

# 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7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、12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!

## エアロビクス&ピラティス講座 ~有酸素運動&呼吸を深めインナーマッスルを鍛えよう!~

開催日：4月11日・25日、5月9日・23日、6月6日(金曜日・全5回)

時間：午後7時~8時30分

定員：20名(どなたでも)

講師：丹羽 恵美先生

受講料：無料 男性も大歓迎!

持ち物：ヨガマット(ある方)、シューズ、タオル、飲み物

申込期限：3月28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20日、6月3日・17日、7月1日・15日(火曜日・全5回)

時間：午後7時~9時

定員：12名(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28日(金)



## 肩甲骨&股関節ストレッチ講座

~体の要の2か所を中心にほぐし健康を手に入れよう~

開催日：4月1日・8日・15日・22日(火曜日・全4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：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオルほか 申込期限：3月15日(土)



## 書道講座

~わずか42文字の「延命十句観音経」を写経してみましょう!~

開催日：4月2日・16日・30日、5月14日・28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：文鎮、下敷き、硯(小皿も可)、小筆(普通の小筆も可)

申込期限：3月15日(土)

(写経用小筆、必要な方は購入可950円/申込時に注文)



## バランスボール講座①~弾む時の基本姿勢を知り、スタイルUP&自律神経の調整をしていきます~

開催日：4月3日・17日、5月15日・29日(木曜日・全4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15日(土)



## ヨガ講座

～ヨガで、こころもからだもリセット！！～

開催日：5月16日・30日、6月13日・27日、7月11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・男性大歓迎）

講師：市川 裕与先生 受講料：無料

申込期限：3月28日（金）

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



## 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7日、7月5日、8月2日、9月6日、10月4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28日（金）



## 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：5月7日・21日、6月4日・18日、7月2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・男性も大歓迎！）

講師：平野 一博先生

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28日（金）



## 和菓子講座①

～季節の和菓子 桜もちに、挑戦！！～

開催日：4月23日（水曜日・全1回）

時間：午前9時30分～12時30分

定員：16名（成人・男性も大歓迎！）

講師：森 貴子先生

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）

申込期限：3月28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14日（水曜日・全1回）

長い期間楽しんでいただけます！～

定員：15名（どなたでも）

時間：午後1時～4時

受講料：3,500円（お花、バスケット代）

講師：酒井 まり子先生

持ち物：園芸用ハサミ、新聞紙、持帰用袋

申込期限：3月28日（金）



写真はイメージです

## 料理講座

～たまには、お洒落な「キッシュランチ☆」は、いかがでしょうか！！～

開催日：5月17日（土曜日・全1回）

メニュー：（ほうれん草とベーコンのキッシュ、じゃがいものスープ、キャベツのサラダ）

時間：午前9時30分～12時30分

定員：16名（どなたでも、男性も大歓迎！）

講師：河合 法子先生

受講料：1,300円

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28日（金）

## 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30日（日曜日・全1回）

妻木城（登城）と屋敷周辺の史跡と桜を巡る！

時間：午前9時30分～正午（予定）

定員：30名（先着順）

講師：土岐市観光ガイドの会の皆さん

受講料：無料

持ち物：動きやすい服装・靴、タオル、飲み物

申込期限：3月22日（土）

