公民館講座を受講しませんか？

令和8年度 公民館講座　後期(12月～2月)受講者の募集案内

～であい　ふれあい　まなびあい～
毎日がもっと楽しく　もっと豊かに
”生きがいづくり”をテーマに、健康や暮らしに役立つ講座など、
生活にうるおいを与えるための講座を用意しています。

★ 講座内容：中面のとおり

★ ところ：犬山市南部公民館（犬山市羽黒摺墨11番地）

★ 対　象：市内在住または在勤・在学の18歳以上の人

★ 定　員：各講座16人(楽しいパン作りのみ14名)

★ 申請方法

(1) 11月 3日(火) ～11月 8日(日)　9:00～17:00
【対 象 者】過去2年間に同内容の講座の受講経験がない人
※電話・窓口かオンライン(右の二次元コード参照)で申請してください。

【申請フォーム】

(2) 11月10日(火) ～11月15日(日)　9:00～17:00
【対象講座】(1)の期間を過ぎ、定員に満たない講座。
【対 象 者】過去の受講経験の有無は問いません。　※電話で申込みください。

※(1)、(2)のそれぞれの時点で定員を超えた場合は、抽選により受講者を決定します。
(抽選結果は全員に郵送で通知します。)

(3)　(2)の期間を過ぎ、さらに定員に満たない講座は、11月17日(火)9:00から先着順で
電話により受け付けます。　(市外の人も申込可)

★ 受講料：中面のとおり
・初回に集金します。材料(教材)費が別に必要となる講座もあります。
・受講決定後のキャンセルは、材料(教材)費を負担していただくことがあります。

★ その他
・障害があり介添人の同伴や手話通訳を希望する場合は事前に問合せください。
・災害、天候などの状況により中止または日程を変更する場合があります。
・空き状況は、11月9日(月)以降に次の二次元コードからご確認ください。
・応募者が少数の場合は開講しないことがあります。

【後期公民館講座HP】

★ 電話申請及び問合せ先
犬山市南部公民館　電話 (0568)68－0834
9:00～17:00　月曜日休館(祝日の場合は翌平日休館)

【南部公民館】

敬称　略

講座名 場　所	開催日 講　師	曜日	時間 内　容　/　持ち物	回	受講料	材料(教材)費
ビューティピラティス	12月15日 12月22日 1月5日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日	火	13:30～15:00	8	4,000円	ー
和室	太田　和世		体幹、背骨を鍛えて体全体のバランスを整え、背筋が伸び美しく、しなやかな姿勢をめざしましょう。 /動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲み物			
うたごえ教室	12月15日 12月22日 1月19日 1月26日 2月9日 2月16日	火	10:00～11:45	6	3,000円	教材費等　2,000円
講義室	植村　亞矢		心に優しく、懐かしのメロディーで、気持ちもリラックスを。笑顔がいっぱい！　気持ちも晴々してきますよ！！　/筆記用具、飲み物			
心とからだを癒すヨガ	12月16日 12月23日 1月6日 1月13日 1月20日 1月27日 2月10日 2月17日	水	10:00～11:30	8	4,000円	ー
和室	太田　和世		無理のないポーズを中心にレッスンを進めていきます。癒しのひと時を過ごしましょう。 /動きやすい服装、ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲み物			
リンパケア＆ 機能改善ストレッチ	12月15日 12月22日 1月5日 1月19日 1月26日 2月2日 2月9日 2月16日	火	9:45～11:00	8	4,000円	テキスト代　600円
展示室1・2、和室	山口　彩花		足や顔のリンパケアの方法やリンパの役割について学び、肩こり・腰痛・膝痛の予防改善ストレッチをします。体の老廃物を排出し、免疫力を高めましょう。 / 動きやすい服装、飲み物、長めのタオル、ヨガマット(バスタオル可)			
簡単ヘルシー料理 「発 酵 ラ イ フ」	12月17日 12月24日 1月7日 1月14日 2月4日 2月11日	木	10:00～13:00	6	3,000円	材料費　6,000円
料理実習室	田中　貴久枝		特別な食材はいらない。いつもの食卓が変わる「発酵料理」を作ります。 /エプロン、布巾、タオル、筆記用具			

【南部公民館】

敬称　略

講座名 場　所	開催日 講　師	曜日	時間 内　容　/　持ち物	回	受講料	材料(教材)費
健康太極拳 展示室2、和室	12月16日 1月6日 1月20日 2月3日 2月17日 西代　晃子	水	13:15～15:00 ゆっくりと呼吸し、心と体のバランスをとり、柔らかい動きで行います。 /動きやすい服装、底が厚くないシューズ、マット又はバスタオル、タオル、飲み物	5	2,500円	ー
楽しいパン作り 料理実習室	12月16日 12月23日 1月13日 1月27日 2月3日 2月10日 山田　章子	水	9:30～13:30 手ごねパンと混ぜて焼くだけのマフィンやケークサレなど毎回2種類作ります。 /エプロン、布巾、持ち帰り容器、ラップ、筆記用具	6	3,000円	材料費　6,000円
フラワーアレンジメント 会議室1、講義室	12月18日 1月22日 2月5日 2月12日 可児　則和	金	10:00～12:00 季節の花を美しくお花のある暮らしにフラワーアレンジメントを楽しみましょう。 /花切ばさみ	4	2,000円	材料費　8,000円
健康イスヨガ体操 展示室2、練習室	12月17日 12月24日 1月7日 1月14日 1月21日 1月28日 2月4日 2月18日 YUMIKA	木	10:00～11:30 椅子に座ったまま、ストレッチ・チェアロビクス・椅子ヨガを無理なく行い、体が硬い方や初めての方でも、安心して気持ちよく心と体を整えます。 / 動きやすい服装、五本指ソックスまたは室内シューズ、タオル、　飲み物	8	4,000円	ー