋肉にしていきます。 ※持ち物:ヨガマット(機械は使いません)	
② 10/18	⑥ 12/20		
③ 11/1	⑦ 1/17		
④ 11/15	⑧ 1/31		

19 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 10/11	④ 12/13	日本ならではの、また世界各地のお菓子を作りま。それぞれの菓子にあったお茶やコーヒーの淹れ方も学び、試食タイムで味わう時間も本講座の楽しみの一つです。また、自宅でも作ってみたいくなるレシピも魅力です。	
② 11/8	⑤ 1/10		
③ 11/22			

20 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 15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 10/11	④ 12/13	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、簡単なヨガを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	
② 11/8	⑤ 1/10		
③ 11/22			

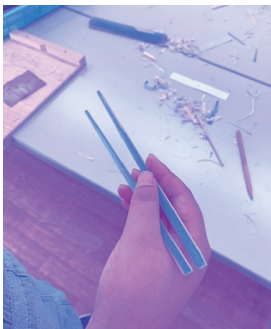
21 ほぐしてスッキリ! 全身セルフケア			
土曜	10:00～11:30 (全5回)		講師 仁科 善光
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター		受講料 1,500円
① 10/11	④ 1/10	アロマの香りの中で、ツボなどを押して自分でセルフケアをしていきます。全身をほぐして毎日スッキリな日を過ごせるようにしていきます。	
② 11/8	⑤ 2/14		
③ 12/13			

22 冬から早春に楽しむ～里山自然ハイキング～			
土曜	9:00～15:00 (全5回)		講師 鷲見 守康 ほか
定員 16人	申込:東ライフデザインセンター 開催:現地(11/29・3/21のみ集合場所は東ライフデザインセンター) (2/21は公共交通機関運賃別途必要)		受講料 3,000円
① 11/29	④ 2/21	自然観察をしながら山を歩きます。①伊木山 ②大岩見晴台 ③迫間山 ④継鹿尾山 ⑤岐阜市畜産センター公園 ※対象:18歳以上 ※持ち物: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	
② 12/20	⑤ 3/21※ (※3/21のみ8:30～です)		
③ 1/17			

23 絵巻で楽しむ古典文学			
土曜	13:30～15:00 (全5回)		講師 岐阜大学教育学部准教授 末松 美咲
定員 40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 10/11	④ 1/24	「古典文学は難しそう…」と思いませんか?この講座では、絵のついた親しみやすい古典作品を中心に、物語を楽しみます。原本の「くずし字」を読んだり、絵巻の挿絵を読み解いたりすることによって、物語世界の魅力に触れましょう。※対象:18歳以上	
② 11/8	⑤ 2/28		
③ 11/22			

24 [子どもとパパ対象]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 10組	申込:東ライフデザインセンター 開催:10/5・11/16・12/21は、現地 1/18・2/15は、東ライフデザインセンター		受講料 2,000円 材料費 1,000円
① 10/5 伊木山	④ 1/18	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に関係する項目を学ぶことで環境に対して考察します。※対象:小学生と父親のペア	
② 11/16 各務野自然遺産の森	⑤ 2/15		
③ 12/21 県営各務原公園			







生涯学習登録講師って何??

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」講師の皆さんです。
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名の方が登録しています。
講師登録をしたい方は、お気軽にいきいき楽習課(TEL:058-383-1210)までお問い合わせください。
(詳細は右記QRコードから)
講師一覧リストも市ウェブサイトからご覧いただけます。

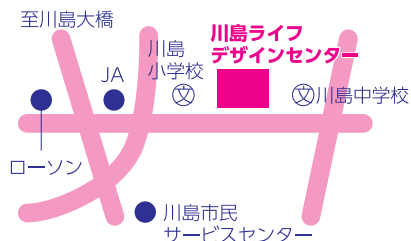


川島ライフデザインセンター

☎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、3ページをご確認ください。

1	水辺の記憶 川島探訪講座		NEW
火曜	10:00 ~ 11:30 (全5回) ※12/2・2/3は12:00まで	講師 中山道端沼宿ボランティアガイドの会	
定員 12人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:川島ライフデザインセンターほか	受講料 1,500円 材料費 500円	
① 10/7 ② 11/4 ③ 12/2	④ 1/6 ⑤ 2/3	本曾川とともに生きてきた川島。地元の食文化「うどん作り」の体験、土地に息づく昔話の紙芝居、バスで巡る歴史の足跡。川島地区の文化と風土を五感で楽しみ再発見してみませんか。	



2	体の内から美しく! インナービューティ食事術		
火曜	10:00 ~ 13:00 (全5回)	講師 馬場 美穂	
定員 15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 10/14 ② 11/18 ③ 12/2	④ 12/23 ⑤ 1/20	身体の内側(腸・心)から整え、美しく幸福感に満ちた自分自身になりましょう。「善玉菌を増やす」「代謝や消化力を上げる」「重ね煮アレンジ術」などを学びます。	

3	大人のための『かきかた』		NEW
火曜	13:30 ~ 15:30 (全6回)	講師 井上 弥紀	
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 1,800円	
① 10/14 ② 10/28 ③ 11/11	④ 11/25 ⑤ 12/9 ⑥ 12/23	文字にはその人らしさがあらわれます。自分らしく読みやすい字を目指して、ひらがな・カタカナ・漢字の基本を学びながら、バランス良く美しく書く練習をしていきます。ボールペンで気軽に始められる、初心者向けの講座です。	

4	季節を乗り切るアロマテラピー		
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 10,000円	
① 10/15 ② 11/19 ③ 12/17	④ 1/21 ⑤ 2/18	秋から冬、そして春に向けての身体の変化を知りながら、お薬に頼ることなくケアするためのアロマについて学びましょう! 少し陰陽五行の哲学についても学び、ジェルやスプレーなどのアロマクラフトを作ります。	

5	たのしく川柳!		NEW
水曜	10:00 ~ 11:30 (全6回)	講師 川乃 外朗 (堀 敏雄)	
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 1,800円	
① 10/8 ② 10/22 ③ 11/12	④ 11/26 ⑤ 12/10 ⑥ 12/24	初めての方も、そうでない方も、川柳で遊びましょう! 人生が今よりもっと楽しくなります。川柳の作り方や俳句とのちがいを学び、課題に沿って実際に川柳を作ります。	



6	グランドピアノ演奏を聴いて学ぼう! クラシック音楽史		NEW
水曜	13:30 ~ 15:00 (全6回)	講師 縣 友里恵 ほか	
定員 40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	
① 10/8 ② 10/22 ③ 11/19	④ 12/3 ⑤ 1/14 ⑥ 2/18	ピアニストを講師に、バロックから近現代まで、楽曲を通してクラシック音楽史に触れてみませんか? 川島ライフデザインセンターのグランドピアノの音色とともに、音楽の学びを深めます。ゲスト演奏家をお招きする回もお楽しみください。	



7	神社でひもとく雅楽の世界~音と舞がつなぐ神と人~		NEW
水曜	13:30 ~ 15:00 (全5回)	講師 浅野 将伯・松久 貴郎 野島 洋美	
定員 30人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:手力雄神社	受講料 1,500円	
① 10/15 ② 11/19 ③ 12/3	④ 1/21 ⑤ 2/4	日本最古の音楽「雅楽」を、神職の解説と実演で学ぶ講座です。神事と深く結びつくその音と舞の意味を、神社で紐解きます。講座後半には楽琵琶と薩摩琵琶の弾き比べや演奏体験も。	

8 キッチンにあるもので楽しむ草木染め			9 ふれあいリトミック～はじめての音楽とのふれあい～ NEW		
水曜	10:00～12:00 (全5回)	講師 智香	木曜	1部 10:00～10:45 2部 11:00～11:45 (全5回)	講師 『caprice』 松井 泉、丹羽 美保子
定員 12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 7,000円	定員 各10組	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 2,000円
① 10/22 ② 11/26 ③ 12/24	④ 1/28 ⑤ 2/25	①くちなし②栗③コチニール④ウコン⑤百十朗桜を使い、ストールやハンカチ、手拭い、スカーフなどを染めます。普段キッチンにあるものを利用し自然の色合いを楽しみましょう。※植物は収穫状況により変更になる可能性があります	① 10/23 ② 11/13 ③ 11/27	④ 12/11 ⑤ 12/18	0歳児は親子のスキンシップを大切に。1歳児からはより音楽に親しみ、親子のコミュニケーションを深めます。笑顔と幸せホルモンがあふれる時間を一緒に過ごしてみませんか。※対象:1部は0歳児の子と保護者・2部は1歳児以上の子と保護者
10 米粉と麴のパン			11 光源氏 ～六条院の深まる憂愁～		
木曜	10:00～12:00 (全5回) ※初回は12:30まで	講師 山田 千紘	木曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 小池 肇子
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	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 1,500円
① 10/16 ② 11/20 ③ 12/18	④ 1/15 ⑤ 2/19	子どもから大人まで、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	① 10/16 ② 11/20 ③ 12/11	④ 1/15 ⑤ 2/19	紫式部の『源氏物語』。現代語訳や漫画などで少しは知っているけれど最後まで読んでいない方、物語の終盤を読んでみませんか?元高校教師による時代背景などの解説を交えて原文に触れてみましょう。光源氏の晩年を読みます。
12 ○脚×脚★改善ピラティス NEW			13 LINE を使いこなせるようになろう		
木曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 小川 智恵美	木曜	13:30～15:00 (全6回)	講師 吉田 いづみ
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	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 材料費 500円
① 10/23 ② 11/27 ③ 12/18	④ 1/22 ⑤ 2/26	脚の歪みを整えることで、姿勢も歩き方も変わります♪美しい脚を目指したい方にも、元気に歩きたい方にもぴったりの、やさしいピラティスレッスンです。	① 11/20 ② 12/4 ③ 12/18	④ 1/15 ⑤ 1/29 ⑥ 2/5	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。
14 みんなでゴルフ			15 岐阜ゆかりの偉人たち		
金曜	13:00～14:30 (全8回)	講師 松原 登由	金曜	13:30～15:30 (全5回)	講師 林 憲和
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※	定員 18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 お茶代 800円
① 10/3 ② 10/10 ③ 10/17 ④ 10/24	⑤ 11/7 ⑥ 11/14 ⑦ 11/28 ⑧ 12/5	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)	① 10/10 ② 11/14 ③ 12/12	④ 1/9 ⑤ 2/13	茶人編。奥田正造・久松真一・堀口捨巳など、岐阜ゆかりの茶人たちが日本の美意識形成に果たした役割を、各回ごとに深堀りします。 ※4回目は犬山市『如庵』を現地見学予定。入苑料 3,500円が必要です
16 子どもお絵かき教室			17 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	1部 9:30～10:20 2部 10:40～11:30 (全7回)	講師 暮石 樹	土曜	14:00～15:30 (全5回)	講師 仁科 善光
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 1,400円	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 10/11 ② 11/15 ③ 11/29 ④ 12/13	⑤ 12/20 ⑥ 1/10 ⑦ 1/24	「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	① 10/4 ② 11/8 ③ 12/20	④ 1/31 ⑤ 2/21	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。
18 可愛い楽しい!「消しゴムはんこの世界」					
土曜	13:30～15:30 (全5回)	講師 笹木 紅凜			
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 材料費1,000円 (親子参加は受講料2,000円)			
① 10/11 ② 11/8 ③ 12/13	④ 1/10 ⑤ 2/14	絵柄や文字を彫った「消しゴムはんこ」で自分好みのカードを作ります。図案や作品例を用意しますので「絵心が無い」と心配な方も大丈夫。はんこをいくつも押したり色や配置を工夫すると表現は無限です。 ※対象:小学4年生以上～成人(小学生は親子参加)			

19			はじめよう！韓国語			20			合気道で護身術！			NEW
土曜	14:00 ～ 15:30 (全 10 回)		講師		朴 美花	日曜	9:15 ～ 10:45 (全 5 回)		講師		田中 英生ほか	
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 3,000円 教材費 2,200円			定員 20 人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：川島中学校格技場		受講料 1,500円			
①	10/18	⑥	1/17	韓国語は日本語と文法や単語が似ているので日本人が学びやすい言葉です。韓国語に興味ある方や韓国旅行を考えている方、韓国語学習を始めませんか？ 韓国出身の講師が初めてから優しく指導します。		①	10/19	④	12/7	いつ自分の身に危険が振りかかるかわからない時代です。無理のない合理的な動きで相手を制することができる日本の武道「合気道」を学んでみましょう。初めての方が対象です。		
②	11/15	⑦	1/31			②	11/9	⑤	12/14			
③	11/29	⑧	2/7			③	11/30					
④	12/6	⑨	2/21									
⑤	12/20	⑩	3/7									

21	シカクから広がるカタチ 創作折り紙	
日曜	13:30～15:00 (全6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 材料費 600円	
① 10/26 ② 11/9 ③ 12/14	④ 1/11 ⑤ 2/8 ⑥ 2/15	日本に古くから伝わる伝承折り紙をはじめ、様々な創作折り紙を楽しみます。季節に合った題材もと入れ、作品作りを楽しみましょう。 ※対象:小学生以上・大人可



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)

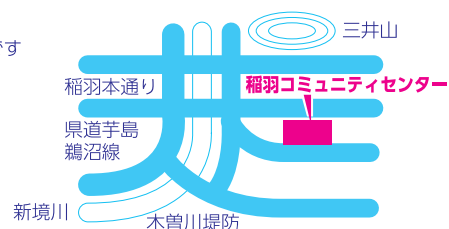
■住所 各務原市上戸町3-324 稲羽コミュニティセンター

◆申込方法は、3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	【女性限定】自分をいたわる朝ヨガ		NEW
火曜	10:30～11:45 (全6回)		講師 Rumu
定員 20人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽西福祉センター		受講料 1,800円
① 10/14 ② 10/28 ③ 11/11	④ 11/25 ⑤ 12/9 ⑥ 12/23	呼吸法や体のほぐしを学び、姿勢を整えて美しく、疲れが気になる現代人のために、リンパマッサージやストレッチも取り入れます。 ※対象:女性	
2	万葉集と〈大伴家持〉		
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 教材費 800円※
① 10/15 ② 10/29 ③ 11/5	④ 11/19 ⑤ 12/3 ⑥ 12/17	万葉集の編者は大伴家持といわれます。全20巻のうち、最後の第17～20巻は日付順に並ぶ家持の「歌日誌」です。日本の形成期を貴族官僚として生きた、家持の心のさとと歌のすがたを読み深めましょう。 ※指定の本を持参の方は教材費から減額します。	
3	レコードで楽しむ昭和歌謡と昭和のくらし		
水曜	10:00～12:00 (全5回) ※2/18は～13:00		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 入館料 300円
① 10/8 ② 11/12 ③ 12/10	④ 1/14 ⑤ 2/18	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、懐かしい暮らしの品々や文化を体感できる『昭和日常博物館』(北名古屋市)に出かけて、音とともによみがえる昭和の記憶を語り合しましょう。	
4	ベビーと楽しむ造形教室		NEW
木曜	10:30～11:30 (全8回)		講師 渡辺 悠太
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 3,200円 材料費 1,000円
① 10/9 ② 11/13 ③ 11/27 ④ 12/11	⑤ 1/8 ⑥ 1/22 ⑦ 2/12 ⑧ 2/26	乳幼児にとってのアート「造形遊び」は生活の一部です。カラダ全体でいろいろな体験をしながら心の安定や意欲、豊かな感性を身に付けていきます。今しかないお子さんの「表現」を一緒に楽しみましょう。※対象:1歳以上の子と保護者	
5	発声と楽譜の読み方を学んで楽しく歌おう		
木曜	13:00～15:00 (全8回)		講師 奥野 靖子 太谷 泰史
定員 28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 2,400円 歌本代 1,430円 ※
① 10/23 ② 11/13 ③ 11/27 ④ 12/11	⑤ 12/25 ⑥ 1/15 ⑦ 1/29 ⑧ 2/12	声の出るしくみや腹式呼吸などの発声の基礎と、音符や拍子などの楽譜の読み方を学びながら、思わず口ずさみたくなる歌の数々を明るく楽しく歌いましょう！ ※指定の歌集をお持ちでない方は初回に購入	
6	自宅でできる セルフ筋膜リリース		
木曜	13:30～15:00 (全6回)		講師 リはれくしょん 田島 嘉人(平成医療短期大学教授)ほか
定員 25人	申込:川島ライフデザインセンター 開催:稲羽東福祉センター		受講料 1,800円
① 10/2 ② 10/16 ③ 10/30	④ 11/6 ⑤ 11/20 ⑥ 12/4	体の疲れがなかなか取れないのは、筋膜の癒着が原因かも。筋膜の柔軟性を高め、癒着をほぐしてくれる「筋膜リリース」。自分で出来るリリースを学んで実践し、柔らかな体・姿勢改善・痛み解消・免疫力アップを目指します。	

7	今日からできる!デジタル終活のはじめ方〜続けるための習慣とツール〜 NEW		
木曜	13:30 ~ 15:00 (全6回)	講師 吉田 いづみ	
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 1,800円 材料費 500円	
① 10/9 ② 10/23 ③ 11/13	④ 11/27 ⑤ 12/11 ⑥ 12/25	もしもの時に備えたいけれど、何から始めていいかわからない…。そんな方のために、デジタル終活を無理なく続けるための便利ツールを紹介しします。	



8	日本語、深掘りっ!!!		
金曜	13:30 ~ 15:00 (全5回)	講師 野口 晃一郎	
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 10/24 ② 11/7 ③ 12/26	④ 1/23 ⑤ 2/6	ライター・フリーアナウンサーの講師が「日本語」をテーマに、間違っって使っているかもしれない日本語、今さら聞けない言い回し、美しい言葉づかいなど、楽しくわかりやすく掘り下げながら解説します。	

9	女性のためのゼロからはじめる健康マージャン		
金曜	13:30 ~ 15:30 (全10回)	講師 小野 幸一・浦島 正寿 長縄 隆	
定員 15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 3,000円	
① 10/3 ② 10/10 ③ 10/17 ④ 11/7 ⑤ 11/14	⑥ 11/21 ⑦ 12/5 ⑧ 12/12 ⑨ 12/19 ⑩ 1/9	最近脳トレとしてのマージャンが人気です。この講座は「マージャンはやってみたいけど何も知らないから」という初心者の方だけを対象として、マージャンを1から指導します。マージャンのルールなど全く知らない方、この機会に始めてみませんか? ※対象:女性。経験のある方はご遠慮下さい。	

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>

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

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	日々のパン こねない簡単パン		講師：石原 恵里佳	定員 16人
火曜	10:00 ～ 11:30 (全8回)	10/28、11/11、11/25 12/2、12/23、1/6、1/20、2/3		
簡単かつ美味しいパン作りをお伝えしています。 作ったパン生地を持ち帰り、家で焼く時間を作ったり、親子で作りながら一緒に焼きたてを食べて楽しい時間を過ごしましょう。				
【申込締切】9月30日(火)				
		受講料 2,400円 教材費9,000円		
申込・開催場所 中央ライフデザインセンター				

2	燃焼ダイエット姿勢 バランスボールエクササイズ		NEW	講師：森 ゆみえ	定員 10人
水曜	13:00 ～ 14:15 (全6回)	10/22、10/29、11/5 11/12、11/19、11/26			
ダイエットと姿勢改善を同時に目指すバランスボールエクササイズ講座。体幹を鍛えながら、美しく引き締まった体づくりをサポートします。 楽しく続けやすいので、初心者にもオススメです。					
【申込締切】10月12日(日)					
受講料1,800円 ボールレンタル料1,800円					
申込・開催場所 中央ライフデザインセンター					

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
木曜	9:00 ～ 11:00 (全5回)	9/25、10/2、10/9、10/16、10/23		
美しい庭木づくりを目標に、剪定の基本技能・安全対策を学びます。 剪定（マツ）は実践学習を通して、常緑樹・落葉樹・花木などに共通する基本的な剪定を身につけます。				
【申込締切】9月10日（水）		受講料1,000円 教材費および保険料1,000円		
申込：中央ライフデザインセンター			開催場所：現地	

4	こどもの生活と遊びのせかい NEW		講師：岐阜友の会	定員 10組
火曜	10:00 ～ 11:30 (全5回)	10/21、11/18、12/16、1/20、2/17		
親子で、みんなと!! 一緒にあそんで、子どもがいきいき育つ生活を見つけませんか。かんたんおやつや作りおきごはん、みそ作りもご紹介します! ※対象:6ヶ月～3歳の子1人とその保護者1人 【申込締切】9月30日(火)				
		受講料 2,000円 材料費2,000円		
申込・開催場所 川島ライフデザインセンター				

親子自然体験講座

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。
詳細やお申込は、市ウェブサイトから！

開催日時	講座内容
10月18日(土) 9:00～11:00	陶器で作る“葉脈標本” ～葉っぱのカタチを移しとろう～
11月1日(土) 10:00～11:30	～きのこ博士と歩く～ 野生のきのこ 観察会
11月30日(日) 10:00～12:00	どんぐりコーヒーを作ってみよう
1月24日(土) 10:00～12:00	森を探検してみよう！ 生きものたちの冬の過ごし方
2月7日(土) 10:00～12:00	冬のバードウォッチング



- 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)
(開催日の1～2か月前の広報紙にも掲載されます)
- 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)



健康づくり推進課の講座

☎058-383-7258

※申込日等の詳細は下記広報紙掲載号にてご確認ください。

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	広報紙掲載
シニアのeスポーツ教室 (対象:65歳以上の方)	場 所: 蘇原福祉センター 期 間: (3期) 12/5～2/27 (金曜日) 全12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。 ※事前申し込みが必要です。(3期分) ※3期の申し込み方法は、広報各務原をご確認ください。	10月頃
	場 所: 川島会館 期 間: (3期) 12/5～2/27 (金曜日) 全12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 (対象:65歳以上の方)	場 所: 蘇原コミュニティセンター 期 間: (3期) 12/8～2/16 (原則第2・4月曜日) 全6回 時 間: ①9:30～10:30 ②11:00～12:00 定 員: ①40人 ②40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。 ※事前申し込みが必要です。(3期分) ※3期の申し込み方法は、広報各務原をご確認ください。	10月頃
	場 所: 稲羽コミュニティセンター 期 間: (3期) 12/9～2/24 (原則第2・4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: 鷺沼福祉センター 期 間: (3期) 12/4～2/19 (原則第1・3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: (3期) 12/5～2/20 (原則第1・3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: (3期) 12/12～2/27 (原則第2・4金曜日) 全6回 時 間: 10:00～11:00 定 員: 45人(抽選) 受講料: 無料		

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	広報紙掲載
イングリッシュ・デイ・キャンプ	開講日：10/5(日) 詳細については、広報紙、市公式 LINE、自然の家 HP、各学校で配布されるチラシをご覧ください。	小学校 4 年生～中学校 3 年生を対象に、ミニ国内留学に挑戦します。 ALT と英語で話したり、聞いたりしながら、英語への興味や関心が高まる楽しい活動が盛りだくさんです。 各務原市寺子屋事業のひとつです。	9 月頃
ファミリー宿泊デー	開講日：10/11(土)～10/12(日) 詳細については、広報紙、市公式 LINE、自然の家 HP、各学校で配布されるチラシをご覧ください。	秋の自然の中で、テント設営やアウトドア料理、焚き火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。	9 月頃
ぼうけん王国	開講日：11/8(土)～11/9(日) 詳細については、広報紙、市公式 LINE、自然の家 HP、各学校で配布されるチラシをご覧ください。	小学校 4～6 年生を対象とした 1 泊 2 日のイベントです。秋の自然を満喫しながら、自然の面白さや素晴らしさを発見できる様々な企画を用意しています。地域の仲間と一緒に挑戦し、楽しい思い出を作りましょう。	10 月頃
クリスマス特別投影	開講日：12/20(土) 詳細については、広報紙、市公式 LINE、自然の家 HP、各学校で配布されるチラシをご覧ください。	プラネタリウムでは、冬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。絵本の読み聞かせや天体観察会もあわせて行います。心温まるクリスマスの特別な夜をお楽しみください。	11 月頃
集まれ! 冬あそび隊!	開講日：1/17(土)～1/18(日) 詳細については、広報紙、市公式 LINE、自然の家 HP、各学校で配布されるチラシをご覧ください。	小学校 4～6 年生対象の 1 泊 2 日のイベントです。アウトドア料理、基地づくりなど、日常生活の中ではなかなか体験できない活動に挑戦します。自然のすばらしさを発見できる活動が盛りだくさんの企画です。	12 月頃
ファミリーデー②(クラフト) ファミリーデー③(段ボールピザ) ファミリーデー④(トレッキング)	開講日：②1/24(土) ③2/8(日) ④3/14(土) 詳細については、広報紙、市公式 LINE、自然の家 HP、各学校で配布されるチラシをご覧ください。	②家族と一緒に、自然物を使った「小枝のペンづくり」または「自然物クラフトづくり」を行います。 ③段ボールを使ってピザ窯を作り、自分で具材をトッピングした手作りピザを焼きます。④里山「伊木山」に登りながら、山中の木々・野鳥・草花を観察します。新しい発見や驚きがあるかもしれません。	12 月頃 1 月頃 2 月頃
自然の家でひらく 科学のトビラ	開講日：2/22(日) 詳細については、広報紙、市公式 LINE、自然の家 HP、各学校で配布されるチラシをご覧ください。	小学校 1～4 年生を対象とした実験教室です。楽しい実験や観察を通じて科学の不思議を学びます。不思議いっぱいの科学の世界のトビラを開き、一緒に探検しましょう。	1 月頃
プラネタリウム 市民公開 天体観察会	プラネタリウム市民公開：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 詳細については、広報紙、市公式 LINE、自然の家 HP、各学校で配布されるチラシをご覧ください。	季節の星座や天体について所員が分かりやすく丁寧に説明します。 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。	

子育てを支援する講座

●こども政策課 ☎058-383-1555

さくら子ども館／☎058-383-7613

うぬま子ども館／☎058-379-1177

かわしま子ども館／☎0586-89-2634

あさひ子ども館／☎058-370-0500

そはら子ども館／☎058-383-5285

<子ども館 開催講座・講演会>★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

・乳幼児を持つ保護者のための「育児講座」「お薬講座」「料理講座」「子育て支援講座」などを予定しています。

講座名・行事名 等	開講日・講師・演題・場所 等
子育て講演会	10/16(木) 講師：岐阜県総合医療センター新生児内科主任医長 寺澤大祐氏 演題：「いのちの理由」～コウノドリの現場から、あなたへ～ 場所：産業文化センター 1 階 あすかホール

詳細は、広報紙や子育て応援サイト「ポケット」でご確認ください。

各務原市 ポケット 🔍

子ども館で開催する講座、行事などのお知らせは、市のウェブサイト「ポケット」の「子ども館であそぼう」でご案内しています。LINE でも配信中!



図書館講座



●中央図書館 ☎058-383-1122

川島ほんの家 ☎0586-89-5610・もりの本やさん ☎058-370-7175・中央ライフデザインセンター図書室 ☎TEL:058-383-2125

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	広報紙掲載
やってみよう! わくわくどきどき図書館の仕事 (図書館体験教室)	10/26 時 間: 10:00 ~ 11:30 場 所: 中央図書館 4 階 研修室 受講料: 無料 受付: 事前申込	図書館で働く人たちはどのような仕事をしているのかな?窓口カウンターでの本の貸出体験や本の返却、本探し体験を行います。 講師: 中央図書館職員 対象: 小学 1 年生 ~ 4 年生 (低学年は同伴者必要) 定員: 5 人 (申込順)	9 月頃
ブックGO! 図書館まつり2025 (本の装備体験) (本の修理体験)	11/1 時 間: 装備体験 ①10:00 ~ 10:40 ②11:00 ~ 11:40 修理体験 13:30 ~ 15:30 場 所: 中央図書館 1 階 ロビー 受講料: 無料 受付: 事前申込	図書館のすべての本には、本を保護するブックカバーがかけられています。装備体験では、お気に入りの本にブックカバーをかけます。また、修理体験では、傷んでしまった本を生まれ変わる方法を教えます。 講師: 図書館ボランティア 対象: 一般 定員: 各 6 人 (申込順)	10 月頃
ブックGO! 図書館まつり2025 (しおり作り)	11/2 時 間: 10:00 ~ 15:00 場 所: 中央図書館 1 階 ロビー 受講料: 無料 受付: 事前申込なし	「みんなの図書館プロジェクト」から各務原西高校生がブック GO! に初参加。ワークショップでは、オリジナルしおりを作ります。 講師: 各務原西高校生 対象: どなたでも 定員: 80 人 (材料がなくなり次第終了)	10 月頃
ブックGO! 図書館まつり2025 (ブックカバー作り)	11/3 時 間: 10:00 ~ 12:00 場 所: 中央図書館 1 階 ロビー 受講料: 無料 受付: 事前申込なし	ジュニア司書クラブと一緒にブックカバーを作ろう! だれでも簡単に作れます。自分専用のカバーを作って読書を楽しみましょう。 講師: ジュニア司書クラブ員 対象: どなたでも 定員: 50 人 (材料がなくなり次第終了)	10 月頃
わたしの1冊!気軽にトーク (ビブリアバトル)	11/15 時 間: 10:30 ~ 11:30 場 所: 中央図書館 1 階 ロビー 受講料: 無料 受付: 事前申込	発表者がおすすめの本の魅力を 5 分間で紹介し、観覧者による投票でチャンプ本を決定します。おすすめの 1 冊がある方、発表者として参加してみませんか? 対象: 一般 (高校生以上) 定員: 5 人 (申込順)	10 月頃
中央図書館をめぐる 新発見の旅 (図書館探検ツアー)	2/11 時 間: 10:00 ~ 11:30 場 所: 中央図書館 受講料: 無料 受付: 事前申込	中央図書館にはみんなの知らないヒミツの部屋がいっぱい。さあ、一緒に図書館を探検しよう! 講師: 中央図書館職員 対象: 小学生以上 (低学年は同伴者必要) 定員: 10 人	1 月頃
製本講座 ~本のしくみを知り、 御朱印帳を作ってみよう!~	3/4 時 間: 10:15 ~ 12:00 場 所: もりの本やさん・森の交流館 受講料: 1000 円 (材料費) 受付: 事前申込	自分だけのオリジナル御朱印帳を作ってみよう。作業をすることで本の仕組みが学べます。 講師: 田中 稔 (製本業) 対象: 一般 定員: 8 人 (申込順)	2 月頃

歴史・考古・美術に関する講座

●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	広報紙掲載
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 勾玉 (まがたま) づくり	所要時間: 約 30 分 (応相談) 受講料: 無料 所要時間: 約 2 時間 受講料: 300 円	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見学ができます。 ②個人で所蔵している土器のかけらや石器を調査します。 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 本物と同様の石材を使って、古代のアクセサリーである「勾玉 (まがたま)」を製作します。勾玉づくりを通して、古代のモノづくりを学びます。 対 象: 小学生以上
まいぶん講演会	2/28 (土) 時 間: 13:30 ~ 15:00 場 所: 中央図書館 4 階多目的ホール 受講料: 300 円 受 付: 電話または市ウェブサイト内専用フォーム	いにしへの「カカムノコホリ」や「ミノノクニ」について、古代の都、藤原宮跡から出土した木簡を読み解きながら、学んでいきます。 講 師: 近藤大典 (岐阜県博物館) 対 象: 一般 定員: 140 人 (申込順)	1 月頃

●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	広報紙掲載
@えぎぬ展 ワークショップ	11/1 (土) ~ 24 日 (月) 所用時間: 20 分程度 場 所: 中央図書館 3 階 展示室 B 参 加 料: 無料	@えぎぬ展会期中に、みんなで絵絹に絵を描いて、大きな扇子を完成させるワークショップを開催します。	11 月頃

初心者対象 後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

9月12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きます場合があります)

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 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・講師の都合等により開講日等が変更となることがあります。
☆広報 9月1日号にも掲載します。

●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	緩やかな運動で全身を使い、転倒予防や体力向上に役立ちます。初めての方でも楽しくできるように基本動作から分かりやすくお教えします。どなたでも気軽に参加ください。	太極拳協会	一般 20人	5回	9:00 ～ 11:00	10/28～ 11/25 <火曜日>	鷺沼福祉センター 集会室	1,500円	室内シューズ 飲み物・タオル
2 はじめてのアーチェリー	自分の体格や腕力に合った道具を使えば、子どもや高齢者まで幅広く楽しむことが出来ます。 "弓から放たれた矢が一直線的にのびていく"こんな体験をあなたもしてみませんか。	アーチェリー協会	中学生以上 16人 ※小学生5・6年生のみ 保護者同伴可	4回	10:00 ～ 12:00	9/28～10/26 (10/19を除く) <日曜日> ※10/12は時間変更の可能性あり	総合運動公園 アーチェリー場	1,200円	飲み物・タオル 虫除け・帽子
3 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します。	ラグビーフットボール協会	小学生 20人	5回	9:00 ～ 11:00	9/28～11/2 (10/12を除く) 予備日 11/9・16 <日曜日>	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
4 いきいきバドミントン	初心者を対象にルールの説明から基本となるラケットの持ち方などゲームが出来るように楽しく指導します。	バドミントン協会	小学生 40人	5回	19:00 ～ 21:00	10/24～ 11/7 <月・金曜日>	プリニーの総合体育館 メインアリーナ A・B 面	無料	ラケット 室内シューズ 飲み物・タオル
5 スマイルバレーボール	ボールになれるところからはじめ、レシーブ、トスなど基本動作を学びます。協会の指導者がわかりやすく丁寧に指導します。	バレーボール協会	小学生 30人	5回	11/15・22・29 <土曜日> 17:00～19:00 12/6・13 <土曜日> 19:00～21:00		桜体育館	無料	室内シューズ 飲み物・タオル
6 これからハンドボール	走・投・跳、全てが揃っているスポーツ、それがハンドボールです。一度体験してみると、その魅力のとりこになること間違いなしです。ぜひ、その楽しさを味わってみてください。	ハンドボール協会	小学生 4～6年生 30名	5回	11/3(月)・8・15(土)・16(日) 17:00～19:00 11/23(日) 19:00～21:00		プリニーの総合体育館 メインアリーナ A・B 面	無料	室内シューズ 飲み物・タオル
7 走る!跳ぶ!投げる!陸上競技	走る、跳ぶ、投げる等のスポーツの基本を楽しく学びましょう。日本陸上競技連盟公認コーチが丁寧に指導します。	陸上競技協会	小学生 4～6年生 30人	5回	9:00 ～ 11:00	11/15～ 12/13 <土曜日>	総合運動公園 陸上競技場	無料	シューズ 飲み物・タオル
8 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。まずはボールになれることから始め、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	9/27(土)・10/5(日)・13(月祝) 10/25(土)・11/16(日) 予備日 11/22(土)・23(日) 10:00～12:00		総合運動公園 芝生広場全面	無料	シューズ 飲み物・タオル

●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!	大城 順子	3歳～ 小学4年生 20名	4回	15:30 ～ 17:00	10/4、11/8、 11/15、11/29 <土曜日>	プリニーの総合体育館 サブアリーナ全面	1,200円	室内シューズ 飲み物・タオル
2 ヨーガ体操	ゆっくりとした呼吸と動作で、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	8回	10:00 ～ 12:00	9/18、10/9、 10/23～11/27 <木曜日>	プリニーの総合体育館 2階大会議室全面	2,400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。笑顔で幸せになります。	後藤 洋子	一般 20人	5回	10:30 ～ 12:00	10/31～ 11/28 <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	バレエをベースに、初心者向けのバレエレッスンやストレッチなどを行い、固まった筋肉をほぐしながら美しい姿勢やバランスの取れたからだづくりを目指します。気軽に楽しく動いて発散していきましょう。	佐藤 小夜子	一般 20人	6回	19:00 ～ 20:45	10/2・9・23 11/13・20・27 <木曜日>	プリニーの総合体育館 2階大会議室全面	1,800円	室内シューズ 飲み物・バスタオル ヨガマット又は ブランケット 動きやすい服装

<スタジオ教室>

年間を通じてストレッチルームを利用した、エアロビクス、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。

教育センター「すてっぷ」の講座



●教育センター「すてっぷ」 中央図書館 4 階 ☎058-383-7291

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	広報紙掲載
小学校低学年の 親のための ペアレントトレーニング	9/6(土) 時 間：14：00～15：30 場 所：教育センター研修室 受講料：無料 受 付：事前予約必要(先着順)	子どもの気持ちを理解して子育てに役立つ知識を 学び、親子の関わり方を考える。 講師：教育センター職員 定員：15 人 対象：年長・小 1～小 3 の保護者 ※託児有	8 月頃
子どもの不安との向き合い方 ～幼児・低学年の子の 登校(園)しぶりについて～	9/27(土) 時 間：14：00～15：30 場 所：教育センター研修室 受講料：無料 受 付：事前予約必要(先着順)	子どもの特性を考えて適切に対応する方法を学 ぶ。 講師：岐阜地区 SCSV 川原聡 定員：25 人 対象：保護者・市民 ※託児有	8 月頃
手作りの楽しさを 感じよう! 親子で段ボール織り	10/11(土) 時 間：14：00～15：30 場 所：教育センター研修室 受講料：無料 材料費：500 円 受 付：事前予約必要(抽選制)	段ボール織り機を使って、コースター作りに挑戦 しよう。 講師：教育センター職員 定員：15 組 対象：小学生とその保護者 ※託児有	9 月頃
親子でイングリッシュ! ハロウィン	10/18(土) 時 間：10：00～11：00 場 所：教育センター研修室 受講料：無料 受 付：事前予約必要(抽選制)	ハロウィンをテーマに、ネイティブと一緒に楽し く英語で遊ぼう。 講師：ネイティブスピーカーと地域講師 定員：15 組 対象：年中児・年長児とその保護者	9 月頃
苦手を克服 楽しく跳び箱	10/25(土) 時 間：14：00～15：30 場 所：那加第二小学校 受講料：無料 保険料：50 円 受 付：事前予約必要(抽選制)	跳び箱のコツを楽しく学んで、身に付けよう。 講師：教育センター職員 定員：10 人 対象：小学 3 年生～小学 6 年生 (保護者の同伴が必要)	9 月頃
一緒に学ぶ 特別支援の世界	11/8(土) 時 間：14：00～15：30 場 所：教育センター研修室 受講料：無料 受 付：事前予約必要(先着順)	特別支援教育とは何かを理解し、日常生活や学習 における具体的な支援方法を学ぶ。 講師：岐阜聖徳学院大学 教授 松本 和久 定員：25 人 対象：保護者・市民 ※託児有	10 月頃
思春期の心について 知ろう	11/29(土) 時 間：14：00～15：30 場 所：教育センター研修室 受講料：無料 受 付：事前予約必要(先着順)	思春期の子どもの感情について知り、対処の仕方 を学ぶ。 講師：臨床心理士 森 陽子 定員：25 人 対象：保護者・市民 ※託児有	10 月頃
お正月を彩る 小さな門松作り	12/13(土) 時 間：14：00～15：30 場 所：教育センター研修室 受講料：無料 材料費：500 円 受 付：事前予約必要(抽選制)	フェルトや毛糸を使ったミニ門松で楽しくお正月 準備をしましょう。 講師：教育センター職員 定員：15 組 対象：小学生とその保護者 ※託児有	11 月頃
親子でイングリッシュ! クリスマス	12/20(土) 時 間：10：00～11：30 場 所：教育センター研修室 受講料：無料 受 付：事前予約必要(抽選制)	Xmas をテーマに、ネイティブと一緒に楽しく英 語で遊ぼう。 講師：ネイティブスピーカーと地域講師 定員：15 組 対象：小学 1 年生・2 年生の児童とその保護者	11 月頃

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
要約筆記体験講座	開催日：2/7～2/28 までの毎週土曜日(全 4 回) 時 間：14：00～16：00 場 所：総合福祉会館 3 階 集会室 定 員：20 人 受講料：無料	手話の取得困難な中途失聴者や難聴者のコミュニケー ション手段として要約筆記を広く体験をとおして学ぶこ 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

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



●岐阜かか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 岐阜かかみがはら
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。



大学公開講座

岐阜大学 公開講座 ☎058-293-2141



実施部局	講座名	開催日	時間	回数	受講対象者	定員	講習料
教育学部	言葉を学ぼう 文化を学ぼう 楽習会(がくしゅうかい)	9/28(日) 11/30(日) 12/21(日)	13:30~15:00	3回	高校生以上	各60人	無料
教育学部	大学の植物自然史資料専門講座	5月~1月	13:30~16:30	7回	中学生・高校生を 含む一般	各回10人	無料
教育学部	親子天文教室	11月上旬	17:30~20:30	1回	小学生とその保護者	20人	教材費 (2500円程度)
教育学部	音楽教育講座 [小学生から大学生を対象とした管楽器講座1]	7~9月 (調整中)	13:00~17:00	1回	小学生~大学生 (要管楽器経験、 要楽器持参)	木管6人(組) 金管6人(組)	無料
教育学部	音楽教育講座 [小学生から大学生を対象とした管楽器講座2]	11月または12月 (予定)	13:00~17:00	1回	小学生~大学生 (要管楽器経験、 要楽器持参)	木管6人(組) 金管6人(組)	無料
教育学部	教員養成系の大学を目指す 高校生のためのピアノ演習講座	11/2(日)	9:00~16:00	1回	高校生	10人	無料
教育学部	中高生のための音楽理論講座: コード進行をマスターしよう	9/27(土) 9/28(日)	10:00~12:00	2回	中学生・高校生	20人	無料
教育学部	中高生および教員のための声楽入門& 合唱クリニック(3)	11/8(土)	13:00~17:00	1回	中学生・高校生・ 中学校教員	8人	無料
教育学部	中高生および教員のための声楽入門& 合唱クリニック(4)	12/6(土)	13:00~17:00	1回	中学生・高校生・ 中学校教員	8人	無料
教育学部	中高生のための美術教室 [美術教育講座説明会・デッサンの基礎]	7/1(火)~ 1/31(土)	オンデマンド		中学生・高校生	20人	無料
教育学部	木彫教室	10/18(日)	9:30~15:30	1回	小学生4年生以上 (小学生は保護者同伴)	8人	1000円
教育学部	中高生のための美術教室 [美術教育講座説明会・デッサンの基礎]	10/5(日)	9:00~13:00	1回	中学生・高校生	10人	無料
教育学部	中高生のための美術教室 [手の鉛筆デッサン]	10/5(日)	13:00~17:00	1回	中学生・高校生	10人	無料
地域科学部	地域科学部発~ 人生百年時代の教養講座Ⅲ~	10/4(土)、 10/11(土)	13:30~17:00	2回	市民一般 (高校生を含む)	各100人	無料
応用生物科学部	応用生物科学部 中学生のための体験科学講座	10/18(土)	13:00~16:30	1回	中学生	16人	無料
応用生物科学部	紅葉の森を歩こう	10/25(土)	9:00~15:00	1回	一般市民	20人	500円
応用生物科学部	冬の森を歩こう	2/7(土)	9:00~15:00	1回	一般市民	20人	500円
応用生物科学部	食べられる生命ー肉と卵と 牛乳の科学と実際	9/1(月)~ 11/30(日) のうち1日	9:00~12:00	1回	中学生・高校生	10人	500円
応用生物科学部	味噌作り	12/1(月)~ 2/28(土) のうち1日	13:00~16:00	1回	一般市民	12人	材料費
連合創薬医療 情報研究科	先端を行く 連合創薬医療情報研究科	11月(予定)	午後	1回	受験希望者、一般市民、 教員、大学生、高校生等	100人	無料
高等研究院 科学研究基盤センター	生命科学の扉を開く~ 科学研究とそれを支える先端機器	10/1(水)~ 11/30(日)	13:00~16:30 (予定)	1回	一般市民、高校生、 大学生	20人	無料
地域協学センター	SDGs×地(知)の拠点 [博物館と協働のまちづくり]	12/6(土)	13:00~16:00 (オンライン Zoomウェビナー)	1回	自治体・まちづくり 関係者、大学教職員・ 学生、高校生、一般市民	200人	無料

【申込方法や大学公開講座の案内等】 問合せ・申込み 下記実施部局に直接お問い合わせ、お申し込みください。 本学HP <http://www.gifu-u.ac.jp/>

実施部局 ●教育学部 058-293-2243 ●地域科学部 058-293-3002 ●応用生物科学部 058-293-2834

●連合創薬医療情報研究科 058-230-7602 ●高等研究院科学研究基盤センター 058-293-3352 ●地域協学センター 058-293-3880

大学公開講座

東海学院大学・東海学院大学短期大学部

公開講座

☎058-389-2969



講座名「伸びやかに生きる ～大学は知の宝庫～」

回	開催日	講師	会場	定員	テーマと内容
第1回	10/10(金) 13:30～15:00	野本 恵司	図書館 大セミナー室	100人	【自分に合った「認知症」の予防法を見つけよう～心と体を鍛え、伸びやかに生きよう～】 自分が「認知症」かも？と疑問を持つことは大事ですが、予防することが何よりも大事です。生活習慣の見直し、日々、心がけることなどを話し、実際に実践してみたいと思います。自分に合った予防法を見つけましょう！
第2回	10/21(火) 13:30～15:00	田中 克実	東キャンパス 体育館	40人	【体力測定で健康寿命を延ばそう】 健康寿命とは、病気や障害がなく、元気に過ごせる年数のことです。体力測定は、健康寿命を延ばすための重要なステップです。測定を通して、筋力、持久力、バランスなどの現状を把握し、それに合わせた運動や生活習慣の改善を考えてみましょう。
第3回	10/31(金) 13:30～15:00	和田 誠司	東キャンパス 体育館	48人	【伸びの～びポッチャ交流会～生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現しよう～】 この公開講座では、パラリンピックの正式競技であるポッチャについて、する、みる、支える、知るという関わり方を通して、楽しさや喜びを感じます。する「公式球で練習や試合をする」みる「大学生のプレイをみる」支える「応援や係などでプレイヤーを支える」知る「ポッチャの価値や楽しさを知る」
第4回	11/7(金) 13:30～15:00	アンドリュー・デュアー	図書館 大セミナー室	100人	【「まさしくここは子供の楽園」外国人から見た日本の子ども文化】 江戸時代から戦後までかけて、日本の子どもは幸せに暮らしてきました。子どもの文化が大切にされたばかりか、大人も子どもの心を失わずに親になりました。幕末と明治に訪れた欧米人は日本の親子を見て驚きました。果たして、何が違いましたか？
第5回	11/14(金) 13:30～15:00	松本 充史	図書館 大セミナー室	100人	【子どもたちを社会全体で育む～子どもたちの幸せのために我々ができること～】 子どもの貧困や児童虐待等、子どもと家庭を取り巻く問題は顕在化しています。社会は保護者とともに、子どもたちを育成する責任があります。本講座を通して、支援の在り方を一緒に考えていければと思っています。
第6回	11/25(火) 13:30～15:00	中島 法晃	図書館 中小セミナー室	50人	【コミュニケーションツールとしての「アート」を楽しもう！】 多文化共生社会が進む現代において、言語や文化、習慣を超えて平等にコミュニケーションを図る方法のひとつに「アート」があります。自己表現をとおして自分の心を解放し、楽しみましょう。講座では、ちょっとした作品制作をした後に、受講生の皆様同士の交流を図ります。
第7回	12/5(金) 13:30～15:00	山澤 広之	図書館 大セミナー室	100人	【食べ物に関する数字について考えてみよう！】 TVなどで、「野菜から基準値を超える農薬が検出されましたが、健康被害は報告されていません。」といったニュースを耳にすることがあると思います。なぜ基準値を超えても健康に影響しないのでしょうか？普段耳にするけれどもよく分からない食べ物に関する数字について考えてみましょう。
第8回	12/19(金) 13:30～15:00	菅野 道雄	図書館 大セミナー室	50人	【ラヴェル「子どもと呪文」】 「ボレロ」で有名なラヴェルですが、実は彼は生涯に2作オペラを書いています。いずれも1時間程の短いものですが、そのうちのひとつが、ちょうど100年前の1925年に初演されました。今回はその「子どもと呪文」でお楽しみいただきます。

【申込み方法】 1.電話 2.FAX 3.E-mail (1～3のいずれかの方法で、次の事項をご記入の上お申込みください。)

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④氏名フリガナ ⑤電話番号 ⑥受講を希望する回(複数可) (同伴者もお一人ずつ①～⑥についてご記入ください。)

【締め切り】 先着順で受付、定員になり次第締め切ります。(受付の可否は原則的にお申込みの方法と同じ方法でお知らせします。)

【問い合わせ・申込み先】 東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座係 TEL:058-389-2969 FAX:058-371-9851 E-mail: library@tokaigakuin-u.ac.jp

◆公開講座に関する情報は、本学ホームページ(<http://www.tokaigakuin-u.ac.jp/>)でもご覧いただけます。

岐阜聖徳学園大学 / 岐阜聖徳学園大学短期大学部

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
データ分析 初級講座	9/6(土) 10:30～11:30	山本 英子 (経済情報学部 教授)	岐阜キャンパス 3号館 4階342講義室	企業等に属する 一般の方	30人	「データ分析とは何であるか」から、データの見方・見せ方によって人を説得できるデータ分析結果となることを、小学校の算数で習うことを例にお話しします。
コミュニケーション スキルを高めよう	10/4(土) 10:00～11:30	安田 和夫 (教育学部 教授)	羽島キャンパス 9号館9201講義室	企業等、「属する 一般の方	50人	レクリエーションやグループワークを通して、自分らしさを感じることが出来ます。企業内研修にも活用できます。
SDGsと ビジネス イノベーション	常時開講	河野 公洋 (経済情報学部教授)	オンライン 大学公式Youtube	一般希望者、企業、 官公庁、医療関係等に 現在勤務している方	無制限	企業も官公庁も17の目標169のターゲットをいかに業務に取り込むか？持続可能な開発目標(SDGs)が組織の姿勢をはかるアイコンとなる現在、規模の中小や業態などを問わず一緒に考えましょう。
なぜハノイでトランプ大統領は 肉をウェルダンで食べ、 金正恩総書記はシアで食べたのか ～宗教から見る日本と世界情勢～	常時開講	城福 雅伸 (仏教文化研究所兼任研究員・ 経済情報学部教授)	オンライン 大学公式Youtube	一般希望者	無制限	現在、世界情勢は「政治・経済・領土」の視点から理解されていますが、果たしてそれだけでよいのでしょうか。本講座では歴史的に大きな視点である「宗教」から日本と世界情勢を考えます。
発達障がいのある 同僚や部下との 関わり方	常時開講	安田 和夫 (教育学部教授)	オンライン 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、発達障害のある同僚や 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。
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 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。
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 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。
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 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。
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 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します。

岐阜聖徳学園大学/岐阜聖徳学園短期大学部では、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/岐阜聖徳学園短期大学部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/岐阜聖徳学園短期大学部ホームページ(<http://www.shotoku.ac.jp/>)上の「公開講座」ページよりお申込みください。

【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



大学公開講座

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	対象・定員	受講料等	講座概要	申込締切
ITパスポート 資格講座	令和7年10月24日、31日、 11月7日の毎週金曜日 全3回 18:00~20:00	国際コミュニケーション学科 講師 長谷川 旭	岐阜市立 女子短期大学 講義室	30人	1,500円/回 ※指定したテキストを 各自で用意 テキスト代は 1,738円の予定	ITパスポート(iパス)は、ITを活用する すべての社会人・これから社会人となる学生 が備えておくべき、ITに関する基礎的な 知識が証明できる国家試験です。本講座は 資格取得を通して、ITを正しく理解し、業 務に効果的にITを活用することのでき る力を身に付けることを目的とします。	各講座の 2週間前の 木曜日 必着
中国語検定 対策講座 初級(中検4級) レベル	令和7年10月6日(月)、 20日(月)、27日(月)、 11月6日(木)、 10日(月)、17日(月) 全6回 16:20~17:50	国際コミュニケーション学科 講師 王 張璋	岐阜市立 女子短期大学 講義室	10人	1,000円/回	毎回講座最初の70分を使って、中検2 回分のリスニング試験を実施し、中検 問題の特徴や解く方法、それからリス ニングレベルを上げるコツを解説しま す。実践を通して地道に点数を稼いで いきます。残りの20分は1対1で筆記 練習の結果を確認します。そのため毎 回の講座までに中検問題集2回分を自 分で解いてくる必要があります。その 結果を確認しながら苦手な部分を明ら かにし、対策を立てます。毎週対策効果 を確認し、修正していくことで苦手な 部分を点数に変えていきます。	各講座の 2週間前の 木曜日 必着
中国語検定 対策講座 中級(中検3級) レベル	令和7年10月9日(木)、 16日(木)、23日(木)、 30日(木)、 11月13日(木)、20日(木) 全10回 16:20~17:50	国際コミュニケーション学科 講師 王 張璋	岐阜市立 女子短期大学 講義室	10人	1,000円/回		各講座の 2週間前の 木曜日 必着
繊維製品 品質管理士 (TES) 受験対策講座	10月~2026年7月の 原則第2金曜日 (1月~2月は第3金曜日) 全10回 19:00~20:50	デザイン環境学科 准教授 太田 幸一	岐阜市立 女子短期大学 3-505教室	20人 TESの受験を 予定している方	受講料 1,500円/回 別途 テキスト代 11,770円	「繊維製品品質管理士(TES)」は、繊維 製品を取り扱う専門家に与えられる資 格です。テキストと過去問題集を中心 に、試験問題のポイントをわかりやす く解説します。特定回のみ部分受講 も可。	各講座の 2週間前の 木曜日 必着

【講座の申し込み方法】 岐阜市立女子短期大学ホームページにある申込フォーム、もしくはメールまたはFAXで、

①講座名、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号を記入して、お申し込みください。

【申込・問合せ】 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

中部学院大学 公開講座

中部学院大学 シティカレッジ関(関キャンパス)

申込受付 2025年9月1日~

※中部学院大学シティカレッジ各務原については、9/1号の広報と一緒に配布された冊子をご覧ください。

福祉・医療・資格

健康・スポーツ

教養・ビジネス

趣味・暮らし

外国語

キッズ



チェアービクス&ロコモ体操



シティカレッジ関
TEL 0575-24-9460
FAX 0575-24-9432

中部学院大学 スポーツカレッジ

お問合せ・お申込み TEL: 0575-29-3003

- ★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



チャレンジキッズ



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

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!



今年も やります！ 気軽に来てね

2025 クラブ・サークル発表会

この発表会は、本誌の講座をきっかけに立ち上がったサークルを始め、たくさんのクラブ・サークルの皆さんによる日頃の活動の成果発表と交流の場として開催しています。

何か新しいことをやってみたいと思っている方、どんな様子が見に来てみませんか？

入場は無料です。たくさんの方のご来場をお待ちしております。

2025 中央ライフデザインセンター クラブ・サークル発表会

10月4日(土)、10月5日(日)

場 所 中央ライフデザインセンター・プリニーの市民会館
備 考 ステージ発表、作品展示やワーク
ショップの開催、お茶席や焼菓子、
和菓子、そばなどのバザー
市民吹奏楽団・蘇原中学校吹奏楽部の
演奏(予定)
詳 細 中央ライフデザインセンター
☎058-389-1820

2025 西ライフデザインセンター クラブ・サークル発表会

3月14日(土)、15日(日)

場 所 産業文化センター
1階 あすかホール
4階 西ライフデザインセンター
備 考 作品展示とステージ発表。
茶席、食事、バザーも予定しています。
詳 細 西ライフデザインセンター
☎058-383-1121

2025 東ライフデザインセンター クラブ・サークル発表会

10月25日(土)、26日(日)

場 所 陵南福祉センター
備 考 フロア・ステージ発表、作品展示、
バザーを予定しています
詳 細 東ライフデザインセンター
☎058-384-0507

2025 川島ライフデザインセンター クラブ・サークル発表会

11月1日(土)、11月2日(日)

場 所 川島ライフデザインセンター
川島中学校
備 考 ステージ発表、作品展示、バザー
濱島秀行クラシックコンサート
川島中学校吹奏楽部の演奏
詳 細 川島ライフデザインセンター
☎0586-89-3686

2025 稲羽地区 クラブ・サークル発表会

9月27日(土)、28日(日)

場 所 稲羽コミュニティセンター
備 考 ステージ発表、作品展示
奥野靖子&大谷泰史 音楽コンサート
稲羽中学校吹奏楽部の演奏
詳 細 川島ライフデザインセンター
☎0586-89-3686

