

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、11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！～
ピザを作るよ！

開催日：8月9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

定員：14名（小学4年生～中学3年生）

受講料：800円（材料代）

持ち物：マスク、エプロン、三角巾（詳細は後日）申込期限：7月19日（土）



子どもお菓子作り講座

～みんな大好き！パンケーキ！デコるのも、楽しいよ！～

開催日：7月19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

定員：14名（小学4年生～中学3年生）

受講料：1,000円（材料代）

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（水曜日・全5回）

時間：午後1時～2時30分

講師：宮地 恵津子先生

定員：20名（どなたでも）

受講料：無料

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、飲み物 申込期限：7月26日（土）



あみもの講座

～お花つきのネット編みつけバックを作ります！～

開催日：10月11日・25日、11月8日・22日（土曜日・4回）

時間：午後1時30分～3時

講師：林 洋子先生

定員：10名（どなたでも）

受講料：2,500円（材料代）

持ち物：かぎ針7号、はさみ、とじ針

申込期限：8月9日（土）

*作品の見本・色見本が学習館にあるので、色を選んでください。



ポールストレッチ講座

～いいことづくめのストレッチ！肩こり・腰痛改善、
筋肉ほぐし、姿勢改善、リラックス効果～

開催日：9月6日・13日・20日・27日（土曜日・4回）

時間：午前10時30分～12時

講師：安藤 美咲先生

定員：20名（どなたでも・男性の方も大歓迎！）

受講料：無料

申込期限：7月26日（土）

持ち物：飲み物、ヨガマット、ストレッチポール（無い方はバスタオル4～5枚、輪ゴム5個）詳細は後日ハガキにて

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&感覚統合講座

～脳と体をつなぐエクササイズで動ける身体に！～

開催日：9月5日・19日、10月3日・17日・31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：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26日（土）

やってみよう！

ボクササイズ講座～ボクシングの動きや、トレーニング方法を取り入れた有酸素・無酸素運動で

開催日：10月7日・21日、11月4日・18日（火曜日・全4回） 健康寿命を延ばそう！～

時 間：午後7時30分～8時45分

定 員：20名（どなたでも・男性も大歓迎！）

講 師：安藤 章太先生

受講料：無料

持ち物：室内シューズ、縄跳び、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット（ない方は、バスタオル）

申込期限：7月26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2日・9日・16日・30日、10月7日・14日・21日・28日、11月4日・11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26日（土）



エアロビクス講座（中級編）

～ワンランクUPのエアロビクス♡からだもリフレッシュ！～

開催日：9月2日・16日・30日、10月14日・28日（火曜日・全5回）

時 間：午後7時～8時30分

定 員：20名（どなたでも・男性も大歓迎！）

講 師：宮地 恵津子先生

受講料：無料

持ち物：運動のできる服装、靴、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26日（土）



肩甲骨&股関節ストレッチ講座② ～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：9月17日・24日、10月1日・8日（水曜日・全4回）

時 間：午前10時～11時30分

定 員：20名（初参加の方・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：7月15日（火）



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17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：3,500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4日（金）



写真はイメージです

男のストレッチ講座

～関節をやわらかくして、動きがスムーズな体を手に入れよう！～

開催日：9月26日、10月10日・24日、11月7日（金曜日・全4回）

時 間：午後7時30分～9時

定 員：10名（男性の方）

講 師：市川 裕与先生

受講料：無料

持ち物：運動の出来る服装、飲み物、ヨガマット（無い方は、バスタオル）

期限：7月26日（土）

やってみよう！

無理のないストレッチから！

