

公民館講座を受講しませんか

令和8年度 秋涼の1DAY講座受講生の募集案内

～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

夏の暑さで疲弊した心身に一日の潤いを。明日からまた頑張れる自分にリセット。1DAY講座から新しいことにチャレンジしてみませんか。

★ 講座内容:裏面のとおりに

★ ところ:犬山市南部公民館

★ 対象:18歳以上の人であればどなたでも申し込みます。ただし希望者が定員を超える場合の優先順位は次の通りとし抽選により受講者を決定。抽選結果は全員に郵送で通知します。

①市内在住の人 ②市内在勤・在学の人 ③市外在住の人

★ 申請方法

8月2日(日)～8月8日(土)に犬山市南部公民館の窓口、電話または右の「①申請フォーム」から申請してください。



①申請フォーム

上記期限までに定員に達せず継続公募する講座の情報は右の「②1DAY講座」に掲載します。ご希望の方はHP記載の方法にてお申し込みください。



②1DAY講座HP

★ 受講料、材料費

・受講料、材料費は講座開催日当日に集金します。

・受講決定後のキャンセルは、材料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申請時にお知らせください。

・災害、天候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。

・応募者数が少数の場合は開講しないことがあります。

・8月9日(日)～8月16日(日)まで全館停電のため臨時休館となります。電話等の対応ができないためご不便をお掛けいたします。

★電話申請及び問合せ先

犬山市南部公民館(犬山市羽黒摺墨11)

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】

講座名 場 所	曜日	開催日	時間	回	定員	受講料	材料費／教材費
	講 師		内 容 / 持ち物				
リンパケア&機能改善ストレッチ	木曜日	9月17日	13:00 ～ 14:15	1	16	500円	300円 (テキスト代)
和室1.2	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。 【持ち物】動きやすい服装、長めのタオル、ヨガマット(バスタオル可)、飲み物				
リフレッシュ・ピラティス	土曜日	9月19日	10:00 ～ 11:30	1	16	500円	不要
和室1.2	太田 和世		代謝を良くして体の凝りを軽減し、夏の疲れを吹き飛ばしましょう。 【持ち物】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				
秋のコンテナガーデン	日曜日	9月20日	10:00 ～ 12:00	1	16	500円	3,800円
講義室	安藤 祥子		秋を彩るおしゃれなコンテナガーデンを楽しみながら学びましょう。 【持ち物】手袋(園芸用又は使い捨て)、割りばし、レジャーシート、はさみ				
秋を楽しむパン作り	火曜日 (祝日)	9月22日	9:30 ～ 13:30	1	14	500円	1,000円
料理実習室	山田 章子		自分で捏ねたパンを持ち帰ります。あったかシチューパンとりんごマフィンを楽しく作りましょう。 【持ち物】エプロン、持ち帰り容器、ラップ				
漬物屋直伝「昔ながらの”ぬか床造り”」	火曜日	10月6日	13:00 ～ 14:30	1	16	500円	1,500円
料理実習室	中野 弘毅		腸内環境を整える食品として注目されるぬか漬け。「漬物造りの講義」と「ぬか床造り体験」を行います。造ったぬか床は、そのまま保存できる5リットルの容器に入れて持ち帰れます。 ※エプロン・ビニール手袋・持ち帰り容器・持ち帰り袋は、講師が用意します。 【持ち物】動きやすい服装、筆記用具				