



生涯学習イメージキャラクター
「マナビ」

((安城市生涯学習情報誌))

あんとな

a n t e n n a

2026

冬号

winter

詳細版

- 02 公民館講座
- 13 青年講座
- 親子・子育て関連講座
- 14 学校ホリデー特集
- 15 シルバーカレッジ31期生 募集予定
- 16 Fabものづくり講座
- 17 冬休みものづくりワークショップ
- 18 イベントガイド
- 社会課題テーマ講座
- 19 安城市少年少女発明クラブ
- 20 公民館まつり
- 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



【年末年始休業日】

へきしんギャラクシープラザ・各地区公民館・
青少年の家・市民交流センター

12/28(月)～1/4(月)

お問い合わせ・お申し込みの際は、ご注意ください。

安城市教育委員会

公民館講座・青年講座

申込方法

11/4 (水) 9:00～11/12 (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

11/13 (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 **11/13 (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。



結果発表

② 当選者は、**11/22 (日) 17:00**までに各講座主催施設の事務室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随時募集します。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。
- ・「中学生以上」が対象の講座について、応募者多数の場合は中学生を優先します。

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1回300円) にてお子さん (生後6ヶ月～未就園児) をお預かりします。
- ・ご希望の方は、受講申込時に託児申込書を記入の上、参加費とあわせて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、各地区の地域課題や特色を活かして企画している講座です。

特別
講座

参加費

- ・講座の費用は、**参加費 (受講料+教材費)** です。
- ※お支払いは現金のみです。 ※託児がある方は託児料もお支払いください。

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ませんので、ご了承ください。
- ・講座の日程は、講師等の都合により変更される場合があります。
- ・対象が「小学生と親」、「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。

※詳細については各講座主催施設へお問い合わせください。なお、毎週月曜日 (祝日を除く) は休館日です。

中部公民館

所在地／新田町小山西83

交通／名鉄バス「総合運動公園」下車

TEL. 74-8570

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-kominkankoza.html>



消しゴムはんこの世界

開催日 11/27、12/25、1/22 (金)

対象 18歳以上

作り方を基礎からしっかり学べます。冬のモチーフや来年の干支などを題材に各回1作品を作り、うち1点を公民館まつりに展示します。

定員	18名
回数	3回
時間	9:30～11:30
講師	うえむらゆみこ
参加費	2,400円 (受600円 教1,800円)



はじめてさんの こぎん刺しブローチ

開催日 12/4、11 (金)

対象 18歳以上

特別
講座

津軽地方伝統の刺し子「こぎん刺し」を体験してみませんか？手仕事が初めての方も楽しめます。公民館に見本があります。

定員	8名
回数	2回
時間	14:00～16:00
講師	宇井多紀子
参加費	800円 (受200円 教600円)



SDGs しめ縄作り

開催日 12/17 (木)

対象 18歳以上

自分で藁(わら)を束ねて編むところから始めます。飾りには身近にある木の实なども用い、環境に配慮したしめ縄を作ります。

定員	10名
回数	1回
時間	13:00～15:00
講師	土屋順子
参加費	1,200円 (受200円 教1,000円)



つまみ細工の2WAYコサージュ

開催日 12/19 (土)

対象 中学生以上

土日

糸や針を使わずに、髪飾りにもなる小さめのコサージュを作ります。色は4色から選べ、初心者でも楽しめます。公民館に見本があります。

定員	10名
回数	1回
時間	9:30～11:30
講師	叶 恵子
参加費	一般700円 (受200円 教500円) 中学生600円 (受100円 教500円)



天然石のワイヤーアクセサリ

開催日 1/24 (日)

対象 18歳以上女性

特別
講座

土日

天然石の魅力に触れながら、オリジナルのペンダントトップを制作します。公民館に見本があります。

定員	10名
回数	1回
時間	14:00～16:00
講師	野村理紗
参加費	2,100円 (受100円 教2,000円)



二本木公民館

TEL. 77-8611

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>



クリスマスを彩るリース作り

開催日 12/3 (木)

対象 18歳以上

日本フラワーデザイナー協会認定講師からクリスマスリースの作り方を学びます。生花からドライになる花と20cmの土台を使います。

定員	10名
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	近藤佳子
参加費	3,000円 (受200円 教2,800円)



アサーション ～気持ちを上手に伝えよう～

開催日 12/6、20 (日)

対象 中学生以上



自分も相手も大切にしながら気持ちを伝えるコミュニケーションの手法「アサーション」を学び、人間関係を円滑にしましょう。

定員	15名
回数	2回
時間	10:00～11:30
講師	藤田千恵
参加費	一般400円 (受400円) 中学生200円 (受200円)



かぎ針で編む ミニ巾着とアクセサリー

開催日 12/10、17 (木)

対象 18歳以上 (編み物経験者)

かぎ針編みでかわいいミニ巾着とアクセサリー(イヤリングかピアス)を作ります。編み物経験者向けです。公民館に見本あり。

定員	10名
回数	2回
時間	10:00～12:00
講師	新田洋美
参加費	2,000円 (受400円 教1,600円)



きになるくすりの話

開催日 12/10、17 (木)

対象 18歳以上

特別講座

普段飲んでる薬に不安はありませんか？身近な薬の疑問と災害時の備えをやさしく学びましょう！

定員	20名
回数	2回
時間	14:00～15:30
講師	所 浩康
参加費	無料



親子でたのしいべんがら染め

開催日 12/19 (土)

対象 年少～小学生と保護者



自然にやさしいべんがら染めでハンカチを染めましょう。火を使わないのでお子様も安心です。当日染めるアイテムを追加できます。(有料)

定員	10組
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	須田まゆ美
参加費	1,100円 (受100円 教1,000円)



桜井公民館

TEL. 99-3313

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>



光る！？ 立体アドベントカレンダー！！

開催日 11/29 (日)

対象 小学生 (小学1～3年生は保護者同伴)



木の板を組み立てて、飾って、光らせて！自分だけのアドベントカレンダーを作って、クリスマスまでの毎日をもっと楽しもう！

定員	10組
回数	1回
時間	13:30～16:00
講師	安城市少年少女発明クラブ
参加費	300円 (受100円 教200円)



季節を束ねる しめ縄づくり

開催日 12/18 (金)

対象 18歳以上



松や金柑など、季節の植物を自由にあしらって、世界にひとつのしめ縄飾りを手作り！新しい年を迎える準備を楽しみましょう。

定員	12名
回数	1回
時間	10:00～12:00
講師	富田智子
参加費	1,600円 (受200円 教1,400円)



心を育てる絵本の読み聞かせ

開催日 12/26 (土)

対象 18歳以上



絵本大好きな子が育つ！読み聞かせのコツや絵本の選び方についてお話しします。読み聞かせが親子の幸せな時間に♪

定員	10名
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	内山紗江加
参加費	200円 (受200円)



暮らしを楽しむ ～自分流整理収納術～

開催日 1/8、22、29、2/5 (金)

対象 18歳以上女性 (高校生不可)

いつの間にか物が増えて散らかしっぱなしになっていませんか。整理整頓のコツを学び2027年はキレイなお家を目指しましょう。

定員	20名
回数	4回
時間	13:30～15:00
講師	谷口有里
参加費	800円 (受800円)

◆カリキュラム◆

- ・現状の把握と基本の整理収納法
- ・キッチン整理で必要・不要を考える
- ・モノが増える理由とクローゼットの整理
- ・手が付けられない思い出の品と書類の整理

史実とドラマから読み解く 三河一向一揆

開催日 3/12 (金)

対象 18歳以上



人気歴史ドラマ制作に携わった講師が、三河一向一揆の背景や経過、家康との関わりを制作秘話も交えながら解説します。

定員	20名
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	安藤 弥
参加費	100円 (受100円)



作野公民館

TEL. 74-3977

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>

手がよごれない パステル手形アート

開催日 12/6 (日)

対象 未就学児と保護者



お子さんの成長を可愛いアートに残しませんか？不思議な手形アートが体験できます。

定員	7組 (1組あたり3名まで)
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	村瀬 唯
参加費	1,000円 (受100円 教900円)



畳縁で作る「私らしい弔事用袱紗」

開催日 12/8 (火)

対象 18歳以上

弔事用袱紗をモダンな柄の畳縁で、縫わずに作ります。弔いの気持ちを、優しい畳縁で包みませんか？4種類からお選びください。

定員	8名
回数	1回
時間	10:00～12:00
講師	ひだまりベリー
参加費	1,100円 (受200円 教900円)



米粉100%の2種のミニピザ

開催日 12/11 (金)

対象 18歳以上

麴のトマトソースと麴のマヨネーズを使った2種類の米粉100%グルテンフリーのピザを作ります。

定員	10名
回数	1回
時間	9:30～11:30
講師	小原悠加
参加費	2,700円 (受200円 教2,500円)



元すし職人行政書士と学ぶ 相続入門

開催日 12/12、26 (土)

対象 18歳以上



相続手続きの流れや、本人や親が元気なうちに準備しておけることを、初めての方にも分かりやすく楽しくお話しします。

定員	20名
回数	2回
時間	13:30～15:00
講師	佐山和弘
参加費	200円 (受200円)

◆カリキュラム◆

第1回

相続が起きたら、
何から始める？

第2回

元気な今だからできる
相続準備

バレンタインのアイシングクッキー

開催日 1/16 (土)

対象 小学生以上 (小学3年生以下は保護者
同伴・応募多数の場合は小中学生優先)



お砂糖のクリームを使って、チョコレートみたいなアイシングクッキーを作ります。

定員	8名
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	水谷裕子
参加費	一般2,200円 (受200円 教2,000円) 小中学生2,100円 (受100円 教2,000円)



東部公民館

所在地／大岡町源覚16

交通／名鉄バス「大岡」下車徒歩5分

TEL. 77-7881

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>



老舗秘伝の自家製ぬか床造り

開催日 12/4 (金)

対象 18歳以上

老舗で培ったプロの技直伝！無添加の漬物の造り方や腸内環境を整え免疫力を高める為のぬか床造りを学びます。容器・材料すべてご用意します。

定員 16名
回数 1回
時間 13:30～15:00
講師 中野弘毅
参加費 1,700円
(受200円 教1,500円)



のびのび書こう！ 小中学生の書き初め教室

開催日 12/13 (日)

対象 小学3～6年生 (中学生も参加可能)



冬休みの宿題、書き初めを練習し清書します。筆の持ちかたや書くコツを教わって清書を仕上げよう！

定員 8名
回数 1回
時間 10:00～11:30
講師 山本祐司
参加費 100円 (受100円)



絵本の世界でリトミック♪

開催日 12/15 (火)

対象 1～3歳と保護者

絵本の読み聞かせとリトミックの講座です。絵本を楽しんだ後は、お話の世界を音楽で表現。親子で心地よく体を動かし、豊かな感性を育みましょう！

定員 8組 (1組あたり子ども2名まで)
回数 1回
時間 10:30～11:30
講師 岡 奈弥
アンフォーレ課職員
参加費 100円 (受100円)



スマホから気軽に使える！ 話題の AI 講座

開催日 12/17 (木)

対象 高齢者向け



今話題の生成AIについて、スマホで簡単に使う方法を学ぶ講座です。手順、安全な使い方、結果の読み取り方など。※スマホ操作に慣れた方向けです。

定員 20名
回数 1回
時間 9:30～12:00
講師 エイムズエー
スマホ講師チーム
参加費 無料



はじめての刺繍 ～パンチニードルと紙刺繍～

開催日 1/23 (土)

対象 小学1～4年生までと保護者



お子様は図案に糸を通し紙刺繍カードを。保護者様はパンチニードルで、猫の刺繍を楽しみます。追加料金150円でお子様2名まで参加可能。

定員 6組
回数 1回
時間 10:00～12:00
講師 monami
参加費 600円
(受100円 教500円)



明祥公民館

TEL. 92-3521

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>



季節を彩るパンづくり～肉まん・ベーグル(A)～

開催日 12/5、1/16 (土)

対象 中学生以上



初心者でも簡単・美味しく作れる、冬の人気のメニューです。1回目は肉まん、2回目は2種類のベーグルを作ります。(Bと同じメニュー)

定員 8名 回数 2回
時間 13:00～16:00
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)



季節を彩るパンづくり～肉まん・ベーグル(B)～

開催日 12/16、1/13 (水)

対象 18歳以上



初心者でも簡単・美味しく作れる、冬の人気のメニューです。1回目は肉まん、2回目は2種類のベーグルを作ります。(Aと同じメニュー)

定員 8名 回数 2回
時間 13:00～16:00
講師 角谷美江
参加費 3,600円
(受400円 教3,200円)



フェイスアップ若返り&筋膜リリース♪

開催日 12/9、1/13 (水)

対象 40歳以上女性

肩や首のこり、体の歪みの改善を目指しつつ、ほうれい線やフェイスラインを自然なリフトアップへと導くセルフケアレッスンです。

定員 16名 回数 2回
時間 10:00～11:30
講師 kana bloom
かんちゃん
参加費 700円
(受400円 教300円)



美と健康を願う「開運薬膳おせち」講座

開催日 12/12 (土)

対象 中学生以上



市販の食材で簡単に作れる薬膳おせちを作ります。無添加・砂糖少なめで食材が持つ養生パワーを使って、健やかな新春を迎えましょう！

定員 12名 回数 1回
時間 10:00～14:00
講師 柰宜田登美子
参加費 一般2,700円
(受200円 教2,500円)
中学生2,600円
(受100円 教2,500円)



安城の誇り～石川丈山の生涯と丈山苑の庭園美～

開催日 1/13、20 (水)

対象 18歳以上



武士から文人へ転身した石川丈山の波乱の生涯と、京都・詩仙堂を模した庭園「丈山苑」の美について学びます。(1/20は別途丈山苑の入苑料がかかります)

定員 20名 回数 2回
時間 10:00～11:30
講師 安城市歴史博物館学芸員 (1/13)、丈山苑スタッフ (1/20)
参加費 無料



やさしいミニテニス講座

開催日 2/21、28 (日)、3/6 (土)、21 (日祝)

対象 中学生以上



ソフトボール大の球とバドミントンコートを使うニュースポーツです。ルールは簡単、楽しくラリーを繋いで運動不足を解消しましょう！

定員 16名 回数 4回
時間 9:30～11:30
講師 スポーツ推進委員
参加費 無料



北部公民館

所在地／里町4-12-4

交通／あくるバス北部線「北部公民館」下車

TEL. 98-3751

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>



新年を彩るかがみもちりうむ®

開催日 12/2 (水)

対象 18歳以上

固まるオイルにプリザーブドフラワーを閉じ込めた、透明感あふれる鏡餅を制作します。お正月の縁起物を一緒に作りませんか？(完成品後日渡し)

定員 8名
回数 1回
時間 13:00～15:30
講師 吉田知美
参加費 4,200円
(受200円 教4,000円)



目指せ！ほめる達人 ～ほめほめで心豊かに～

開催日 12/19 (土)

対象 18歳以上



あなたも私も笑顔満開。元警察署長のほめ達特別認定講師から学ぶ「ほめ方講座」。素敵なほめ方を身に付け、コミュニケーション能力アップ！

定員 20名
回数 1回
時間 10:00～11:30
講師 倉地 徹
参加費 100円 (受100円)

◆カリキュラム◆

1. ほめるって何？
2. 見方が変わると価値に気づく
3. 今日からあなたもほめ達に
4. お子さん応援たった3つのミ・カ・タ

自分をいたわるタッチケア

開催日 1/16 (土)

対象 18歳以上



自分に優しく触れることで心と体をゆるめるタッチケアを学びます。すぐに自分でできるケアの方法を知り、日々のストレスや疲れを癒します。

定員 16名
回数 1回
時間 10:00～11:30
講師 尾崎志乃生
参加費 400円
(受200円 教200円)



できた！がうれしいけん玉講座^{こうぎ}

開催日 1/17 (日)

対象 小学生以上



今や世界大会も開催されているけん玉。けん玉のいろんな遊び方に触れ、子どもから大人までみんな一緒に楽しみながら「できた！」を体験しよう。

定員 25名
回数 1回
時間 10:00～11:30
講師 なおなり
参加費 一般200円 (受200円)
小中学生100円 (受100円)



北部歴史講座 ～安城遺産 本證寺～

開催日 1/29 (金)

対象 18歳以上

三河一向一揆の舞台「本證寺」をバスで訪れ、住職の話と学芸員の解説により、堀と土塁に囲まれた境内や江戸時代の壮大な伽藍を想起させる建造物を見学します。

定員 15名
回数 1回
時間 13:00～16:30
講師 小山興圓、文化振興課学芸員
参加費 200円 (受200円)



昭林公民館

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

TEL. 77-6688

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>

ホールのグランドピアノを弾いてみよう！

開催日 11/27 (金)

対象 小中学生

ピアノ経験は不問です。ひとりでも、友達と一緒にでもOK！自由にグランドピアノを楽しもう♪
※1枠30分。時間帯枠の指定はできません。

定員 12名
回数 1回
時間 9:00～16:00
参加費 無料



しめ縄のお正月飾り

開催日 12/12 (土)

対象 18歳以上



しめ縄にアーティフィシャルフラワーを組み合わせて自分だけのオリジナルお正月飾りを作ります。花材は選択できます。※公民館に見本あり

定員 10名
回数 1回
時間 10:00～11:30
講師 米津ともみ
参加費 3,200円 (受200円 教3,000円)



冬休み書き初め教室

開催日 12/25 (金)

対象 小学3～6年生

筆の持ち方や姿勢、文字を美しく書くコツを学びます。講師が一人ひとりの名前のお手本を用意します。書き初め課題を練習し、清書を仕上げましょう。

定員 10名
回数 1回
時間 9:30～11:30
講師 富田愛菜果
参加費 100円 (受100円)



初心者向けドラム講座

開催日 1/16、23、30、2/6、13 (土)

対象 中学生以上



ドラムに触れたことが無くても大丈夫。基礎から丁寧に教えます。この機会にドラムを始めてみませんか？ドラマーへの一歩を踏み出しましょう！

定員 8名
回数 5回
時間 10:00～12:00
講師 杉崎利幸
参加費 1,500円 (受500円 教1,000円)



大人のための絵本朗読会

開催日 1/16、30 (土)

対象 18歳以上



絵本は子どもだけのものではありません。大人だからこそ心に響く絵本があります。選りすぐりの絵本を、朗読とともに楽しんでみませんか？

定員 20名
回数 2回
時間 10:30～11:30
講師 アンフォーレ課職員
参加費 無料



西部公民館

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

TEL. 76-9393

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>



冬の養生&薬膳 ～冬の冷え対策・免疫力アップ～

開催日 12/17、1/14 (木)

対象 18歳以上

普段の身近な食材で、体を整える知恵を学びませんか？地球にやさしいエコの視点を取り入れ、今日から使える薬膳の基本をお伝えします。試食あり。

定員 15名
回数 2回
時間 13:00～14:30
講師 高崎美由紀
参加費 700円
(受400円 教300円)



1日で仕上げる！ 小中学生の書き初め講座

開催日 12/26 (土)

対象 小学3年生～中学生



筆の持ち方や姿勢など基礎から丁寧に指導します。止め、はね、はらい、字の大きさやバランスを整えながら清書を完成させることを目指します。

定員 12名
回数 1回
時間 14:00～16:00
講師 川原紺瑚
参加費 100円 (受100円)



バレトン ～すっきり美ボディ～

開催日 1/16、30 (土)

対象 中学生以上



バレトン (バレエ×ヨガの要素を取り入れた有酸素運動) とリンパストレッチで気になるむくみにアプローチ！巡りを整え、すっきり美ボディへ。

定員 20名
回数 2回
時間 19:00～20:30
講師 鏡味真由子
参加費 一般400円 (受400円)
中学生200円 (受200円)



家族であそぼう！ふれ愛運動あそび

開催日 1/17、24 (日)

対象 年少～小学3年生と保護者



家族で一緒に動き、一緒に笑う時間をつくりませんか。家庭ではなかなかできない集団遊びや協力遊びを体験し、気づきや笑顔が生まれます。

定員 15組 (1組あたり子ども2名まで)
回数 2回
時間 10:00～11:30
講師 高橋千恵子
参加費 200円 (受200円)



手織り機体験 ～コサージュを作しましょう～

開催日 2/12、19、26 (金)

対象 18歳以上

手織り機を使って、ループ織りの技法を体験します。織り上げた布をその場で成形して、オリジナルの1点もののコサージュに仕上げます。

定員 10名
回数 3回
時間 10:00～12:00
講師 大参富士子
参加費 2,600円
(受600円 教2,000円)



安祥公民館

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

TEL. 77-5070

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>



目元口元が気になる方へ！ ソフトリンパケア

開催日 12/2 (水)

対象 18歳以上

優しくふれて、押さない、揉まない、引っ張らない。
身体をリラックスさせ、気になる口元・目元を中心に
顔のリンパを流します。

定員 12名
回数 1回
時間 18:00～19:30
講師 山口ゆかり
参加費 200円 (受200円)



国産ミツロウ・蜂蜜で作る 肉球バーム

開催日 12/8 (火)

対象 18歳以上

ペットサロンオーナー兼はちみつマイスターが教える
犬用のバームを手作りします。乾燥やかさつきな
どの肉球ケアに使用できます。

定員 12名
回数 1回
時間 10:00～11:30
講師 丸山 恵
参加費 2,000円
(受200円 教1,800円)



モザイクガラスで 魅惑のトルコランプ

開催日 12/13 (日)

対象 中学生以上



トルコの伝統技法で、直輸入のガラスとビーズを組み
合わせモザイクランプを作ります。仕上げは講師
が行い、完成品は後日お渡しになります。

定員 12名
回数 1回
時間 10:00～12:00
講師 甲斐要江
参加費 一般7,100円
(受200円 教6,900円)
中学生7,000円
(受100円 教6,900円)



やさしいリズムボクシング

開催日 12/18、1/8、22、2/5、19 (金)

対象 18歳以上

パンチとステップで脂肪燃焼！初心者向けトレーニ
ング講座。音楽に合わせた全身運動で、身体の引き締
め・ストレス発散におすすめです。

定員 12名
回数 5回
時間 10:00～11:00
講師 播 美沙
参加費 1,000円 (受1,000円)



青少年の家

TEL. 76-3432

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>



1年の締めくくり！手作りの年越しそば教室

開催日 12/13 (日)

対象 小学生と保護者



親子で本格そば打ち体験。先生が丁寧に教えるので初めてでも安心！打ちたてをその場で試食、さらにお土産そば付きで年越し準備もばっちり。

定員 6組
回数 1回
時間 14:00～16:00
講師 渡邉大器
参加費 2,100円
(受100円 教2,000円)



ボディメンテナンスで爽やかな新年スタート

開催日 12/19 (土)

対象 18歳以上 (応募多数の場合は39歳以下優先)



今年の疲れは今年のうちに。年末のメンテナンスで身体の歪みを整えて1年分の疲れをリセットし、軽い身体と爽やかな気分で新年を迎えよう。

定員 10名
回数 1回
時間 10:00～11:30
講師 小見山恵美子
参加費 200円 (受200円)



11/1 (日) 9:00～
申込開始 (先着順)

親子・子育て関連講座



昭林ほのぼのクラブ



ヨガ、ハンドメイド(プラバンde手形足形)、花あそびを楽しめます。連続3回講座です。

日時 1/12、26、2/16 (火) 10:00～11:30

会場 昭林公民館

対象 未就園児の母親

定員 8名

参加費 2,000円 (初回一括集金・材料費込み)

託児 1名300円/回

※託児は生後6ヶ月から未就園児



「昭林ほのぼのクラブ」はつどいの広場事業(あんぱ〜く 72-2317)です。

申込方法

申し込み: 11/1 (日) 9:00～

右記QRコードから、もしくは、ほのぼのひろば (ほのぼのふぁみりーホームページ) の講座申込から申し込みください。(電話申し込み不可、先着順)

<https://hhonobono6.wixsite.com/npohonobono>

問い合わせ NPO法人ほのぼのふぁみりー honobono_anjo@yahoo.co.jp

