

安城市生涯学習情報誌

あん てな

生涯学習イメージキャラクター
「マナビィ」

2025
秋号



- 02 公民館講座
- 13 青年講座
- 14 親子・子育て関連講座
- 15 市民企画講座
- 16 Fabものづくり講座
- 17 秋のものづくりワークショップ
こどものまちドリームタウン
- 18 自主グループ主催講座
- 19 社会課題テーマ講座
- 20 秋の講座・イベントガイド
桜井こどもハッピーハロウィン祭
- 21 プラネタリウムニュース
- 22 プラネタリウム番組紹介
LINE

公民館講座・青年講座

申込方法

9/3(水) 9:00～9/11(木) 17:00に各講座主催施設名横にあるQRコードから申し込みください。申し込みにはEメールアドレスの入力が必要になります。QRコードからの申し込みができない方は、窓口でも受け付けます。

抽選・結果発表

9/12(金) 11:00から各講座主催施設の事務室で公開抽選を行います。

①**9/12(金) 16:00**以降に市公式ウェブサイトで抽選結果を発表します。

下記URL又はQRコードからご確認ください。

<https://www.city.anjo.aichi.jp/manabu/shogaigakushu/kouminkankouza.html>

※更新前のデータが表示されることがあります。ページを再度読み込んで、最新のものをご確認ください。うまく表示できない場合やエラー画面が表示された場合は、一度お時間を置いてお試しください。



結果発表

②当選者は**9/21(日) 17:00**までに各講座主催施設で受講申込書を記入し、参加費をお支払いください。

※期日までに手続きがなされない場合、落選された方へ抽選のうえご案内をします。当選した方は必ず手続きをしてください。

③定員に達しなかった講座は追加募集を行います。詳しくは各講座主催施設にお問い合わせください。

受講資格

- ・市内に在住、在勤又は在学の人で、講座ごとに定める対象者。
- ・対象年齢については、受講開始時点での年齢になります。

参加費

- ・講座の費用は、**参加費(受講料+教材費)**です。
- ※託児を希望される方はあわせて下記の託児料もお支払いください。

託児

- ・託児アイコンが記載されている講座では、有料(子ども1名につき1回300円)でお子さん(生後6ヶ月～未就園児)をお預かりします。希望される方は、受講申込時に託児申込書をご記入の上、利用回数分を一括でお支払いください。



公民館特別講座

- ・特別講座のアイコンが記載されている講座は、各公民館への愛着をより深めてもらうことを目的に、各地区の特色や地域課題を活かして企画している講座です。



その他

- ・一度納められた参加費(受講料+教材費)と託児料の払い戻しはいたしかねます。
- ・講座の日程や内容は、講師の都合等により変更される場合があります。
- ・対象が「小学生と保護者」等の場合は原則大人1名子ども1名です。
- ・講座の写真は、全てイメージ図です。
- ・初回開講日1週間前の時点で申込者が5名(組)未満の場合は開講中止とします。

詳細は各講座主催施設へお問い合わせください。なお、祝日を除く毎週月曜は休館日です。



所在地／里町4-12-4
交 通／あんくるバス北部線「北部公民館」下車

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/event/hokubu/hokubu-kouza.html>



色のちからを味方にする講座

開催日 10/4、18、11/1、15(土)

対 象 大人向け(中学生・高校生も受講可)

土日

ぬりえセラピーやカラーコーディネイトを体験し、日常生活の身近な色を上手に取り入れて自分と向き合い、活用することを学んでみませんか？

定 員 12名
回 数 4回
時 間 10:30～12:00
講 師 川村直美
参加費 一般 800円
(受800円)
中学生 400円
(受400円)

カリキュラム

- 1.色について～色彩心理基礎
- 2.ぬりえセラピー
～一番大切なモノは？
- 3.ぬりえセラピー
～意識と滞在意識
- 4.カラーコーディネイト
～あなたをキレイに見せる色

パパとあそぼう！リトミック

開催日 10/5、26(日)

対 象 年長までの歩ける子と父親(1組3名まで)

土日

パパと一緒に、ピアノの音楽に合わせて動いたり歌ったりリトミックで楽しい親子時間を過ごしましょう。園児まで楽しめるカリキュラムです。

定 員 15組
回 数 2回
時 間 10:00～11:00
講 師 岡 奈弥
参加費 400円
(受200円)
(教200円)



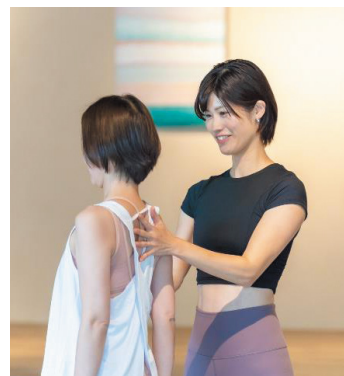
姿勢改善への ピラティス初級&ストレッチ

開催日 10/10、17、24、31(金)

対 象 18歳以上女性

正しい姿勢と体の使い方を知り、日常生活の中でのセルフケアを続けることで、今も未来も不調や痛みのない動ける体作りをしていきましょう。

定 員 15名
回 数 4回
時 間 10:00～11:30
講 師 高木朋美
参加費 800円
(受800円)



デコパージュ ～布ケース&ジュートバッグ～

開催日 10/15、29、11/5(水)

対 象 18歳以上

お好みの柄のペーパーナプキンを素材に貼り、上から防水コーティング剤を塗って仕上げるデコパージュ技法で、大人素敵な2作品を作ります。

定 員 10名
回 数 3回
時 間 10:00～12:00
講 師 村田郁子
参加費 3,100円
(受600円)
(教2,500円)



所在地／安城町広美10-1
交 通／名鉄バス「昭林公園東」下車徒歩3分

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶
<https://www.city.anjo.aichi.jp/event/shorin-kouza.html>



はじめてのピラティス

開催日 10/1、15、29、11/12、26(水)

対 象 18歳以上女性

インナーマッスルを鍛えるピラティスとストレッチの動きで体幹を安定させます。呼吸と姿勢を意識した動きで、筋力アップを目指しましょう！

定 員 12名
回 数 5回
時 間 10:00～11:00
講 師 松本みか
参加費 1,000円
(受1,000円)



親子で楽しむ♪えいごあそび

開催日 10/7、21、11/4、18、12/2(火)

対 象 2～3歳児と保護者

英語でゲームをしたり歌を歌ったりして遊びます。アルファベットのめりえや英語本の読み聞かせもあります。楽しく英語にふれあいましょう。

定 員 10組
回 数 5回
時 間 10:00～11:00
講 師 サラーノクリス
参加費 1,000円
(受500円 教500円)



シニアのためのスマホ教室

開催日 11/11(火)

対 象 概ね65歳以上

日常で使える便利な機能(地図やインターネット検索、LINE等)を無料の貸出機で実際に触って体験します。スマホを便利に使いこなそう！

定 員 20名
回 数 1回
時 間 10:00～12:00
講 師 ソフトバンク(株)
認定講師
参加費 無料



インテリアになる オシャレなカレンダー作り

開催日 11/30(日)

対 象 小学生以上(小学1～4年生は保護者同伴/大人も受講可)

土日

カットしてあるパーツを貼り合わせて2026年のカレンダー(6枚)を作ります。自分だけの「オリジナルカレンダー」を手づくりしてみませんか。

定 員 10組
回 数 1回
時 間 10:00～11:30
講 師 越後屋emiko
参加費 一般 2,600円
(受200円 教2,400円)
小中学生 2,500円
(受100円 教2,400円)



所在地／新田町小山西83

交通／名鉄バス「総合運動公園」下車

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/shisei/shisetsu/kyoikushisetsu/chubu-kominkankozu.html>

ピラティス入門

開催日 9/27、10/25(土)

対象 中学生以上

土日

ピラティスは体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、身体全体のバランスを整えます。しなやかに動く理想的な体と健康を目指します。

定員 15名
回数 2回
時間 13:30～15:00
講師 末宗成美
参加費 一般 400円
(受 400円)
中学生 200円
(受 200円)



お香作り入門 ～季節の花で防虫香づくり～

開催日 10/2(木)

対象 18歳以上

秋の花に天然香原料を加えて、季節の防虫香を10袋作ります。筆筒や名刺入れの中などに使用できます。

定員 12名
回数 1回
時間 10:00～11:30
講師 磯貝かぐら
参加費 1,200円
(受 200円)
教 1,000円



入園前にリトミック

開催日 10/7、21(火)

対象 未就園児と保護者(兄弟も可)

リトミックの基本を学び親子時間を楽しもう。読み聞かせやバルーンを使った運動も取り入れ感覚機能を刺激します。

定員 15組
回数 2回
時間 10:30～11:30
講師 岡 奈弥
参加費 200円
(受 200円)



まるちゃん養蜂場のミツロウバーム

開催日 10/28(火)

対象 18歳以上



みつろう
蜜蝋はミツバチの巣からとれる天然のロウ成分です。肌を保護し、乾燥から守る働きがあります。スティックとケースのバームを2つ作ります。

定員 10名
回数 1回
時間 10:00～12:00
講師 丸山 恵
参加費 2,000円
(受 200円)
教 1,800円



ゼロからはじめる沖縄三線^{さんしん}

開催日 10/31、11/14、28、12/12、26、1/9(金)、18(日) ※1/18(日)は公民館まつりに参加。

公民館
特別講座

対象 18歳以上

沖縄三線は歌をメインに三線を奏でる弾き語りスタイルです。沖縄の豊かな文化や歴史に触れながら、癒しの音楽をはじめてみませんか？

定員 9名
回数 7回
時間 10:00～11:30
講師 竹川名美子琉球民謡研究所
参加費 700円
(受 700円)



所在地／安城町城堀30

交 通／あんくるバス安祥線「歴史博物館」下車

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/shisei/shisetsu/kyoikushisetsu/ansho-kouza.html>

私の素敵を見つける！ 顔・骨格・カラー診断



開催日 9/24、10/15、29、11/5、19、12/3、17、1/14(水)

対 象 18歳以上

顔、骨格、カラーの3方向から診断・分析することで「自分」を客観的に知ることができます。個性を生かして「着る」を楽しみましょう。

定 員 10名
回 数 8回
時 間 10:00～11:30
講 師 丸山眞澄
参加費 2,600円
(受 1,600円)
(教 1,000円)

カリキュラム

- ・似合うイメージと好きなイメージ
- ・顔個性診断®
- ・パーソナルカラー個別診断
- ・ファッションスタイリング個別診断
- ・好きと似合うでトータルスタイリングレッスン

えいごであそぼう！

開催日 10/4、18、11/15、29、12/13(土)

対 象 年中・年長の未就学児(保護者同伴)

土日

ネイティブの先生といっしょに英語の歌を歌ったり、ゲームでたのしく英語であそぼう。また、身近な単語や表現を英語で話してみよう。

定 員 10名
回 数 5回
時 間 10:00～11:00
講 師 サラーノクリス
参加費 1,000円
(受 500円)
(教 500円)



安祥歴史めぐり～河野編～

開催日 10/26(日) ※雨天中止

対 象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

土日

ていち でんえんふうけい れきし かわのちょう
低地の田園風景と歴史をたずねて、河野町や
じょうぐうじ おかざき かわのちょう
上宮寺(岡崎市)をまわります。河野町まであんくるバスに乗り、その後5.4キロを歩きます。

定 員 16名
回 数 1回
時 間 9:30～12:00
講 師 公民館職員
参加費 無料



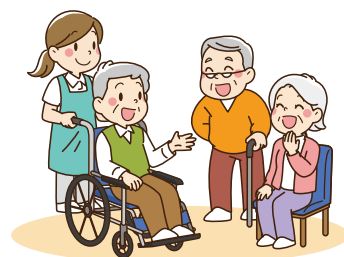
転ばぬ先の介護のはなし

開催日 10/30(木)

対 象 18歳以上

いつ始まるかわからない介護。いざという時、最初に相談する所はどこ？その後は？そんな介護のはじめの一步を学び、心の準備をしましょう。

定 員 20名
回 数 1回
時 間 13:30～15:00
講 師 地域包括支援センター松井
参加費 無料



所在地／福釜町釜ヶ淵20-1
交 通／あんくるバス高棚線「西部福祉センター」下車

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/event/seibu-kouza.html>



手織り機体験～一点ものの手織りバッグを作ろう～

開催日 10/3、10、17、24、31、11/7(金)

対 象 18歳以上

伝統的な手織りの技法「つづれ織り」を用い、草木染めを施したシルク糸、リネン糸でオリジナルバッグを制作。使うほど風合いが増します。

定 員 10名
回 数 6回
時 間 10:00～12:00
講 師 大参富士子
参加費 4,700円
(受 1,200円)
(教 3,500円)



気軽に♪楽しく♪ZUMBA®

開催日 10/10、24、11/7(金)

対 象 中学生以上

ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて、体を動かすダンスフィットネスです。マイペースで楽しく体を動かしてみましょう♪

定 員 20名
回 数 3回
時 間 19:00～20:30
講 師 AI
参加費 一般 600円
(受 600円)
中学生 300円
(受 300円)



走り方・体操教室

開催日 10/5、12、26(日)

対 象 年長～小学3年生

土日

鉄棒、とび箱、マット等、遊びながらの体幹トレーニングで運動能力の向上と運動への興味関心を高めます。走り方のコツも指導します。

定 員 15名
回 数 3回
時 間 10:00～11:30
講 師 JPCスポーツ教室
参加費 300円
(受 300円)



今からはじめる即効英会話(初級)

開催日 10/16、23、11/6、13、27(木)

対 象 18歳以上

海外経験豊富な英会話講師から、オリンピックボランティア活動などに役立つ、気持ちが伝わる会話術を中心に英会話を学びましょう。(テキスト有)

定 員 16名
回 数 5回
時 間 10:00～11:30
講 師 大谷薫子
参加費 2,400円
(受 1,000円)
(教 1,400円)

カリキュラム

1. 「はじめまして」の会話
2. 「ありがとう」を伝えよう
3. 「お願い」の会話
4. 「賛成・反対」を伝えよう
5. 「気持ち」が伝わる会話

毎日元気で過ごせる 身体作り&セルフケア

開催日 10/23、30、11/13、27(木)

対 象 18歳以上

体幹、腹筋を鍛えて免疫力を上げていき、筋膜リリースで体の歪み、腰痛、肩こり等の改善をします。どなたでも参加できるカリキュラムです。

定 員 12名
回 数 4回
時 間 13:30～15:00
講 師 大場佳苗
参加費 800円
(受 800円)



所在地／桜井町大役田1-1

交通／あんくるバス桜井線「桜井駅東」名鉄西尾線「桜井駅」下車徒歩5分

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/shisei/shisetsu/kyoikushisetsu/sakuraizennkikouza.html>

護身術×空手でつくる元気な体

開催日 10/5、11/2、12/7(日)

対象 小学生以上

土日

もしもの時に自分の身を守る方法を学びませんか？初心者の方でも簡単に習得できる護身術を実践しながら学びます。

定員 15名
回数 3回
時間 13:00～14:30
講師 中川勇斗
参加費 一般 600円
(受600円)
小中学生 300円
(受300円)

カリキュラム

- 1.体操・ストレッチ
 - 2.簡単な筋トレ
 - 3.護身術
 - 4.ミニ空手体験
- ※各回の内容は同一です。

着物リメイク
～ダブルラップキュロット

開催日 10/7、21、11/4、18、12/2、16、1/6、20(火)

対象 18歳以上

着物を解くところから始めます。経験豊かな講師が丁寧に指導しますので、初心者でも安心です。(着物を希望される方は参加費+1,000円が必要です)

定員 12名
回数 8回
時間 9:30～11:30
講師 林 佐千代
参加費 2,600円
(受1,600円)
教1,000円)



おうち薬膳～季節の食養生～



開催日 10/9、11/13、12/4(木)

対象 18歳以上

身体を内側から温め、健康に過ごすための薬膳を学びませんか？秋冬おすすめの食材や調理法を学び、日常に取り入れていきましょう。

定員 20名
回数 3回
時間 10:00～11:30
講師 小林めぐみ
参加費 2,600円
(受600円)
教2,000円)

カリキュラム

- 1.残暑を乗り切る食養生
～薬膳のいろは～
- 2.秋には潤いの食養生
～気軽に薬膳～
- 3.冬にそなえる食養生
～日常に薬膳を～

大人のぬり絵講座

開催日 11/5、12、19、26、12/3(水)

対象 18歳以上

色を楽しみ心を癒す、ぬり絵の魅力を体験しませんか？簡単な絵柄から始め、1つ上に仕上がる塗り方のコツや表現方法を学びます。

定員 15名
回数 5回
時間 10:00～11:30
講師 神谷京子
参加費 1,500円
(受1,000円)
教500円)

くみたてて楽しい
アドベントカレンダー！

開催日 11/9、16(日)

対象 小学1～3年生と保護者

土日

1から組み立てることで子どもの想像力や発想力の向上になります。保護者の方と一緒に作成し、クリスマスまでの思い出を作りましょう。

定員 10組
回数 2回
時間 13:30～16:00
講師 安城市少年少女発明クラブ
参加費 600円
(受200円)
教400円)





所在地／三河安城本町1-13-9

交通／あんくるバス西部線・作野線「二本木公民館」下車

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/shisei/shisetsu/kyoikushisetsu/nihongi-kominkan7.html>

はじめての編みもの講座

開催日 10/5、12、19(日)

対象 中学生以上

土日

楽しい編みものの世界へ一歩踏み出してみませんか？今までに編みものをしたことのない初心者向けの講座です。※かぎ針別売りあり。

定員	8名
回数	3回
時間	9:30～12:00
講師	あーさ
参加費	一般 800円 (受600円 教200円)
	中学生 500円 (受300円 教200円)



お灸生活のすすめ

開催日 10/14、28(火)

対象 18歳以上

身近な植物であるヨモギでお灸を作ってみませんか。季節の変わり目にお灸で身体を整えましょう。(妊娠中・持病のある方要事前問合せ)

定員	15名
回数	2回
時間	10:00～11:30
講師	大関 光
参加費	900円 (受400円 教500円)



はじめてのカメラ講座



開催日 10/21、11/4(火)

対象 18歳以上

写真をもっとすてきに撮れたらと思いませんか？全日本写真連盟安城支部在籍の講師がカメラやスマホでの撮り方のコツをお教えます。

定員	15名
回数	2回
時間	10:00～11:30
講師	細井哲雄
参加費	400円 (受400円)



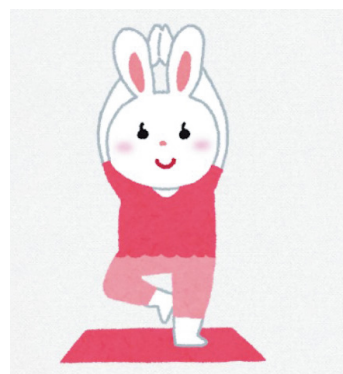
春に向けて身体をつくるヨガ

開催日 11/14、21、28、12/5、12(金)

対象 18歳以上女性

寒さに耐え、春に向けて生命力を蓄える冬に、ヨガ・呼吸法・瞑想で心身を整える秘訣をお伝えします。冬、春に調子を崩す方、必見です！

定員	8名
回数	5回
時間	13:30～15:00
講師	水越智穂子
参加費	1,000円 (受1,000円)



所在地／篠目町古林畔26

交 通／あんくるバス西部線・作野線「作野公民館」下車徒歩5分

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/event/21sakunokouminnkouza.html>

10代から始めるやさしいヨガ

開催日 9/27、10/4(土)

対 象 中学生以上女性(中学生優先)

土日

デスクワークやスマホ使用による猫背を防ぎ、呼吸を整える事でイライラを軽減し、自分の体を大切に作る習慣が身につきます。

定 員 12名
回 数 2回
時 間 13:00~14:30
講 師 須田恵利華
参加費 一般 400円
(受 400円)
中学生 200円
(受 200円)



大人も楽しい「わらべうた」

開催日 10/15、22(水)

対 象 18歳以上(子ども同伴不可)

幼い頃、どんな遊びをしましたか？どんな子守歌を歌ってもらいましたか？楽しかった遊びをもう一度体験し、後世へ届けましょう♪

定 員 8名
回 数 2回
時 間 13:00~14:30
講 師 東 りつ子
参加費 400円
(受 400円)

カリキュラム

- 1.歌って遊んでみましょう
(「ちゃちゃつぽ」等)
- 2.思い出してみよう子守歌
- 3.生活の中でのわらべうた

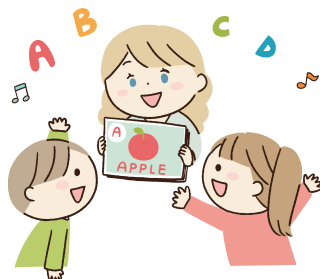
たのしく英語でリトミック

開催日 10/21、11/18、12/16、1/20、2/17(火)

対 象 1~3歳児と親(前回受講していない方優先)

英語とリトミックの組み合わせにより、英語独特のリズム感を身体で覚えるリズム遊びです。レッスンはすべて英語です。

定 員 10組
回 数 5回
時 間 10:00~11:30
講 師 和田亜由美
参加費 3,000円
(受 500円)
教 2,500円)



しまんと新聞バッグを作ろう



開催日 10/21(火)

対 象 18歳以上

新聞紙と糊だけで作った、環境に配慮した究極のエコバッグを作ります。

大きさは縦22cm×横19cm×幅7cmです。

定 員 8名
回 数 1回
時 間 13:00~14:30
講 師 momosan
参加費 300円
(受 200円)
教 100円)



元気なうちから始める終活講座

開催日 11/8、15(土)

対 象 18歳以上

公民館
特別講座

土日

現役世代から始める終活。エンディングノート作成や遺産・相続などお金のことをお話しします。

定 員 20名
回 数 2回
時 間 10:00~11:30
講 師 よりそいの会
参加費 無料

カリキュラム

- 1.終活を考える
(自分のこと・家族のこと)
- 2.終活に備える
(お金のこと)

所在地／和泉町大下38-1

交通／あんくるバス南部線「明祥プラザ・マーメイドパレス」下車

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/shisei/shisetsu/kyoikushisetsu/meisho-kouza.html>

季節を彩るパン作り A日程

開催日 10/4、11/1(土)

対象 中学生以上

土日

10月は季節の野菜を使った手軽に焼けるフォカッチャ、11月はクリスマスツリーのちぎりパンを作ります。(B日程と同じ内容)

定員	8名
回数	2回
時間	13:30～16:30
講師	角谷美江
参加費	一般 3,600円 (受400円 教3,200円) 中学生 3,400円 (受200円 教3,200円)



季節を彩るパン作り B日程

開催日 10/11、11/15(土)

対象 中学生以上

土日

10月は季節の野菜を使った手軽に焼けるフォカッチャ、11月はクリスマスツリーのちぎりパンを作ります。(A日程と同じ内容)

定員	8名
回数	2回
時間	13:30～16:30
講師	角谷美江
参加費	一般 3,600円 (受400円 教3,200円) 中学生 3,400円 (受200円 教3,200円)

紙刺しゅうで
秋のポストカード作り

開催日 10/25(土)

対象 中学生以上

土日

紙に開けた穴に糸を通すので、誰でも簡単に紙刺繍ができます。凹凸加工でキノコ柄を加えれば一層秋の雰囲気。部屋に飾っても素敵です。

定員	10名
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	越後屋emiko
参加費	一般 1,200円 (受200円 教1,000円) 中学生 1,100円 (受100円 教1,000円)



地元花木生産者さんに学ぶミニ盆栽

開催日 11/18、25(火)

対象 18歳以上

和モダンなミニ盆栽で部屋を演出しよう！水やりや管理のコツ等、生産者ならではの話が聞けます。黒松とキンズの2作品を作ります。

定員	20名
回数	2回
時間	13:30～15:00
講師	山下直木
参加費	4,000円 (受 400円) (教 3,600円)

植物性乳酸菌で腸活！
無添加のぬか床作り

開催日 11/29(土)

対象 中学生以上

土日

伝統的手法の老舗漬物会社で培った40年の経験を持つ講師が教えます。容器も手袋もご用意します。手ぶらで気軽にご参加ください。

定員	20名
回数	1回
時間	13:30～15:00
講師	中野弘毅
参加費	一般 1,700円 (受200円 教1,500円) 中学生 1,600円 (受100円 教1,500円)



所在地／大岡町源覚16
交 通／名鉄バス「大岡」下車徒歩5分

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/shisei/shisetsu/kyoikushisetsu/toubu-kominkan8.html>



みずひきむす 水引結びアートを楽しもう

開催日 9/24、10/22、11/26(水)

対 象 18歳以上

水引結びアートを学び毎回アクセサリーなどの小物を制作します。基本の結びから始めますが水引経験者向けのメニューもご用意します。

定 員 12名
回 数 3回
時 間 13:00～15:00
講 師 うえむらゆみこ
参加費 1,600円
(受 600円 教 1,000円)



ゆがみリセット！ ヒモトレ&ピラティス

開催日 10/14、28、11/11、25(火)

対 象 18歳以上女性

ひもを1本使うだけで体の偏りが解消され、凝りや痛みが楽になります。ピラティスとの組み合わせで心身のバランスを整えましょう。

定 員 12名
回 数 4回
時 間 10:00～11:30
講 師 中川ゆり子
参加費 800円
(受 800円)



ボッチャを楽しもう！

開催日 10/19(日)

対 象 小学生以上

公民館
特別講座 土日

初心者大歓迎！ニュースポーツ「ボッチャ」のルールを学び、みんなで楽しむ講座です。

定 員 20名
回 数 1回
時 間 10:00～11:30
講 師 スポーツ推進委員
参加費 無料



いっかんぱ 一閑張りを簡単に ～自分の絵で飾ろう～

開催日 10/21、11/4、18(火)

対 象 18歳以上

竹かごに和紙を貼り、墨で描いた絵を上重ねます。最後は柿渋を塗り素敵な器に仕上げます。一閑張りをやさしくした初心者向けの講座です。

定 員 10名
回 数 3回
時 間 9:30～12:00
講 師 西戸美香
参加費 2,200円
(受 600円 教 1,600円)



こうじ 麹調味料を使った ワンプレート料理講座

開催日 11/2、9(日)

対 象 大人向け(中学生・高校生も受講可)

自家製麹調味料で作る、心と体が喜ぶ幸せ発酵ごはん。腸にやさしく、免疫力もアップ！塩麹と醤油麹のおみやげ付きです。

定 員 12名
回 数 2回
時 間 10:00～13:00
講 師 山田央子
参加費 一般 3,400円
(受 400円 教 3,000円)
中学生 3,200円
(受 200円 教 3,000円)



所在地／新田町池田上1番地
交 通／名鉄バス「総合運動公園」から徒歩3分

講座のお申込み・詳細はURLまたはQRコードから▶

<https://www.city.anjo.aichi.jp/manabu/seishonen/seinenkouza.html>



ボディメンテナンスで体の歪み解消！

開催日 10/16、30、11/6、20、12/4、18(木)

対 象 18歳以上(応募者多数の場合は、39歳以下を優先)

現代人にありがちな猫背や反り腰といった、姿勢の悪さにお困りではありませんか？その日の歪みはその日の内に解消しましょう！

定 員 18名
回 数 6回
時 間 19:30～21:00
講 師 小見山恵美子
参加費 1,200円
(受 1,200円)



芝生でモルックをしよう！

開催日 10/18、25(土)

対 象 小学生以上(応募者多数の場合は、39歳以下を優先)

土日

モルックは長さ20cmほどの木の棒^{ぼう}を投げ、木のピン^{ピン}を倒すニュースポーツです。年齢や体格は関係なく楽しめます。雨天中止します。

定 員 20名
回 数 2回
時 間 10:00～11:30
講 師 青少年の家職員
参加費 無料



秋を感じる和菓子を作ろう

開催日 10/22、29(水)

対 象 18歳以上(応募者多数の場合は、39歳以下を優先)

秋の季節にぴったりの和菓子を作ってみませんか？1回につき4品作ります。栗きんとんや練り切りなど、秋を感じる和菓子作り講座です。

定 員 20名
回 数 2回
時 間 19:30～21:00
講 師 清水崇司
参加費 2,400円
(受 400円)
(教 2,000円)

