

あんてな



生涯学習イメージキャラクター
「マナビィ」



- 02 公民館講座
- 09 乳幼児学級・家庭教育学級
高齢者教室
- 10 シルバーカレッジ
- 11 Fabものづくり講座
子どものためのFabSpace体験会
- 12 まちかど講座
- 13 市民出前講座
親子・子育て関連講座
- 14 市民企画講座
- 15 春の講座・イベントガイド
- 16 プラネタリウムニュース
- 17 プラネタリウム番組紹介
自主グループ参加会員募集中
文協祭にあそびにきませんか!
- 18 文化財ジャーナル
- 19 芸術みどころコラム
スポーツだより

2023
春号

安全・安心に講座・イベントにご参加いただくため、感染症対策へのご協力をお願いします。

3密を避け、
新型コロナウイルスに
気をつけて生活しよう



公民館講座（青年講座を含む）

申込方法 4/2(日) 9:00～4/11(火) 17:00に事前申込書を各講座主催施設へご提出ください。

事前申込書は各講座主催施設にあります。

インターネットでの事前申し込みが便利です。QRコードまたはあんてなアプリ、市公式ウェブサイト「公民館講座」または「青年講座」のページからお申し込みください。市公式ウェブサイトからのお申し込みにはEメールアドレスの入力が必要になります。また、安城市公式LINEアカウントに友だち追加し、お申し込みすることもできます。

抽選日 4/12(水) 11:00から公開抽選を各講座主催施設の事務室で行います。

抽選結果発表 ①4/12(水) 14:00以降に各講座主催施設で抽選結果を公表します。

また、4/12(水) 16:00に市公式ウェブサイトでも公表します。

右のQRコードまたは以下からご確認ください。

望遠郷 → **総合メニューから探す** → **学ぶ** → **生涯学習事業**

→ **公民館講座** → **公民館講座抽選結果発表**

または **青年講座抽選結果発表**



公民館講座

青年講座

※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。

②当選者は、**4/25(火)17:00**までに受講申込書に記入し、参加費をお支払いください。受講申込書は各講座主催施設にあります。

※記載の参加費は受講料、教材費の総額となります。

※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。

託児

・託児アイコンが表示された講座では有料(子ども1人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に記入の上、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。



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「小学生と保護者」等の場合は原則大人1人子ども1人です。

・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。



毎日簡単！手作りで腸活（作野公民館）



スペシャルティコーヒー講座（桜井公民館）



おいしい！あんフラワースイーツ（中部公民館）



スリムな身体へ導くセルフリンパケア（北部公民館）



やりたいことを仕事にしよう（作野公民館）

二本木公民館

TEL: 77-8611
FAX: 77-8974



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



マタニティヨガ

開催日 5/19、6/2、16、30(金)

ゆっくり呼吸をしながら体を緩めて妊娠中の不調を和らげ、心と身体のコンディションを整えましょう。

対象 安定期～臨月の妊婦
定員 10名
回数 4回
時間 10:00～11:15
講師 竹中路子
参加費 800円

モザイクタイルの鍋敷き（午前の部）

開催日 5/11(木)

色や形が様々なモザイクタイルを使って鍋敷きを作ります。目地を埋め込むコツを教わり、モザイクタイルの取り合わせを楽しみます。

対象 18歳以上
定員 6名
回数 1回
時間 9:30～11:30
講師 野村啓見
参加費 2,500円

親子で楽しく♪ バランスボール

開催日 5/25、6/8、22(木)

バランスボールを使って、親子で楽しく遊びながら体を動かしましょう。運動が苦手でも大丈夫！ストレス発散にもなりますよ♪

対象 2歳以上の未就園児と親
定員 12組
回数 3回
時間 10:30～11:45
講師 中嶋麻美
参加費 300円

モザイクタイルの鍋敷き（午後の部）

開催日 5/11(木)

色や形が様々なモザイクタイルを使って鍋敷きを作ります。目地を埋め込むコツを教わり、モザイクタイルの取り合わせを楽しみます。

対象 18歳以上
定員 6名
回数 1回
時間 13:30～15:30
講師 野村啓見
参加費 2,500円

アルコールインクアート

開催日 6/10(土)

アルコールインクのにじみや色の重なりから、偶然出来る模様を楽しむアートです。キャニスター(ガラス容器)の蓋に仕上げます。

土日

対象 18歳以上
定員 8名
回数 1回
時間 13:00～15:00
講師 RISA
参加費 2,000円



モザイクタイルの鍋敷き



親子で楽しく♪バランスボール



アルコールインクアート

東部公民館

TEL: 77-7881
FAX: 77-7883



所在地: 大岡町源覚16
交通: 名鉄バス「大岡」下車
徒歩5分



季節を感じる 「春の和菓子」

開催日 4/27、5/11、6/8(木)

和菓子で春を感じませんか?お店の
ような和菓子が自分で作れます。月
ごとに季節の和菓子3~4品を予定。

対象 18歳以上
定員 8名
回数 3回
時間 13:30~15:00
講師 清水崇司
参加費 2,900円



季節を感じる「春の和菓子」(写真はイメージです)

バランスボールで 不調改善!

開催日 5/9、23、6/6、20(火)

心と体が不安定になりがちな40代
以降。はずむ有酸素運動で体幹を
鍛え、自律神経を整えることで、不調
に負けない身体づくりを目指します。

対象 18歳以上女性
定員 10名
回数 4回
時間 10:00~11:30
講師 松井裕子
参加費 2,000円

初心者のための ギター講座

開催日 5/25、6/1、15、29、7/13
27、8/10(木)

春からギターを始めてみませんか?
プロのギタリストが基礎の基礎から
丁寧に優しく教えます。家にギター
があればお持ちください。

対象 18歳以上
定員 8名
回数 7回
時間 14:00~16:00
講師 磯村幸平
参加費 1,400円

こけだま 苔玉(午前の部)

開催日 5/30(火)

2種類の観葉植物を組み合わせ、
カフェにあるようなお洒落な苔玉
を作ります。トレイ付き。

対象 18歳以上
定員 10名
回数 1回
時間 10:00~11:30
講師 品川由希
参加費 2,200円

こけだま 苔玉(午後の部)

開催日 5/30(火)

2種類の観葉植物を組み合わせ、
カフェにあるようなお洒落な苔玉
を作ります。トレイ付き。

対象 18歳以上
定員 10名
回数 1回
時間 13:00~14:30
講師 品川由希
参加費 2,200円



バランスボールで不調改善!



苔玉

昭林公民館

TEL: 77-6688
FAX: 72-0120



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



おのれしよ 初めての己書

開催日 4/28、5/12、26、6/9、23
7/7(金)

筆ペンを使って自由に字や絵を書く
己書。講師が初心者向けに丁寧に
指導します。かわいい暑中見舞いを
つくりませんか?(筆ペン2本付き)

対象 18歳以上
定員 12名
回数 6回
時間 10:00~11:30
講師 澤田ひろ子
参加費 2,700円

50代からの ウクレレ入門講座

開催日 5/10、24、6/7、21、7/5(水)

やってみたいと思っていたあなた、部
屋の片隅にあるウクレレが気になっ
ていたあなた。初歩から始めてみませ
んか?(ウクレレを持参できる人限定です)

対象 50歳以上のウクレ
レを持参できる人
定員 14名
回数 5回
時間 13:30~15:00
講師 大澤昇次
参加費 1,000円



50代からのウクレレ入門講座

作野公民館

TEL: 74-3977
FAX: 77-6061



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



やりたいことを仕事にしよう

開催日 6/2、7/7(金)

ヨガインストラクターとして活躍する講師から、起業を考えている女性に向けて起業までの道のりやヒントなど起業のコツをお伝えします。

対象 18歳以上女性
定員 10名
回数 2回
時間 10:00~11:30
講師 須田恵利華
参加費 400円

毎日簡単！ 手作りで腸活

開催日 5/9、23、6/13、27、7/11(火)

簡単に作れる発酵調味料を使ったアレンジレシピを学びます。毎日の食卓から免疫をあげる「腸活」を始めてみませんか？

対象 18歳以上
定員 12名
回数 5回
時間 10:00~12:00
講師 新田未央
参加費 7,000円

1歳児のリトミック

開催日 6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5、1/16、2/6、3/5(火)

音楽を楽しみながらリズムや音感を育む、リトミック遊びをしませんか？働くママも参加しやすい、通年毎月1回の開催です。

対象 令和4年4月~12月生まれの子と親
定員 10組
回数 10回
時間 10:00~11:30
講師 阿部知佳
参加費 2,000円

シングルライフのマネープラン

土日

開催日 5/20、6/17(土)

今後どれくらいの資金が必要なの？納得の人生にむけて、暮らしに役立つお金の基本的な知識を学びましょう。

対象 18~40歳の独身女性
定員 12名
回数 2回
時間 10:00~11:30
講師 田邊真紀子
参加費 620円

「毎日簡単!手作りで腸活」カリキュラム

- ①5/9 「腸活で一番初めにすることは？」飲んで綺麗になる醗酵ドリンク作り
- ②5/23 「便秘を解消して自律神経を整えよう！」毎日使える塩麹作りと、いつでもできちゃう簡単腸もみ
- ③6/13 「酵素を理解して、腸から若返り！」夏バテ防止に甘酒作りと活用方法
- ④6/27 「調味料を理解して毎日の食卓に発酵食を取り入れよう！」酵素たっぷり夏野菜の簡単ピクルス作り
- ⑤7/11 「醗酵ドリンクの実を使って、自家製キムチの素を作ろう！」

「シングルライフのマネープラン」カリキュラム

- ①5/20 「資金計画は人生設計から、必要額を考える」
- ②6/17 「リスクに備える保険と資産運用の基礎知識他」

北部公民館

TEL: 98-3751
FAX: 98-8751



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



はじめての英会話レッスン

開催日 5/26、6/9、23、7/7(金)

海外経験豊富な講師から、海外生活の楽しいエピソードや一言で気持ちが伝わる会話術を中心に英会話を学びます。

対象 18歳以上
定員 15名
回数 4回
時間 10:00~12:00
講師 大谷薫子
参加費 800円

スリムな身体へ導くセルフリンパケア

土日

開催日 5/14、6/11、7/9(日)

代謝や血流を上げ、痩せやすくなる為のリンパケアを学びます。お一人ずつ丁寧に指導します。少人数制の講座です。

対象 18歳以上女性
定員 8名
回数 3回
時間 10:00~11:30
講師 長尾あつこ
参加費 800円

こぎん刺しで北欧風小物づくり

開催日 6/14、28、7/12(水)

こぎん刺しでお洒落な北欧風のブローチと丸型巾着袋を作りましょう。

対象 18歳以上
定員 10名
回数 3回
時間 13:30~15:30
講師 森川泰子
参加費 2,600円

小顔&体幹を鍛える体操

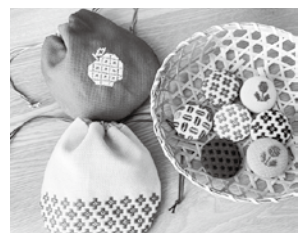
開催日 5/24、31、6/14、28、7/12(水)

棒を使った体操で体幹を鍛えるだけでなく、全身の柔軟性を高め、脳の活性化を目指します。お顔と身体の若返りをしましょう。

対象 18歳以上
定員 15名
回数 5回
時間 10:00~11:30
講師 中村真里子
成尾香恵
参加費 1,200円



はじめての英会話レッスン



こぎん刺しで北欧風小物づくり

西部公民館

TEL: 76-9393
FAX: 77-6063



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



走り方・体操教室 土日

開催日 4/30、5/7、14(日)

運動が苦手でも大丈夫!楽しく運動能力UP!カッコいいフォームで足を速くする練習と、跳び箱、マット、鉄棒等の体操指導を行います。

対象 年長から小学生
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

不調の原因が分かる! 姿勢改善ストレッチ

開催日 5/10、24、6/7、21(水)

「だから肩こりが治らないんだ!疲れが取れないんだ!」原因と改善方法を学びつつ“痛み・不調のない動ける体づくり”をしていきましょう!

対象 18歳以上女性
定員 12名
回数 4回
時間 10:00~11:30
講師 高木朋美
参加費 800円

暮らしを彩る タイルクラフト

開催日 5/16、23(火)

ほっこりとしたタイルと木枠のコースター2枚と手つきトレーを作ります。タイル貼りや目地込み等の工程を楽しみ、温かみのある作品に仕上げます。

対象 18歳以上
定員 10名
回数 2回
時間 9:30~12:00
講師 tette
参加費 3,600円

かなふで 奏筆®~なんかいいが なぜかいい~

開催日 5/18、6/1、15、29(木)

「奏筆®」を通して幸せになれることが目的。字が下手でも、絵が描けなくても大丈夫。あなたの「なんかいい」を見つけてください。

対象 18歳以上
定員 12名
回数 4回
時間 13:30~15:00
講師 馬淵将樹
参加費 1,300円



奏筆®~なんかいいがなぜかいい~



暮らしを彩るタイルクラフト

中部公民館

TEL: 74-8570
FAX: 74-8567



所在地: 新田町小山西83
交通: 名鉄バス「総合運動公園」下車



大人女子のピラティス & ウォーキング

開催日 5/4、6/1、7/6(木)

正しい姿勢になれば見た目が変わります。インナーマッスルを鍛えるピラティスと綺麗な歩き方を学び、美しい身体を作ります。

対象 40歳以上女性
定員 15名
回数 3回
時間 10:00~11:20
講師 青山友香子
参加費 600円

おいしい! あんフラスワーツ 土日

開催日 5/13、6/17(土)

和菓子とは思えない可愛いスイーツを作って母の日・父の日にプレゼントしてみませんか。餡にお花の魔法をかけましょう。

対象 中学生以上
定員 10名
回数 2回
時間 13:30~15:00
講師 makkosweets
参加費 一般 1,900円
中学生 1,700円

歌舞伎ソムリエ直伝 「はじめての歌舞伎」

開催日 6/13(火)

歌舞伎をこれから知りたい方、さらに深く学びたい方。ポイントを知って歌舞伎を観ればもっと面白くなります。

対象 18歳以上
定員 15名
回数 1回
時間 13:30~15:00
講師 おくだ健太郎
参加費 200円

消しゴムはんこの 世界 土日

開催日 5/6、6/3、7/1、8/5、9/2(土)

オシャレに可愛く!何より楽しく!消しゴムはんこの基礎からしっかり学ぶことができます。各回、はんこを活用し作品を作ります。

対象 中学生以上
定員 12名
回数 5回
時間 9:30~11:30
講師 うえむらゆみこ
参加費 一般 2,800円
中学生 2,300円

「消しゴムはんこの世界」 カリキュラム

- ①5/6 「消しゴムはんこで布バックを制作」
- ②6/3 「本格的な落かんはんこを作ろう」
- ③7/1 「消しゴムはんこでお盆のお飾りを制作」
- ④8/5 「はんこを彫って捺してコースターを作ろう」
- ⑤9/2 「消しゴムはんこと水引で、のし袋を制作」



消しゴムはんこの世界

桜井公民館

TEL: 99-3313
FAX: 99-5463



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



ベビーりとみっく & トーク

開催日 5/9、23、6/13、27(火)

前半は大人気のベビーりとみっく、
後半は毎回のテーマについてたくさ
んトークして、赤ちゃんに触れ合い
ながら心もリフレッシュしましょう!

対象 首の座った子から
令和4年6月生まれ
までの子と保護者
定員 8組
回数 4回
時間 10:00~11:30
講師 岡 奈弥
参加費 400円

トラベル韓国語

開催日 5/10、24、6/14、28
7/12、26(水)

旅先で使える基本的な挨拶を始め、
ピンチの時にも使えるフレーズや文
化を学びます。旅行前に覚えてより
一層旅を楽しみましょう!

対象 18歳以上
定員 10名
回数 6回
時間 13:30~15:00
講師 申 美京
参加費 1,200円

明祥公民館

TEL: 92-3521
FAX: 92-5774



所在地: 和泉町天下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



パン講座 (初心者向け)

開催日 5/9、30、6/13(火)

パン作り初めてさんに、作り方のコ
ツをわかりやすく指導してもらいま
す。焼きあがったパンはお持ち帰り
になります。

対象 18歳以上
定員 12名
回数 3回
時間 9:15~12:00
講師 富永可奈
参加費 5,400円

多肉植物 ~鉢とリース~

開催日 5/13、20(土)

多肉植物の寄せ植えの2回講座で
す。1回目は直径10センチの鉢、2
回目はリースへ寄せ植えをします。

対象 18歳以上
定員 10名
回数 2回
時間 9:30~12:00
講師 富田一代
参加費 3,200円

かぎ針編みで ペットボトルカバー

土日

開催日 5/20、6/3、17、7/1(土)

涼しげなハーフリネンの糸で編みま
す。マグボトルの保護にも使え、ス
トラップ付で便利です。ポイントのレ
ザーにはイニシャルを打刻します。

対象 18歳以上
定員 10名
回数 4回
時間 10:00~12:00
講師 山崎順子
参加費 2,300円



かぎ針編みでペットボトルカバー

スペシャルティ コーヒー講座

土日

開催日 5/27、6/24、7/22(土)

風味豊かなスペシャルティコーヒー
の味の違いや淹れ方のコツをマス
ターして、自宅で美味しく楽しい
コーヒータイムを送りましょう。

対象 高校生以上
定員 10名
回数 3回
時間 10:00~11:30
講師 FUKUSUKE COFFEE
参加費 4,600円

親子でスパークル トレーニング

開催日 5/19、6/2、16、30
7/14(金)

親子で一緒にココロとカラダの
土台作りをします。道具を使ったり
、カードを使ったり、遊びの経験
をいっぱい増やし楽しみましょう。

対象 未就園児と保護者
定員 15組
回数 5回
時間 10:00~11:30
講師 福岡 梓
参加費 1,000円

春ヨガで デトックス!

開催日 6/8、15、22、29、7/6(木)

春に起きやすいアレルギー疾患な
どへの対処や、夏に向けて身体と
気持ちを調えるためのヨガの動きや
ツボなどを紹介します。

対象 18歳以上女性
定員 8名
回数 5回
時間 13:00~14:00
講師 水越智穂子
参加費 1,000円



多肉植物~鉢とリース~



親子でスパークルトレーニング

安祥公民館

TEL: 77-5070
FAX: 77-6062



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



しっかりキレイ ～正しい洗濯～

開催日 5/16(火)

衣類のお手入れに悩んだことはありませんか? 失敗しない洗剤の選び方、季節に合わせた衣料のお手入れ方法などを伝授します。

対象	18歳以上
定員	20名
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	花王グループカスタマーマーケティング株式会社
参加費	無料

「しっかりキレイ～正しい洗濯～」 カリキュラム

- ・洗剤が汚れを落とすメカニズム
- ・衣類の絵表示の見方
- ・失敗しない洗剤の選び方
- ・季節に合わせた衣料のお手入れ
- ・質疑応答

えいごであそぼう! 土日

開催日 5/20、6/3、17、7/1、15(土)

英語の歌やゲームをしながら、みんなでたくさんお話ししよう! アルファベットの塗り絵や迷路でも楽しく遊びます。

対象	年少～年長までの未就学児(保護者の見学可)
定員	10名
回数	5回
時間	9:30～10:30
講師	サラノリストファ
参加費	1,000円

青少年の家 ～青年講座～

TEL: 76-3432
FAX: 76-1131

所在地: 新田町池田上1
交通: 名鉄バス「総合運動公園」から徒歩3分



あなたが楽になる コミュニケーション法を学ぼう

開催日 5/12、19、26、6/2(金)

学校や会社の同僚との付き合い方に悩むことはありませんか? 自分のタイプを知って、コーチングの技術でその悩みを軽減しましょう。

対象	18歳以上
定員	10名
回数	4回
時間	19:00～20:30
講師	松山 恵
参加費	800円

iDeCoとNISAを 始めよう!(土曜日)

土日

開催日 5/27(土)

将来の備えとしてiDeCoやNISAは気になるけれど、よく分からないから始められない…そんな方へ丁寧に説明します。

対象	18歳以上
定員	20名
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	日本証券業協会 金融・証券インストラクター
参加費	無料

iDeCoとNISAを 始めよう!(水曜日)



開催日 5/31(水)

将来の備えとしてiDeCoやNISAは気になるけれど、よく分からないから始められない…そんな方へ丁寧に説明します。

対象	18歳以上
定員	20名
回数	1回
時間	10:00～11:30
講師	日本証券業協会 金融・証券インストラクター
参加費	無料

大人かわいい水引 土日

開催日 6/10、24、7/8(土)

和の素材「水引」を洋風にアレンジします。基本の梅結び、玉結びをマスターして、作った作品は合わせてバッグチャームにします。

対象	中学生以上
定員	12名
回数	3回
時間	9:30～11:30
講師	石原郁子
参加費	一般3,000円 中学生2,700円



大人かわいい水引

美しい話し方講座 土日

開催日 5/20、27、6/10、17、24(土)

感じが良くて聞いてしまう話ってありますよね? どうすればそういう風に話せるのか? この講座でそのコツを掴みましょう。

対象	18歳以上
定員	10名
回数	5回
時間	14:00～15:30
講師	ふじたあきこ
参加費	1,000円

私に合った メイクのコツ

土日

開催日 5/13、27(土)

紫外線が強くなり始める時期です。紫外線対策や自分にあうメイクのコツを学習して、これからの季節に備えましょう。

対象	18歳以上
定員	10名
回数	2回
時間	10:00～11:30
講師	花王グループカスタマーマーケティング株式会社
参加費	無料

※定員に達した場合は、39歳以下の方優先

乳幼児学級・家庭教育学級・高齢者教室

自分みがき・仲間づくり・いきがい探しをしませんか？

いずれも受講料・託児料は無料です。各学級や教室は各地区公民館で開催するため、詳細は希望する公民館に直接お尋ねいただくか、各館のホームページをご覧ください。

受付 乳幼児学級・家庭教育学級・高齢者教室
各公民館で受付日・方法が異なります。希望する公民館へお問い合わせください。

乳幼児学級・家庭教育学級

子育ては、はじめての連続。悩みは一人で抱えず、先輩の知恵を参考にしましょう。学級では子育ての心構えやヒントを学ぶほか、体操なども取り入れ心と体のリフレッシュを行っています。各館とも、講師や運営に工夫をして、自分みがき、仲間づくりにも役立つ内容としています。託児もありますので、安心して受講できます。対象、開催日をお確かめのうえ、お申し込みください。

対象	市内在住、在勤で小学生以下の子どもをもつ親 乳幼児学級:0～5歳の子をもつ親向け 家庭教育学級:幼稚園・保育園・小学生の子をもつ親向け
会場	乳幼児学級：桜井・北部・作野・二本木・中部公民館 家庭教育学級：西部・安祥・東部・明祥・昭林公民館
期間 定員	各公民館によって異なります。詳しくは各公民館にお問い合わせください。
託児	学級開催時にお子さん(生後6ヶ月～未就園児)を無料で預かります。希望する場合は申し込みの際にお申し出ください。



乳幼児学級



家庭教育学級

乳幼児学級カリキュラムの例

- 1 母のココロとカラダのリフレッシュ体操！
- 2 子どもの写真の撮り方
- 3 発酵食味噌玉作りと塩麴
- 4 マザリーズひろば 乳幼児の大切な語りかけ マザリーズを楽しみましょう！
- 5 「家族力」がアップするお片付け
- 6 己書体験
- 7 ママのありがみセラピー

家庭教育学級カリキュラムの例

- 1 親子で正しい姿勢を
- 2 呼吸と姿勢で免疫UPヨガ
- 3 塾の先生が教える
「子どものタイプ別コーチング」
- 4 絵本をえらぶ・絵本であそぶ
- 5 ママの為のリラックスピアノコンサート
～歌って子育てしませんか？～
- 6 フラの動きを取り入れたリフレッシュ体操
- 7 創造力を育てるよいおもちゃの選び方・与え方
- 8 ワタシが私であるために

高齢者教室

超高齢社会を迎えている中、健康で生きがいをもって生活するために役立つ教室です。楽しい雰囲気の中、連帯意識を育みます。

対象	市内在住で概ね65歳以上の方
会場	桜井・北部・西部・作野・安祥・東部・明祥・二本木 中部・昭林公民館
期間 定員	各公民館によって異なります。 詳しくは、各公民館に お問い合わせください。



高齢者教室

高齢者教室カリキュラムの例

- 1 マンドリン演奏会
「懐かしのあの曲～マンドリンと共に～」
- 2 すこやか体操
- 3 歌って、楽しく、元気に♪
～コンサート～
- 4 笑いの健康法
- 5 ユリヒメ、悲劇のウラガワ
～大河ドラマに寄せて～
- 6 介護予防 脳活いきいき体操
- 7 落語を楽しもう

