

平成28年度

市民自主講座

平成28年7月～平成29年2月に開催する講座を紹介します。

市民自主講座は市民の皆さんが自ら講師となって講座を開催し、受講者と一緒に創っていく講座です。今年度もバラエティに富んだ60の講座があります。市民の皆さんが学び合うことで生きがいを感じ、絆を深め、まちを元気にする…そんな講座を受講してみませんか。



生涯学習都市宣言

私たちは、

金華山と長良川に象徴される豊かな自然を守り
楽市楽座の持つ自由で創造的な気風を高め
人権を尊重し、互いに支え合うあたたかい地域社会と
活力に満ちた住みよいまちを
主体的な活動によって実現します

そのために私たちは、子どもから大人まで
自ら学び・楽しみ・貢献することで生きがいをもつ
生涯学習の生き方を進めます

ここに自らの意思を明らかにするため
「生涯学習都市」を宣言します

平成8年4月1日
岐阜市

受講を希望する方は、**6月4日(土) [必着]**までに、
お申し込みください。

応募方法は、2ページをご覧ください。

申し込み・お問合せ先

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエアG内
岐阜市生涯学習センター 生涯学習係
電話：058-268-1050 FAX：058-268-1057

受講を希望する皆さんへ

- ◆申し込み者多数の場合は抽選となります。また、**申し込み人数が10人未満の講座は開講されません。**
- ◆費用には、受講料・材料費・保険料などが含まれます。保険料が含まれる講座の受講が決定した方には、保険加入のため、講師から確認の電話をする場合があります。
- ◆受講料は初回に一括納入となり、受講辞退による返金はありません。

応募方法

★往復はがき(1講座につき1人1枚)でお申し込みください。

①講座番号 ②講座名 ③郵便番号・住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号
〈親子参加講座にお申し込みの方は、それぞれの氏名(ふりがな)、開講時の年齢(月齢)、性別も記入してください。〉をご記入の上、

6月4日(土)[必着]までに、下記のあて先までお送りください。

直接申し込みの方は、返信用のはがき(裏面白紙)をご持参のうえ、下記までお越してください。
※電話及びFAXによるお申し込みはできません。
※必要記載事項に記入漏れがある場合は、受け付けられません。
※ご記入いただいた個人情報は、市民自主講座の運営のために使用し、適正に管理します。

★往復はがきの記入方法

52円 【往信】	500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエアG内 岐阜市生涯学習センター 生涯学習係	※この面には、 記入しないでください。
52円 【返信】	□□□-□□□□ ※申込者の住所氏名を 記入してください。	①講座番号 ②講座名 ③郵便番号・住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ※親子参加型講座にお申し込みの方は、それぞれの氏名(ふりがな)、開講時の年齢(月齢)、性別も記入してください。

申し込み先

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエアG内
岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

講座一覧

No	講座名	講師名	場所
1	庭木の床屋さんやってみませんか	滝沢 利之	南部コミュニティセンター
2	やさしい、楽しいヨガ	馬場 一子	南部コミュニティセンター
3	助産師さん考案♡新しいベビーマッサージ 対象：生後2ヶ月～1歳までの赤ちゃんとママ	上野 さとみ	南部コミュニティセンター
4	笑顔いっぱい♪親子でリズム遊び 対象：1歳～未就園児と保護者	加藤 璃花	南部コミュニティセンター
5	親子でふれあうわくわくリトミック 対象：1歳～未就園児と保護者	森島 由佳	市橋コミュニティセンター
6	頭と体を使って、苦を晴らす技を学ぼう	須田 敏男	北部コミュニティセンター
7	笑顔で子育て♡チャイルドヨガマッサージ 対象：2ヶ月～未就園児と保護者および妊婦	柴田 雅江	北部コミュニティセンター
8	「俳句と筋トレ」で脳と体の老化予防	梅村 健治	北部コミュニティセンター
9	ひと味ちがう写真を撮ろう	宇佐美 達夫	長森コミュニティセンター
10	ちょっとマニアック♪な色彩学入門講座	水野 かおり	長森コミュニティセンター
11	古流 いけばな	堀 理泰	長森コミュニティセンター
12	ゆったり Enjoy 英会話	溝口 時子	西部コミュニティセンター
13	能に関するよもやま話	玉木 信久	日光コミュニティセンター
14	好きな詩や小説・昔話など楽しく朗読しよう	亀山 富美子	白山公民館
15	※都合により開設を中止しました。		
16	百ヶ峰を楽しく歩くための講座(座学)	三好 チヅ子	ながら川ふれあいの森 四季の森センター
17	(座学)山と森の自然教室	鷺見 守康	ながら川ふれあいの森 四季の森センター
18	初心者のソフトバレーボールとストレッチ	川田 君代	もえぎの里
19	♪楽しい英語の世界へ遊びにおいて♪親子♡ 対象：H25年4月2日～H27年4月1日生まれの子と保護者	笹木 亜貴代	みんなの森 ぎふメディアコスモス
20	絵手紙で心とどけよう！心つなごう！	久保田 陽子	みんなの森 ぎふメディアコスモス

講座一覧

No	講座名	講師名	場所
21	楽しく社交ダンス♪心もカラダも健康に	鎌田 英美子	みんなの森 ぎふメディアコスモス
22	ココロ生き生き色を楽しむ講座	藤谷 早紀子	みんなの森 ぎふメディアコスモス
23	体の中からきれいになろうフラダンス 対象：女性	大熊 久美子	みんなの森 ぎふメディアコスモス
24	美濃ゆかりの3人の女性の生きざまに学ぶ	杉岡 滋夫	岐阜市生涯学習センター
25	住む人のための 納得・家づくりポイント	大河内 益夫	岐阜市生涯学習センター
26	遺産分割から相続税まで知れば得する相続術	橋本 英伸	岐阜市生涯学習センター
27	暦の見方と九星別運勢(占い入門編)	馬場 わかよ	岐阜市生涯学習センター
28	初めてのお琴	上田 典子	岐阜市生涯学習センター
29	ペイント(お絵描きソフト)でエンジョイ! 対象：初心者	前田 もとゑ	岐阜市生涯学習センター
30	楽しいニットサロン 初心者の方大歓迎 対象：初心者	高橋 道子	岐阜市生涯学習センター
31	ココロとカラダを整えるヨーガ	村田 由香子	岐阜市生涯学習センター
32	楽しいきもの着付け入門 対象：女性	小川 幸子	岐阜市生涯学習センター
33	楽しい中国語	任 伶俐	岐阜市生涯学習センター
34	誰もが素敵になる! 「外見力」講座 対象：女性	池田 あゆみ	岐阜市生涯学習センター
35	和の健康体操「NOSS ノス」	太田 日登美	岐阜市生涯学習センター
36	そうなの! 日本の伝統行事	木谷 都	岐阜市生涯学習センター
37	15分で描く絵のある生活	小川 斉	岐阜市生涯学習センター
38	日本・世界の野草を観賞する旅	川島 和夫	岐阜市生涯学習センター
39	古代史への旅 3世紀から5世紀	大西 和夫	岐阜市生涯学習センター
40	超高齢社会に必要な「市民後見」講座	村木 寿	岐阜市生涯学習センター

No	講座名	講師名	場所
41	自力整体で健康になろう！	清水 圭子	岐阜市生涯学習センター
42	賢く食べて健康寿命をのばそう	石渡 和子	岐阜市生涯学習センター
43	レッツ俳句ー初めての俳句ー 対象：初心者	矢田 邦子	岐阜市生涯学習センター
44	三味線入門	山下 民子	岐阜市生涯学習センター
45	やりがい在工作にする起業の仕方	吉野 克弘	岐阜市生涯学習センター
46	自分史を書いて、あの頃へ出かけよう。	阿部 庄吾	岐阜市生涯学習センター
47	尺八	斗光 国彦	岐阜市生涯学習センター
48	デジタル写真を楽しもう	四津谷 滋明	岐阜市生涯学習センター
49	楽しい笑いヨガ	松尾 智代美	岐阜市生涯学習センター
50	福を呼ぶ笑いヨガ	水野 弘子	岐阜市生涯学習センター
51	ドイツ語基礎講座 対象：高校生以上でドイツ語初心者	山田 善久	岐阜市生涯学習センター
52	キレイになるヨガ	水野 夕子	岐阜市生涯学習センター
53	篆刻(てんこく)雅印の製作と篆書	浅野 恵美子	岐阜市生涯学習センター
54	花と緑 寄せ植えは楽しい	服部 安江	岐阜市生涯学習センター
55	しあわせな「笑いヨガ」	深尾 朱美	岐阜市生涯学習センター
56	ユーモア一杯歌付き楽しい言葉遊び日英比べ 対象：中学卒業程度の英語力	伊藤 廣彦	岐阜市生涯学習センター
57	フェイスエクササイズ♪顔体操でイキイキ	岩塚 晴美	岐阜市生涯学習センター
58	初心者のためのスマートフォン活用講座 対象：スマートフォン初心者	岩砂 瑛	岐阜市生涯学習センター
59	体の働きについて楽しく学びましょう	渡辺 豊	岐阜市生涯学習センター
60	秘書検定に学ぶ 実践マナー講座	西谷 美砂	岐阜市生涯学習センター

No.1 庭木の床屋さんやってみませんか

講師 滝沢 利之

場所 南部コミュニティセンター 会議室

私の講座は命の授業です。皆さんと一緒に知識と技術を身につけて庭園管理をしましょう。そして思考を広げて自然にも関心を持って下さい。お待ちしております。

◆定員：18名 ◆回数：5回 ◆曜日：水

◆日程：9/7・14・21、10/12・19
10:00～11:30

◆費用：2,800円(受講料・保険料)

◆持ち物：ハサミ(剪定用)

1	座学 庭とは 剪定の意義 栄養 基礎から
2～4	実習 剪定 質問
5	実習 剪定 質問 反省 アンケート

No.2 やさしい、楽しいヨガ

講師 馬場 一子

場所 南部コミュニティセンター 集会室

どなたにでもできる簡単なポーズ・呼吸・瞑想で体のクセや筋肉の緊張をほぐし、歪みを改善しながら健康で美しい体を作ります。またリラクセス効果も高いので、気分良く、元気になれます。

◆定員：20名 ◆回数：8回 ◆曜日：水

◆日程：9/7・14・21・28、10/5・12・19・26
13:30～14:30

◆費用：3,550円(受講料・保険料)

◆持ち物：運動しやすい服、ヨガマット(バスタオル可)

1	オリエンテーションと座学
2・3	呼吸の仕方と簡単なポーズで筋肉を伸ばす
4～6	呼吸を深め、様々なポーズで不調の改善
7・8	難しいポーズも取り入れてレベルアップ

No.3 助産師さん考案♡新しいベビーマッサージ

対象：生後2ヶ月～1歳までの赤ちゃん和妈妈

講師 上野 さとみ

場所 南部コミュニティセンター 集会室(和室)

スキンシップの実技(ベビマ&体操)をベースに親子のつながりやスキンシップの意味を深めるすてきな不思議体験を通し、スキンシップの魅力を余すことなく体感し学習していただくしあわせ☆子育てプログラムです。

◆定員：10組 ◆回数：6回 ◆曜日：金

◆日程：9/16、10/7・21、11/4・18、12/2 10:30～11:30

◆費用：3,500円(受講料・保険料)

◆持ち物：ブランケット又はバスタオル

1	すてき☆スキンシップ(ベビマ&元気体操)
2	いつも繋がってるね♪元気に育つ秘密!
3	いい子ね♪やさしい響きことばスキンシップ
4	マミーも元気☆セルフケアスキンシップ
5	アレルギー・便秘・風邪へのスキンシップ
6	幸せの記憶♪ママはスキンシップの魔法使い

No.4 笑顔いっぱい♪親子でリズム遊び

対象：1歳～未就園児と保護者

講師 加藤 璃花

場所 南部コミュニティセンター サークル室

リズムに合わせて音を楽しむリトミックを基本に色々な音遊びをします。わくわくドキドキ楽しさいっぱい。フープにスカーフ、楽器に絵本、簡単な製作も交えながら、笑顔あふれる時間を過ごしましょう。

◆定員：20組 ◆回数：3回 ◆曜日：金

◆日程：9/16・30、10/14 11:10～12:00

◆費用：1,500円(受講料・材料費・保険料)

◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	バスにのって海へ出かけよう
2	森へお散歩、動物あそび
3	風船遊び、スカーフを使って

No.5 親子でふれあうわくわくリトミック

対象：1歳～未就園児と保護者

講師 森島 由佳

場所 市橋コミュニティセンター 音楽室

季節を感じながら、歌やピアノに合わせて、親子でふれあい自由に動きまわろう。色々な楽器や小物を使用し、楽しく活動します。親子でたくさんスキンシップをしましょう。

◆定員：23組 ◆回数：5回 ◆曜日：火

◆日程：7/5、9/6、10/4、11/1、12/6 10:30～11:15

◆費用：2,800円(受講料・保険料)

◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	広くて青い海へおでかけしよう
2	しずかな森へ動物さんに会いにいこう
3	色々な木の実で遊ぼう
4	ひらひらひら色とりどりの落ち葉で楽しもう
5	クリスマスの音楽にあわせて楽しく動こう

No.6 頭と体を使って、苦を晴らす技を学ぼう

講師 須田 敏男

場所 北部コミュニティセンター 集会室

人間関係や出来事にまつわる悩みや苦しみは癖のようなものです。苦が生まれる仕組みを知り、変え方を身に付けると、癖を変える事ができます。体を動かしながら、いつでもどこでも簡単に使える技を楽しく学びましょう。

◆定員：20名 ◆回数：8回 ◆曜日：日

◆日程：7/10、8/21、9/25、10/23、11/27、12/18、1/22、2/26 9:30～11:45

◆費用：3,200円(受講料) ◆持ち物：筆記用具

1	悩みや苦しみの癖を知り、生き易さを味わう
2	時間の扱い方を変え、不安や忙しさを取る
3	うまい会話の秘訣を知り、仲よく会話する
4	自信を回復し、夢を叶えやすい自分にする
5	苦手意識をなくし、人とうまく関わる
6	ストレスを解消して、サクサク仕事する
7	先送りの癖を解消して、事を早くすませる
8	恐怖症解消のコツをつかみ、制限を緩める

No.7 笑顔で子育て♡チャイルドヨガマッサージ

対象：2ヶ月～未就園児と保護者および妊婦

講師 柴田 雅江

場所 北部コミュニティセンター 集会室

日々の忙しい生活の中、なかなか子どもと触れ合う時間が持てない、育児に不安を抱えている、どうやってスキンシップを図ったらいいの？親子の絆を深め、丈夫な身体作りにとっても効果的なヨガマッサージを楽しめます。

◆定員：12組 ◆回数：5回 ◆曜日：水

◆日程：7/6・8/3・9/7・10/5・11/2 10:30～11:30

◆費用：2,500円(受講料・写真代・保険料)

◆持ち物：バスタオル(ヨガマット)、飲み物、動きやすい服装

1	心通わすヨガマッサージ
2	症状別タッチ①便秘解消で丈夫な体になあれ
3	症状別タッチ②夜泣き改善でママも熟睡!?
4	時間がなくても大丈夫 クイックベビマ
5	お家でも簡単リラックス術+α

No.8 「俳句と筋トレ」で脳と体の老化予防

講師 梅村 健治

場所 北部コミュニティセンター サークル室

俳句を一息で2回以上読むと、ゆっくりした呼吸になりストレスを軽減します。脳トレにもなります。誰でもできるゆっくり動く体操で筋力、体力が付きます。脳トレ筋トレで老化を予防しましょう。脳も体も元気です。

◆定員：25名 ◆回数：6回 ◆曜日：金

◆日程：7/15・22・29、8/5・12・19 10:00～11:30

◆費用：3,500円(受講料・テキスト代・保険料)

◆持ち物：タオル、動きやすい服装

1	講座の流れを説明。俳句を読み、体操の体験
2～6	ゆっくり動く筋トレ。俳句を何回も読む ・俳句は1回20句を用意します ・筋トレは毎回変わることもあります ・体が楽に動くことが目標です ・俳句を100句すら言えるようになります

No.9 ひと味ちがう写真を撮ろう

講師 宇佐美 達夫

場所 長森コミュニティセンター 研修室2

写真を撮り始めようと思っている方は勿論のこと、長くやってるのだけど、いまいち・・・の人!!そんなあなたに、ひと味ちがう撮影のコツをお伝えしたい。

◆定員：20名 ◆回数：8回 ◆曜日：日

◆日程：7/10、8/14、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12 17:30～19:30

◆費用：3,200円(受講料)

◆持ち物：写真を記録したUSBメモリー又はプリントした写真

1	自己紹介等
2	撮影の基本知識等
3	撮影現場でのマナー等
4	風景写真、スナップ写真等
5～7	各人で撮影された絵の添削等
8	前7回を振り返ってみて

No.10 ちょっとマニアック♪な色彩学入門講座

講師 水野 かおり

場所 長森コミュニティセンター 研修室2

私たちは無限の色に囲まれて生活しています。色の世界は非常に奥が深く面白く色の持つ意味や伝統色、色で迎える日本史、パーソナルカラーなど色の魅力に触れてみませんか？明日から話したくなる色の豆知識満載です!!

◆定員：20名 ◆回数：6回 ◆曜日：木

◆日程：7/14・28、8/25、9/8・29、10/13 14:00～15:30

◆費用：2,500円(受講料・テキスト代)

◆持ち物：筆記用具、8/25のみ大きめの鏡(手鏡よりも置くタイプのものが好ましい)、9/29のみ色鉛筆

1	自己紹介 色の基礎知識&色のQ&A
2	流行色の秘密&日本の伝統色や色名あれこれ
3	パーソナルカラー自己診断で似合う色を知る
4	色で迎える日本史講座～古代から江戸時代～
5	アートセラピー体験～色彩で探る自己心理～
6	ちょっと真面目に色彩学入門・感想交流会

No.11 古流 いけばな

講師 堀 理泰

場所 長森コミュニティセンター 研修室2

大・中・小、それぞれの器に合わせた、現代的で粋な生け込みをします。少しの材料でも楽しく簡単に、生けてみては如何でしょうか。

◆定員：15名 ◆回数：4回 ◆曜日：土

◆日程：7/2、8/6、9/3、10/1 10:00～11:45

◆費用：4,900円(受講料・材料費・保険料)

◆持ち物：ハサミ

1～4	型の中から自由に選んで生けます 並列型：左から右へと流れるように 立態型：盛花、第一形式 生け込む 斜態型：盛花を少し、崩し垂れた状態
-----	--

No.12 ゆったり Enjoy 英会話

講師 溝口 時子

場所 西部コミュニティセンター 小会議室

中学時代は英語が好きだったけれど、英会話を楽しむチャンスなく過ぎてしまった皆さん！中学時代の英語力で充分です。いっしょに英語でおしゃべりしましょう!!

◆定員：12名 ◆回数：7回 ◆曜日：金

◆日程：7/22、8/26、9/23、10/28、11/25、1/27、2/24 10:00～11:00

◆費用：2,800円(受講料) ◆持ち物：ノート

1	簡単な自己紹介”私の一日”を語りましょう
2	文法なんて必要ありません。通じる英会話!
3	教室での英会話を是非楽しんでください
4	他の人の英語が理解できるようになります
5	自分から会話が伝えられるようになります
6・7	フリートーキングで日々の生活を英語でおしゃべりしましょう

No.13 能に関するよもやま話

講師 玉木 信久

場所 日光コミュニティセンター 会議室

高尚とされる伝統芸能の「能」、しかし能は歌舞劇ですら面白い物語が一杯!! 能の基本的な勉強から、めったに聞けないよもやま話まで、全くの初心者だけでなく謡曲経験者でも楽しめる講座です。

◆定員: 12名 ◆回数: 5回 ◆曜日: 土

◆日程: 7/2・16、8/6・20、9/3
10:00~11:45

◆費用: 2,300円(受講料・テキスト代)

◆持ち物: 筆記用具

1	能の歴史と能の基本的な知識
2	岐阜が舞台となった能について
3	養老の滝の謎と能の大成者世阿弥の謎
4	能にはこんなドラマチックな物語が!!
5	気分爽快!! 大きな声で謡曲を謡ってみよう!!

No.14 好きな詩や小説・昔話など楽しく朗読しよう

講師 亀山 富美子

場所 白山公民館 ホール

最近幅広く知られ、楽しむ方も増えた朗読。自分もやってみたいが難しそう、できるかしらと思っている方。朗読の基本は声を出して読むこと。年を重ねるごとに魅力が増す声。ぜひ、一緒に読みましょう。初心者大歓迎。

◆定員: 20名 ◆回数: 4回 ◆曜日: 月

◆日程: 10/17・31、11/14・28
13:30~15:00

◆費用: 1,600円(受講料)

◆持ち物: 筆記用具

1	朗読を楽しもう
2	感じ良く読もう
3	気持ちを込めて読もう
4	朗読を聞いてもらおう

No.15

※都合により開設を中止しました。

No.16 百々ヶ峰を楽しく歩くための講座(座学)

講師 三好 チヅ子

場所 ながら川ふれあいの森 四季の森センター 多目的室

百々ヶ峰を楽しむ講座です。四季の美しい草花、賢い昆虫、知恵ある小鳥・動物などの魅力を再発見してみませんか? 心身共に健康で楽しい明日を迎えましょう。講座終了後、有志でハイキングを予定しています。

◆定員: 20名 ◆回数: 3回 ◆曜日: 日

◆日程: 7/10、8/7、9/11
10:00~11:40

◆費用: 1,200円(受講料)

◆持ち物: 筆記用具

1	春に咲く花 鳥たちの賢い知恵
2	夏に咲く花 昆虫から学ぶ自然発見
3	秋に咲く花 植物から学ぶ知恵発見

No.17 (座学)山と森の自然教室

講師 鷲見 守康

場所 ながら川ふれあいの森 四季の森センター 多目的室

自然を観察し、森の癒しを体験する、そんな山や森の歩き方を考えてみませんか。多様な森林と渓谷美の山岳を深く知りましょう。講座終了後、有志でハイキングを予定しています。

◆定員: 30名 ◆回数: 3回 ◆曜日: 土

◆日程: 9/3、10/1、11/5
9:30~11:30

◆費用: 1,500円(受講料・テキスト代)

◆持ち物: 筆記用具

1	山の自然と向き合う登山のすすめ
2	森の自然に親しむ森林浴のすすめ
3	山と森を安全に歩くために

No.18 初心者のソフトバレーボールとストレッチ

講師 川田 君代

場所 もえぎの里 アリーナ

やわらかいボールで、6人制バレーボールルールにて、バドミントンコート、4人制、アタック、ブロックOKです。男女、年齢に関係なく楽しめます。小学生から最高齢者86才にて参加。初心者の参加をお待ちします。

◆定員: 15名 ◆回数: 6回 ◆曜日: 木

◆日程: 7/7・14・28、8/4・11・18
13:15~14:45

◆費用: 4,250円(受講料・保険料)

◆持ち物: 運動のできる服装、体育館シューズ、飲み物

1	ストレッチ・パス・サーブ
2	ストレッチ・パス・サーブ・ルール説明
3	ストレッチ・パス・サーブ・ラストボール
4~6	ストレッチ・パス・サーブ・試合

No.19 楽しい英語の世界へ遊びにおいで♪親子♡

対象：H25年4月2日～H27年4月1日生まれの子と保護者

講師 笹木 亜貴代

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス

おどるスタジオ・かんがえるスタジオ(11/21・28)

♡Come on! Come on!♡ 英語の世界に遊びにおいで♪「もう終わり？」ってビックリしちゃうほど楽しい時間はあっという間。この講座が終わるころ、気が付いたら親子で英語の鼻歌を歌っているかも。

◆定員：20組 ◆回数：6回 ◆曜日：月

◆日程：10/24・31、11/7・14・21・28 10:15～11:00

◆費用：2,800円(受講料・保険料)

◆持ち物：動きやすく汚れてもよい服装(床に直接座るため)、飲み物

1	大好きなお友達に会いに来たのはだあれ？
2	でっかいぞ！ちっちゃいぞ！
3	毛虫さんがみんなをくすぐるよ
4	お話、お話、どんなお話？
5	お空に風船を飛ばそうよ
6	前と後ろでピョンピョン

No.20 絵手紙で心とどけよう！心つながろう！

講師 久保田 陽子

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス

あつまるスタジオ・つながるスタジオ(11/22)

「ハタでいい ハタがいい」が合言葉！野菜や花など身近にあるもの・季節を感じるものに言葉を添えて大切な人に届けると、心と心がつながります。絵心なくても真心こめれば大丈夫。さあ始めてみませんか。

◆定員：20名 ◆回数：8回 ◆曜日：火

◆日程：7/12、8/9、9/13、10/24(月)、11/8・22、1/10、2/14 13:15～14:45

◆費用：5,500円(受講料・材料費・簡易絵手紙道具代)

◆持ち物：2回目以降、モチーフ持参

1	初めての絵手紙 消しゴム印作り
2	野菜・果物を届けましょう
3	花を届けましょう
4	魚の干物を届けましょう
5	紅葉した葉っぱで秋を届けましょう
6	絵手紙年賀状を届けましょう
7	ミニ額を作って絵手紙を飾りましょう
8	絵手紙でひな祭りをお祝いしましょう

No.21 楽しく社交ダンス♪心もカラダも健康に

講師 鎌田 英美子

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

美しい音楽に乗って正しい姿勢で体を動かすことで心身ともに健康なカラダづくりを目指します。社交ダンスの基本をベースにしたステップで初心者の方が一人でもお友達同士でもみんな楽しく仲間づくりができます。

◆定員：30名 ◆回数：8回 ◆曜日：木

◆日程：7/7・21、8/11・25、9/1・15、10/20・27 14:15～15:30

◆費用：5,050円(受講料・保険料)

◆持ち物：ダンスシューズ(ヒールカバー付き)または運動靴

1	ワルツ、ステップ中も芯はまっすぐ
2	美しい音楽に合わせて踊りましょう
3	タンゴ、共通の芯に体を向けて
4	力強く切れのよいステップで
5	ルンバ、インナーマッスル、体重移動
6	素敵な曲に合わせて踊りましょう
7	回転とタイミングでバリエーション
8	仕上げ、全員で楽しく踊りましょう

No.22 ココロ生き生き色を楽しむ講座

講師 藤谷 早紀子

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス あつまるスタジオ

色彩心理を使って、自分自身と向き合ってみませんか。自分の気持ちや望み、心の声に「気づく」ことで感情と思考のバランスを整えます。色のパワーで毎日を生き生きと楽しく過ごしましょう。

◆定員：20名 ◆回数：3回 ◆曜日：木

◆日程：9/15、10/20、11/17 10:00～11:30

◆費用：1,500円(受講料・テキスト代)

◆持ち物：色鉛筆、筆記用具

1	色の効果で生きる力アップ！
2	カラーセラピー・・・今のあなたは何色ですか？
3	色と数秘・・・あなたの持つ色と数字

No.23 体の中からきれいになろうフラダンス

講師 大熊 久美子

対象：女性

場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

フラダンスに興味のある方、みんなの森ぎふメディアコスモスで楽しく始めてみませんか。フラダンスを踊ると体幹が鍛えられ、体がポカポカ温まります。便秘や生理痛が軽くなるなど、女性に嬉しい効果があります。

◆定員：12名 ◆回数：5回 ◆曜日：金

◆日程：9/9・23、10/21・28、11/11
13:30～14:30

◆費用：2,800円(受講料・保険料)

◆持ち物：タオル、飲み物、Tシャツ(着替え)

1	フラのハンドモーションと正しい姿勢
2	基本のステップ① ゆっくり腰を動かそう
3	基本のステップ② 曲に合わせて踊ろう
4	基本のステップ③ 曲の内容を理解して
5	基本のステップ④ 仕上げ 楽しく踊ろう

No.24 美濃ゆかりの3人の女性の生きざまに学ぶ

講師 杉岡 滋夫

場所 岐阜市生涯学習センター 中研修室

女性の活躍、活用が望まれる現在ですが、戦国時代～江戸時代にこの美濃に縁を結び、現代までにその影響を与えている3人の女性の生きざまの一端に触れ、受講生の方たちとともに考え学びたいと思います。

◆定員：30名 ◆回数：8回 ◆曜日：日

◆日程：7/3・17、8/7・21、9/4・18、10/9・16
9:30～11:30

◆費用：4,200円(受講料・テキスト代)

◆持ち物：筆記用具、マーカーなど

1	オリエンテーションを中心とした講座
2・3	利貞尼を中心に考え学びます
4・5	亀姫を中心に考え学びます
6・7	春日局を中心に考え学びます
8	ふりかえりとまとめ 質疑応答

No.25 住む人のための 納得・家づくりポイント

講師 大河内 益夫

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

自宅建築した一級建築士が、失敗と反省を含めて、住む人の立場からまとめた家づくりのポイントのパワーポイント画面でわかりやすく説明します。建築会社や設計事務所では教えてくれないことを、丁寧にお伝えします。

◆定員：20名 ◆回数：4回 ◆曜日：日

◆日程：7/24、8/7・28、9/18
13:30～15:30

◆費用：1,600円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	地震に強くて永く住める家づくり
2	夏涼しく冬暖かい断熱の家づくり
3	高気密でも窒息しない？快適実現
4	ここが注意ポイント 必ず考える！

No.26 遺産分割から相続税まで知れば得する相続術

講師 橋本 英伸

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

「モメるほどの財産はないから」という人ほど相続問題が勃発しています。また相続税改正に伴う相続税対策も必要です。そこで相続相談を多数行っているファイナンシャルプランナーが相続の全てを教えます。

◆定員：20名 ◆回数：3回 ◆曜日：日

◆日程：9/4・11・25
13:30～15:00

◆費用：2,000円(受講料・テキスト代)

◆持ち物：筆記用具

1	知っておきたい相続の基礎知識
2	生前贈与を利用した相続税対策
3	相続税、贈与税の特例で賢く節税

No.27 暦の見方と九星別運勢(占い入門編)

講師 馬場 わかよ

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

誰もが年末になると手にする暦。でもその見方を知る人は少ないようです。暦にある知恵や文化を知り、迷信に振り回されることなく佳き日、善い方位を選ぶ知識と、本命星別宿命運、運気のサイクルなどをお話しします。

◆定員：25名 ◆回数：8回 ◆曜日：月

◆日程：7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5、1/23、2/6 10:00～11:55

◆費用：4,000円(受講料・テキスト代)

◆持ち物：筆記用具、あれば新聞販売店配布の暦

1	二十四節気・雑節など、六十干支について
2	佳き日の選び方と下三段、暦の種類について
3	九星盤の成り立ち、本命星で知る今年の運気
4	九星の象意、本命星別性情と運勢(宿命運)
5	良い相性・悪い相性、相性相剋比和の関係
6	平成29年の方位吉凶図の見方、恵方とお正月
7	方位の取り方と六大凶殺、節分と立春の真意
8	年齢による節目(厄年など)平成29年の運気

No.28 初めてのピアノ

講師 上田 典子

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

ずっと前から一度弾いてみたかった方、子供さん、お孫さんが習っていて、自分も弾いてみたい方、基礎からゆっくり学ぶので、誰でも曲が弾けるようになりますよ。一緒に、日本の音を楽しみましょう♪

◆定員：25名 ◆回数：8回 ◆曜日：月

◆日程：7/11・25、8/8・22、9/12・26、10/10・24 14:00～16:00

◆費用：3,200円(受講料) ◆持ち物：筆記用具

1	ピアノの歴史、楽器の扱い方、譜面の読み方
2	各自にピアノの配布「さくらさくら」を弾く
3	「若草」の弾き方の説明と、ゆっくり弾く
4	曲の部分的な練習と、一緒に弾いてみる
5	「花かげ変奏曲」の説明と、ゆっくり弾く
6・7	「花かげ変奏曲」を弾く
8	講師の模範演奏と「花かげ」「若草」を弾く

No.29 ペイント(お絵描きソフト)でエンジョイ!

講師 前田 もとゑ

対象：初心者

場所 岐阜市生涯学習センター パソコンルーム

ペイントで作成したイラストや写真を案内状・チラシ・メッセージカード・ブログ・年賀状等にいろいろ利用できます。楽しくゆっくりと進めていきます。

◆定員：20名 ◆回数：6回 ◆曜日：火

◆日程：7/5・19、8/2・16、9/6・20
9:30～11:30

◆費用：2,900円(受講料・テキスト代)

◆持ち物：USBメモリー

1	ペイントの基本を学びます
2	図形を使って簡単なイラストを描きましょう
3	絵を描いてみましょう
4	写真を加工してみましょう
5	万華鏡を作ってみましょう①
6	万華鏡を作ってみましょう②

No.30 楽しいニットサロン 初心者の方大歓迎

講師 高橋 道子

対象：初心者

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

編み物は難しいし時間がかかる・・・なんてイメージありませんか？驚きの簡単テクニックであなただけのオリジナルニットを作ってみませんか？きっとお気に入りの作品が仕上がります。初めての方もどうぞ・・・

◆定員：10名 ◆回数：8回 ◆曜日：火

◆日程：7/5・19、8/2、9/6・20、10/4・18、11/1 9:30～11:30

◆費用：3,200円(受講料)

◆持ち物：毛糸、かぎ針、棒針 ※初回はこちらで毛糸を用意します

1	モザイクニットのアクリルたわし作り
2	ネックウォーマー
3	ネックウォーマーを仕上げよう
4	モザイクニットのマフラー作り
5	マフラーを仕上げよう
6	帽子を編もう
7	帽子を仕上げよう
8	小物作り

No.31 ココロとカラダを整えるヨーガ

講師 村田 由香子

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

呼吸にあわせてポーズをとることで心と体のバランスを整えていきます。

初心者の方、体の硬い方でも安心してご参加ください。

◆定員：25名 ◆回数：6回 ◆曜日：火

◆日程：9/6・20、10/4・18、11/1・15
10:30～11:30

◆費用：4,250円(受講料・保険料)

◆持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

1	ヨーガとは・呼吸法
2	呼吸とアーサナ
3	心と体のつながり
4	パートナーヨガ
5	今を感じる
6	日常に活かすには

No.32 楽しいきもの着付け入門

講師 小川 幸子

対象：女性

場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

きものには、いろいろ約束ごとがあります。それを正しく理解し、時と場所と目的に合った着方を身につけたいものです。

◆定員：20名 ◆回数：6回 ◆曜日：火

◆日程：9/6・20、10/4・18、11/1・15
13:30～15:20

◆費用：2,400円(受講料)

◆持ち物：小物一式、きもの、帯、タオル3本

1	体型の補整と長襦袢の着方
2	普段着の着方と名古屋帯の結び方
3	第2回の継続
4	垂れ物と袋帯の結び方
5	第4回の継続
6	総練習 着上がりの見直し

No.33 楽しい中国語

講師 任 伶伶

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

中国語をこれから勉強してみようと思う方、勉強を始めたばかりの方、会話をしたい方、様々な中国語レベルに対応する講座です。中国語の空間を味わってください。

◆定員：25名 ◆回数：6回 ◆曜日：水

◆日程：7/6・20、9/7・21、10/5・19
10:30～11:50

◆費用：3,000円(受講料・お茶代)

◆持ち物：筆記用具

1	ポイントをつかめ、きれいな発音を学ぶ
2	自然なリズム、使える中国語
3	中国茶のいろいろ
4	中国音楽を楽しく鑑賞 二胡・古箏
5	漢詩の鑑賞、日本語訳と中国語の詠み
6	中国の行事と現代語

No.34 誰もが素敵になる！「外見力」講座

講師 池田 あゆみ

対象：女性

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

外見力を上げると自分自身が生き生きと自然に輝き、ポジティブな思考になるので目標に向かい前へ歩み出せるようになります。夢の実現を加速させて人生を豊かに充実させていきましょう。

◆定員：15名 ◆回数：3回 ◆曜日：水

◆日程：7/6・20、8/3
19:00～20:30

◆費用：1,500円(受講料・テキスト代)

◆持ち物：手鏡、筆記用具

1	スマイルトレーニング
2	パーソナルカラー&メイク
3	印象トレーニング

No.35 和の健康体操「NOSS ノス」

講師 太田 日登美

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

「ノス」とは、日本舞踊の動きを使ったフィットネス。7分間の踊りの中に、健康維持に必要な要素が全て入っています。男女を問わずどなたにも楽しんで頂ける運動「ノス」でアンチエイジングを目指しましょう！

◆定員：20名 ◆回数：6回 ◆曜日：水

◆日程：9/7・21、10/5・19、11/9・23
10:00～11:15

◆費用：3,200円(受講料・保険料)

◆持ち物：動きやすい服装、足袋または靴下、タオル、飲み物

1	NOSSってなに？その誕生と目的
2	準備運動と基本的な動きを知りましょう
3・4	1曲通して踊ってみましょう
5	筋肉の使い方を意識しながら動きましょう
6	指先まで注意して美しく踊ってみましょう

No.36 そうなの！日本の伝統行事

講師 木谷 都

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

日本伝統行事の真意を知ること失われつつある日本人の心、自然、旬の食べ物等々に気付きます。古人の豊かな知恵、遊び心を覗いてみませんか。日本人の心を子や孫に伝えることができます。

◆定員：10名 ◆回数：4回 ◆曜日：木

◆日程：7/1(金)、8/18、11/17、2/16
10:00～11:00

◆費用：1,600円(受講料)

1	水無月の話 茅の輪くぐりは寿命が延びる？
2	長月の話 日本人は夜長月を愛でる
3	師走の話 煩惱って何？
4	弥生のお話 雛祭りはお祝い？厄祓い？

No.37 15分で描く絵のある生活

講師 小川 斉

場所 岐阜市生涯学習センター クラフト室

かんたんスケッチの基本と15分で描く絵について学ぶ。絵を描いたことが無い人でも大丈夫。初心者もベテランと一緒に「絵画」について学びます。

◆定員：27名 ◆回数：5回 ◆曜日：木

◆日程：7/7、8/4、9/1、10/6、11/3
9:30~11:30

◆費用：4,300円(受講料・テキスト代・材料費)

◆持ち物：透明水彩絵の具一式または水溶性色鉛筆、筆

1	絵画の基本・名画を観る
2	絵心とは何か？15分で絵を描く・抽象
3	15分で絵を描く・具象
4	絵を額に入れる
5	スケッチ展を開催 キュービック画廊

No.38 日本・世界の野草を觀賞する旅

講師 川島 和夫

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

野草が大好き、旅行も大好きな方は大歓迎です。私が撮影したスライドを見ながら、日本と世界で普通に見られる野草から絶滅危惧種までをグループ毎に学ぶ楽しい講座です。

◆定員：20名 ◆回数：5回 ◆曜日：木

◆日程：7/14、8/11、9/8、10/13、11/10
10:00~11:40

◆費用：2,000円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	自己紹介 野草の旅(1)日本・世界
2	野草の旅(2)キク科・シソ科など
3	野草の旅(3)ユリ科・ケシ科など
4	野草の旅(4)ラン科・バラ科など
5	野草の旅(5)マメ科・スミレ科など

No.39 古代史への旅 3世紀から5世紀

講師 大西 和夫

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

謎の多い3世紀から5世紀までの歴史を旅します。古代史の史料を基にわかりやすく解説します。一緒に古代にタイムスリップし、邪馬台国から、倭国、朝鮮半島を旅し、納得のいく古代史を持って帰りましょう。

◆定員：25名 ◆回数：8回 ◆曜日：木

◆日程：7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16
9:30~11:45

◆費用：4,000円(受講料・テキスト代) ◆持ち物：筆記用具

1	魏志倭人伝を読む
2	邪馬台国の真相をさぐる
3	古代文化の東漸と東征を考える(弥生時代)
4	繋がっていない3世紀への旅
5	日本の神々の統一(4世紀前半)
6	統一国家への歩み(4世紀後半)
7	朝鮮半島への進出(4、5世紀)
8	鉄が決める国家戦略(5世紀)

No.40 超高齢社会に必要な「市民後見」講座

講師 村木 寿

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

市民後見は、市民が、成年後見制度等によって判断能力が不十分な高齢者等の生活を支援する活動で、専門的知識等がなくてもできます。この講座で市民後見(社会貢献活動)の基礎知識を学んでみませんか。

◆定員：25名 ◆回数：5回 ◆曜日：木

◆日程：7/21、8/18、9/15、10/20、11/17
13:30~15:10

◆費用：2,000円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	講座の概要・成年後見制度の概要
2	法定後見制度と手続
3	任意後見制度と手続、市民後見の概要
4	市民後見活動の状況(活動者の講話)
5	市民後見活動に向けて

No.41 自力整体で健康になろう！

講師 清水 圭子

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

無理のない動きで自分で骨盤のゆがみを取って、全身の不調を改善しませんか！自然治癒力を高め健康で若々しい心身を手に入れませんか！

◆定員：20名 ◆回数：4回 ◆曜日：木

◆日程：9/8・15・22、10/6
10:00~11:30

◆費用：2,100円(受講料・保険料)

◆持ち物：ヨガマット(バスタオル可)長めのタオル、運動のできる服装

1	自力整体とは？
2	実際に自力整体をやってみましょう
3	自力整体で骨盤のゆがみを取りましょう
4	自力整体で上半身、下半身をほぐしましょう

No.42 賢く食べて健康寿命をのばそう

講師 石渡 和子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

人はいくつになっても、筋肉・血液・骨など体は少しずつ古いものと新しいものが入れ替わって健康を保っています。体を作る材料は日々の食事です。老化を遅らせ、健康寿命をのばす食事を考えてみましょう。

◆定員：20名 ◆回数：4回 ◆曜日：木

◆日程：10/13・27、11/10・24
13:30~15:00

◆費用：1,600円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	食べることは健康の基本
2	バランスよく食べるコツ
3・4	健康寿命を阻む脳血管疾患・認知症・骨折などを防ぐ・リスクを減らす食事

No.43 レッツ俳句ー初めての俳句ー

講師 矢田 邦子

対象：初心者

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

俳句は鉛筆一本、メモ帳一冊あればいつでもどこでも楽しめます。テレビのバラエティー番組で俳句を身近に感じられた方も多いと思います。そう思った時がチャンス！人と人をつなぐ十七音の詩を詠んでみませんか。

- ◆定員：20名 ◆回数：8回 ◆曜日：金
- ◆日程：7/1、8/19、9/2、10/7、11/18、12/2、1/6、2/3 13:30～15:30
- ◆費用：3,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具、あれば電子辞書・歳時記

1	俳句の基本の約束事について、句会のやり方
2	句会 季語について、季節の名句
3	句会 切れ字について、名句を例に
4～8	句会 名句鑑賞 ※句会をしながら俳句の面白さに触れる

No.44 三味線入門

講師 山下 民子

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

三味線と聞いただけでむずかしいと思わないで一緒にふれてみませんか？急がずのんびりと取り組みれば楽しいですよ！！指の運動にも役に立つかも。

- ◆定員：25名 ◆回数：8回 ◆曜日：金
- ◆日程：7/1・15、8/5・19、9/2・16、10/7・21 14:00～16:00
- ◆費用：3,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	三味線の名称を覚える 道具の扱いを覚える
2	譜面の読み方 三味線の構え方 弾いてみる
3	「さくら」を弾く 指使いを覚える
4	「さくら」をバチで弾く
5	「さくら」を弾く 「花かげ」にチャレンジ
6	「さくら」より少しむずかしい指使いを覚える
7	「花かげ」を弾く
8	「花かげ」を弾く 講師の合奏曲を聞く

No.45 やりがいを仕事にする起業の仕方

講師 吉野 克弘

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

今の仕事は将来が不安、やりがいのある仕事をしたい。そんな思いのある人、起業の仕方を学び将来の安心を手にしませんか？

- ◆定員：30名 ◆回数：8回 ◆曜日：金
- ◆日程：7/1・15、8/5・19、9/2・16、10/7・21 19:00～20:30
- ◆費用：3,700円(受講料・テキスト代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	100年以上続く会社から学ぶ成功する方法
2	起業して成功するための心理学
3	自分に合ったものを選択する方法
4	うまくいっている人が必ずやっていること
5	リスクがない状態で形にしていく方法
6	なぜ成功する人と失敗する人に分かれるか
7	実践してみて思いを形にしていきましょう
8	まとめ

No.46 自分史を書いて、あの頃へ出かけよう。

講師 阿部 庄吾

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

わたしの10代、ぼくの20代、あなたの30代・・・あの頃へのタイムスリップは、自分史というタイムマシンに乗って。

- ◆定員：10名 ◆回数：4回 ◆曜日：金
- ◆日程：7/8・22、8/12・26 10:00～11:30
- ◆費用：1,600円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	みんなが持っているオリジナル 例文を聴く
2	文章の書き方 気をつけるルール 宿題
3	宿題提出 質疑応答 講師による添削
4	宿題返却 各受講生が朗読 講師の講評

No.47 尺八

講師 斗光 国彦

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

日本の伝統楽器、尺八を吹いて遊びましょう。譜が読めなくても大丈夫です。尺八の楽譜はカタカナで書いてあります。

- ◆定員：25名 ◆回数：8回 ◆曜日：金
- ◆日程：7/8・22、8/12・26、9/9・23、10/14・28 14:00～16:00
- ◆費用：3,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	尺八の音を出す方法を知る
2	楽譜の読み方を知る
3	ゴマ点を理解する
4	「チューリップ」を吹いてみる
5	反復記号を覚える
6	「日の丸の旗」を吹いてみる
7	「さくら さくら」を吹いてみる
8	「荒城の月」を吹いてみる

No.48 デジタル写真を楽しもう

講師 四津谷 滋明

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室2

スマホやコンパクトデジタルカメラで撮った写真をきれいに編集したり加工して、見栄えを良くしたり大きく印刷できるようフリーソフトを使って楽しむ講座です。

- ◆定員：10名 ◆回数：7回 ◆曜日：金
- ◆日程：7/15・22・29、8/5・12・19、9/2 14:30～16:00
- ◆費用：3,600円(受講料・テキスト代・材料費)
- ◆持ち物：ノートパソコン(対応OS Windows10・8・7・Vista、Mac OSX)

1	フリーソフトGIMPの説明
2	拡張子の変更 カラー補正
3	画像のトリミング 回転
4	いらぬ物を消す
5	画像の合成①
6	画像の合成② 画像に文字を入れる
7	サンプル画像を使っての実習 フリータイム

No.49 楽しい笑いヨガ

講師 松尾 智代美

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

テレビで注目されている笑いの健康体操です。脳活性化ゲーム(脳トレ手遊び)、笑顔レッスンを加え、「より若々しく、健康増進、ストレス発散！」運動が苦手な人もOK!

- ◆定員：30名 ◆回数：7回 ◆曜日：金
- ◆日程：7/29、8/19、9/16、10/21、11/18、12/9、1/13
10:00~11:30
- ◆費用：3,200円(受講料・テキスト代・保険料)
- ◆持ち物：軽装、飲み物、タオル、手鏡

1	笑いヨガは何？ 笑顔レッスン
2	ナマステ笑い 脳トレ手遊び
3	アロハ笑い 笑顔レッスン
4	メンタルフロス 脳トレ手遊び
5	ケンカ笑い 脳トレ手遊び
6	クリスマス笑い 笑顔レッスン
7	宝くじ笑い 脳トレ手遊び

No.50 福を呼ぶ笑いヨガ

講師 水野 弘子

場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

笑う門には福来る。インドのドクター考案「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」で健康に。さあ、一步踏み出して皆で笑って笑って、呼吸法を身につけて楽しい人生送りましょう。老若男女の皆さん、お待ちしております。

- ◆定員：15名 ◆回数：8回 ◆曜日：金
- ◆日程：9/16・23、10/14・28、11/18・25、12/16、1/13 13:30~15:00
- ◆費用：3,500円(受講料・保険料) ◆持ち物：飲み物、タオル

1	笑いヨガとは何？ 楽しく語ろう
2	皆で挨拶 楽しい仲間作り笑いヨガ
3	笑いヨガ実践(替え歌、しりとり遊び)
4	指と足ジャンケンで脳活性化笑いヨガ
5	行楽の秋 さあ、どこに行こう笑って笑って
6	食欲の秋 何を食べるかな？ 肥満防止笑い
7	クリスマス サンタに変身して笑い届けよう
8	笑いヨガをおさらいしよう

No.51 ドイツ語基礎講座

対象：高校生以上でドイツ語初心者

講師 山田 善久

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

楽しくわかりやすくドイツ語の基礎を学びます。高校生以上でドイツ語初心者の方が対象です。会話が中心ですが、ことばのしくみ(文法)もしっかり学べます。終了後は、ドイツ語検定試験にチャレンジしましょう!

- ◆定員：30名 ◆回数：6回 ◆曜日：金
- ◆日程：9/30、10/14・28、11/18・25、12/9 17:40~19:00
- ◆費用：2,400円(受講料) ◆持ち物：筆記用具

1	お名前は？
2	お飲み物は？
3	いくらですか？
4	カフェで？
5	出発はいつ？
6	ご注文は？

No.52 キレイになるヨガ

講師 水野 夕子

場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

体をしっかり動かした後は、体も心も緩めるスタイルで、呼吸を深く入れるヴィンヤサ系のヨガ。緩めた後は、シャバアーサナで15分のお昼寝タイム。ヴィンヤサスタイルのヨガを味わってみてください。

- ◆定員：15名 ◆回数：8回 ◆曜日：金
- ◆日程：10/14・28、11/11・25、12/9、1/13・27、2/10 10:15~11:45
- ◆費用：3,900円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：ヨガマット、ブランケット、飲み物

1	オリエンテーションと寝たままヨガ
2	ヨガの基本の呼吸と太陽礼拝の基本
3	スタンディングポーズのバリエーション①
4	スタンディングポーズのバリエーション②
5	シットイングポーズのバリエーション
6	シャバアーサナのアジャストメント
7	キレイになるヨガをスムーズに①
8	キレイになるヨガをスムーズに②

No.53 篆刻(てんこく)雅印の製作と篆書

講師 浅野 恵美子

場所 岐阜市生涯学習センター 中研修室

世界で1つしかない自分の印を刻してみよう。誰にでも楽しくできます。書、絵、ハガキなど何にでも捺せます。そして自分の名前を一番古い書体の篆書で書いてみましょう。

- ◆定員：30名 ◆回数：6回 ◆曜日：土
- ◆日程：7/9・30、8/13・20、9/3・17 9:30~11:00
- ◆費用：4,080円(受講料・材料費・保険料)
- ◆持ち物：書道具(太筆、墨、硯、半紙、下敷)

1	篆刻の説明、文字の説明、篆書で書く
2	石、刀、材料の使い方の説明
3	布字：石に逆文字を入れる
4	運刀：石に刀を入れる
5	補刀：出来上がった作品の補正
6	押印：作品を紙に押してみる

No.54 花と緑 寄せ植えは楽しい

講師 服部 安江

場所 岐阜市生涯学習センター クラフト室

寄せ植えをもっと楽しく、長持ちさせてみませんか？いろいろな鉢で花と緑、華やかさと彩りで、季節の寄せ植えを楽しみましょう。

- ◆定員：15名 ◆回数：4回 ◆曜日：土
- ◆日程：7/9、9/10、11/12、1/14
9:30~11:30
- ◆費用：9,700円(受講料・材料費・保険料)
- ◆持ち物：エプロン、古新聞(1日分)、手袋、土入れ、持ち帰り袋、はさみ

1	花の色を楽しむ
2	季節の木と花を使って
3	器のいろいろ(鉢)
4	肥料のやり方と長く楽しむために

No.55 しあわせな「笑いヨガ」

講師 深尾 朱美

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

「笑い」と「ヨガの呼吸法」が合わさった楽しい体操です。「アッハッハッ」と笑うと、心とからだは軽～くなります。ステキな笑顔で、しあわせを呼びこみましょう♪

- ◆定員：25名 ◆回数：6回 ◆曜日：土
- ◆日程：7/9、8/6、9/3、10/15、11/12、12/3
10:30～11:30
- ◆費用：3,000円(受講料・テキスト代・保険料)
- ◆持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

1	笑いヨガ初体験♪
2	笑いで暑さもふきとばそう！
3	お月様に笑いを届けよう♪
4	美笑MEN・美笑女になりました！
5	笑いで心とお部屋の大掃除♪
6	笑いいっぱいクリスマス会！

No.56 ユーモア一杯歌付き楽しい言葉遊び日英比ベ

対象：中学卒業程度の英語力

講師 伊藤 廣彦

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

人間は皆同じ「遊びをせんとや生まれけむ」パズル、なぞなぞ、諺、アナグラム(換綴)、回文、アクロスティック(折句)、早口言葉、判じ絵、笑い話、歌などいろいろ楽しくやりましょう。辞書が引ければ大丈夫です。

- ◆定員：20名 ◆回数：6回 ◆曜日：土
- ◆日程：7/9・23・30、8/6・20・27 13:30～15:00
- ◆費用：2,400円(受講料)
- ◆持ち物：辞書類(英和・和英)

1	オリエンテーション、自己紹介、歌
2	ことわざ、なぞなぞ、パズル、ユーモアとは
3	アナグラム、言葉遊び、回文、笑い話、歌
4	ことわざ、早口言葉、パズル、言葉遊び、歌
5	パズル、アクロスティック、なぞなぞ、歌
6	笑い話、判じ絵、言葉遊び、パズル、歌

No.57 フェイスエクササイズ♪顔体操でイキイキ

講師 岩塚 晴美

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

英国予防医学機関公認のプログラム。呼吸法を取り入れながら、リズムカルにご自身で顔を動かします。期待される効果は、コミュニケーション能力向上、アンチエイジング、脳と心の病気予防・健康増進など。

- ◆定員：10名 ◆回数：3回 ◆曜日：土
- ◆日程：7/9・23・30
13:30～15:00
- ◆費用：1,500円(受講料・テキスト代・材料費)
- ◆持ち物：筆記用具、動きやすい服装

1	フェイスエクササイズとは？／顔の体操
2	フェイスエクササイズの効果／顔の体操
3	まとめ／顔の体操

No.58 初心者のためのスマートフォン活用講座

対象：スマートフォン初心者

講師 岩砂 瑛

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

もう少しスマートフォンのことを学んで、幅広く活用したい方向けの講座です。スマホの基本から、便利なアプリ、写真撮影のコツなど、スマホを上手に使いこなす「きっかけづくり」をお手伝いします。

- ◆定員：10名 ◆回数：3回 ◆曜日：土
- ◆日程：7/16、8/20、9/17
13:30～15:00
- ◆費用：1,300円(受講料・テキスト代)
- ◆持ち物：スマートフォン(基本的な機能が使えるもの)

1	スマホの基本・便利機能の紹介
2	便利なアプリ機能などの紹介
3	SNSや写真、動画撮影について

No.59 体の働きについて楽しく学びましょう

講師 渡辺 豊

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

「血液は何をするの?」「肝臓の働きは?」知っていそうで知らない体の働きについて共に学び、病気の予防、健康づくり役に役立てましょう。「自分の健康は自分で守る」その為にやさしい知識を楽しく身につけましょう。

- ◆定員：20名 ◆回数：8回 ◆曜日：土
- ◆日程：7/23・30、8/6・20・27、9/3・10・17 10:00～11:30
- ◆費用：4,200円(受講料・テキスト代) ◆持ち物：筆記用具

1	細胞の不思議-DNAってなに?
2	血液と心臓について-高血圧は治るの?
3	腸のお仕事-腸内フローラってなに?
4	肺のお仕事-酸素はなぜ必要?
5	肝臓の働き-お酒に強い人と弱い人
6	腎臓の働き-尿漏れはなぜ起きるの?
7	ホルモンってなに?-糖尿病について
8	免疫のしくみ-癌は敵?

No.60 秘書検定に学ぶ 実践マナー講座

講師 西谷 美砂

場所 岐阜市生涯学習センター 中研修室

なにかがしたい、自分をもっと磨きたいと思っている方。秘書になるためだけでなく、ビジネスマナーを身につけるための勉強をしてみませんか。自分磨きや各種資格取得の第一歩として、ぜひ一緒に始めましょう。

- ◆定員：40名 ◆回数：8回 ◆曜日：土
- ◆日程：7/23、8/6・27、9/10・24、10/8・22、11/12 10:00～11:30
- ◆費用：3,500円(受講料・テキスト代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	レクリエーション・美しい立居振舞と座り方
2	敬語と適切な言葉遣い①
3	敬語と適切な言葉遣い②
4	電話応対時のマナー
5	手紙・郵便のマナー
6	ビジネス一般知識
7	慶弔マナーと心得、交際業務の基礎
8	社交常識全般・総復習

会場一覧

会場	住所	電話番号
南部コミュニティセンター	岐阜市加納城南通1-20	(058)272-2341
市橋コミュニティセンター	岐阜市市橋6-13-25	(058)275-3412
北部コミュニティセンター	岐阜市八代1-11-13	(058)233-2110
長森コミュニティセンター	岐阜市前一色1-2-1	(058)247-2066
西部コミュニティセンター	岐阜市下鵜飼1-105	(058)230-1350
日光コミュニティセンター	岐阜市日光町9-1-3	(058)233-7333
白山公民館	岐阜市白山町2-1	(058)266-0422
ながら川ふれあいの森 四季の森センター	岐阜市三田洞字日向平211	(058)237-6677
もえぎの里	岐阜市柳津町下佐波西1-15	(058)270-1080
みんなの森 ぎふメディアコスモス	岐阜市司町40-5	(058)265-4101
岐阜市生涯学習センター	岐阜市橋本町1-10-23	(058)268-1050

※会場となる施設は、駐車台数が限られていますので、公共交通機関を利用してください。