

生涯学習館だより

「講座開講のご案内」裏面にも掲載しています。

〒509-5301 土岐市妻木町3009-47 (総合公園西側) Tel/Fax57-3010

〈申込み・問合せ先：土岐市生涯学習館 電話57-3010〉

土岐市生涯学習館では、市内在住・在勤・在学の皆さんを対象にした令和6年度講座の受講者を募集します。ご希望の方は電話でお申し込みください。お申し込みは、日・月曜日、祝日を除く午後2時30分から7時30分までをお願いします。応募者多数時は、初参加の方を優先させていただきます。

生涯学習館では、13の社会教育関係団体が日々活動しています。(卓球・筋トレ・空手など) 関心のある方は、土岐市ホームページをご覧頂き生涯学習館にお問い合わせください。ぜひ、一度見学に来てください。皆さん一緒に楽しく活動しましょう！

体幹トレーニング講座 ～健康は、正しいバランスから体幹を鍛えて健康を手に入れよう！～

開催日：4月10日・24日、5月8日・22日、6月5日(水曜日・全5回)

時間：午後7時30分～9時

定員：20名(どなたでも)

講師：高橋 宏和先生

受講料：無料 男性も大歓迎！

持ち物：ヨガマット(ある方)、タオル、飲み物

申込期限：3月22日(金)

みんなと
一緒に！



楽もじ講座

～手書きの楽しさ・やさしさ発見！心のこもった「もじ」を楽しもう～

開催日：5月8日・22日、6月5日、19日、7月3日(水曜日・全5回)

時間：午後7時～9時

定員：12人(どなたでも)

講師：西村 清泉先生

受講料：500円(材料代)

持ち物：筆記用具、水彩毛筆ペン・えのぐ(ある方) 申込期限：3月29日(金)



肩こり・腰痛・膝痛予防講座

～〇〇痛を予防し、健康な体を作り、楽しい毎日を！～

開催日：4月2日・9日・16日・23日・30日(火曜日・全5回)

時間：午前10時～11時30分

定員：20名(どなたでも・男性も大歓迎！)

講師：鈴木 佳子先生

受講料：無料

持ち物：室内シューズ、飲み物、タオルほか

申込期限：3月16日(土)



書道講座

～わずか42文字の「延命十句観音経」を写経してみましよう！～

開催日：4月10日・24日、5月8日・22日、6月5日(水曜日・全5回)

時間：午前10時～11時30分

定員：10名(どなたでも)

講師：谷口 尚子先生

受講料：300円(材料代)

持ち物：ぶんちん、下敷き、硯(小皿も可)、小筆(普通の小筆も可)

申込期限：3月16日(土)

(かな用小筆、必要な方は購入可800円/申込時に注文)



バランスボール講座①

～関節に負担の少ない有酸素運動で、リフレッシュ！～

開催日：5月16日・30日、6月6日・20日、7月4日(木曜日・全5回)

時間：午後1時30分～3時

定員：20名(どなたでも・男性も大歓迎！)

講師：近藤 加奈先生

受講料：無料(ボールのない方は500円/賃借料)

持ち物：バランスボール、運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

申込期限：3月29日(金)



親子ふれあい講座①

～赤ちゃんとのスキンシップ！親子のふれあいを楽しもう～

開催日：リトミック（午前10時～11時）4月12日・26日、6月14日・28日（金）

親子ヨガ（午前10時～11時30分）5月10日・24日（金）

定員：8組（2023年4月生まれ～未就園の子と親）

受講料：110円 申込期限：3月29日（金） 持ち物：詳細は別途ハガキにて



パン講座

～小麦粉や米粉を使った、パンやお菓子を手作りしませんか？～

開催日：6月1日、7月6日、8月3日、9月7日、10月5日（土曜日・全5回）

時間：午前9時30分～12時30分 定員：16名（15歳以上・男性も大歓迎！）

講師：森 貴子先生 受講料：4,000円（材料代・5回分）

持ち物：エプロン、マスク他（詳細は別途ハガキにて） 申込期限：3月29日（金）



3B体操講座

～年齢・性別問わず、補助具を使い、誰でも楽しめる体操です！～

開催日：5月15日・29日、6月5日・19日、7月3日（水曜日・全5回）

時間：午後1時30分～3時 定員：20名（どなたでも・男性も大歓迎！）

講師：菅原 敦子先生 受講料：無料

持ち物：運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル 申込期限：3月29日（金）



はじめてのハンギングバスケット講座

～春を楽しむハンギングバスケット！

開催日：5月15日（水曜日・全1回）

定員：15名（どなたでも）

受講料：3,000円（お花、バスケット代）

持ち物：園芸用ハサミ、新聞紙、持帰用袋

長い期間楽しんでいただけます！～

時間：午後1時～4時

講師：酒井 まり子先生

申込期限：3月29日（金）



写真はイメージです

和菓子講座①

～季節の和菓子 桜もちに、挑戦！！～

開催日：4月24日（水曜日・全1回）

定員：16名（成人・男性も大歓迎！）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タオル、ふきん・台ふき（数枚）、タッパー、上履きシューズ

受講料：1,000円（材料代）

時間：午前9時30分～12時30分

講師：森 貴子先生

申込期限：3月29日（金）



料理講座

～集いのごちそう！GWみんなで作ろう！食べよう！～

開催日：4月20日（土曜日・全1回）

時間：午前9時30分～12時30分

講師：河合 法子先生

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、タッパー、上履き（詳細は別途ハガキにて） 申込期限：3月29日（金）

メニュー：てまり寿司・かわり太巻き・茶碗蒸し

定員：16名（どなたでも、男性も大歓迎！）

受講料：1,500円

簡単エアロビクス講座

～有酸素運動で、心も体もリフレッシュ！～

開催日：5月28日、6月4日・11日・18日・25日（火曜日・全5回）

時間：午後7時～8時30分

講師：宮地 恵津子先生

持ち物：室内シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 申込期限：3月29日（金）

定員：20名（どなたでも・男性も大歓迎！）

受講料：無料



わが町ふれあいウォーク講座

～知っていそうで意外と知らない郷土の史跡再発見～

開催日：3月31日（日曜日・全1回）

時間：午前9時30分～正午

講師：土岐市観光ガイドの会の皆さん

持ち物：動きやすい服装・靴、タオル、飲み物

下街道 浅野・下肥田の史跡と桜の名所を巡る！

定員：30名（先着順）

受講料：無料

申込期限：3月19日（火）

