

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分までにお願いします。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。（ヨガ、パン作り、草木染など）関心のある方は、土岐市ホームページをご覧ください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！

子どもパン作り講座

～おいしいパンを自分で作ってみませんか！楽しいよ！～

開催日：8月17日（土曜日・全1回）

時間：午前9時30分～12時30分

講師：森 貴子先生

持ち物：マスク、エプロン、三角巾（詳細は後日） 申込期限：7月20日（土）

定員：14名（小学4年生～中学3年生）

受講料：800円（材料代）



子どもお菓子作り講座

～夏休みのお昼ご飯に大活躍！

開催日：7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：マスク、エプロン、三角巾（詳細は後日） 申込期限：先着順

ピザとホットドッグをつくるよ！！～

定員：14名（小学4年生～中学3年生）

受講料：1,000円（材料代）



ピラティス講座～呼吸を深め、骨格を整え、インナーマッスルを鍛え、健康を手に入れよう～

開催日：9月3日・10日・17日・24日、10月1日（火曜日・全5回）

時間：午前10時～11時30分

講師：宮地 恵津子先生

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル 運動のできる服装、タオル、水分 申込期限：7月20日（土）

定員：20名（どなたでも）

受講料：無料

（応募者多数の場合、初参加の方優先）



ラージ卓球講座 ～少し大きくて軽く、見やすいボールでラリーが続く！

あなたの健康に「ラージ卓球」を取り入れてみませんか～

開催日：9月21日、10月5日・19日、11月2日・16日（土曜日・全5回）

時間：午後7時30分～9時

講師：土岐ラージ卓球クラブの皆さん

持ち物：卓球ラケット、タオル、飲み物、シューズ 申込期限：7月20日（土）

定員：12名（成人）

受講料：無料



親子ふれあい講座②

～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）9月13日、9月27日、11月22日（金）

親子ヨガ（午前10時～11時30分）10月11日・25日、11月8日（金）

定員：8組（2022年4月2日生まれ～2023年4月1日生まれの子と親）

受講料：110円（材料代） 申込期限：7月20日（土） 持ち物：詳細は別途ハガキにて



裏面にも講座募集の案内があります。ご覧ください！！



脳トレ体操&リズムエクササイズ講座 ～体と脳はつながってる！あなたは大丈夫？～

開催日：9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日（金曜日・全5回）

時 間：午前9時30分～11時

定 員：20名（成人）

講 師：丹羽 恵美先生・高橋 宏和先生

受講料：無料

持ち物：運動のできる服装、運動靴（体育館で使用）飲み物（詳細はハガキにて）申込期限：7月20日（土）

やってみよう！

バランスボール講座②

～関節に負担の少ない有酸素運動で、リフレッシュ！～

開催日：9月11日・25日、10月9日・23日、11月6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・男性也大歓迎！）

講 師：加藤 郁子先生

受講料：無料（ボールのない方は500円/賃借料5回分）

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（ない方は、バスタオル）

申込期限：7月20日（土）

茶道講座

～美味しいお茶をいただいて、心静かなひと時を過ごしてみませんか～

開催日：9月3日・10日・17日・24日、10月1日・8日・15日・22日・29日、11月5日

時 間：午後1時30分～3時30分

定 員：8名（成人）（火曜日・全10回）

講 師：小栗 宗重先生・大脇 宗悦先生

受講料：4,000円（材料代）

持ち物：ふくさ（貸出あり）、白ソックス

申込期限：7月20日（土）



ヨガ講座

～ヨガでこころも♡からだもリフレッシュ！！～

開催日：8月23日、9月6日・20日、10月4日・18日（金曜日・全5回）

時 間：午後7時30分～9時

定 員：20名（どなたでも・男性也大歓迎！）

講 師：市川 裕与先生

受講料：無料

持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（ない方は、バスタオル）

申込期限：7月20日（土）



足つぼマッサージ講座

～自宅で出来る！究極のセルフケア！イタ気持ちいい～

開催日：10月3日・10日・17日・24日・31日（木曜日・全5回）

時 間：午後1時30分～3時

定 員：12名（どなたでも）

講 師：篠原 昌啓先生

受講料：無料

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

申込期限：7月20日（土）



はじめてのハンギングバスケット講座 ～秋まで楽しめる、観葉植物の

ハンギングバスケット！～

開催日：7月25日（木曜日・1回）

時 間：午後1時～4時

定 員：15名（どなたでも）

講 師：酒井 まり子先生

受講料：3,000円（お花、バスケット代）

持ち物：筆記用具、飲み物、園芸用ハサミ

申込期限：7月12日（金）



写真はイメージです

きれいな文字講座

～ペン（硬筆用）を使って、まずは名前から～

開催日：10月10日・24日、11月7日・21日、12月5日（木曜日・全5回）

時 間：午後7時～9時

定 員：12名（どなたでも・男性也大歓迎！）

講 師：西村 清泉先生

受講料：500円（材料代）

持ち物：筆記用具、飲み物

申込期限：7月20日（土）

