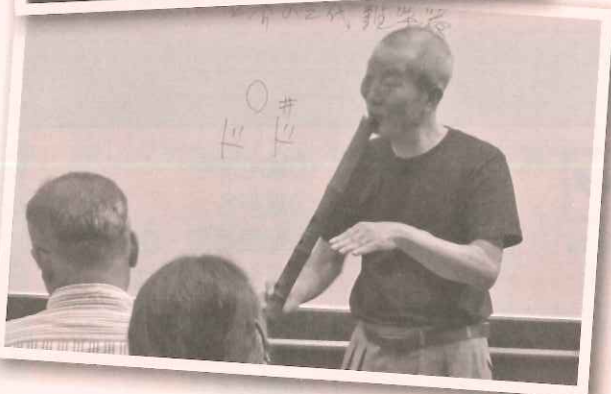


平成29年度

市民自主講座

平成29年7月～平成30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57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3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いりません。

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。〉をご記入の上、

6月3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

 【往信】	500-8521 岐阜市生涯学習センター ハートフルスクエアG内 岐阜市橋本町1-10の23	※この面には、 記入しないでください。
 【返信】	〇〇〇-〇〇〇〇 ※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	楽しくフラ・ダンス!! 対象：女性	井上 雅子	南部コミュニティセンター
2	庭木の床屋さんやってみませんか	瀧澤 利之	南部コミュニティセンター
3	ひとりで着るきもの着付け入門 対象：女性	加納 弘美	南部コミュニティセンター
4	助産師さん考案♡キッズ&ベビーマッサージ 対象：生後2ヶ月からの子とママ	上野 さとみ	南部コミュニティセンター
5	英語でおもてなし	川部 博子	南部コミュニティセンター
6	岐阜ゆかりの演歌をうたおう	大平 柳子	市橋コミュニティセンター
7	いきいき健康寿命を延ばそう!!	大野 孝徳	市橋コミュニティセンター
8	暮らしに役立つハーブとアロマ	児嶋 有子	市橋コミュニティセンター
9	タイルを使って小物を飾ろう!	芳賀 正子	市橋コミュニティセンター
10	やさしい、ミニアプリ作り	高井 勇治	日光コミュニティセンター
11	エコクラフト紙バンドで作るカゴ	児玉 洋子	長森コミュニティセンター
12	延びる健康寿命!心と体のハッピー体操	梅村 健治	北部コミュニティセンター
13	楽しく社交ダンス♪心もカラダも健康に	鎌田 英美子	徹明公民館
14	着つけ・浴衣に半幅帯で変り結びいろいろ 対象：女性	村木 さかゑ	京町公民館
15	フラで楽しくリフレッシュ!お子様連れ歓迎 対象：子育て中のお母さん	二村 陽子	もえぎの里
16	ミックスジャム作り	川田 君代	もえぎの里
17	♪楽しい英語の世界に遊びにおいて♪親子♡ 対象：2歳~未就園児と保護者	笹木 亜貴代	中央青少年会館
18	子育てが楽になるmama育講座 対象：0~15歳のお子さまを持つ保護者(子どもの同伴可)	葛谷 祥子	中央青少年会館
19	初めてのフラダンス 対象：女性	平光 真理子	中央青少年会館
20	楽しいオカリナ入門	横井 了子	岐阜競輪場 サイクルプラザ地域交流センター

講座一覧

No	講座名	講師名	場所
21	酵母・雑穀入ぱん♡お持ち帰り「発酵食品」	山川 鈴子	ドリームシアター岐阜
22	日常生活に彩りを♪あなたも色の魔法使い	藤谷 早紀子	みんなの森 ぎふメディアコスモス
23	笑顔de子育て♡ベビーマッサージ&ヨガ体操 対象：2ヶ月～1歳前後の子と保護者・および妊婦	柴田 雅江	みんなの森 ぎふメディアコスモス
24	こころ軽く♪生きるのがラクになるコツ	佐藤 逸代	みんなの森 ぎふメディアコスモス
25	スマホで簡単！ペーパーリーフアート講座	岩越 昌文	みんなの森 ぎふメディアコスモス
26	能と謡曲へのいざない	玉木 信久	みんなの森 ぎふメディアコスモス
27	快適・納得の家づくりに不可欠な建築知識	大河内 益夫	岐阜市生涯学習センター
28	お肌をひっぱる整膚でスッキリ健康ライフ	小出 寿雄	岐阜市生涯学習センター
29	初めてのお琴	上田 典子	岐阜市生涯学習センター
30	美しい写真を撮って、お部屋に飾ろう 対象：初心者	鳶谷 秀夫	岐阜市生涯学習センター
31	みんなで楽しむ！スキルアップパソコン 対象：文字入力できる方	吉川 直子	岐阜市生涯学習センター
32	みんな笑顔になるレクリエーションゲーム	徳村 稔	岐阜市生涯学習センター
33	パワーポイントで思い出づくり！ 対象：ある程度入力のできる方	前田 もとゑ	岐阜市生涯学習センター
34	簡単な日本舞踊・心も体も生き生きと	岩田 浩子	岐阜市生涯学習センター
35	楽しい着物着付け入門 対象：女性	小川 幸子	岐阜市生涯学習センター
36	雑談とスピーチを楽しみませんか	今尾 ひな子	岐阜市生涯学習センター
37	楽しいお琴	奥田 貴子	岐阜市生涯学習センター
38	子育てママの保健室 心が楽になる考え方講座	小澤 寧子	岐阜市生涯学習センター
39	しんごう と しすてむ への いざない	葛西 敏郎	岐阜市生涯学習センター
40	「上質な水彩画」 画材付 入門講座	宮崎 由香里	岐阜市生涯学習センター

No	講座名	講師名	場所
41	15分で描く絵のある生活 対象：絵の基本を学びたい人	小川 斉	岐阜市生涯学習センター
42	三味線入門	山下 民子	岐阜市生涯学習センター
43	癒しの押し花	脇原 洋子	岐阜市生涯学習センター
44	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
45	甘楽茶楽部「和菓子のちょっと深い話」	渡邊 和彦	岐阜市生涯学習センター
46	キレイになるヨガ	水野 夕子	岐阜市生涯学習センター
47	尺八	斗光 國彦	岐阜市生涯学習センター
48	市民が支える「成年後見」基礎講座	村木 寿	岐阜市生涯学習センター
49	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
50	かなの大字入門講座	安藤 紀美	岐阜市生涯学習センター
51	歌声サークル	加藤 章文	岐阜市生涯学習センター
52	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
53	これでわかる健康食品情報のウソ?ホント!	小林 良章	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	身近な人を幸せに導くコミュニケーション	吉野 克弘	岐阜市生涯学習センター
56	男性と女性が共存していた時代 女性天皇	近藤 啓司	岐阜市生涯学習センター
57	聴く力を伸ばそう	小澤 真人	岐阜市生涯学習センター

No.1 楽しくフラ・ダンス!!

講師 井上 雅子 対象：女性
場所 南部コミュニティセンター 防災会議室

フラを楽しんでみたい方！初めての方！参加してみませんか。フラは健康にも良く、ハワイのメロディに心癒されます。そして、素敵な笑顔にもなれるのです。

- ◆定員：10名 ◆回数：4回 ◆曜日：火
- ◆日程：7/11・25、8/1・8
14:00～15:15
- ◆費用：2,400円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：スカート(タイトでないもの)、タオル、筆記用具、飲み物

1	フラの基礎を覚えましょう
2・3	簡単な曲を踊っていきましょう
4	仕上げで1曲を通して踊りましょう

No.2 庭木の床屋さんやってみませんか

講師 瀧澤 利之
場所 南部コミュニティセンター 会議室

私は緑に恋しています。今、温暖化が社会問題になっていますね。自分の庭の手入れをしながら、問題を意識して解決に向かうよう、皆さんと一緒に勉強をしましょう。

- ◆定員：18名 ◆回数：5回 ◆曜日：水
- ◆日程：9/6・13・20、10/4・11
10:00～11:30
- ◆費用：2,800円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：剪定ばさみ

1	庭とは 剪定の必要性 栄養について
2～4	剪定方法 質疑応答 実習
5	反省 アンケート その他

No.3 ひとりで着るきもの着付け入門

講師 加納 弘美 対象：女性
場所 南部コミュニティセンター 集会室

日本の民族衣装「きもの」を知り、親しみを持ちましょう。ご自分で気軽に着てお出かけしてみませんか。

- ◆定員：16名 ◆回数：6回 ◆曜日：木
- ◆日程：7/6、8/3、9/7、10/5、11/2、12/7
13:30～15:30
- ◆費用：3,000円(受講料・教材費・テキスト代)
- ◆持ち物：ゆかた、半幅帯、タオル4枚、腰ひも3本、伊達じめ1本、帯板、肌じゅばん、裾よけ、洗濯ばさみ2個、筆記用具

1・2	ゆかたと半幅帯の結び方
3～5	普段着と名古屋帯・一重太鼓の結び方
6	総まとめ

No.4 助産師さん考案♡キッズ&ベビーマッサージ

対象：生後2ヶ月からの子とママ
講師 上野 さとみ
場所 南部コミュニティセンター 集会室

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幸せ☆子育てプログラムです。

- ◆定員：12組 ◆回数：6回 ◆曜日：木
- ◆日程：7/13・27、8/10・24、9/7・21 10:30～11:30
- ◆費用：3,380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(ベビーマッサージ)
2	いつも繋がってるね♡元気に育つ秘密&体操
3	いい子ね♡やさしい響きことばスキンシップ
4	ママも元気☆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.5 英語でおもてなし

講師 川部 博子
場所 南部コミュニティセンター 会議室

観光立県を目指す岐阜県で、外国人旅行者を英語でおもてなし。中学英語でもOK。経験と資料を基に、オリジナルテキストを作ります。さらに実践練習を通し、自分の言葉を手に入れガイド入門へ。

- ◆定員：15名 ◆回数：4回 ◆曜日：金
- ◆日程：9/15、10/20、11/17、12/15
10:00～11:30
- ◆費用：2,000円(受講料・テキスト代)
- ◆持ち物：筆記用具・ノート

1	会話のスタートは自己紹介から♪
2	岐阜のおすすめ観光地を案内!
3	神社仏閣を案内してみましょう!
4	日本の心、お茶やお花を伝えよう!

No.6 岐阜ゆかりの演歌をうたおう

講師 大平 柳子
場所 市橋コミュニティセンター 音楽室

始めたばかりの方でも5回コースで楽しく歌えるようになります。歌い方のコツや音程のとり方など、質問を受けながらやっていきます。岐阜の土地の歌2曲をとり入れてやります。

- ◆定員：15名 ◆回数：5回 ◆曜日：水
- ◆日程：7/5・19、8/2、9/6・20 10:00～11:30
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	歌い方・音程・キーのお話、曲の紹介
2	課題曲①の紹介
3	課題曲②の紹介
4	課題曲①②をみんなで歌う
5	課題曲①②をひとりずつ仕上げる

No.7 いきいき健康寿命を延ばそう!!

講師 大野 孝徳
場所 市橋コミュニティセンター 防災会議室

歳を重ねるにしたがって誰もが身体が弱り、最期は介護が必要になると思っていますか?いつまでも笑顔で生活するために必要な知識とその方法をわかりやすくお伝えします。楽しみながら健康寿命を延ばしましょう!!

- ◆定員：20名 ◆回数：8回 ◆曜日：水
- ◆日程：7/12、8/9、9/9(土)、10/11、11/11(土)、
12/13、1/10、2/14 10:00～12:00
- ◆費用：4,000円(受講料・保険料・テキスト代・材料費)
- ◆持ち物：動きやすい服装、タオル1枚、バスタオル1枚、飲み物、筆記用具

1	オリエンテーション・自分の体を知ろう
2	意識して身体を動かそう①(下半身編)
3	救急の日 心肺蘇生法を学ぼう!!
4	意識して身体を動かそう②(上半身編)
5	介護の日 「認知症予防について」
6	意識して身体を動かそう③(転倒予防編)
7	意識して身体を動かそう④(全身運動編)
8	自分の体の変化を知ろう・測定結果・まとめ

No.9 タイルを使って小物を飾ろう!

講師 芳賀 正子
場所 市橋コミュニティセンター 会議室3

“懐かしいタイル&新鮮なタイル”どちらもかわいく作品を飾ってくれます。オリジナルの作品に仕上がりますので、お部屋が今以上にかわくなります。

- ◆定員：20名 ◆回数：4回 ◆曜日：木
- ◆日程：7/13、9/14、11/9、1/11
13:00～14:30
- ◆費用：7,000円(受講料・材料費)
- ◆持ち物：古新聞、ティッシュペーパー、ぬれティッシュ、爪楊枝、ペットボトル、ヘラ・ボール、ゴミ袋

1	タイルクラフト作品の基本を学ぼう
2	トレーとコースターの作品づくり 前半
3	トレーとコースターの作品づくり 後半
4	鍋敷きの作品を作ってみよう

No.8 暮らしに役立つハーブとアロマ

講師 児嶋 有子
場所 市橋コミュニティセンター サークル室

ハーブとアロマで暮らしを豊かにしませんか。沢山の薬用効果が期待できるハーブで心と体を元気にしましょう!!ハーブとアロマを使った手作りコスメやクラフトで優しい香りに包まれながら暮らしに役立つものを作ります。

- ◆定員：15名 ◆回数：4回 ◆曜日：水
- ◆日程：8/23、9/6・20、10/4 10:00～11:30
- ◆費用：7,300円(受講料・材料費)
- ◆持ち物：作ったものを持ち帰る袋、筆記用具

1	ハーブチンキづくりと虫よけスプレー
2	ハーブとアロマの無添加石けんづくり
3	ハーブチンキを使って化粧水づくり
4	オレンジポマダー 香り玉をつくろう

No.10 やさしい、ミニアプリ作り

講師 高井 勇治
場所 日光コミュニティセンター サークル室

パソコンはあるがもっと何かできないか?使っているが便利にならないか等、お考えの方ぜひ参加して下さい。講座はテキストと動画を配布いたしますので、ご自宅で復習、思い出し(どうだったかな)ができます。

- ◆定員：12名 ◆回数：8回 ◆曜日：日
- ◆日程：9/3・17、10/1・15、11/5・19、12/3・17 13:30～16:30
- ◆費用：3,200円(受講料)
- ◆持ち物：パソコン、USB、筆記用具

1	自己紹介 資料配布等
2	簡単! VisualStudio 2008
3	MyClock アプリ作り マニュアル
4	MyClock アプリ作り
5	VS_入門編 1部 2部 3部
6	日々計算アプリ作り 設計&今日+90日
7	日々計算アプリ作り 設計&算出
8	補習&反省会

No.11 エコクラフト紙バンドで作るカゴ

講師 児玉 洋子
場所 長森コミュニティセンター 多目的室

地球にやさしい紙素材で扱いやすいエコクラフト。アイデア次第でデザインが無限に広がる楽しい手芸です。今や日常に欠かせないエコバッグ! どうせ持つならおしゃれな手作りかごで買物を楽しく演出してはいかがですか。

- ◆定員：10名 ◆回数：6回 ◆曜日：火
- ◆日程：7/4・25、8/1・22、9/5・26 9:30～12:30
- ◆費用：4,020円(受講料・材料費)
- ◆持ち物：筆記用具、洗濯バサミ、木工ボンド、メジャー

1	基本となるベース作り
2	立ち上げて側面を作る
3	縁まわりの仕上げ
4	持ち手の作り方
5	仕上げに入ります
6	艶出しを塗る

No.12 延びる健康寿命!心と体のハッピー体操

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

健康長寿。心も体も若返る。ゆっくり動く筋トレと笑いを取り入れた体操です。呼吸法によるメンタルトレーニングで、心が丈夫で豊かになります。心身共に健康で健康寿命を延ばしましょう。お気軽にご参加下さい。

- ◆定員：20名 ◆回数：8回 ◆曜日：日
- ◆日程：7/16・23・30、8/6・13・20、9/3・10
10:30～12:00
- ◆費用：4,000円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

1	なぜ運動と呼吸法が健康長寿に有効か
2	筋トレと呼吸法 笑う体操もあります
3～7	筋トレ・呼吸法・笑う体操・その他
8	同上 運動・休養・栄養で延びる健康寿命

No.13 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 徹明公民館 体育室

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で楽しめる仲間づくりができます。

◆定員：30名 ◆回数：8回 ◆曜日：金
◆日程：7/7・21、8/4・18、9/1・15、10/6・20 10:00~11:00
◆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)または運動靴

1	ワルツ・ステップ中も芯はまっすぐに
2	美しい音楽に合わせてワルツを踊りましょう
3	タンゴ・共通の芯に体を向けて
4	タンゴ・力強く切れのよいステップで
5	ルンバ・体重移動を意識して
6	股関節と骨盤の立体的な動きを意識して
7	回転とタイミングでバリエーション
8	音楽に乗って、全員で楽しく踊りましょう

No.14 着つけ・浴衣に半幅帯で変り結びいろいろ

講師 村木 さかゑ 対象：女性
場所 京町公民館 研修室1

浴衣をおしゃれに着るコツを学びましょう。半幅帯の大人かわいい変り結びは、浴衣に限らず「ふだんきもの」にもよく似合います。

◆定員：10名 ◆回数：3回 ◆曜日：木
◆日程：7/13・20・27 9:30~11:30
◆費用：1,200円(受講料)
◆持ち物：浴衣、半幅帯・肌濡袴・裾除け又はワンピース肌着、腰紐2本、伊達締、前板

1	浴衣を着て、ちょうちょ結びいろいろ
2	浴衣を着て、変り結び(夕顔・涼風)
3	浴衣を着て、変り結び(双葉・片流し)

No.19 初めてのフラダンス

講師 平光 真理子 対象：女性
場所 中央青少年会館 練習室1

ハワイアンのリズムで楽しくリフレッシュしませんか。初めての方にも、ゆっくり丁寧にお教えます。年齢は問いません。美容と健康にもいいですよ！(講師はハワイフラコンテストで優勝経験有)

◆定員：20名 ◆回数：5回 ◆曜日：木
◆日程：9/7・21、10/5・19、11/2 10:30~11:45
◆費用：2,330円(受講料・保険料)
◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	手と足の動きを覚えましょう
2	曲に合わせて、1番を踊りましょう
3	2番を踊りましょう
4	3番を踊りましょう
5	4番の踊りと、仕上げをしましょう

No.20 楽しいオカリナ入門

講師 横井 了子
場所 岐阜競輪場 サイクルプラザ地域交流センター 2F会議室

楽器の経験の無い方や音符の読めない方でも大丈夫です。楽しみながら簡単な曲がマスターできます。素敵な音色の「オカリナ」にチャレンジしてみましょう！

◆定員：15名 ◆回数：4回 ◆曜日：月
◆日程：7/3・17・24・31 10:00~11:15
◆費用：1,600円(受講料)
◆持ち物：筆記用具、オカリナ(アルトC管)
※お持ちでない方には貸し出しいたします。

1	オカリナの基本
2	簡単な曲の練習(メリーさんのひつじ等)
3	簡単な曲の練習(きらきら星等)
4	名曲にチャレンジ！(エーデルワイス等)

No.15 フラで楽しくリフレッシュ!お子様連れ歓迎

対象：子育て中のお母さん

講師 二村 陽子
場所 もえぎの里 多目的ホール

ALOHA~♪フラダンスに興味のある方、一緒に楽しく踊ってみませんか?音楽にのせて無理なく体を動かすフラで、とてもいいリフレッシュができます。お子様連れでも、ママだけでもOKです!

◆定員：10名 ◆回数：3回 ◆曜日：火
◆日程：7/4・11・18 10:30~11:30
◆費用：2,000円(受講料・保険料)
◆持ち物：タオル、飲み物、Tシャツ、(パウスカートはお貸しします)

1	フラの基本を知ろう
2	振りとステップを練習しよう
3	みんなで楽しくおどろう

No.16 ミックスジャム作り

講師 川田 君代
場所 もえぎの里 調理室

自家収穫のイチジク・オレンジ・うめのジャムに季節の果物を皮ごと使用して、ミックスジャムを作ります。レンジの使用で時短をはかります。毎回100gのミックスジャムのお土産付きです。

◆定員：20名 ◆回数：6回 ◆曜日：金
◆日程：9/8、10/6、11/17、12/8、1/19、2/9 9:15~11:45
◆費用：5,600円(受講料・保険料・材料費)
◆持ち物：エプロン、三角巾

1	いちじくミックスジャム
2	みかんミックスジャム
3	柿ミックスジャム
4	キウイミックスジャム
5	きんかんミックスジャム
6	ゆずミックスジャム

No.21 酵母・雑穀入ぱん♡お持ち帰り「発酵食品」

講師 山川 鈴子
場所 ドリームシアター岐阜 クッキングルーム

酵母や自然塩、源糖、小麦粉は岐阜産を使用します。ぱん生地にも産地産の雑穀・玄米・豆などを入れ「完全食」の美味しいぱんを作ります。-未病の予防-をテーマに、毎回お持ち帰りいただける発酵食品も提案します。

◆定員：12名 ◆回数：6回 ◆曜日：火
◆日程：9/5、10/3、11/14、12/12、1/16、2/6 9:30~11:30
◆費用：9,200円(受講料・材料費・保険料)
◆持ち物：エプロン、布巾、お手拭き、持ち帰り用の袋と空瓶(ジャム瓶)

1	玄米入りパウンド型ぱん&豆乳菌2層ゼリー
2	ひよこ豆入りパウンド型ぱん&豆ディップ
3	丸麦入りパウンド型ぱん&玄米甘酒・パフェ
4	酵素de発酵シュトーレン&ベジクッキー
5	ごまとっぷりぱん&発酵ドレッシング2種
6	パレンタイン♡ベジケーキぱん&発酵チョコ

No.22 日常生活に彩りを♪あなたも色の魔法使い

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

私たちの日常は、様々な色があふれています。色はあなたが思う以上に私たちに影響を与えています。色を効果的に日常に取り入れることで心も身体もハッピーに♪あなたも色の魔法使いになってみませんか?

◆定員：20名 ◆回数：3回 ◆曜日：火
◆日程：9/12、10/3・24 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	カラーを上手に取り入れよう
2	今日のあなたは何色ですか?色からみた自分
3	色って楽しい♪♪

No.17 ♪楽しい英語の世界に遊びにおいで♪親子♡

対象：2歳~未就園児と保護者

講師 笹木 亜貴代
場所 中央青少年会館 2Fホール

♡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、気がついたら親子で英語の鼻歌を歌っているかも。

◆定員：16組 ◆回数：3回 ◆曜日：水
◆日程：7/5・12・19 10:00~11:00
◆費用：1,800円(受講料・保険料・材料費)
◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	パパ♡ママ♡大好きって言ってね
2	おんぶ飛行機に乗って出発進行!
3	お話♪お話♪どんなお話?

No.18 子育てが楽になるmama育講座

対象：0~15歳のお子さまを持つ保護者(子どもの同伴可)

講師 葛谷 祥子
場所 中央青少年会館 和室2(7/12) 研修室3

我が子が幸せな人生を歩めるように、できる限りのことがしたい。mama育はそんなママ達の気持ちにこたえます。学びと体感ワークを通して、子育てのコツや子どもへの接し方を知ることができますよ。

◆定員：12名 ◆回数：4回 ◆曜日：水
◆日程：7/12、9/6・27、11/1 10:00~11:45
◆費用：1,900円(受講料・テキスト代)
◆持ち物：筆記用具、お子さま連れの方はお子さまの必需品

1	自己肯定感の育て方~我が子の自信を育てる
2	子どもの叱り方~言う事が聞けないのはなぜ
3	自発的に行動できる子に育てよう!
4	子育てを楽しむコツ~ママのメンタルケア

No.23 笑顔de子育て♡ベビーマッサージ&ヨガ体操

対象：2ヶ月~1歳前後の子と保護者・および妊婦

講師 柴田 雅江
場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス おどるスタジオ

大好きなママの優しいタッチ。五感をフル回転して愛情を全身でキャッチ。互いにリラックスして親子の絆を深め、丈夫な身体作りにもとても効果的!ママの産後ケアも意識して、楽しい笑顔いっぱい時間をすごしましょう。

◆定員：15組 ◆回数：6回 ◆曜日：水
◆日程：7/5、8/2、9/6、10/4、11/8、12/6 10:30~11:30
◆費用：3,000円(受講料・保険料・材料費)
◆持ち物：バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装、飲み物

1	心通わすベビーマッサージ♡♡♡
2	便秘解消!?!で丈夫な体になあれ~
3	夜泣き改善でママも熟睡!?!
4	お座り期からのヨガマッサージ★
5	親子で筋力アップ!めざせ美ママ☆
6	お家でもカンタンリラックス術...

No.24 こころ軽く♪生きるのがラクになるコツ

講師 佐藤 逸代
場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ

なんとなく人と関わることがおっくうになったり、疲れてしまったりすることはありませんか?もっとラクに、もっと楽しく、こころ軽く、ワクワク生きることができたら、ステキ!そんなコツを学び実践してみませんか。

◆定員：30名 ◆回数：6回 ◆曜日：木
◆日程：7/6、8/3、9/7、10/5、11/9、12/4(月) 10:15~12:15
◆費用：3,600円(受講料・テキスト代)
◆持ち物：筆記用具

1	こころの働きってどんなんだろう?
2	人との関わりって?
3	聴くことと伝えること①
4	聴くことと伝えること②
5	こころの健康について
6	幸せになるコツ

No.25 スマホで簡単!ペーパーリーフアート講座

講師 岩越 昌文
場所 みんなの森 ぎふメディアコスモス つながるスタジオ

お菓子の箱をハサミでカットして並べるだけでアート作品ができます。作品をスマートフォンで撮影してプリントしたり、キャラクターを作ってLINEスタンプやTシャツ、絵本作りにチャレンジしてみましょう!

◆定員:15名 ◆回数:5回 ◆曜日:土
◆日程:7/8・22、8/5・19、9/2
13:30~14:45
◆費用:3,000円(受講料・保険料・材料費)
◆持ち物:ハサミ(2回目以降)

1	ペーパーリーフアートの作り方
2	自画像を作って、スマホで撮影しよう
3	アート文字で、ネームプレートを作ろう
4	キャラクターを作って、スタンプを作ろう
5	オリジナルTシャツや絵本を作ろう

No.26 能と謡曲へのいざない

講師 玉木 信久
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

難解とされる能と謡曲がぐっと身近に感じられる、そんな講座です。能と謡曲に関する基本的な知識をはじめ、色々な視点から多角的に勉強してみましょう!! 能や謡曲に対する興味が、きっと湧いてくると思います。

◆定員:15名 ◆回数:5回 ◆曜日:土
◆日程:8/5・19、9/2・16、10/7 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	能の歴史と能に関する基本的な知識
2	岐阜が舞台となった能について
3	能と偉人~信長・秀吉・芭蕉...
4	謡曲と古典~平家物語・源氏物語...
5	謡曲「高砂」「敦盛」を謡ってみよう!!

No.27 快適・納得の家づくりに不可欠な建築知識

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、快適・納得できる家づくりを実現する建築知識を、パワーポイント画面で明快に説明します。ハウスメーカーや建築会社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:7/16・30、8/20、9/3
13:30~15:30
◆費用:1,600円(受講料)
◆持ち物:筆記用具

1	直下型大地震が起きても倒壊しない安心の家
2	夏涼しく冬暖かい、北海道レベルの断熱の家
3	高断熱・高气密の家の最適暖房方法は?
4	ここが注意ポイント! 必ず考える!

No.28 お肌をひっぱる整膚でスッキリ健康ライフ

講師 小出 寿雄
場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

お肌を優しくひっぱって血行を改善、身体が温かくなって新陳代謝がUP! 毎日ひっぱるだけで健康に。アンチエイジングの観点から、健康増進、病気の予防にも効果的な「セルフケア整膚」を一緒に学んでみませんか。

◆定員:10名 ◆回数:3回 ◆曜日:月
◆日程:7/3・17・31 10:30~11:30
◆費用:1,850円(受講料・保険料・テキスト代)
◆持ち物:手鏡(第3回目のみ)

1	整膚って? どうやってひっぱるの? 足ひざ腰
2	整膚って? どこをひっぱると効果的? 首肩腕
3	整膚って? どこをひっぱると効果的? お顔

No.29 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 和室1・2

ずっと前から一度弾いてみたかった方、ピアノの音を聞いて、いいな~って思われた方。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:7/10・24、8/14・28、9/11・25、10/9・23
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	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.30 美しい写真を撮って、お部屋に飾ろう

講師 篤谷 秀夫 対象:初心者
場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

美しい花を、より美しく撮る方法、カメラの使い方、一般的な疑問にお答えいたします。

◆定員:15名 ◆回数:8回 ◆曜日:火
◆日程:7/4・18、8/1・15、9/5・19、10/3・17
9:30~11:00
◆費用:3,200円(受講料)
◆持ち物:写真5枚(2L)、カメラ(持っている人のみ)

1	参考写真投影及びカメラの選び方 使い方
2	写真の方向性 部屋に飾れる写真
3	撮影のアドバイス レンズの使い方 選び方
4	撮影のアドバイス 構図の決め方
5	撮影のアドバイス 露出補正の話
6・7	撮影のアドバイス
8	反省会

No.31 みんなで楽しむ!スキルアップパソコン

講師 吉川 直子 対象:文字入力できる方
場所 岐阜市生涯学習センター パソコンルーム

教わるだけでなく、自分で考えて脳トレしながら覚えてみませんか。いろいろ楽しく学んでスキルアップしていきましょう。

◆定員:20名 ◆回数:5回 ◆曜日:火
◆日程:7/4・11・18、8/1・8
9:30~11:00
◆費用:2,000円(受講料)
◆持ち物:USBメモリー、ノート、筆記用具

1	オリジナルアイコンを作って活用しよう
2	エクセルで5年日記を作ろう①
3	エクセルで5年日記を作ろう②
4	パワーポイントでのし袋を作ろう
5	PDFってなあに? 活用方法を学ぼう

No.33 パワーポイントで思い出づくり!

講師 前田 もとゑ 対象:ある程度入力のできる方
場所 岐阜市生涯学習センター パソコンルーム

Microsoftパワーポイント2013を使用して写真やイラストを挿入し思い出のアルバムを作ってみませんか? パワーポイントのソフトをお持ちでない方でも大丈夫です。思い切ってチャレンジしてみましょう!

◆定員:20名 ◆回数:6回 ◆曜日:火
◆日程:9/5・12・19、10/3・10・17 9:30~11:30
◆費用:2,900円(受講料・テキスト代・材料費)
◆持ち物:USBメモリー

1	パワーポイントってどんなソフト?
2	文字入力と編集
3	写真の挿入と編集
4	イラストの挿入と編集
5	画面切替・写真や文字のアニメーション
6	BGM・効果音の挿入

No.32 みんな笑顔になるレクリエーションゲーム

講師 徳村 稔
場所 岐阜市生涯学習センター 研修室50

人と人が出会ったその時に、心を開き、お互いのコミュニケーションを深めるきっかけづくりと、本当の笑顔を引き出す、レクリエーションゲームの進め方や技法を体験してみませんか。

◆定員:20名 ◆回数:5回 ◆曜日:火
◆日程:7/4・18、8/8・22、9/5 14:00~16:00
◆費用:2,600円(受講料・保険料・テキスト代)
◆持ち物:筆記用具、飲み物

1	オリエンテーションとアイスブレイキング
2	リーダーが主になるゲーム
3	グループ対抗ゲーム
4	全員が交流できるゲーム
5	レクリエーション活動のいろいろを紹介

No.34 簡単な日本舞踊・心も体も生き生きと

講師 岩田 浩子
場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

三味線、歌謡曲などに合わせて簡単な振りを楽しく踊りましょう。

◆定員:20名 ◆回数:8回 ◆曜日:水
◆日程:7/5・19、8/2・16、9/6・20、10/4・18
14:00~15:30
◆費用:3,200円(受講料)
◆持ち物:筆記用具

1	足の動きを学ぼう
2	手の動きを美しく見せよう
3	首の動きを学ぼう
4	音楽に合わせて歩いてみよう
5	音楽に合わせて簡単なしぐさをしてみよう
6	音楽に合わせて手を動かしてみよう
7	音楽に合わせて楽しく踊ろう
8	音楽に合わせて1人で踊りましょう

No.35 楽しい着物着付け入門

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

着物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かたを身につけたいものです。

◆定員:20名 ◆回数:5回 ◆曜日:水
◆日程:7/12・26、8/9・23、9/6 9:40~11:30
◆費用:2,000円(受講料)
◆持ち物:着物、帯、長じゅばん、肌じゅばん、裾よけ、たび、伊達じめ、腰ひも、帯板、帯あげ、帯じめ、枕、クリップ、タオル3本

1	ゆかたの着かたと半巾帯の結び方
2・3	普段着の着かたと名古屋帯でお太鼓結び
4	垂れ物の着かたと袋帯でお太鼓結び
5	総練習

No.36 雑談とスピーチを楽しみませんか

講師 今尾 ひな子
場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室4

会話は脳の活性化やストレス解消に効果的です。雑談を通してコミュニケーションマナーや話し方を学び、60秒スピーチに挑戦します。笑い声のある楽しい講座をめざします。

◆定員:15名 ◆回数:4回 ◆曜日:水
◆日程:9/6、10/4、11/1、12/6 13:30~15:00
◆費用:1,600円(受講料)
◆持ち物:筆記用具

1	「おしゃべりな人」(雑談とスピーチ)
2	「いただきます」(雑談とスピーチ)
3	「美田を残すな」(雑談とスピーチ)
4	「大切にしている言葉」(雑談とスピーチ)

No.37 楽しいお琴

講師 奥田 貴子

場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

日本の伝統楽器のお琴を弾いてみませんか?基礎から学ぶので誰でも曲が弾けちゃいます。一緒に美しい音色を楽しみましょう。

- ◆定員:16名 ◆回数:8回 ◆曜日:水
- ◆日程:9/13・20・27、10/4・11・18、11/1・8 10:00~11:30
- ◆費用:4,700円(受講料・楽器リース料)
- ◆持ち物:筆記用具(楽器は講師で用意します)

1	譜面の読み方 基本の弾き方 楽器の扱い方
2	さくらさくらを弾く
3	さくらさくらの合奏の練習
4	さくらさくらの合奏
5	荒城の月を弾く
6	荒城の月の合奏の練習
7	荒城の月の合奏
8	さくらさくらと荒城の月の合奏 講師模範演奏

No.38 子育てママの保健室 心が楽になる考え方講座

講師 小澤 寧子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

子育ての悩み、職場の人間関係、夫婦問題、頑張っているのになぜかうまくいかない。大丈夫、いつからでもやり直せます。ダメな母親、ダメな妻、ありのままの自分でOK。目からウロコの考え方で心を楽しませませんか?

- ◆定員:20名 ◆回数:3回 ◆曜日:水
- ◆日程:9/13・27、10/11 10:00~11:30
- ◆費用:1,200円(受講料)
- ◆持ち物:筆記用具

1	悩みのパターンを知ろう
2	人間関係をスムーズにするために
3	自分と仲直りしよう

No.43 癒しの押し花

講師 脇原 洋子

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

四季折々に咲くいろいろな花を、自然な色のままに仕上げた押し花です。額や生活グッズ等、簡単に作品を楽しんでいただけます。生活空間に癒しを加えてみませんか?材料は全部用意いたします。

- ◆定員:15名 ◆回数:8回 ◆曜日:木
- ◆日程:7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14、1/11、2/8 9:45~11:45
- ◆費用:8,560円(受講料・材料費)
- ◆持ち物:作品を持ち帰るための入れ物

1	押し花の基礎知識 しおり作り
2	簡単なミニ額作り
3	秋を感じるミニ額絵
4	ポーチに押し花アート
5	クリスマスにちなんだミニ額絵
6	壁掛カレンダー(ラミネート仕上げ)
7	ミニランプに押し花アート
8	おひな様のミニ額絵

No.44 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

「食」は命です。老化を遅らせ健康でいきいき豊かにくらせる食事。脳血管疾患・認知症・骨折などを防ぎ、リスクをさげ、寝たきりにならない「食事」を考えてみませんか?

- ◆定員:20名 ◆回数:4回 ◆曜日:木
- ◆日程:10/5・19、11/2・16 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	脳血管疾患・認知症・骨折などを防ぐ・リスクを下げる食事

No.39 しんごうとすてむへのいざない

講師 葛西 敏郎

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室3

情報伝達に使われる信号にもう一步踏み入れてみませんか。電気の世界が深まります。紙と鉛筆で手を動かし、ちょっと頭を使えば、脳の活性化になります。リタイアした方にお勧めです。頭の体操にどうですか?

- ◆定員:10名 ◆回数:4回 ◆曜日:水
- ◆日程:10/18・25、11/1・8 10:00~11:30
- ◆費用:1,600円(受講料)
- ◆持ち物:筆記用具・ノート

1	しんごう 1 しんごうとは
2	しんごう 2 しんごうのとりあつかい
3	LTIしすてむ 1 しすてむのきじゅつ
4	LTIしすてむ 2 たたみこみのけいさん

No.40 「上質な水彩画」画材付 入門講座

講師 宮崎 由香里

場所 岐阜市生涯学習センター クラフト室

画材付きで、近年大人気の「透明水彩」を、はじめての方でも安心、お手本を参考に季節の草花や風景を小さなサイズの水彩紙に描きます。他の画材も組合わせた作品も描きます。*11月の作品展にも参加可(希望者のみ)

- ◆定員:24名 ◆回数:4回 ◆曜日:水
- ◆日程:10/18・25、11/8・15 10:00~11:30
- ◆費用:4,999円(受講料・材料費)
- ◆持ち物:筆記用具

1	透明水彩の基本-カラーチャートをつくらう
2	水彩で遊ぶ-空と雲を描こう
3	マスキングで遊ぶ-白い花を描こう
4	花や風景を描く-他の画材と組合わせてみよう

No.45 甘楽茶楽部「和菓子のちょっと深い話」

講師 渡邊 和彦

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

和菓子は好きですか?各地の和菓子を一人で食べ歩いた和菓子好きが、記録と写真をもとに和菓子のちょっと深い話をまとめました。一人部活レポート「和菓子のちょっと深い話」におつき合いいただければ幸いです。

- ◆定員:20名 ◆回数:6回 ◆曜日:金
- ◆日程:7/7・21、8/4・18、9/8・22 10:30~11:30
- ◆費用:3,300円(受講料・テキスト代)
- ◆持ち物:筆記用具

1	「あんみつ」は和菓子です
2	「粒餡とこし餡」、どっちが好きですか?
3	名古屋名物「ういろう」は好きですか?
4	和菓子と「砂糖」の甘い関係
5	季節によって変身する「ざんとん」
6	「薯蕷饅頭(上用饅頭)」は好きですか?

No.46 キレイになるヨガ

講師 水野 タ子

場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

カラダをしっかりと動かした後は、カラダもココロ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。ぜひヴィンヤサスタイルのヨガを一緒に楽しみましょう。

- ◆定員:15名 ◆回数:8回 ◆曜日:金
- ◆日程:7/14、8/4、9/8、10/13、11/10、12/1、1/12、2/9 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.41 15分で描く絵のある生活

講師 小川 斉

対象:絵の基本を学びたい人

場所 岐阜市生涯学習センター クラフト室

健康で豊かな絵のある生活をおくるために、基本的なスケッチの技法を学習します。

- ◆定員:25名 ◆回数:4回 ◆曜日:木
- ◆日程:7/6・20、8/3、9/7 9:40~11:30
- ◆費用:3,000円(受講料・材料費)
- ◆持ち物:水彩絵の具、水性色鉛筆、パステルのいずれか

1	絵の基本・名画を観る
2	15分で描く 1
3	15分で描く 2
4	15分で描く 3

No.42 三味線入門

講師 山下 民子

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

♪一緒に「さくら・さくら」を弾きませんか♪初心者のための講座です♪誰にでも理解できるように説明します♪道具(三味線)を持っていない人もOK♪頭の体操にもなるよ~!

- ◆定員:20名 ◆回数:8回 ◆曜日:木
- ◆日程:7/6・20、8/3・17、9/7・21、10/5・19 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 指扱いを覚える
4	「さくら」をパチで弾く
5	「さくら」を弾く 「花かげ」にチャレンジ
6・7	「花かげ」を弾く
8	「花かげ」を弾く 講師の合奏曲を聞く

No.47 尺八

講師 斗光 國彦

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

初心者の方を対象に誰もが吹けるようにお伝えいたします。尺八をお持ちでない方には、無料で貸し出しいたします。

- ◆定員:25名 ◆回数:8回 ◆曜日:金
- ◆日程:7/14・28、8/11・25、9/8・22、10/13・27 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	楽譜の読み方を覚える
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 市民が支える「成年後見」基礎講座

講師 村木 寿

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

成年後見は、認知症などで判断能力が低下した高齢者等の生活を支援する制度で、今後、ますます必要になります。この講座で「成年後見制度」の基礎を学び、市民による高齢者等支援(社会貢献)活動をしませんか。

- ◆定員:20名 ◆回数:3回 ◆曜日:金
- ◆日程:7/14、8/18、9/15 14:00~15:30
- ◆費用:1,200円(受講料)
- ◆持ち物:筆記用具

1	成年後見制度の概要
2	法定後見の制度と手続き
3	任意後見の制度等、地域福祉と市民活動

No.49 レッツ俳句-初めての俳句-

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
 (一度「俳句」を覚えると、毎日がきらきらしてくる。人生から退屈という言葉がなくなる) 俳人夏井いつきさんの言葉です。俳句は鉛筆一本とメモ紙があればいつでも、どこでも始められます。と一緒に楽しみませんか?
 ◆定員: 20名 ◆回数: 8回 ◆曜日: 金
 ◆日程: 7/28、8/25、9/29、10/27、11/24、12/22、1/26(9:30~11:30)、2/23 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	俳句の基本的約束事
2	季語について 季節の名句鑑賞
3	切れ字について 句会のやり方
4~8	3句~5句で句会、選句(互選)を通じて俳句の面白さに触れていきます

No.50 かなの大字入門講座

講師 安藤 紀美
 場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30
 線の基礎から始めて、部屋に飾れるような自分の小作品を作りたいと思いませんか?一緒に挑戦してみましょう。
 ◆定員: 24名 ◆回数: 6回 ◆曜日: 金
 ◆日程: 9/1・15、10/6・20、11/3・17 10:00~11:30
 ◆費用: 3,400円(受講料・テキスト代)
 ◆持ち物: 硯、墨、下敷、文鎮、半紙

1	筆の持ち方 姿勢 線の引き方
2	連綿の仕方 かなとかなをつづけて書く
3	反動法 一度止めてつづけて書く
4	ほとんどつづいているかなを書く
5	かなの中に漢字を入れてみる
6	仕上げ 今までの中の一枚を選んで書き込む

No.55 身近な人を幸せに導くコミュニケーション

講師 吉野 克弘
 場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1
 心の仕組みを知って、充実した毎日を過ごしましょう。身近な人の「困った!」を解決するためのカウンセリング方法を学びましょう。心に問題を抱えてしまう人と幸せに生きる人の違いを知りましょう。
 ◆定員: 15名 ◆回数: 8回 ◆曜日: 土
 ◆日程: 7/15・29、8/5・19、9/2・16・30、10/14 13:30~15:00
 ◆費用: 3,700円(受講料・テキスト代) ◆持ち物: 筆記用具

1	心の仕組みを知って穏やかな人生を歩もう
2	幸せに生きている人と心に問題を抱える人
3	自信をもって歩めるようになる
4	セルフイメージや自己評価を上げる方法
5	「なりたい自分」を形にするために
6	コミュニケーションの基本を知ろう
7	心理カウンセリングの基本を知ろう
8	まとめ

No.56 男性と女性が共存していた時代 女性天皇

講師 近藤 啓司
 場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30
 実在天皇のうち、女性天皇10代8名がおられます。その時代は古代と江戸時代とに分かれます。その頃時代のうねりが大きく、舵取りが大変でした。これらの女性天皇が知らなければ歴史が変わったかもしれません。
 ◆定員: 20名 ◆回数: 4回 ◆曜日: 土
 ◆日程: 7/15・29、8/12・26 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	女帝の時代と背景(国内と国外)
2	推古天皇、皇極・齊明天皇
3	持統天皇、元明天皇、元正天皇
4	孝謙・称徳天皇、明正天皇、後桜町天皇

No.51 歌声サークル

講師 加藤 章文
 場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大
 かつて昭和30年代に流行した歌声喫茶の再現。童謡・唱歌~昭和歌謡など皆様おなじみの歌をピアノやギターと一緒に歌いましょう。発声法もご指導いたします。時には講師の生演奏もあります♪
 ◆定員: 20名 ◆回数: 4回 ◆曜日: 金
 ◆日程: 9/8・22、10/13・27 10:00~11:30
 ◆費用: 2,510円(受講料・テキスト代)
 ◆持ち物: 飲み物

1	童謡・唱歌を歌ってみよう♪
2	昭和歌謡(20年代~30年代)
3	昭和歌謡(40年代~50年代)
4	リクエストシリーズ

No.52 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 クラフト室
 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: 7/1・15、8/5・19、9/2・16 9:30~11:00
 ◆費用: 4,080円(受講料・保険料・材料費)
 ◆持ち物: 書道具(太筆、墨、硯、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 : 作品を紙に押しこめる

No.57 聴く力を伸ばそう

講師 小澤 真人
 場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30
 コミュニケーションで大切なのは聴く力です。じっくりと話を聴き、適切な質問をすることで、信頼関係が生まれ、相手を支援することができます。家族、ご近所、職場などで生かせる基本を学びましょう。
 ◆定員: 20名 ◆回数: 5回 ◆曜日: 土
 ◆日程: 7/29、8/5・19・26、9/2 10:00~11:50
 ◆費用: 2,000円(受講料)
 ◆持ち物: 筆記用具

1	コミュニケーションと聴く力
2	傾聴を学ぼう
3	質問法を学ぼう
4	相手の話をまとめよう
5	自分が伝えたいことをまとめよう

No.53 これでわかる健康食品情報のウソ?ホント!

講師 小林 良章
 場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30
 「あなたの健康食品、サプリメントは健康ですか?」洪水のようなマスメディアの健康食品情報の中で、「安心、安全な」健康食品・サプリメントの見分け方をわかりやすくお伝えします。
 ◆定員: 16名 ◆回数: 3回 ◆曜日: 土
 ◆日程: 7/1・8・15 10:00~11:30
 ◆費用: 1,500円(受講料・教材費)
 ◆持ち物: 筆記用具、健康食品・サプリメントの成分表示、広告、関係記事等(2回目で使用※ご質問のある方のみ)

1	健康食品って何? (健康食品の基礎知識)
2	健康食品を見分ける3つのポイント
3	アンチエイジングと腸内環境

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
 だれにでもできる寄せ植え。それでいてセンスアップを目指します。花と緑に「心」を伝えます。日本の四季に合わせた「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: 7/8、9/9、11/11、1/13 9:30~11:30
 ◆費用: 9,800円(受講料・保険料・材料費)
 ◆持ち物: エプロン、ハサミ、手袋、持ち帰り袋、新聞紙1日分、土入れ

1	寄せ植えをリメイクして土作りから楽しむ
2	秋の七草 日本の風土になじむ草花を使って
3	冬の初めに (クリスマス、お正月を前に)
4	バラの剪定 植え替え 肥料のやり方



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
日光コミュニティセンター	岐阜市日光町9-1-3	(058)233-7333
長森コミュニティセンター	岐阜市前一色1-2-1	(058)247-2066
北部コミュニティセンター	岐阜市八代1-11-13	(058)233-2110
徹明公民館	岐阜市金宝町4-1	(058)266-0351
京町公民館	岐阜市京町3丁目19番地	(058)266-0348
もえぎの里	岐阜市柳津町下佐波西1-15	(058)270-1080
中央青少年会館	岐阜市明德町11	(058)266-5134
岐阜競輪場サイクルプラザ 地域交流センター	岐阜市東栄町5-16-1	(058)245-3161
ドリームシアター岐阜	岐阜市明德町6番地	(058)262-2811
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。