

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**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。

はじめての切り絵講座（初心者向け）

～魅力あふれる「きり絵」を自分の手で！～

開催日：9月3日・10日・24日、10月1日・8日（木曜日・全5回）

時間：午前10時～11時30分

定員：10名（どなたでも）

講師：小野 隆 先生

受講料：1,500円（材料代）

持ち物：筆記用具、拡大鏡（必要な方）、飲み物

申込期限：7月15日（水）



やさしいヨガ講座

～こころと体をゆるめるヨガで、リラックスした一日の始まりを！～

開催日：10月14日・28日、11月11日・25日（水曜日・全4回）

時間：午前10時～11時30分

定員：20名（どなたでも・男性の方大歓迎！）

講師：林 さおり 先生

受講料：無料

持ち物：ヨガマット（ある方）、タオル、飲み物

申込期限：7月15日（水）

温活講座

～腸活・ツボ押し・リンパ流しをマスターし、体を芯から温めよう！～

開催日：9月29日、10月6日・13日・20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）

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 運動のできる服装、タオル、飲み物

申込期限：7月15日（水）



パン講座

～小麦粉や米粉を使った、パンやお菓子を作ります！～

開催日：10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日（土曜日・5回）

時間：午前9時30分～12時30分

定員：16名（15歳以上・パン講座初参加の方）

講師：森 貴子 先生

受講料：4,500円

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：7月15日（水）

寄せ植え講座②

～蒸し暑い夏、お部屋の中で育てるさわやかな観葉植物の

開催日：7月24日（金曜日・1回）

寄せ植えを楽しみませんか？～

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：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、室内履き（詳細はハガキにて）

申込期限：7月15日（水）



イメージです

ピラティス&エアロビクス講座

～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：9月1日・15日・29日、10月6日・20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・男性の方大歓迎）

講師：丹羽 恵美 先生

受講料：無料

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、シューズ、タオル、飲み物

申込期限：7月15日（水）

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11日・25日、10月9日・23日、11月6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 申込期限：7月15日（水）



バランスボール講座②～弾む時の基本姿勢を知り、スタイルUP！自律神経を調整していきます～

開催日：9月11日・25日、10月9日・23日・30日（金曜日・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（ボール賃借料、5回600円） 申込期限：7月15日（水）

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）

ルームフレグランス講座

～季節の香りで作る世界にひとつの香り

開催日：10月16日（金）

キンモクセイの香り+αで、自分好みの香りを作ります！～

時間：午後7時30分～9時

定員：12名（成人女性）

講師：志村 陽子 先生

受講料：1,500円（材料代）

持ち物：筆記用具

申込期限：7月15日（水）



エアロビクス講座（初級編）

～有酸素運動で心も♥からだもリフレッシュ！～

開催日：10月3日・10日・17日・24日・31日（土曜日・全5回）

時間：午後2時～3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

申込期限：7月15日（水）

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）



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4日・11日・18日・25日（金曜日・全4回）

時間：午前10時～11時30分

定員：20名（令和8年度初参加の方・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（水）

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：8月26日、9月2日・9日・16日（水曜日・4回）

時間：午後1時～2時30分

定員：20名（どなたでも）

講師：宮地 恵津子 先生

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15日（水）



きれいな文字講座

～ボールペン字をきれいに書くコツを身につけます！～

開催日：10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日（木曜日・全5回）

時間：午後7時30分～9時

定員：12名（どなたでも）

講師：西村 清泉 先生

受講料：無料

持ち物：ボールペン、筆記用具

申込期限：7月15日（水）



料理講座③

～おからこんにゃくを作り、ランチを楽しもう！～

開催日：10月7日（水曜日・全1回）

時間：午後9時30分～12時30分

定員：16名（どなたでも）

講師：森 貴子 先生

受講料：1,300円（材料費）

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、ふきん・台ふき（数枚）、室内シューズ 申込期限：7月15日（水）

