

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 ☎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8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。

*LED工事の為、日程(4月~6月)が変更になることがあります。ご了承ください。

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。(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ください。ぜひ、一度見学に来てください。

ボクシングエクササイズ講座 ~ボクシングの動きやトレーニング方法を取入れた有酸素・
開催日：4月7日・14日・21日・28日(火曜日・全4回) **無酸素運動で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)

今回は

講 師：安藤 章太先生

受講料：無料 男性も大歓迎!

腹筋エクサも

持ち物：縄跳び、ヨガマット(ある方)、シューズ、タオル、飲み物 申込期限：3月14日(土)

プラス

卓球講座

~初心者向け!卓球で生涯元気な体づくり。素振りからラリーまで!~

開催日：5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日(水曜日・全5回)

時 間：午後7時30分~9時

定 員：12名(どなたでも)

講 師：小島 一典先生

受講料：無料

持ち物：ラケット、室内シューズ、飲み物、タオル 申込期限：3月14日(土)



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21日・28日、5月12日・19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14日(土)



書道講座

~大筆で、書道の基礎を学ぶ!とっておきの時間を過ごしてみませんか?~

開催日：5月20日、6月3日・17日、7月1日・15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、大筆、墨汁 (大筆、必要な方は購入可1,400円/申込時に注文)

申込期限：3月14日(土)



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：5月12日・19日・26日、6月2日(火曜日・全4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：加藤 郁子先生

受講料：無料(ボールのない方は、4回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14日(土)



けん玉講座 ～脳活・仲間づくり・無理せず楽しく運動！けん玉にチャレンジしてみよう！～

開催日：4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日（水曜日・全5回）
時 間：午前10時～11時30分 定 員：10名（成人・男性大歓迎）
講 師：柴田 愛先生 受講料：無料 申込期限：3月14日（土）
持ち物：運動のできる服装、タオル、飲み物、けん玉、室内シューズ



料理講座①～発酵食品で免疫力UP！塩こうじを作り、塩こうじを使ったランチを楽しもう！～

（鶏むね肉のオープン焼き・きのこベーコンのスープ・春キャベツの塩麹サラダ・豆腐の塩麹漬け）

開催日：4月11日（土曜日・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：宮 しのぶ先生
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：1,300円（材料代） 申込期限：3月14日（土） *メニューは変更の可能性あり

寄せ植え講座 ～春のお花で、寄せ植えを楽しみましょう！

暮らしに春の彩を添えて、素敵な毎日を過ごしませんか！～

開催日：4月17日（金曜日・全1回）
時 間：午後1時～4時 定 員：20名（どなたでも）
講 師：フルル・ときの皆さん 受講料：2,500円
持ち物：園芸用ハサミ、新聞紙、持帰用袋 申込期限：3月14日（土）



写真はイメージです

料理講座②～発酵食品で免疫力UP！醤油麹を作り、しょうゆ麹を使ったランチを楽しもう！～
（醤油麹の炊き込みご飯・つくね・3色野菜のナムル・黒豆味噌汁）

開催日：5月9日（土曜日・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：宮 しのぶ先生
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：1,300円（材料代） 申込期限：3月14日（土） *メニューは変更の可能性あり

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30日（土曜日・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14日（土）



写真はイメージです

ヨガ講座 ～ヨガで、こころもからだもリセット！！～

開催日：4月16日・30日、5月14日・28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（無い方は、バスタオル） 申込期限：3月14日（土）



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29日（日曜日・全1回） 美濃陶芸村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14日（土）

