

春期講座

申込案内

学ぶ
つながる
新しい自分

Learning
Connecting
New

申込方法	
申込期間	<p>4月3日(水)～4月14日(日)</p> <p>【窓口申込】月曜日を除く午前9時～午後9時 【WEB申込】24時間可</p> <p>申込期間終了後も定員に満たない講座は随時受付する場合がありますので、開講する公民館・ふれあいセンター等にお問い合わせください。</p>
申込方法	<p>開講する公民館・ふれあいセンター等の窓口、またはWEB申込フォームよりお申し込みください。</p> <p>申込期間内に定員を超えた場合は、抽選とします。(先着順ではありません。)</p> <p>抽選の結果は、申込者全員に通知します。発送日は施設によって異なります。</p> <p>なお、受講料・持ち物等については受講決定通知書にてお知らせします。</p>
対象	<p>市内在住、在勤、在学の方を優先。「一般」は16歳以上の方。</p>
注意事項	<p>①電話や郵送での申込みはできません。1人分まで代理人による申込みができます。</p> <p>②申込者が少ない場合や、災害、非常事態などにより、開講しない場合があります。</p> <p>また、開講後も災害、非常事態などにより、中止・延期する場合があります。</p> <p>③抽選の場合、初めての受講者を優先する場合があります。</p> <p>④受講決定通知書が郵送された後、キャンセルする場合は早めにご連絡ください。</p> <p>受講決定後のキャンセルは、教材費をお支払いいただく場合があります。</p> <p>⑤講座の内容等は、都合により変更する場合があります。</p> <p>⑥お申込みの際にお預かりした個人情報は、講座に関する連絡以外、利用しません。</p>
支払方法 令和6年4月～	<p>【受講料】現金 または PayPay</p> <p>【教材費】現金 (PayPayは使えません。)</p>

講座の内容等について、詳しいことは開講する公民館・ふれあいセンター等にお問い合わせください。

西尾市教育委員会事務局 生涯学習課 (55-3515)

※スポーツ教室については西尾市交流共創部スポーツ振興課 (54-0002) にお問い合わせください。

子ども対象講座、親子講座は
2ページをご覧ください。



生涯学習マスコット「マナビィ」

【会場】

西野町…西野町ふれあいセンター、寺津…寺津ふれあいセンター、横須賀…横須賀ふれあいセンター、一色…一色町公民館
 鶴城…鶴城ふれあいセンター、室場…室場ふれあいセンター、三和…三和ふれあいセンター、きら…きら市民交流センター
 文交…西尾市文化交流センター(旧 幡豆公民館 西尾市寺部町林添89番地1 ☎63-0130)

＜にしお子どもにじいろキャンパス＞



※費用の「受」は受講料、「教」は教材費を示します。

※にしお子どもにじいろキャンパスはみんなの「やってみよう！」を応援するプログラムです。
 受講料は無料です。材料費のみで参加できます。



※ 一色以外
申込フォーム



※ 一色
申込フォーム

会場	講座名	対象	日時	曜 回	内容	教材費	定員	講 師
西野町	アイシングで母の日のプレゼントを作ろう♪	小3～6年生	5/11	土 1	アイシングの基本を練習してから、実際にクッキーに模様を描いて母の日のプレゼントを作ろう♪	教1,200円	15人	鈴木 麻美氏
			午後1時～4時					
三和	べったん!!楽しい♪手形アート	小学生	6/2	日 1	手形を使ってアートを描きます。想像力を膨らませ、大きく成長した今の手形をうちわアートで残しましょう。	教 500円	10人	増岡 ゆか氏
			午前10時～11時					
横須賀	感謝のアレンジフラワー	小・中学生	6/15	土 1	いつもお世話になっている家族へ感謝を込めて、アレンジフラワーをプレゼントしてませんか！	教1,200円	10人	内藤 とき子氏
一色	子ども向けスポーツスタッキング	小・中学生	5/11 5/18 6/1 - -	土 3	テレビでも話題に！12個のカップを積み崩し1/100秒を争うスポーツで集中力を高める効果が期待できます。	無料	10人	杉本 侑氏
			午前10時～正午					
一色	にしいろクッキング	小・中学生	5/26 6/30 7/28 8/25 9/15	日 5	料理やお菓子を作りながら、料理の基本を学びます。	教5,000円	10人	那須 阿弥氏
			午後2時～4時30分					

＜親子講座＞

家族で参加できる講座です。



※ 一色・文交以外
申込フォーム



※ 一色
申込フォーム



※ 文交申込
ホームページ

会場	講座名	対象	日時	曜 回	内容	費用	定員	講 師
鶴城	ママとベビーのふれあいおやこヨガ	親子※2	5/14 5/21 5/28 6/4 6/11	火 5	お子さんとふれあいながらヨガをして、産後の心と身体を整えます。ふれあい遊びも紹介します。	受 1,000円	10組	高見 みなみ氏
			午前10時～11時					
鶴城	親子でみそ玉を作ろう！	小学生と保護者	5/18	土 1	お湯を注ぐだけでみそ汁ができる、可愛くて美味しいみそ玉(即席みそ汁のもと)を作ります。	受 200円 教 500円	10組 ※3	尾崎 幸代氏
			午前10時～11時30分					
寺津	生きる力をのばすリトミック	未就園児と保護者※1	5/17 5/31 6/7 6/21 7/5	金 6	音楽に合わせて体と脳を動かし、生きるために必要な力を身につけよう！※室会場と同内容。同時申込不可。	受1,200円	15組	山下 佳奈子氏
			7/19 - - - -					
室場	生きる力をのばすリトミック	未就園児と保護者※1	5/8 5/22 6/5 6/19 7/3	水 6	音楽に合わせて体と脳を動かし、生きるために必要な力を身につけよう！※寺津会場と同内容。同時申込不可。	受1,200円	10組	山下 佳奈子氏
			7/17 - - - -					
室場	親子でクッキング①	小1～3年と保護者	6/2	日 1	旬の野菜や果物をたっぷり使った料理教室です。お家で簡単に作れるパランスの良い料理を楽しく作ります。	受 200円 教2,500円	8組	村井 れい子氏
			午前9時40分～午後0時30分					
室場	親子でクッキング②	小4～6年と保護者	6/9	日 1	旬の野菜や果物をたっぷり使った料理教室です。お家で簡単に作れるパランスの良い料理を楽しく作ります。	受 200円 教2,500円	8組	村井 れい子氏
			午前9時40分～午後0時30分					
三和	ふれあいベビーマッサージ	親子※4	5/11 5/25 6/8 6/22 7/6	土 5	オイルマッサージや童謡を歌いながらのマッサージなど、5種類を体験します。交流タイムでは、おしゃべりも楽しみましょう。	受1,000円 教 500円	8組	西尾幡豆子育てネットワークの会
			午前10時30分～正午					
きら	にっこりみっけほかほか教室	未就園児と保護者※5	5/17 5/31 6/7 6/21 7/5	金 6	走って！跳んで！投げて！の運動遊び♪描いて！はって！試して！の製作遊び♪「やってみよう」の発見を親子で楽しみましょう。	受1,200円 教2,400円	10組	杉浦 美里氏
			7/19 - - - -					
一色	すくすく赤ちゃん～ベビーマッサージ～	1歳までの子と保護者	5/7 5/14 5/21 5/28 6/4	火 5	童謡を使った簡単なマッサージやベビーマッサージ基礎を体験します。交流タイムではおしゃべりを楽しみましょう。	受1,000円 教 500円	8組	倉内 千晴氏
			午前10時30分～正午					
一色	のびのび親子講座	1～3歳までの子と保護者	6/11 6/18 6/25 7/2 7/9	火 5	工作や体遊びを通じて親子の絆を深めます。親子交流タイムではママ同士のおしゃべりも楽しいですよ。	受1,000円 教1,000円	8組	倉内 千晴氏
			午前10時～11時30分					
文交	親子科学教室 電気で作ろう ※6	小学生と保護者	5/12	日 1	電流と発熱作用を学んで、電気で作ってみよう！	受 200円 教 600円 ※子ども追加1人500円	8組	野口 富雄氏
			午前9時30分～11時30分					

※1…歩行が可能なお子さんで3歳までの未就園児と保護者
 ※3…保護者1人につき子ども1人まで。
 ※5…対象は、令和6年4月～令和7年3月で3歳になるお子さんと保護者

※2…対象は首すわり～1歳半頃のお子さんとその母親
 ※4…対象は令和5年6月～令和6年2月生まれのお子さんと保護者
 ※6…問合せ・申込先は西尾市文化交流センターまで(☎63-0130)

<一般講座>

中央ふれあいセンター



申込フォーム

※費用の「受」は受講料、「教」は教材費を示します。

(所在地) 錦城町162番地14
(問合先) 56-7722

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
1	筋膜リリース&疲労回復で元気な毎日!	一般	5/7	5/21	5/28	6/4	6/18	火	6	疲労の原因、メカニズムを学び疲れにくい体づくり、ストレスに強くなる方法、筋膜リリースを学び全身のセルフケアを実践。ツボ押し、マッサージ、美容術も!みんなで元気な毎日!	受1,200円 教400円	10人	大場 佳苗氏
			6/25	-	-	-	-						
			午前10時~11時15分										
2	はじめてのクラフト	一般	5/11	5/25	6/8	6/22	7/13	土	5	ナチュラルカラーでざっくりと大きめの夏向きのごバックを作ります。	受1,000円 教2,000円	10人	高須 美佐代氏
			午前9時30分~正午										
3	麹屋さんが教える失敗しない美味しい発酵食作り	一般	5/8	5/29	-	-	-	水	2	腸活に最適な甘酒作りのポイントを学び甘酒ピクルス、サラダチキン、甘酒グラノーラ、金山寺味噌を作ります。	受400円 教4,000円	10人	尾崎 幸代氏
			午前10時~正午										
4	春のナイトヨガ~ほぐしヨガ~	一般	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	水	8	一日の終わりに心身リセット!深い呼吸で身体ほぐしを中心に動いていきます。体を感じて心地よい自分をたくさん見つけてください。	受1,600円	10人	鈴木 真子氏
			6/19	6/26	7/3	-	-						
			午後7時~8時										
5	朝ヨガ	一般	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	木	5	呼吸に意識を向けながら、一つ一つのポーズをゆっくりと丁寧にっていきます。朝ヨガでスッキリ気持ちよく、元気に一日をスタートしましょう!	受1,000円	10人	下村 美由紀氏
			午前9時30分~10時30分										
6	今からやろう! HIP HOP DANCE!	小4年生以上	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	土	5	「ダンスやるには、もう遅いかな」「ダンスって難しそう」と思っているそこのあなた必見!難しい言葉や動きは使わず、楽しく丁寧に教えます。	受1,000円 (小中学生は受講料無料)	10人	SAYAKA氏
			午前10時30分~11時30分										

矢田ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 国森町不動東102番地
(問合先) 53-5031

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
7	骨盤ヨガ	一般女性	5/14	5/28	6/11	6/25	7/9	火	6	骨盤を意識してゆがみやクセを改善し、からだ本来の姿勢を取り戻して動きを楽にしましょう。	受1,200円	10人	岡本 比都美氏
			7/23	-	-	-	-						
			午前10時30分~11時30分										
8	スバで楽しくダイエット!	一般	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	土	6	ラテン系の音楽に合わせてリズムよく踊ります。ストレス発散、運動不足解消に思いっきり体を動かしましょう。ダイエットに効果あり!	受1,200円	20人	藤吉 広美氏
			6/15	-	-	-	-						
			午後7時~8時										
9	折り紙で初夏の花をつくらう	一般	5/10	5/24	6/7	6/21	7/5	金	6	折り紙で立体的な蓮の花とかわいいバラのリースをつくってみませんか。	受1,200円 教3,000円	10人	浅井 真澄氏
			7/19	-	-	-	-						
			午後1時~3時										
10	はじめてさん限定「発酵食で健康!」	一般	5/11	6/15	7/13	-	-	土	3	甘酒の作り方のポイント、便利で美味しい塩麹や醤油麹、玉ねぎ麹の作り方とアレンジレシピを学んで免疫力アップ。お料理初心者歓迎します。	受600円 教4,800円	8人	尾崎 幸代氏
			午後1時~3時30分										
11	代謝アップエクササイズ	一般女性	5/19	6/2	6/16	6/30	7/7	日	6	楽しい音楽に合わせてシンプルに動きます。はだして足裏を刺激し下半身をひきしめます。しっかり汗をかいてリフレッシュ!	受1,200円	15人	鈴木 寿美恵氏
			7/21	-	-	-	-						
			午前10時~11時										

横須賀ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 吉良町小牧郷前5番地
(問合先) 35-3198

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
12	糸掛けアート	一般	5/10	6/14	-	-	-	金	2	板に釘を打ってピンに糸をかけて作ります。規則性を元に糸をかけると曼荼羅模様が出来上がります。世界に一つだけのアート作品を作しましょう。	受400円 教1,000円	10人	稲葉 法恵氏
			午前10時~11時30分										
13	はじめてのNISA、はじめての資産運用	一般	6/2					日	1	NISA初心者向け講座。税制理解から始まり、口座の開設、リスク管理やポートフォリオの考え方について解説します。未来に向けた資産運用を学びます。	無料	20人	石原 敬子氏
			午後1時30分~3時30分										

寺津ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 寺津町天王山27番地
(問合先) 58-1177

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
14	初心者対象 優しいギターの 弾き語り	一般	5/18	6/1	6/15	6/29	7/20	土	5	ドレミから覚えて、簡単なギターの弾き語りを練習します。音楽に合わせて楽しくギターを弾きましょう。	受1,000円 教1,870円 ※1 ※2	8人	中村 成利氏
			午前10時～11時30分										
15	部屋飾りアート ～七夕飾りを作 りましょう～	一般	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	木	8	色とりどりの小さな布を、ポンドで貼り合わせて作っていきます。七夕に向けて彦星・織姫・スイカなどの夏野菜・笹飾りを作ります。	受1,600円 教4,500円	10人	久津名 節子氏
			6/13	6/20	6/27	-	-						
			午前9時30分～11時30分										
16	「新しいNISAとiDeCo」 の制度を知ろう！ (木曜日)①	一般	5/16					木	1	少額からできる!?「新しいNISA」と「iDeCo」の制度について、基礎知識から押さえておきたい重要なポイントまで、初心者にも分かりやすく解説します。 ※①と②は同内容のため、重複して申し込むことはできません。	無料	20人	石原 敬子氏
17	「新しいNISAとiDeCo」 の制度を知ろう！ (日曜日)②	一般	5/19					日	1		無料	20人	
18	今から考えよう！ライ フプランと資産運用の 基礎知識(木曜日)①	一般	5/23					木	1	人生100年時代！NISA&iDeCoを活かして有意義な生活を送るために、先ず、自らの生活設計、資産計画をどのように考えるか、また、資産運用等のポイントを分かりやすく解説します。 ※①と②は同内容のため、重複して申し込むことはできません。	無料	20人	石原 敬子氏
19	今から考えよう！ライ フプランと資産運用の 基礎知識(日曜日)②	一般	5/26					日	1		無料	20人	
20	バランスボールで 楽しくエクササイズ♪	一般 女性	5/18	5/25	6/8	6/15	6/22	土	9	体幹やバランス力を鍛えて基礎代謝を向上させます。体の中に溜め込んだ物をデトックス、心と体を内側から軽くスッキリ整えましょう。	受1,800円 ※3	12人	鈴木 祥子氏
			6/29	7/13	7/20	7/27	-						
			午前10時～11時30分										
21	パソコン教室 (ワード上級)	一般	5/12	5/19	5/26	6/2	-	日	4	はがき、縦書き、文字を揃えるタブ SmartArt、名刺作成、エクセル連携、差し込み印刷など、ワンランク上のワードを学びます。	受 800円 教2,000円	8人	黒野 克典氏

※1…価格変動により教材費が変わることがあります。

※2…ギターの無い方はご相談ください。

※3…バランスボール無料貸出有。

鶴城ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 伊藤二丁目4番地3
(問合先) 54-6565

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
22	西洋書道 カリグラフィー	一般	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	金	10	中世ヨーロッパ写本を手本にペンとインクを使って美しいアルファベットが書けるように学びます。	受2,000円 教4,000円	10人	外山 敦子氏
			6/21	6/28	7/12	7/19	7/26						
			午後6時30分～8時30分										
23	男性限定 ファンクショナル トレーニング	一般 男性	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	土	10	筋肉、関節をしっかり動かし体幹を鍛え動ける身体、理想の身体をめざします。	受2,000円	10人	小野山 ゆみ氏
			6/15	6/22	6/29	7/6	7/13						
			午後1時30分～3時30分										
24	みそ玉を作ろう！	一般	5/21					火	1	お湯を注ぐだけでみそ汁ができる、可愛くて美味しいみそ玉（即席みそ汁のもと）を作ります。	受 200円 教 500円	10人	尾崎 幸代氏
25	はじめてのzoom体験	一般	5/28					火	1	人気のzoomアプリを体験します。アプリの追加方法、zoomに招待された時は？オンラインビデオ通話とは？を楽しく体験しましょう。※1	無料	10人	スマホセミナー スタッフ
26	はじめての資産運用	一般	4/27					土	1	NISA・iDeCoのキホンのキ、資産運用を学んで、はじめての一步を踏み出しませんか。	無料	30人	石原 敬子氏

※1…受講時のタブレット(iPad)はお貸します。

ハツ面ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 戸ヶ崎町豊美115番地1
(問合先) 57-7776

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
27	夏に向けて可愛い金魚の押し絵	一般	5/12	5/26	6/9	6/23	7/7	日	5	ちりめんの古布でうちわや金魚の押し絵を作り壁飾りにします。	受1,000円 教5,000円	10人	上山 育代氏
			午前9時30～11時30分										
28	楽(ラク)ヨガへ挑戦しませんか(男性向け)	一般男性	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18	火	8	日頃の運動不足で、固くなってしまった身体のコリをヨガの基本ポーズを通して、やさしくほぐします。	受1,600円	10人	大窪 久美子氏
			6/25	7/9	7/16	-	-						
29	K-POP de ダンス	小学生以上	6/29	7/6	7/20	8/3	8/24	土	6	K-POP アーティストのダンスコピーを練習します。ダンス初心者の方でも分かりやすくレクチャーします。お気軽にご参加ください。	受1,200円 (小中学生は受講料無料)	10人	lica氏
			8/31	-	-	-	-						

米津ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 米津町天竺桂72番地
(問合先) 54-4593

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
30	エシカルSDGsアート！北欧風アートボードを作ろう	一般	5/18	6/1	6/15	6/29	-	土	4	車の廃材から作られた透明絵の具「ディンプルアート」でインテリアとして飾れるアクリルアートボードを作ります。	受 800円 教4,000円	10人	花井 玲衣氏
			午前10時～正午										
31	カジュアルから本格着付けまで、楽しく学ぶ教室	一般女性	5/15	5/29	6/5	6/19	7/3	水	10	夏のイベントに浴衣を着て参加！入学式、卒業式は着物姿で華やかに！誰でも簡単に着られる着付け講座。	受2,000円	10人	佐山 舞氏
			7/17	8/7	8/21	9/4	9/18						
32	歌って、元気に！女性コーラス	一般女性	5/8	5/15	5/22	5/29	6/12	水	10	みんなで一緒に歌って心も身体もリフレッシュしましょう。楽譜は読めなくてもゆっくり丁寧に進めていくので大丈夫です。	受2,000円	20人	兵藤 雅子氏
			6/19	6/26	7/3	7/10	7/24						
33	あいみょんでドラムデビューしてみませんか	一般	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	木	10	あいみょんの「マリーゴールド」のドラムに挑戦。10回全て参加の方は必ず叩けます。初心者希望します。	受2,000円 教2,000円	10人	三木 修氏
			6/27	7/4	7/11	7/18	7/25						
34	シニアパソコン教室(パソコン基礎①)	概ね55歳以上の方	5/17	5/24	-	-	-	金	2	パソコンの基本を中心に、苦手意識がなくなるようにゆっくり楽しく学びます。初めての方からなんとなくパソコンを使っている方にお勧めです。※1	受 400円 教1,000円	10人	黒野 克典氏
			午後1時30分～3時30分										
35	シニアパソコン教室(ワード基礎)	概ね55歳以上の方	6/7	6/14	6/21	6/28	-	金	4	きれいに整った案内文ができるように、文字入力やイラストの挿入、表の作成を中心に基本を習得します。※1	受 800円 教1,500円	10人	黒野 克典氏
			午後1時30分～3時30分										
36	はじめての己書	一般	5/12	5/26	6/9	6/23	7/7	日	5	筆ペンを使って夢中になる時間を共有しましょう。一生ものの趣味になりますよ。	受1,000円 教1,500円	10人	辻村 幸子氏
			午前10時～11時30分										
37	女性の為の骨盤底筋回復ヨガ	一般女性	5/7	5/21	6/4	6/18	7/2	火	7	好評につき再度の開催となりました。内臓を支える骨盤底筋が弱くなり、冷えや尿漏れなど女性を悩ます様々な問題を専用のボールを使い強化します。	受1,400円 教3,300円	10人	水野 奈都希氏
			8/6	8/20	-	-	-						

※1…パソコン持参可。ワード、エクセルは新テキストになります。

室場ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 室町中屋敷152番地
(問合先) 52-4699

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
38	元気に楽しく！健康体操♪	概ね50～70歳代の方	5/16	5/30	6/13	6/27	7/11	木	6	元気に楽しく軽体操・ストレッチ等をしていきます。その人に合った動きで無理なく行います。笑顔で健康な体を作りましょう。	受1,200円	12人	置田 正美氏
			7/25	-	-	-	-						
39	苔玉と季節の植物で素敵な寄せ植えを作ります	一般	6/21	7/19	-	-	-	金	2	苔玉と季節の植物で素敵な寄せ植えを作ります。作品はポットに入れてお持ち帰りいただき、ご自分のお好みの鉢等に植え替えて下さい。	受 400円 教4,000円	10人	中村 吉子氏
			午後2時～3時30分										
40	歴史講座「三河の富永氏について」	一般	6/23					日	1	吉良氏の重臣で室城主であった富永氏の歴史について、吉良氏の歴史に詳しい新編市史調査員の講師が分かりやすく説明します。	受 200円	20人	小林 輝久彦氏
			午後2時～4時										

福地ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 齊藤町向繩1番地
(問合先) 54-8900

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
41	自分の星と宇宙をよむ占星術	一般	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	木	8	西洋占星術の基礎を学びながら自分の出生図(ホロスコープ)を読む。ご自分の生年月日、出生時間、出生場所の情報をお伝えいただける方が対象です。	受1,600円 教200円	10人	村松 美智子氏
			6/13	6/20	6/27	-	-						
			午後1時30分～3時30分										
42	気軽にできるはかせるジェルネイル	一般	5/11	6/8	7/13	-	-	土	3	マニキュアより持ちがよく、自分で簡単にオフできるはかせるジェルネイル。基本の塗り方、アート、爪ケアの方法を学びます。	受600円 教3,600円 ※1	8人	古賀 麻美氏
			午後1時～3時30分										
43	見やすい! チラシを作ろう	一般	5/12	5/19	5/26	-	-	日	3	チラシ、名刺、商品POP等を作成するデザイン未経験者向けの講座です。よりよいデザインを作るための『考え方・作る流れ』をお伝えします。	受600円	10人	塩賀 健次氏
			午前10時～11時30分										
44	心も体もいきいき 棒びくす健康体操	一般	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	火	10	ひのきの棒を支えにストレッチなどの機能改善運動や脳トレと有酸素運動を組合せて認知症予防など、安全で楽しく効果的な健康体操です。ひのきの棒はお貸しします。	受2,000円	15人	市川 妙子氏
			6/18	6/25	7/2	7/9	7/16						
			午前10時～11時30分										
45	四季折々のつるし飾り	一般	5/15	5/22	6/5	6/19	6/26	水	8	身近にある折り紙で四季折々の飾りを作りし、温かく可愛い作品に仕上げます。	受1,600円 教4,800円	12人	浅井 真澄氏
			7/10	7/24	7/31	-	-						
			午前10時～11時30分										
46	楽しいウクレレ(初心者)	一般	5/29	6/12	6/26	7/10	7/31	水	8	初心者限定です。ウクレレに興味のある方、ドレミから簡単な弾き語りなど基礎から楽しく学びます。	受1,600円 教1,650円 ※2	10人	中村 成利氏
			8/28	9/11	9/25	-	-						
			午前10時～11時30分										
47	楽しい藤工芸	一般	5/11	5/18	6/1	6/8	6/22	土	5	藤という自然素材で、かご、小物入れを初心者の方にも編める作品を作ります。	受1,000円 教2,000円	10人	永石 弘子氏
			午前9時30分～11時30分										

※1…ジェル道具はお貸しします(購入可)。

※2…ウクレレのレンタル可(3,200円)。

三和ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 米野町土井ノ内1番地1
(問合先) 52-4698

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
48	ZUMBAでカロリー消費!!	一般	5/10	5/24	6/7	6/21	7/5	金	8	先生の動きを真似て体を動かすズンバ。初めてでも大丈夫!音楽に合わせて、簡単なステップで楽しく踊ってカロリーを消費しましょう!	受1,600円	30人	YURIE氏
			7/19	8/9	8/23	-	-						
			午後1時30分～2時30分										
49	癒しの音色 竖琴(たてごと)を弾きましょう♪	一般女性	5/17	5/31	6/7	-	-	金	3	竖琴は腕の中に収まる手軽な楽器です。「千と千尋の神隠し」の主題歌でおなじみの音色に癒されてみませんか?3回で簡単な曲をマスターします。	受600円 教1,550円 ※1	8人	高原 陽子氏
			午後2時～3時30分										
50	春の抹茶スイーツ祭り①	一般	5/18					土	1	新茶の季節がきます。抹茶のスイーツを作りましょう。黒豆と抹茶のパウンドケーキは、いかがですか? ※①②は同内容。同時申込不可。	受200円 教700円	8人	尾崎 かおり氏
			午前10時～正午										
51	春の抹茶スイーツ祭り②	一般	5/18					土	1	新茶の季節がきます。抹茶のスイーツを作りましょう。抹茶とホワイトチョコのブラウニーは、いかがですか? ※③④は同内容。同時申込不可。	受200円 教700円	8人	尾崎 かおり氏
			午後1時30分～3時30分										
52	春の抹茶スイーツ祭り③	一般	5/19					日	1	新茶の季節がきます。抹茶のスイーツを作りましょう。抹茶とホワイトチョコのブラウニーは、いかがですか? ※③④は同内容。同時申込不可。	受200円 教700円	8人	尾崎 かおり氏
			午前10時～正午										
53	春の抹茶スイーツ祭り④	一般	5/19					日	1	新茶の季節がきます。抹茶のスイーツを作りましょう。抹茶とホワイトチョコのブラウニーは、いかがですか? ※③④は同内容。同時申込不可。	受200円 教700円	8人	尾崎 かおり氏
			午後1時30分～3時30分										
54	パン作り(初級)	一般	5/9	5/23	6/6	6/20	7/4	木	6	初心者でも家庭でできるパン作りです。毎回、2種類のパンを焼きます。	受1,200円 教9,000円	11人	角谷 多恵氏
			7/18	-	-	-	-						
			午前10時～午後0時30分										
55	はじめてさん集合!健康マージャンで脳トレ!	概ね55歳以上の方	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	金	8	麻雀を全く知らない人対象の講座です。ゲーム感覚で頭と手を使い、楽しく脳トレをしましょう!	受1,600円	16人	星野 光一氏
			6/21	6/28	7/5	-	-						
			午後1時30分～3時30分										

※1…竖琴レンタル料1,000円(3回分)を含む。

西野町ふれあいセンター



申込フォーム

(所在地) 上町下屋敷17番地2
(問合先) 57-7636

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
56	メンズ講座 筋膜リリース&疲労回復で毎日元気ハツラツ♪	一般男性	5/9	5/23	5/30	6/6	6/20	木	6	疲労の原因、メカニズムを学び疲れにくい身体作り、ストレスに強くなる方法。筋膜リリースで全身のセルフケア。ツボ押し、マッサージ、美容術も！みんなで元気な毎日を♪	受1,200円 教 200円	10人	大場 佳苗氏
			6/27	-	-	-	-						
			午前10時～11時15分										
57	初心者向け 己書入門	一般	5/9	5/23	6/13	6/27	-	木	4	筆ペンを使い、味わいのある文字や絵を書く”新感覚の書”です。初めての方もコツを掴んで一緒に楽しみましょう。	受 800円 教1,000円	10人	森田 香代氏
			午前9時30分～11時30分										
58	元気に楽しもう！椅子ヨガ	一般	5/8	5/15	5/22	6/5	6/12	水	6	インドから伝わる健康法、ヨガをお伝えします。日々を前向きに過ごしたい方、ヨガを始めてみませんか。経験は問いません。	受1,200円	12人	石川 裕野氏
			6/19	-	-	-	-						
			午前9時30分～11時										

一色町公民館



申込フォーム

(所在地) 一色町一色東前新田8番地
(問合先) 72-3411

No.	講座名	対象	日時					曜	回	内容	費用	定員	講師
59	己書を描いて癒されよう	一般	5/16					木	1	筆ペンを使って、味のある文字や絵を描いてみましょう。季節を感じられるお題に挑戦します。	受 200円 教 550円 ※1	30人	鳥山 絢子氏
			午前10時～11時30分										
60	楽しい韓国語(初心者限定)	一般	5/17	5/31	6/7	6/21	7/5	金	8	韓国ドラマやK-POPで使う簡単な会話や読み書きなど、韓国語の基礎を楽しく学びます。	受1,600円	15人	手島 良美氏
			7/19	8/2	8/30	-	-						
			午後2時～3時										
61	快眠ストレッチ	一般	6/7	6/21	7/5	7/19	8/2	金	8	股関節や脇などリンパ節をしっかり動かし、日々の疲れ、むくみをリセット。自律神経を切り替え深い眠りへ誘うようアプローチします。	受1,600円	20人	鈴木 祥子氏
			8/16	9/6	9/20	-	-						
			午前10時30分～11時30分										
62	はじめてのフラダンス	一般	5/8	5/22	6/5	6/19	7/3	水	10	ハワイの伝統的な踊り「フラ」。ゆっくりとした有酸素運動で体の引き締め効果や代謝のアップも！初めての方でも安心してご参加いただけます。	受2,000円	15人	有馬 恵美代氏
			7/17	7/31	8/7	9/4	9/18						
			午前10時～11時										
63	はじめてのヨガ	一般	5/10	5/24	6/7	6/21	7/5	金	10	ヨガの呼吸とポーズで全身をほぐして整え、体力・免疫力をアップ。健康作りをしましょう。	受2,000円	30人	竹内 裕子氏
			7/19	7/26	8/9	9/6	9/20						
			午後1時30分～2時30分										
64	始めよう！ボールウォーキング	一般	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	水	6	通常のウォーキングにボールを活用する事で、姿勢改善・ダイエット効果等、様々な効果が期待できる全身有酸素運動です。	受1,200円 ※2	15人	松田 敦史氏
			6/19	-	-	-	-						
			午後1時30分～2時45分										
65	イスで健康体操	一般女性	5/23	6/6	6/20	7/4	7/18	木	6	音楽に合わせて体を動かし、足腰の筋力をアップします。笑顔と健康を作りましょう。	受1,200円	10人	鈴木 寿美恵氏
			8/1	-	-	-	-						
			午前10時～11時										
66	初めてでも安心！やさしいパン作り	一般	5/11	6/8	7/6	9/7	10/12	土	10	パン作りの基本を学びながら、四季を通じて季節毎のバラエティ豊かなパンを焼きあげます。	受 2,000円 教15,000円	16人	角谷 多恵氏
			11/2	12/7	1/11	2/1	3/1						
			午前10時～午後0時30分										
67	めん打ち道場開門	一般	5/24	6/14	6/28	7/26	8/30	金	6	手打ちそば、うどん、ラーメンにチャレンジ。自ら打つ麺の味は格別です。	受1,200円 教4,800円	10人	松井 吉雄氏
			9/13	-	-	-	-						
			午前9時30分～正午										
68	男の簡単クッキング	一般男性	6/4	7/2	8/6	9/17	10/1	火	10	はじめてでも安心！旬の食材で料理2品と汁物を作ります。皆さんでわいわい料理作りを楽しみましょう。	受2,000円 教8,000円	16人	尾崎 かおり氏
			11/5	12/3	1/7	2/4	3/4						
			午前10時～正午										

※1…教材費は筆ペンを購入希望者のみ。

※2…ボールレンタル1回300円。

きら市民交流センター



申込フォーム

(所在地) 吉良町荻原桐杭18番地1
(問合先) 32-2151

No.	講座名	対象	日時	曜	回	内容	費用	定員	講師
69	楽しもう!! いんどご取り太極拳	一般	5/15 5/29 6/5 6/19 7/3	水	8	楽しみながら、ゆったりとした中腰姿勢の動きで体力・氣力UP!! さあ!!若々しく年齢を感じさせない体づくりを目指しましょう!	受1,600円	10人	榊原 武男氏
			7/17 8/21 9/4 - -						
			午前10時~11時30分						
70	エアロビクスで 楽しもう	一般 女性	5/14 5/28 6/11 6/25 7/9	火	6	音楽のリズムに合わせて有酸素運動でしっかり体を動かします。	受1,200円	15人	星野 光子氏
			7/23 - - - -						
			午後1時30分~2時30分						
71	シニア限定! ディスコステップで 健康づくり	概ね 55歳 以上 の方	5/10 5/24 6/7 6/28 7/12	金	10	音楽に合わせて簡単なディスコステップで身体を動かします。リズム感がなくてもOK!元氣な身体をつくりましょ う!!	受2,000円	20人	天本 有紀氏
			7/26 8/16 8/23 9/13 9/27						
			午前10時~11時						
72	誰でもかんたん!! はじめてのウクレレ	一般	5/9 5/23 5/30 6/13 6/27	木	10	初心者限定です。ウクレレに興味のある方、ドレミから簡単な弾き語りなど基礎から楽しく学びます。	受2,000円 教1,650円 ※1	10人	中村 成利氏
			7/11 8/8 8/22 8/29 9/12						
			午後2時~3時30分						
73	家庭菜園を楽しもう! (春・夏編)	一般	5/7 6/4 7/2 8/6 9/3	火	5	小面積の菜園やプランターなどを利用して野菜づくりの基本と、主として「春・夏」の野菜の栽培方法を学習します。	受1,000円	10人	市川 徹男氏
			午前10時~11時30分						
74	野菜たっぷりカラダに 優しいお料理	一般	5/29 6/26 7/24 8/28 9/25	水	5	今日の晩御飯はおまかせ!バランスのとれた旬の野菜たっぷり御飯を作ります。お楽しみお豆腐スイーツを使ったデザートもあります。	受1,000円 教7,500円	6人	村井 れい子氏
			午前10時~午後1時						

※1...ウクレレレンタルする場合は3,200円/4ヶ月。

西尾市文化交流センター



申込はこちらの
ホームページから

(所在地) 寺部町林添89番地1
(問合先) 63-0130

No.	講座名	対象	日時	曜	回	内容	費用	定員	講師
75	リンパを流して お顔スッキリ!! マイナス10歳肌!	一般 女性	4/21	日	1	毎日のお手入れに、今日から出来るセルフマッサージをお伝えします。一緒に楽しく素肌美人になりましょう!	受 200円 教1,000円	10人	沼能 裕子氏
			午後1時30分~3時						
76	魅力再発見! 福豆の古墳	一般	4/25	木	1	幡豆地区には約40基もの古墳があります。実は意外と身近にある古墳の魅力を紹介します。	無料	15人	浅岡 優氏
			午前10時~11時30分						
77	どうする名古屋城 石垣!(その1)	一般	5/10	金	1	名古屋城石垣材として加工され、運ばれずに残った残念石(矢穴石)を東幡豆町前島にて探索します。やあなちゃん(矢穴石マスコット)も見つけてね。	受 200円	10人	小山 圭嗣氏
			午前11時45分~午後2時30分						
78	どうする名古屋城 石垣!(その2)	一般	6/7	金	1	名古屋城石垣材として加工され、運ばれずに残った残念石(矢穴石)を東幡豆町前島にて探索します。やあなちゃん(矢穴石マスコット)も見つけてね。	受 200円	10人	小山 圭嗣氏
			午前11時~午後1時45分						
79	フレイル予防	一般	5/15	水	1	加齢とともに心身の活力が低下し健康障害を起こしやすくなる「フレイル」。フレイルのチェック方法をご紹介します。	無料	15人	鈴木 理久子氏
			午前10時~11時30分						
80	家庭菜園を楽しもう! (初級者向け)	一般	5/14 6/11 7/9 8/20 9/10	火	5	小面積のプランターを利用して野菜作りの基本と、主として「春~夏」の野菜の栽培方法を学習します。	受1,000円	10人	市川 徹男氏
			午前10時~11時30分						
81	アロマヨガ	一般	5/8 5/22 6/12 6/26 7/10	水	5	呼吸を深めるためのカラダの土台作りをしながら、ヨガのポーズへ入っていきましょう。アロマの香りですリラックス効果も。	受1,000円	10人	三樹 ひろみ氏
			午後1時30分~2時45分						