

# AUTUMN COURSE & EVENT GUIDE

## 秋の講座・イベントガイド

さまざまな講座・イベントがいっぱい。  
あなたに合った楽しみや学習を見つけてみませんか。

日/日時 会/会場 対/対象 定/定員 参/参加費 持/持ちもの 申/申し込み  
問/問い合わせ

※ 対/どなたでも 定/なし 参/無料 持/なし 申/不要の場合は記載を省略しています。  
※ 定員のある講座・イベントについては、全て先着順です。

### 公民館・その他

#### 9月の講座・イベント

##### 第30回芳墨會書作展

臨書と調和体の作品展示。  
日 9/9(水)~13(日)  
9:00~17:00  
(9日は13:00から、13日は16:00まで)  
会 市民ギャラリー  
問 文化振興課芸術文化係 77-6853

#### 10月の講座・イベント

##### 市民ギャラリー企画展

動きの表現一からだ・ものー  
「動き」をテーマに、市民ギャラリーの収蔵品を展示します。  
日 10/9(金)~18(日)  
9:00~17:00(18日は16:00まで)  
会 市民ギャラリー  
問 文化振興課芸術文化係 77-6853

##### パソコンひろば

パソコン何でも相談会。(入退場自由、ノートパソコンをご持参ください。)  
日 10/24、11/21、1/23、2/20、3/20(土)  
10:00~11:30  
会 昭林公民館  
持 ノートパソコン(Mac不可)  
問 昭林公民館 77-6688



### 第61回市民芸術祭

#### 文芸・技芸・趣味の集い

俳句・短歌・俳画・盆栽・草花・帯結びなど作品の発表・展示をします。  
日 10/9(金)~11(日)  
9:00~17:00(11日は16:00まで)  
会 市民会館・へきしんギャラクシープラザ  
問 安城文化協会 74-6066  
文化振興課芸術文化係 77-6853

#### 第53回市民芸能まつり

民謡・舞踊・詩吟・箏曲などの芸能発表会です。  
日 10/10(土)、10/11(日)  
10:00~17:00  
(出演団体数により変更する可能性あり)  
会 市民会館  
問 安城文化協会 74-6066  
文化振興課芸術文化係 77-6853

#### 第77回安美展

日本画、洋画、書、写真、工芸・彫刻の5部門で作品を募集、審査を経て展示します。  
日 前期(日本画、書、工芸・彫刻)  
10/30(金)~11/8(日)  
後期(洋画、写真)  
11/13(金)~23(月・祝)  
9:00~17:00  
(前・後期とも最終日は16:00まで)  
会 市民ギャラリー  
問 文化振興課芸術文化係 77-6853

#### 11月の講座・イベント

##### 第61回市民芸術祭

第32回市民文芸まつり発表大会  
市民公募による俳句・短歌入賞作品の発表・表彰を行います。  
日 11/29(日)  
13:30~  
会 市民会館  
問 安城文化協会 74-6066  
文化振興課芸術文化係 77-6853

### 福祉センター

#### 9月の講座・イベント

##### シニアのためのお片付け講座

毎日を快適に過ごすために家の中の片付け、書類の整理などについて学びます。  
日 9/17、24、10/1(木)  
10:00~11:30  
会 西部福祉センター  
対 市内在住60歳以上の方 15名  
持 筆記道具  
申 8/18(火)9:00から西部福祉センター窓口にて受付  
空きがある場合のみ8/18(火)13:00から電話受付  
問 西部福祉センター 72-6616

### シニア介護予防講座

#### 万福体そう

ストレッチ、筋トレ、脳トレ、口腔体操を行います。  
日 9/9、23、10/14、28、11/11、25(水)  
13:15~14:45  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上 10名  
持 運動できる服装、飲料、マスク  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

#### イスに座ってゆったり体操

ゆるやかな動きで身体をほぐす体操を行います。  
日 9/16(水)  
13:30~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上 10名  
持 運動できる服装、飲料、タオル、マスク  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

#### 貼り絵カレンダー

季節のカレンダーを貼り絵で作ります。  
日 9/25、10/23、11/20(金)  
13:00~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上 10名  
持 マスク  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

#### 10月の講座・イベント

##### 40歳からの介護予防

体力チェック&筋トレ講座  
ロコモティブシンドローム予防のための体力チェックと筋力トレーニングを行います。  
日 10/7(水)  
9:30~11:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の40歳~64歳 15名  
持 運動できる服装、飲料、タオル、マスク  
申 9/8(火)9:00~電話か窓口にて先着順に受付  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

### シニア介護予防講座

#### 遊書

毛筆で季節に合った言葉を楽しく書きます。  
日 10/2(金)  
13:30~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上 10名  
参 100円  
持 マスク  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

#### 体験!棒びくす®

ヒノキ棒を使ってストレッチやエクササイズを行います。  
日 10/8(木)  
13:30~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上 15名  
参 300円  
持 運動できる服装、飲料、タオル、マスク  
申 9/8(火)9:00~電話か窓口にて先着順に受付  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

#### 筋力トレーニング

イスやチューブを使った筋力トレーニングを行います。  
日 10/27(火)  
13:30~14:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上 10名  
持 運動できる服装、飲料、タオル、マスク  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

#### 知って若返り体力チェック

自立体力全国検定と簡単な体操を行います。  
日 10/28(水)  
9:30~11:30  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上 25名  
参 300円  
持 室内用運動靴、運動できる服装、飲料、タオル、マスク  
申 9/29(火)9:00~電話か窓口にて先着順に受付  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

#### 11月の講座・イベント

##### シニア介護予防講座

#### 花と器のマリアージュ

簡単な花器を作り、季節の花を組み合わせて楽しめます。  
日 11/11(水)  
10:00~11:00  
会 総合福祉センター  
対 市内在住の概ね65歳以上 10名  
参 200円  
持 持ち帰り用袋(小さめの手さげ袋)、マスク  
申 10/13(火)9:00~窓口にて先着順に受付  
電話申込不可  
問 総合福祉センター介護予防係 77-7896

### その他の講座・イベント

#### 作野福祉センターサロン

主に高齢者の健康維持・介護予防・仲間づくりの場として定期開催しています。  
日 ①レディース麻雀 毎週日曜  
13:30~16:00  
②卓球 毎週日曜・火曜  
9:00~11:30  
③筋トレ 第2・4火曜  
13:15~14:15  
④体ゆるゆる 第2・4水曜  
13:30~15:00  
⑤健康麻雀 毎週木曜  
9:00~11:30  
⑥習字 第2・4木曜  
13:30~15:00  
⑦折り紙 第1・3土曜  
10:00~11:30  
⑧なつかしの歌 第2土曜  
10:00~11:30  
⑨脳トレ 第4土曜  
10:00~11:30  
会 作野福祉センター  
対 市内在住60歳以上、18歳以上で障がいのある方、地域福祉活動に関心のある方  
参 ⑦折り紙(材料費)50円/回  
問 作野福祉センター 72-7570

## 親子・子育て関連講座

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては「ベビーマッサージ」「親子クリエイターズクラブ」「親子のもしもに備えよう!」「東部ほのぼのクラブ」をリモート講座に切り替えて開催する予定です。

講座名	日時	会場	対象	定員	参加費
赤ちゃん和妈妈のしあわせ ベビーマッサージ	10/2、9、16、23(金) A.10:00~11:30 B.13:00~14:30 申込時にA、Bを選んでください。	昭林公民館	ハイハイ前の赤ちゃんとお母さん	各5組	2,000円 (初回一括集金・オイル、テキスト代込み)
自分育ての子育てサロン 親子らくだの会	10/28、11/25、12/16(水) 10:00~12:00	ingハウスここから	就園就学児をもつ保護者	5名	1回200円(1回のみ単発受講可)
親子クリエイターズクラブ	10/29、11/5、12(木) 10:00~12:00	昭林公民館	未就園児親子	5組	1,500円(初回一括集金・材料費込み)
親子の「もしも」に備えよう! ~小さい人と家族を守る普段からできること~	10/7、14、21(水) 10:00~12:00	昭林公民館	未就園児親子	5組	1,500円(初回一括集金)
ひろばと暮らしをつなぐ 東部ほのぼのクラブ	10/6、20、11/3、17、12/1、15(火) A.9:30~10:30 B.11:00~12:00 申込時にA、Bを選んでください。	東部公民館	未就園児親子	各5組	3,000円(材料費込み・初回一括集金)

「東部ほのぼのクラブ」は子育て親育ち広場事業(生涯学習課 76-1515)、「ベビーマッサージ」「親子らくだの会」「親子クリエイターズクラブ」「親子のもしもに備えよう!」は地域子育て支援事業(通称:つどいの広場事業)(あんぱ〜く 72-2317)です。

申し込み 9/1(火)9:00~  
QRコード対応端末、もしくはNPO法人ingのホームページ「講座申込」よりお申込みください(電話申込不可)。  
どちらの方法もできない場合、「講座名、氏名、お子さんの名前(ふりがな)、月齢、性別、連絡先」をメールでNPO法人ingへ。  
Eメール npo\_ing@yahoo.co.jp \*受信できるように設定をお願いします  
問い合わせ NPO法人ing 090-1826-7289(松岡)

携帯用QRコード



NPO 法人 ing 検索