講 座 の お 申 し 込 み に つ い て

申込方法

申込用紙に必要事項を明記し、

4月12日(土)～4月21日(月)

の間に受講料を添えて、中央公民館受付までご提出ください。

- **先着順**に受付し、定員になり次第受付終了とします。
- お申し込みは、本人及びそのご家族様に限り何講座でも受付できます。
  なお、**本人・家族以外は１組までの受付**とさせていただきます。
- 講座毎に、申込用紙を記入してください。
- 複数の講座を申し込みの方は、**中央公民館で用意してあります受講申込用紙に記入していただくか、受講申込用紙をコピーして**お使いください。

注意事項

○申込期間以降の自己都合等によるキャンセルは、原則として受講料をお返しできません。
○受講申込人数が少ない講座は開催しない場合があります。その場合は、中央公民館より申込者に連絡し受講料を返金いたします。
○教材費は講師が講座の中で集めます。
○教材費・開催日時等は天候や講師都合等により変更となる場合がございます。
○講座は、申込された受講生以外の方が受講することはできません。
○開講が決まり、定員に達していない講座は、申込期間以降も受付します。ただし、中途から受講される場合も受講料は全額いただきます。
○定員に達した講座は、申込期間中に限りキャンセル待ちを承ります。キャンセルが生じ次第、ご連絡いたします。
○個人情報は、自主企画年間講座の受講者管理以外には使用いたしません。

お申し込み・お問い合わせ

気になる講座がありましたら、下記まで気軽にお問い合わせください。
電話・FAX 等による申し込みは行っておりません。直接窓口にてお申し込みください。

中央公民館 8:30～17:15 火曜日休館　☎ (0584)27-7321

〒503-2305 岐阜県安八郡神戸町神戸 1203　http://www.town.godo.gifu.jp　E-mail:koumin@town.godo.lg.jp

令和７年度神戸町中央公民館 自主企画

年 間 講 座

4/12土より 受付開始!!

受 講 生 募 集 の ご 案 内

- 親子マインドフルネス　定員 8組
- 親子でパン・おかし作り　定員 8組
- キッズ空手教室　定員 15名
- 自分でできる体のメンテナンス　定員 8名
- やさしく楽しく始める短歌　定員 10名
- 和の文化を習いましょう　定員 12名
- 寄せ植え教室　定員 10名
- 歌って脳トレ　定員 15名
- アイシングクッキー教室　定員 8名
- パステル和アート　定員 12名
- やさしいフラワーアレンジ　定員 17名
- パン教室　定員 12名
- 己書講座　定員 20名
- やさしい写真講座　定員 10名
- パッチワーク　定員 10名
- キレイになるヨガ昼　定員 20名
- ヘルシーヨガ　定員 17名
- 骨盤美人体操　定員 10名
- キレイになるヨガ夜　定員 20名

〈申込期間〉

4月12日(土) ～ 4月21日(月)

受付時間 8:30～17:15　休館日/火曜日
※初日のみ 9:00～受付開始

神戸町中央公民館自主企画年間講座一覧

※各講座の写真・イラストはイメージ画像です。

（順不同・敬称略）

1 親子マインドフルネス

講師 **中垣 敦子** 定員 **8 組**

ヨガのポーズや遊びを通して、親子で今この瞬間を楽しく過ごします。心も体も自分軸を育む講座です。

※必ず保護者同伴でご参加ください。
託児はありませんので、保護者がサポートできる範囲内のお子様の人数でご参加ください。

- 対象 年長児以上の子と保護者
- 場所 中央公民館
- 受講料 3,000 円
- 教材費 100 円／回
- 持ち物 飲み物・タオル 運動ができる服装
- 開催日時 16:40~17:40
  5/21・6/11・7/23・8/20
  9/17・10/15・11/19
  12/24・1/21・2/18
  水ようび 全 **10** 回

2 親子で パン・おかし作り

講師 **宮嶋 香奈江** 定員 **8 組**

お子様と保護者の方で、手作りお菓子やパンを作りお持ち帰りいただきます。
お子様との一時を楽しみましょう。

※卵・乳製品等のアレルギーの方はご相談またはご遠慮ください。
※参加者１名に必ず保護者１名の同伴をお願いします。

- 対象 小学生以上の子と保護者
- 場所 中央公民館
- 受講料 1,800 円
- 教材費 1,500 円程／回
- 持ち物 エプロン・マスク・三角巾 ふきん・タオル・持ち帰り用箱
- 開催日時 10:00~12:00
  5/18・6/15・9/21
  11/16・1/18・2/15
  日ようび 全 **6** 回

3 キッズ空手教室

講師 **稲川 万規臣** 定員 **15 名**

空手について基礎から学ぶことができます。初心者のお子様でも安心して参加していただける内容です。

- 対象 幼・小学生
  ※幼・低学年の方は保護者の同伴をお願いします
- 場所 中央公民館
- 受講料 3,000 円
- 持ち物 体操のできる服装 タオル、飲み物
- 開催日時 18:30~19:30
  5/15・6/19・7/17・8/21
  9/18・10/16・11/20
  12/18・1/15・2/19
  木ようび 全 **10** 回

4 自分でできる 体のメンテナンス

講師 **日比野 智子** 定員 **8 名**

「自分でできる」シリーズ第３弾
自分自身で頭・首・肩のコリをほぐす方法を学びます。又、足裏をさすって全身を健やかにしましょう。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 1,500 円
- 教材費 初回 300 円のみ
- 持ち物 タオル・筆記用具
- 開催日時 10:30~12:00
  5/28・6/25・7/23
  8/27・9/10
  水ようび 全 **5** 回

5 やさしく楽しく 始める短歌

講師 **小川 恵子** 定員 **10 名**

日本の言葉は、「こんにちは」等の５音、又は７音でできています。言葉をパズルのように、5・7・5・7・7とつなげば一首詠むことができます。記憶でなく文字で書き残し詠い残しましょう。

- 対象 一般
- 場所 神戸町立図書館
- 受講料 3,000 円
- 教材費 なし
- 持ち物 筆記用紙・ボールペン
- 開催日時 9:30~11:30
  5/15・6/19・7/17・8/21
  9/18・10/16・11/20
  12/18・1/15・2/26
  木ようび 全 **10** 回

6 和の文化を 習いましょう

講師 **澄 園** 定員 **12 名**

ホッとした一時をあなたと共に、
和・洋・画筆などで楽しんでみませんか。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 3,000 円
- 教材費 300 円程/回
- 持ち物 鉛筆・ボールペン 細筆・太筆・画筆
- 開催日時 9:30~11:30
  5/21・6/4・7/2・8/6
  9/3・10/1・11/5
  12/3・1/7・2/4
  水ようび 全 **10** 回

7 寄せ植え教室 ～多彩な花の魅力を知ろう～

講師 **寄せ植え華楽（林 初子）** 定員 **10 名**

色々な形の植え方で、根付きの花植えを行います

★植物アレルギーのある方は御遠慮ください。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 2,400 円
- 教材費 花代 2,800 円／回 ＋器代別途
- 持ち物 手袋、作品を入れる箱
- 開催日時 9:30~11:30
  5/24・6/7・7/5・9/20
  10/4・11/1・12/6
  2/7
  土ようび 全 **8** 回

8 歌って脳トレ！！

講師 **長屋 智子** 定員 **15 名**

昭和歌謡や童謡・唱歌など、楽しく歌いながら脳トレして体も頭も活性化していきます。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 3,000 円
- 教材費 初回 200 円のみ
- 持ち物 飲み物
- 開催日時 10:30~12:00
  5/26・6/9・7/14・8/25
  9/8・10/27・11/10
  12/8・1/26・2/9
  月ようび 全 **10** 回

9 やさしい アイシングクッキー教室

講師 **Hickory**（ヒッコリー） icing cookies 定員 **8 名**

初心者の方でも楽しく作れるよう、基礎から丁寧にご指導いたします。人気のアイシングクッキーを一緒に作りましょう。

※小麦粉・卵アレルギーの方は事前にお知らせください。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 1,800 円
- 教材費 2,000 円／回
- 持ち物 手拭きタオル・エプロン クッキーを持ち帰る容器
- 開催日時 10:00~12:00
  5/16・6/13・7/11・10/24
  12/12・2/6
  金ようび 全 **6** 回

10 パステル 和(NAGOMI)アート

講師 **むらさき ゆき** 定員 **12 名**

パステルを粉にして指でとり、作品を描きます。直接、画材に指で触れて描くことでリラックス効果が生まれます。一緒にやさしいアートの時間を楽しみましょう！

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 3,000 円
- 教材費 1,000 円／回
- 持ち物 ウエットティッシュ、鉛筆 消しゴム
- 開催日時 9:30~11:30
  5/21・6/18・7/16・8/20
  9/17・10/15・11/19
  12/17・1/21・2/18
  水ようび 全 **10** 回

11 やさしい フラワーアレンジ

講師 **森 由美子** 定員 **17 名**

生花・プリザ等で簡単なアレンジを作ります。花のある暮らしを楽しみましょう。

※植物アレルギーのある方は事前にお知らせください

- 対象 小・中学生～一般
  ※低学年のお子様は保護者同伴でお願いします。
- 場所 中央公民館
- 受講料 3,000 円
- 教材費 1,000 円程/回
- 持ち物 なし
- 開催日時 9:30~11:30
  5/17・6/14・7/12・8/9
  9/13・10/18・11/29
  12/20・1/10・2/14
  土ようび 全 **10** 回

12 パン教室

講師 **深貝 里恵** 定員 **12 名**

はじめてパンを作られる方や、作るのが好きな方も一緒に基本からできます。

※食物アレルギーのある方は事前にお知らせください

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 1,800 円
- 教料費 1,500 円～2,000 円／回
- 持ち物 手拭きタオル 持ち帰り用容器・パン袋
- 開催日時 10:00~12:00
  5/21・7/2・10/22・12/17
  1/21・2/25
  水ようび 全 **6** 回

13 己書(おのれしょ)講座

講師 **宇野 真里** 定員 **20 名**

書き順にとらわれることなく自由に心のまま、筆ペンで楽しく描いてみませんか。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 3,000 円
- 教材費 初回 1,500 円
  2 回目以降 300 円／回
- 持ち物 作品を持ち帰るファイル等
- 開催日時 10:00~11:30
  5/18・6/15・7/13・8/10
  9/14・10/19・11/9
  12/14・1/25・2/15
  日ようび 全 **10** 回

14 やさしい写真講座 ～こうすればステキな写真に～

講師 **安藤 茂喜** 定員 **10 名**

写真の構図の取り方・撮影のアドバイスをお伝えします。
スマホカメラ・デジカメ等の機器説明は致しません。カメラでの撮影操作が可能な方対象です。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館・神戸町ばら公園
- 受講料 1,500 円
- 教材費 初回のみ 3,000 円
- 持ち物 デジタルカメラ又は スマートフォン
- 開催日時 10:00~12:00
  5/9・5/23・6/6
  6/20・7/4
  金ようび 全 **5** 回

15 パッチワークキルト

講師 **田中 米子** 定員 **10 名**

はじめての方は縫い方を指導して小物作りをして頂きます。手提げバッグ・ショルダーバッグ・タペストリー・干支等を作ります。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 3,000 円
- 教材費 800 円程／回
- 持ち物 針（パッチワーク用）、はさみ 糸、もの差し、鉛筆 B
- 開催日時 10:00~12:00
  5/22・6/26・7/24・8/28
  9/25・10/23・11/27
  12/18・1/22・2/26
  木ようび 全 **10** 回

16 キレイになるヨガ・昼

講師 **水野 夕子** 定員 **20 名**

東洋医学を取り入れながらダイナミックに身体を動かす、こころと身体を整えるヨガ。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 6,000 円
- 持ち物 飲み物、ヨガマット ブランケット
- 開催日時 10:30~12:00
  5/21・5/28・6/4・6/18
  7/2・7/16・8/6・8/20
  9/3・9/17・10/1・10/15
  11/5・11/19・12/3・12/17
  1/7・1/21・2/4・2/18
  水ようび 全 **20** 回

17 ヘルシー ヨガ

講師 **中垣 敦子** 定員 **17 名**

簡単なヨガのポーズや呼吸によって、体力の維持増進、心の安定を目指します。心身の健康の為に、初心者からご参加いただける講座です。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 6,000 円
- 持ち物 飲み物、タオル ヨガマット
- 開催日時 15:00~16:30
  5/21・5/28・6/11・6/18
  7/9・7/23・8/6・8/20
  9/3・9/17・10/1・10/15
  11/5・11/19・12/3・12/24
  1/7・1/21・2/4・2/18
  水ようび 全 **20** 回

18 骨盤美人体操

講師 **北川 真理** 定員 **10 名**

カラダとココロはつながっています。自分のカラダを知って、一緒にカラダとココロのバランスを整えましょう！！

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 1,800 円
- 教材費 500 円／回
  （ゴムバンドレンタル代）
  ※枕のみのレンタル代 300 円/回
- 持ち物 運動できる服装 フェイスタオル、飲み物
- 開催日時 9:30~11:00
  6/5・7/3・9/11・10/2
  12/4・1/8
  木ようび 全 **6** 回

19 キレイになるヨガ・夜

講師 **水野 夕子** 定員 **20 名**

東洋医学を取り入れながらダイナミックに身体を動かす、こころと身体を整えるヨガ。

- 対象 一般
- 場所 中央公民館
- 受講料 6,000 円
- 持ち物 飲み物、ヨガマット ブランケット
- 開催日時 18:30~20:00
  5/21・5/28・6/4・6/18
  7/2・7/16・8/6・8/20
  9/3・9/17・10/1・10/15
  11/5・11/19・12/3・12/17
  1/7・1/21・2/4・2/18
  水ようび 全 **20** 回

申込用紙

講座名	NO	NO, アレルギー 有 ・ 無
住 所	〒	
ふりがな お名前		歳
ふりがな 保護者名		歳
固定電話	― ―	
携帯電話	― ―	