

令和7年度前期

ぎなん自主講座

地域には、すばらしい技術を身につけられた方や、経験でたくわえられてきた知識をもつ方、趣味を極めてこられた方が、多くいらっしゃいます。
この機会に新しい分野に挑戦してみませんか。

受講資格

岐南町在住・在勤・在学の方

申し込み方法



直接講師、または記載された連絡先へご連絡ください。

- ①定員に空きがあることを確かめてください。
- ②お名前・ご住所・連絡先をご連絡ください。
- ③開講日をお確かめるとともに、持ち物、受講料等を確認してください。

締め切り

原則、定員になるまでは、途中からでも受講可能です。

※「ぎなん自主講座」は、将来的に公民館登録のクラブ・サークル化を目指し、長期的に活動していくことを目指す講座です。講座は最長で2年間開かれます。

※ 天災や講師都合などにより、活動場所や日程を変更することがあります。

問 岐南町中央公民館 TEL(058)247-1334

講座名（期）		講座の内容		
講師名		開講時間	受講料	材料費
場所		開講日 <td colspan="2">持ち物</td>	持ち物	
対象	定員		申込方法・連絡先	
		下線部のある日付は、祝日などのために記載されている○週△曜日の周期からずれていることを表しています。		

え?絵?わた絵! 楽しいわたのアート (第4期)		綿花だけで描く、「わたのアート」初心者でも簡単でかわいい作品が出来ます。わたの絵を体験しましょう!		
			受講料	材料費
堀田 きよみ		10:00～12:00	1回500円 (毎回お支払い頂きます)	350円～690円
中央公民館		第1水曜日	糸などが良く切れるはさみ	
一般 お子さん(5歳以上) 連れも歓迎	10人	5/7 6/4 7/2 8/13 9/3	先着順 電話 (10:00～17:00) 090-8544-2896	

太極拳入門 (第4期)		ゆるやかな中にも意識と呼吸を大切に各々のからだに合わせて無理なく楽しみましょう!		
			受講料	材料費
大脇 幸江		13:30～15:00	1回500円 (毎回お支払い頂きます)	0円
ほほえみ会館		土曜日	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物	
一般	10人	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/9 8/23	先着順 電話(10:00～20:00) 080-9489-2452	

スタンドグラスの ような作品を作ろう (第3期)		アクリル板などにカラーフィルムを貼り、そのまわりにリード線を貼って、スタンドグラスのような作品をつくりましょう。		
			受講料	材料費
山下 真知子		10:00～12:00	1回1,000円 (毎回お支払い頂きます)	初回2,000円 その後(300円～1,000円)
中央公民館		金曜日	紙を切るはさみ、作品を入れる袋、必要な人は眼鏡	
一般 (お子様連れOK)	10人	5/9 6/13 7/11 8/8 9/12	先着順 電話かメール seibunsha.hoshizora@gmail.com (8:30～20:00) 090-4089-1256	

体のゆがみを整える セルフケア教室 (第3期)		姿勢診断を行い、ゆがみをチェック!姿勢改善をして猫背解消! 理想なボディラインづくりをめざします。自分の身体の変化を 一緒に楽しみましょう!	受講料	材料費
鈴木 さやか		10:00～11:00	1回1,000円 (毎回お支払い 頂きます)	0円
三宅町民センター		木曜日	タオル、飲み物、動きやすい服装	
一般 (お子様連れOK)	10人	5/8 5/22 6/5 6/19 7/10 7/24 8/21 9/11	先着順 電話かショートメール (9:00～19:00) 090-5623-7340	

はじめてのセルフ 筋膜リリース (第3期)		現役理学療法士と一緒に身体の構造を学びながら筋膜リリ ースを行い、肩こり、腰痛、姿勢の改善をめざしましょう!	受講料	材料費
若山 帝祈		10:00～11:00	1回500円 (毎回お支払い 頂きます)	0円
三宅町民センター		日曜日	筆記用具、飲み物、タオル	
一般 (お子様連れOK)	20人	5/11 5/25 6/8 6/22 7/13 7/27 8/10 8/24	先着順 電話 (10:00～20:00) 058-213-0933	

シニア向け ゆったり楽しい フラダンス(第3期)		ゆったりとしたハワイアンの曲や懐かし曲に合わせて、一緒に 楽しくフラを踊りましょう。椅子に座ったままでもOK!	受講料	材料費
長屋 朋子		14:30～16:00	1回500円 (毎回お支払い 頂きます)	0円
三宅町民センター		木曜日	飲み物、タオル、動きやすい服装	
シニア (60歳～)	15人	5/8 5/22 6/5 6/26 7/10 7/24 8/7 8/28	先着順 電話 070-8541-1577	

マジシャンTAKEの 初心者マジック教室 (第1期)		初心者でも楽しく学べるマジック講座です。ゆっくり少しずつ 進めていきます。お気軽にお越しください。	受講料	材料費
マジシャン TAKE (竹島良之)		19:00～20:00	1回～高校生1,000円 1回 大人～1,500円 (毎回お支払い 頂きます)	500円～
中央公民館		第2・4 月曜日	なし	
小学校 3年生以上	20人	5/12 5/26 6/9 6/23 7/14 7/28 8/25 9/8	抽選 電話 090-9901-5445 メール magicpalm1985@gmail.com	

健康運動指導士と 今からやれる体づくり (第1期)		それぞれの体力に合わせた筋トレ&ストレッチ。自宅でも続けられるトレーニングを正しくマスターしよう!	
		受講料	材料費
飯沼 彰子		10:30~11:30	1回1,000円 (毎回お支払い頂きます)
徳田町民センター		第2・4 土曜日	ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
一般女性	10人	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 9/13 9/27	先着順 ショートメール 090-2571-5159

あさひ 己書彩咲陽道場 (第1期)		筆ペンや絵の具を使い、書画を学びます。型に捉われずに描く、自由に味わいのある作品にするコツをお伝えします。 「己書彩咲陽道場」でSNSを検索!	
		受講料	材料費
山田 祐香梨		14:00~15:30	1回2,200円 (毎回お支払い頂きます)
中央公民館		第1・3 金曜日	特になし
一般	10人	5/9 5/23 6/6 6/20 7/4 7/18 8/1 9/5	先着順 電話 080-6901-8155 メール yukari.y.onoresho@gmail.com

ぷくぷく発酵生活 (第1期)		「ぷくぷく発酵食品」麴や野菜、酵素を取り入れたランチ♡玄米や玄米餅米を使ったパンや手作りだしなどをつくっていきましょう。	
		受講料	材料費
山川 鈴子		10:00~12:00	1回500円 (毎回お支払い頂きます)
中央公民館		金曜日	エプロン、布巾、手拭き、タッパ
一般	10人	5/16 6/13 7/18 8/8 9/12	抽選 メール four.leaf1228@gmail.com

