

令和7年度後期

# 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	持ち物	
対象	定員	下線部のある日付は、祝日などのために記載されている〇週△曜日の周期からずれています。		申込方法・連絡先

はじめての グラスアート (第4期)		カラーフィルムを貼って作ります。不器用さんでも大歓迎。 どなたでもステンドグラスの様な作品になります。		
山下 真知子		10:00～12:00	受講料 1回1,000円(毎回お支払い) 頂きます	材料費 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、必要な人は眼鏡、作品を入れる袋
一般 (お子様連れOK)	10人	10/10 11/14 12/12 1/9 2/13	先着順 電話 090-4089-1256(8:30～20:00) メール seibunsya.hoshizora@gmail.com	

体のゆがみを整える セルフケア教室 (第4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! 悩みに合わせた体操もしていきます!自分の身体の変化を 一緒に楽しみましょう!		
鈴木 さやか		10:00～11:00	受講料 1回1,000円(毎回お支払い) 頂きます	材料費 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	10/9 10/23 11/6 11/27 1/8 1/22 2/12 2/26	先着順 電話かショートメール (8:30～19:00)090-5623-7340	

アロハ ハワイアン♪♪ (第4期)		祈りの舞「フラ」のために生まれた自然素材の楽器で簡単な ハワイアンの曲を演奏したり、ゆったりと踊ったりして幸せな 気分を味わいましょう。		
長屋 朋子		一部 13:15～14:00 楽器演奏 二部 14:30～16:00 フラダンス(初心者対象)	受講料 1回500円(毎回お支払い) 頂きます	材料費 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
一般 (お子様連れOK)	15人	10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 12/25 1/8 1/22	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2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 進めています。お気軽にお越しください。		
マジシャンTAKE (竹島良之)		19:00～20:00	受講料 1回～高校生1,000円(毎回お支払い) 1回 大人～1,500円 頂きます	材料費 500円～
中央公民館		月曜日		なし
小学校 3年生以上	20人	10/13 11/10 11/24 12/8 12/22 1/12 1/26 2/9	抽選 電話 090-9901-5445 メール magicpalm1985@gmail.com	

今からやれる 体づくり (第2期)		肩こり、疲れ、運動不足…気になり始めたら体をいたわる時間を。健康運動士と一緒に体を整えましょう。		
飯沼 彰子		10:30～11:30	受講料 1回1,000円(毎回お支払い頂きます)	材料費 0円
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	10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 1/24 2/7	先着順 ショートメール 090-2571-5159	

己書彩咲陽道場 (第2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、自由で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!		
山田 祐香梨		10:00～12:00	受講料 1回2,200円(毎回お支払い頂きます)	材料費 1,100円～
中央公民館		土曜日	特になし	
一般	10人	10/4 10/11 12/6 12/13 1/17 1/31 2/14 2/28	先着順 電話 080-6901-8155 メール yukariy.onoresho@gmail.com	

バリスタ安藤焙煎所～ コーヒー好きのみんな 集まれ!～(第1期)		岐南町のコーヒー好きのみんな集まれ!淹れ方から焙煎の実演まで学べる本格コーヒー教室です。お土産もあります。		
バリスタ安藤		9:30～11:00	受講料 1回1,000円(毎回お支払い頂きます)	材料費 1,000円
中央公民館		土曜日	マイカップ	
一般	10人	10/11 11/15 12/20 1/17 2/21	先着順 電話 090-8139-1901 メール homemaderost@gmail.com	

ちゃんとしなくていい場所 ～心がゆるむ小さな集い～ (第1期)		がんばりすぎた心をゆるめて、ありのままの自分で、人とつながる力をやさしく取り戻す対話の時間です。		
杉江 美佳		10:00～11:00	受講料 1回2,000円(毎回お支払い頂きます)	材料費 0円
中央公民館		火曜日	シャープペンシル、消しゴム	
がんばり屋さん	10人	10/7 10/21 11/4 11/18 12/9 1/20 2/10 2/24	先着順 メール mika.sugie@gmail.com	

太極拳入門 (第1期)		準備体操 入門太極拳をします。足裏からの弾力でゆっくりとした動作をつなげます。		
三宅 佐代子		13:30～15:00	受講料 1回500円(毎回お支払い頂きます)	材料費 0円
三宅町民センター		金曜日	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物	
一般	10人	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 12/26 1/9 1/23	先着順 電話 090-1755-2100	

元気ハツラツ♪ バランスボールで 健康づくり(第1期)		体力に自信がなくても大丈夫!バランスボールで弾みながら、体幹や筋力を無理なく鍛え、姿勢改善や転倒防止をめざします。仲間と一緒に楽しく続けられる運動習慣はじめてみませんか?	
渡辺 亜衣美		13:30～14:15	受講料 1回1,000円(毎回お支払い) 頂きます) 材料費 0円
三宅町民センター		金曜日	タオル、飲み物、動きやすい服装
シニア	12人	10/17 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16 2/6 2/20	先着順 電話、ショートメール 090-2343-5719 メール rkrn1031@gmail.com ライン@557dpcii

音楽で遊ぼう! 親子でリトミック (第1期)		リトミックは音楽を通して子どもの心身の発達を促す教育法です。 ボールやフープを使い、リズム遊びを行います。	
高見 理恵		10:00～12:00	受講料 初回 1,000円(毎回お支払い) 2回目以降 500円 頂きます) 材料費 500円
ほほえみ会館		木曜日	特になし
1～3歳の 未就園児の親子	10組	10/9 10/23 11/13 11/27 12/11 1/22 2/12 2/26	先着順 電話 090-3257-3561 メール lihui42118@gmail.com

Let's ピラティス (第1期)		体の疲れ、肩こり、姿勢を改善したい方!ピラティスで 心身ともに整えましょう。	
林 彩貴		9:30～10:30	受講料 1回1,000円(毎回お支払い) 頂きます) 材料費 0円
中央公民館		金曜日	ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装
一般女性 (お子様連れOK)	10人	10/10 11/14 11/28 12/12 12/26 1/16 2/13 2/27	先着順 メール pinkysaki6280@yahoo.co.jp

