



公民館講座を受講しませんか



令和7年度 公民館講座 前期(6月～9月)受講生の募集案内

～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

生きがいをテーマに、健康づくりや暮らしに役立つ講座など、生活に潤いを求めた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、犬山市塔野地公民館

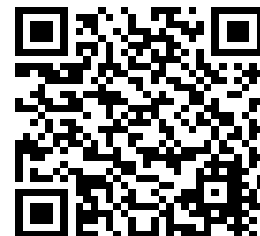
★ 対象: 市内在住または在勤の18歳以上の人

★ 申込み方法

① 5月2日(金)～ 5月8日(木)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

※電話かオンライン(右の二次元コード参照)でお申し込みください。



② 5月10日(土)～ 5月13日(火)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。※電話で受け付けます。

※①、②で定員を超えた場合は、抽選となります。(結果は郵送、電子申請の方はメールでお知らせします。)

③ ②の期間を過ぎ、さらに定員に満たない講座は、先着順で電話により受け付けます。(定員になり次第終了)

★ 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。

※申込み後のキャンセルの場合、材料(教材)費をご負担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お問合せ下さい。

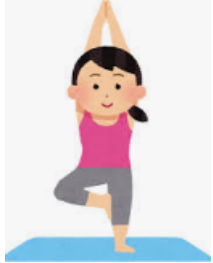
・災害、天候、疾病等の状況により中止または日程を変更する場合があります。

・上記②の申込期限を過ぎ、定員に満たなかった講座は市外の人でも申し込みができます。

★ 電話申込み及び問合先

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)

講座名 場 所	開催日	曜日	時間	回	定員	受講料	材料(教材)費
	講 師		内 容 / 持ち物				
ビューティピラティス 	6月10日 6月24日 7月 1日 7月15日 7月29日 8月 5日 8月26日 9月 9日	火	13:30～ 15:00	8	16	4,000円	
和室1・2	太田 和世		骨盤や姿勢の歪みを改善し基礎代謝がアップするエクササイズです。 /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	6月10日 6月24日 7月 8日 7月29日 8月26日 9月 9日	火	10:00～ 11:45	6	16	3,000円	教材費 2,000円
講義室	植村 亞矢		みんなで楽しく、懐かしの昭和歌謡などを大きな声で歌います。 /筆記用具、飲み物				
心とからだを癒すヨガ 	6月11日 6月25日 7月 2日 7月16日 7月30日 8月20日 9月 3日 9月17日	水	10:00～ 11:30	8	16	4,000円	
和室1・2	太田 和世		無理のないポーズを中心にゆっくりとレッスンを進めます。 /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				
短歌を楽しもう	6月11日 6月25日 7月 9日 7月23日 8月 6日 8月27日 9月 3日 9月17日	水	10:00～ 12:00	8	16	4,000円	
講義室	宮地 瑛子		名歌鑑賞と実作を通して短歌を楽しく学びます。 / 筆記用具				
簡単ヘルシー料理 	6月12日 6月26日 7月10日 7月24日 8月 7日 8月21日 9月 4日 9月18日	木	10:00～ 12:00	8	16	4,000円	材料費 8,000円
料理実習室	田中 貴久枝		旬の食材を使った料理を和洋中ローテーションしてメインからデザートまで4品を作ります。 /エプロン、布巾、タオル、筆記用具				

講座名 場 所	開催日	曜日	時間	回	定員	受講料	材料(教材)費
	講 師		内 容 / 持ち物				
健康太極拳	6月12日 6月26日 7月10日 7月24日 8月 7日 8月21日 9月 4日 9月18日	木	13:30～ 15:30	8	16	4,000円	
展示室2.3 和室1.2(7/10, 7/24, 8/21のみ)	西代 晃子		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、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物				
フラワーアレンジメント	6月28日 7月19日 8月23日 9月20日	土	10:00～ 12:00	4	16	2,000円	材料費7,200円
講義室 会議室1(7/19のみ)	可児 則和		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				
楽しいパン作り 	6月 8日 6月22日 7月 6日 7月20日 8月 3日 8月24日 9月 7日 9月21日	日	9:30～13:30	8	14	4,000円	材料費8,000円
料理実習室	山田 章子		手ごねパンと混ぜて焼くだけのマフィンやケーキサレなど毎回2種類作ります。 /エプロン、布巾、ラップ、持ち帰り容器、筆記用具				

【塔野地公民館】

講座名 場 所	開催日	曜日	時間	回	定員	受講料	教材費
	講 師		内 容 / 持ち物				
ヨガでリラックス 	6月 3日 6月17日 7月 1日 7月15日 8月 5日 9月 2日	火	10:00～ 11:30	6	16	3,000円	
和室	大原 祐美加		呼吸に合わせて簡単なポーズを行います。血行が良くなり、心身のリラックスを促します。/ 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物				

◇ 過去の講座の様子 ◇



楽しいパン作り



ヨガでリラックス



簡単ヘルシー料理



うたごえ教室



フラワーアレンジメント



短歌を楽しもう