

生涯学習情報 かみかみはら

2025 春号

2025/SPRING



COURSES SPRING/SUMMER 春からの講座案内

目次

- 3 ライフデザインセンターの前期長期講座
- 15 登録講師企画講座
- 16 その他の講座
- 22 大学公開講座等
- 24 ライフカレッジ・ハイカレッジ



各務原市産業活力部 いきいき楽習課

〒 504-8555 各務原市那加桜町 1-69
各務原市役所北庁舎（産業文化センター 6 階）
TEL 058-383-1210（直通）

各務原市の生涯学習

生涯学習は、生涯にわたって主体的に継続して行う学習のことです。

心豊かな人生を送ることができるよう、あらゆる機会に学習ができること、また、その成果を活かし、地域に貢献する人を育てることが、行政が実施する生涯学習の目的です。

市では、それぞれの学びと、その成果を地域に活かそうとする活動を後押ししています。

学びの機会の充実、学びの成果の活用

学びの機会の充実

多様なジャンルの講座やクラブ・サークル活動での継続した学びと仲間づくり

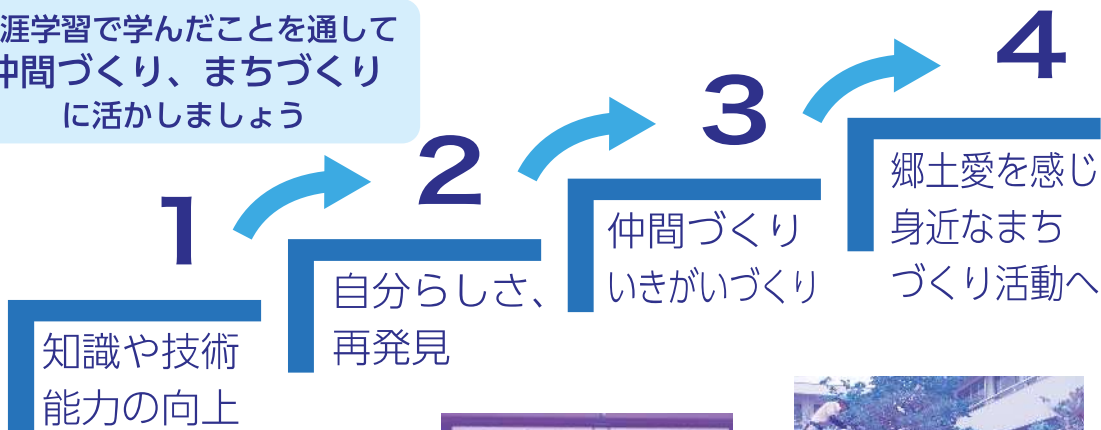
- 教養を高める講座
- 体を動かす講座
- 自然にふれる講座
- 趣味の講座
- 認定クラブ・サークルの学習活動 など

学びの成果の活用

- 認定クラブ・サークルの地域活動
「出張！クラブ・サークル」や、「まちづくり担い手マッチング事業」など
- 「生涯学習登録講師」の活躍
出前講座や、登録講師による企画講座の開催

各務原市の生涯学習講座のねらい

生涯学習で学んだことを通して
仲間づくり、まちづくり
に活かしましょう



「出張！クラブサークル」



普段の活動の成果を発表する
「クラブサークル発表会」



剪定サークルによる
「登録講師企画講座」

出前講座 出張！クラブ・サークル



市職員や生涯学習登録講師、市認定クラブ・サークルが皆さんのもとにお伺いし、学びたいこと・やってみたいことのお手伝いをします！是非ご活用ください。10人以上の団体の方がお申込みできます。



メニューは、冊子もしくは市ウェブサイト(上記QRコード)。

ロビーピアノコンサート 演奏者募集



市役所の高層棟1階エントランスロビーでピアノを弾いてみませんか？演奏者募集中です。

(事前予約必要)

また、お時間のある方は演奏を聴きにお立ち寄りください。



詳しくは市ウェブサイト(上記QRコード)。

ライフデザインセンター 令和7年度 前期長期講座

■申込等のスケジュール (★)月曜日は休館。西ライフデザインセンターのみ開館。

3/25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月(★)	4/1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月(★)	8 火	9 水	10 木
抽選申込期間						抽選期間				抽選発表・受講料支払期間						

■申込方法

インターネットでの申込方法

3月25日(火)～30日(日)

- ①「各務原市 講座・教室」で検索。
(もしくは右記QRコードから)
- ②「ライフデザインセンター講座」から希望する講座
のあるライフデザインセンターをクリック。
- ③希望講座を選び、抽選申込フォームにて申し込み。
※迷惑メール防止設定を確認し@logoform.jpと
@city.kakamigahara.gifu.jpからの2つのメール
を受信できるよう設定してください。
※認証メールが迷惑メールフォルダに入ることがあります
のでご注意ください。

受付確認メールが届きます

当選者の発表は

4月4日(金) 午前9時までに

当選案内メールが届きます。
(メールが届かない場合は落選です。)
市ウェブサイトでも確認できます。

窓口での申込方法

3月25日(火)～30日(日) (★)

希望講座のライフデザインセンターに
ある「抽選申込書」に必要事項を記入
して提出。

窓口受付時間 午前9時～午後5時

当選者の発表は

4月4日(金)～10日(木) (★)

- ・各務原市のウェブサイトに掲載
「各務原市 講座・教室」で検索。
(もしくは右記QRコードから)
- ・申込窓口で掲示
申込時にお渡しした「抽選申込書(控え)」を
ご持参ください。

受講料等のお支払は

4月4日(金)～10日(木) (★)

申込講座の担当ライフデザインセンター窓口で受付。10日までにお支払いがない方の当選は無効となります。
当選を辞退する方は、早めにご連絡ください。 ※支払い後の受講料は、原則払い戻しできません。

窓口受付時間 午前9時～午後5時

※夜間受付は、申込場所へお問い合わせください。

〈注意事項〉

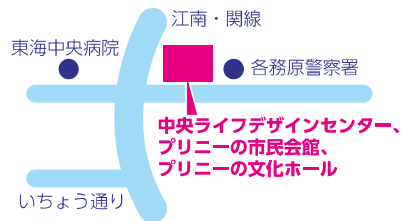
- ・抽選申込は、1講座につき1人1回までです。
- ・定員に空きがある講座は先着順で申込可能です。
- ・受講者には、仲間づくりのために名札を配布します。
- ・天候や講師の都合などにより、やむを得ず、講座の中止や延期をする場合があります。
- ・講座が中止になり、受講料の返金が生じた場合は、返金手続きにご協力をお願いします。「領収書」はなくさないようお持ちください。
- ・講座で撮影した記録写真は、広報紙などに使用場合があります。
- ・友人やご家族など、一緒に受講を希望する場合でも抽選時の配慮はできません。
- ・当選権利の譲渡はできません。
- ・受講希望者が、5人以下の講座は開講しません。
- ・申込多数の場合には、市内在住・在勤・在学の方を優先します。

中央ライフデザインセンター

☎058-389-1820 (月・祝日休館)

NEW

は当センターで
初開催される講座です



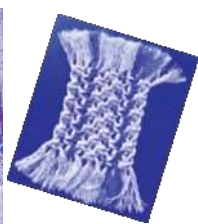
■住所 各務原市蘇原中央町2-1-8

◆申込方法は、3ページをご確認ください。

市内ライフカレッジを卒業された方対象
かかみがはら健やか楽習

しこうのじかん

「思考」「志向」「嗜好」「至高」…
それぞれのしこうを見つけに来てみませんか



- ◆時 間：9時30分～11時30分 《全10回》
- ◆場 所：中央ライフデザインセンター 1階 大会議室
- ◆定 員：40人
- ◆受講料：3,000円（講座初回時に集めます。）
- ◆申 込：3月25日（火）～30日（日）9時～17時に
窓口、電話、申込みフォーム（右QRコード）



回	開催日	内 容	講師（敬称略）
1	5月13日（火）	元気に食べて健康長寿！～フレイル予防の食事～	中北薬品管理栄養部 管理栄養士 若園 史歩
2	6月10日（火）	社会見学 たまりや 山川醸造株式会社	山川醸造株式会社
3	7月 8日（火）	身体と心をリラックスさせよう	岩城 仁美
4	8月 5日（火）	クラブ・サークル発表会 作品づくり マクラメコースターを作しましょう（材料費150円）	大江 啓子
5	9月 9日（火）	ゲームで学ぶ！ライフイベント・リスク	第一生命保険岐阜支社
6	10月14日（火）	中国古代印章と篆刻 ―篆刻の成り立ちから鑑賞の仕方まで―	愛知淑徳大学 講師 小坂 克子
7	11月11日（火）	歌舞伎の中に見る意外な史実	各務原市文化財を守る会 会長 大堀 等
8	12月 9日（火）	みんなで作るコンサート	鍵盤楽器奏者 大谷 泰史
9	1月13日（火）	“ふつう”って何だろう？ ～特性を持った人たちの魅力に迫る～	社会福祉法人 各務原市社会福祉事業団
10	2月10日（火）	防災について	各務原市役所 防災対策課

1 クラシック音楽 ♪ いろは

NEW

火曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 波多野 有紀
定員 50人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 4/22	④ 7/22	クラシック音楽、超入門編です！バロック、古典、ロマンって何？わかりにくい題名がどうしてあるの？おなじみの曲から、もう少し親しんでみたいという方におすすめです。ヴァイオリンの生演奏もあります♪
② 5/27	⑤ 8/26	
③ 6/24		



2 旅のすすめ ～行ってみよう！感じてみよう！～

火曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 中山道篇沿道ボランティアガイドの会
定員 30人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/27	④ 7/1	これから旅を検討される方へガイドが体験した旅を語り、その面白さやヒント、現地で知った雑学などを提供します。ひょっとするとあなたの人生感が変わるかも知れませんよ。どんな旅のお話が聞けるか、お楽しみに。
② 6/3	⑤ 7/22	
③ 6/24		

3 ペーパークラフトでお城を作ろう

火曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 石原 茂
定員 10人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 1,000円
① 5/20	④ 6/24	ペーパークラフトのお城の作り方を制作者から学びます。美しく作るコツなどを習得しながら、ここでしか聞けないお城の特徴や歴史などを楽しみます。市内から眺めることのできる「犬山城」を作ります。既受講者は「彦根城」他に挑戦します。
② 5/27	⑤ 7/8	
③ 6/10		

4 はじめての俳句

火曜	14:00～15:30 (全5回)	講師 辻 恵美子
定員 15人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/13	④ 8/5	易しい俳句を紹介する中で、その面白さ、楽しさを味わいます。俳句の基礎知識を学び、実際に作ってみる中で、楽しい俳句会を体験していただきます。
② 6/3	⑤ 9/2	
③ 7/1		

5 ぶらぶらイタリア散歩 火曜 19:00～20:30 (全5回) 講師 岩田 依子 定員 15人 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 1,500円 ① 5/20 ④ 8/19 イタリア各州の歴史、美術、生活習慣、食文化などを取り上げながら、イタリアの魅力に迫ります。簡単なイタリア語も覚えながら、お気に入りのイタリアを一緒に探しましょう！ ② 6/17 ⑤ 9/16 ③ 7/15	6 【女性限定】ゆるめるストレッチ × バレエ体幹 水曜 10:00～11:30 (全6回) 講師 Naoko 定員 20人 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 1,800円 ① 5/14 ④ 6/11 目標は「生涯自分の足で歩ける身体づくり」。運動不足、身体が硬い、筋力が落ちた、姿勢が悪い、バレエをやってみたかった……。年齢や固定観念を脱いで、新しい自分に会いませんか？医師監修のもと開発された40～80代の健康づくりです。 ② 5/28 ⑤ 6/25 ③ 6/4 ⑥ 7/2
7 地質災害とその防災 NEW 水曜 10:30～12:00 (全5回) 講師 岐阜大学名誉教授 小嶋 智 定員 30人 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 1,500円 ① 5/7 ④ 7/9 政府は「防災・減災、国土強靱化」を最も重要な政策のひとつに定めています。しかし、地震・火山噴火・斜面災害といった地質現象の本質を知らずして防災・減災はできません。それらについて学びましょう。 ② 5/28 ⑤ 7/30 ③ 6/18	8 自然観察さんぽ ～春・夏編～ NEW 木曜 9:30～11:30 (全5回) 講師 NPO法人ふれあいの森自然学校 定員 20人 申込：中央ライフデザインセンター 開催：現地 受講料 1,500円 ① 4/17 ④ 6/12 身近な自然と触れ合い、のんびり歩きながらお話を聞きます。樹木・草・鳥・昆虫など幅広く観察し、その見方・接し方を学びましょう。自然の中で五感をフル稼働させる楽しい講座です。現地集合・現地解散。 ② 5/8 ⑤ 7/10 のみ座学 ③ 5/29
9 親子で季節を楽しむリトミック 木曜 10:00～11:15 (全5回) 講師 加藤 千華 定員 10組 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 2,000円 ① 4/24 ④ 6/12 ピアノの生演奏に合わせて親子で一緒に身体を動かします。季節感を味わいながら、音楽に合わせて楽しむ心を育みましょう。 ② 5/8 ⑤ 6/26 ※対象：令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの子と保護者1名 ③ 5/22	10 竹細工 ～そばざるづくり～ NEW 木曜 午前の回：10:00～12:00 午後の回：13:00～15:30 (全8回) 講師 安藤 千寿香 定員 8人 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 2,400円 材料費等 4,000円 ① 6/5 午前 ⑤ 6/26 午前 丸竹を割って鉋や切り出し小刀を使って竹ひごをつくり、ゴザ目編みの平箆（そば箆）を編みます。鵜飼に使われる鵜籠の作り手が竹細工の基本と魅力をお伝えします。 ② 6/5 午後 ⑥ 6/26 午後 ③ 6/19 午前 ⑦ 7/3 午前 ④ 6/19 午後 ⑧ 7/3 午後
11 セルフ・リンパマッサージで心と体をフワッと軽くしよう 木曜 18:30～20:00 (全5回) 講師 宇津 恵美 定員 18人 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 1,500円 教材費 500円 ① 5/22 ④ 8/21 脚～上半身～ヘッド＆フェイスと部分に分けて自分の体の声を聴きながらリンパを流してみます。セルフリンパマッサージを通して、心と体がフワッと軽くなるように理論と実技を実践していきましょう。 ② 6/26 ⑤ 9/18 ③ 7/24	
	12 テーブル de 茶道を楽しみましょう NEW 金曜 10:00～11:30 (全5回) 講師 中田 梨紗 定員 10人 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 1,500円 材料費 4,000円 ① 4/25 ④ 7/11 茶道はちょっと敷居が高すぎる、と思われている茶道初心者の方でもご安心を！四季折々の和菓子とお抹茶をいただきながら季節を感じましょう。正座なしで楽しくホッとする時間を作ります。 ② 5/23 ⑤ 8/22 ③ 6/27
13 いつもとちょっと違う計算で数学を楽しもう NEW 金曜 10:00～11:30 (全6回) 講師 渡辺 義彦 定員 20人 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 1,800円 ① 5/2 ④ 6/27 5+3が1になる？ 来年の今日は何曜日？ いつもとちょっと違う計算をするとそんな世界を知る事ができます。誰にもわかる数学の面白さを体験してみましょう。中学1年生までの知識（整数の四則演算と等式）があればOKです。 ② 5/16 ⑤ 7/11 ③ 6/13 ⑥ 7/25	14 メンズヨガ ～若々しさをいつまでも～ 金曜 19:00～20:15 (全8回) 講師 KIKUKO 定員 10人 申込・開催場所 中央ライフデザインセンター 受講料 2,400円 ① 4/25 ⑤ 6/20 ゆったりとした動きで、全身の筋肉を無理なく鍛えて、いつまでも動ける若々しい体をつくりましょう。 ② 5/9 ⑥ 7/4 ※治療の必要な持病をお持ちの方は主治医にご相談の上、お申し込みください ③ 5/23 ⑦ 7/18 ※対象：50歳以上74歳以下の男性 ④ 6/6 ⑧ 8/1

15	脳トレに軽体操、元気に歌って一度に100倍たのしもう NEW	
金曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 真野 敏
定員 30人	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/9	④ 8/8	笑顔で楽しく健康づくり！脳トレやリズム体操で心も体もリフレッシュ。みんなで歌う懐メロやパタカラ体操で口腔トレーニング。明るく・元氣よく、笑顔でたのしもう！
② 6/13	⑤ 9/12	
③ 7/11		



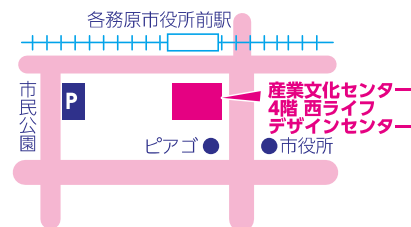
16	【託児あり】パパと子どものお菓子教室 NEW	
土曜	10:00～12:00 (全5回)	講師 中島 美恵子
定員 8組	申込・開催場所 中央ライフデザインセンター	受講料 2,000円 材料費 5,000円
① 5/24	④ 8/23	お父さんと一緒に手軽にできるお菓子を作ります。お家のティータイムに美味しいお菓子をお持ち帰りしていただきます。 ※対象：小学1～6年生の子と父親 ※託児：未就学のお子さまのみ5名まで
② 6/28	⑤ 9/27	
③ 7/26		

西ライフデザインセンター

☎058-383-1121 (祝日休館)

NEW

は当センターで
初開催される講座です



- 住所 各務原市那加桜町2-186 産業文化センター 4階
◆申込方法は、3ページをご確認ください。

1	ら・ら・ら歌声教室	
月曜	10:00～11:30 (全6回)	講師 加藤 清美
定員 30人	申込：西ライフデザインセンター 開催：那加福祉センター 1階	受講料 1,800円
① 4/21	④ 6/2	講師のピアノ生演奏にのせ、子どもの頃や青春時代の懐かしい曲を歌いませんか？ みんなで歌うと自然と笑顔がこぼれ、心も体も若返ります。声筋を鍛えることは、誤えん予防にも繋がります。
② 5/19	⑤ 6/23	
③ 5/26	⑥ 7/7	

2	小池肇子先生の古文「清少納言 ②」	
月曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 小池 肇子
定員 40人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 1,500円
① 4/21	④ 7/28	紫式部と並び称される清少納言。一条天皇に仕えた藤原公任や行成たちと彼女の交流を味わってみませんか。『春はあけぼの』だけではなく、『枕草子』の世界にふれてみます。元高校教師の講師が面白く軽快に解説します。
② 5/26	⑤ 8/25	
③ 6/23		

3	人生を豊かにする映画の楽しみ方	
月曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 近藤 良一
定員 40人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 1,500円
① 4/21	④ 7/28	数時間の映像に凝縮されたメッセージ。作り手の想いが詰まった映画には、観るたびに新しい発見があるもの。才能あふれる監督や役者たち、作品背景や映画館の歴史にも触れる講座です。
② 5/26	⑤ 8/25	
③ 6/23		



4	パチパチ弾こう！そろばんで脳トレ！	
火曜	9:30～11:00 (全5回)	講師 中村 亜綺
定員 15人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 1,500円
① 5/13	④ 6/24	人が健康に暮らしていくために必要と言われる「考える・記憶する・話す・笑う」の全てが詰まった、「イマドキのそろばん講座」が誕生しました。今、改めて「脳トレツール」として脚光を浴びている「そろばん」を使って、脳を活性化させましょう！そろばんが初めての方も、お気軽にどうぞ。
② 5/27	⑤ 7/8	
③ 6/10		

5	保存できるヘルシー常備菜 NEW	
火曜	10:00～12:30 (全5回)	講師 小崎 幸恵
定員 16人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 1,500円 材料代 4,000円
① 4/22	④ 6/10	季節を気にせずに作り置きができて、すぐに取り出せる常備菜。簡単で、さらに美味しくヘルシーな保存の効く常備菜のメニューと作り方のコツを教わってみませんか。
② 5/13	⑤ 6/24	
③ 5/27		

6 シリーズ日本漢詩鑑賞①「漢詩の基礎と初期作品」 NEW			7 有名な建築物を知らう！ - 岐阜・各務原編 - NEW		
火曜	13:30～15:30 (全6回)	講師 三島 徹	水曜	10:00～12:00 (全5回)	講師 岐阜市立女子短大、飛騨五木城、他
定員 30人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 1,800円	定員 30人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階、他	受講料 1,500円
① 5/13 ② 5/27 ③ 6/10	④ 6/24 ⑤ 7/8 ⑥ 7/22	改めて、漢詩鑑賞に必要な基礎の基礎を確認してみましょう。そして、日本で漢詩がどのように受容されてきたのか、今回は『懷風藻』など平安時代の様子から江戸以前まで、主な作品を鑑賞してみましょう。	① 4/23 ② 5/14 ③ 6/4	④ 6/16 ⑤ 7/2	岐阜には有名な建築物が多くあります。これら近代建築の建築技法、デザインなど多角的な視点で建築について学びます。現地見学有り。(6/16は月曜開講です)
8 食べて腸活！スパイスカレーを楽しもう！ NEW			9 お家でできる ながら筋トレ&ストレッチ		
水曜	10:00～12:30 (全5回)	講師 馬場 美穂	水曜	10:15～11:30 (全8回)	講師 篠田 雅子
定員 16人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 1,500円 材料費 4,000円	定員 20人	申込：西ライフデザインセンター 開催：総合福祉会館4階	受講料 2,400円
① 4/23 ② 5/7 ③ 6/4	④ 7/2 ⑤ 7/30	数種のスパイスを組み合わせ、自家製スパイスカレーを作りましょう！整腸作用の効果が見込まれるほか、肝機能の向上や認知症予防、コレステロールの低下等、健康にいいコトがいっぱい！豆・野菜・スープなど、さまざまな種類のカレーを紹介します。	① 4/23 ② 5/7 ③ 5/21 ④ 6/4	⑤ 6/18 ⑥ 7/2 ⑦ 7/16 ⑧ 7/30	筋肉量は加齢や運動不足で減少していきます。骨格や筋肉の仕組みについて学び、お家の中で一人でもできる筋トレ・ストレッチを覚えて筋力アップ、健康な体作りを目指しましょう。
10 ベビーとママのふれあいピアノ NEW			11 らくらく椅子ヨガ NEW		
水曜	10:30～11:30 (全5回)	講師 三輪 真子 安藤 風季	水曜	13:30～15:00 (全8回)	講師 増田 宏美
定員 10組	申込：西ライフデザインセンター 開催：総合福祉会館4階	受講料 2,000円 材料費 500円	定員 20人	申込：西ライフデザインセンター 開催：総合福祉会館3階	受講料 2,400円
① 5/14 ② 5/28 ③ 6/11	④ 6/25 ⑤ 7/9	ピアニストによるコンサート形式の講座です。クラシックや童謡のピアノ演奏を聴きながら、カラダを動かしたり、ベビーマッサージをしましょう！親子で楽しむ活動を通して、こころ温まる時間を過ごしましょう！ ※対象：1歳以上の子と保護者	① 5/21 ② 5/28 ③ 6/4 ④ 6/18	⑤ 6/25 ⑥ 7/2 ⑦ 7/9 ⑧ 7/16	椅子に座りポーズをとる「椅子ヨガ」は、安定した状態で運動を行うため、腰や膝に負担がかかりにくいプログラムです。無理なく続けられ、効果的な運動習慣を始めませんか？
12 ほしぞら探訪やさしい天文学 NEW					
水曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 浅田 英夫			
定員 40人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 1,500円			
① 5/7 ② 6/4 ③ 7/2	④ 8/6 ⑤ 9/3	2025年には3月と9月に皆既月食があります。日本でも見ることが出来るのは3年ぶり。この夜空の貴重な天体ショーをもっと楽しむためにも、天文学を基礎から学ぶ講座です。神秘的で美しい星空を見あげてみませんか？			
13 地形からみた各務原市の歴史 NEW			14 かんたんウクレレ		
水曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 各務原市文化財課	水曜	19:30～21:00 (全10回)	講師 倉知 誠
定員 40人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 無料 (※教材費 1,500円)	定員 20人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階	受講料 3,000円
① 4/23 ② 5/14 ③ 5/28	④ 6/11 ⑤ 6/25	歴史を紐解く時に欠かせない土地の形。それぞれの時代に起こった出来事を各務原市特有の地形を通してもう一度深掘りしてみませんか？ (※『「新発見！各務原市の歴史」(各務原市教育委員会発行)がテキストとして必要となります)	① 4/30 ② 5/14 ③ 5/28 ④ 6/11 ⑤ 6/25	⑥ 7/9 ⑦ 7/23 ⑧ 8/6 ⑨ 8/20 ⑩ 9/10	楽器にさわったことはないけど、ウクレレにチャレンジしたいという方におすすめ。楽器の持ち方、チューニングの仕方、コードや音階の指の押さえ方を習い、メロディーも弾けるよう目指します。練習曲は、「ハワイアロハ」です。※楽器貸出は要相談
15 体幹鍛える 夜のメンズピラティス NEW			16 はじめての家庭菜園		
水曜	19:30～20:45 (全8回)	講師 中村 順子	木曜	9:00～10:30 (全5回)	講師 JAぎふ各務原第一グループ 東部営農経済センター
定員 20人	申込：西ライフデザインセンター 開催：総合福祉会館4階	受講料 2,400円	定員 15人	申込：西ライフデザインセンター 開催：現地集合・現地解散	受講料 無料 材料費 1,000円
① 5/21 ② 5/28 ③ 6/11 ④ 6/18	⑤ 6/25 ⑥ 7/2 ⑦ 7/9 ⑧ 7/16	ピラティスは、骨格を整え、内臓の代謝活動を上げることで脂肪燃焼、自律神経の調整をし、バランスの良い身体を目指すエクササイズです。男性限定。初心者向けにやさしく指導します。	① 4/17 ② 5/15 ③ 6/12	④ 7/10 ⑤ 8/7	家庭菜園を始めてみたいと考えている方におすすめ！実際にタネまき、苗植え、栽培管理を行い、できた野菜の収穫を畑で体験します。初心者の方にもわかるよう『JAぎふ』の職員の方に、栽培方法・育て方のコツを伝授していただきます。

17 声楽家と旅するオペラの世界			18 【託児あり】 はじめてのバレトン		
木曜	14:00～15:30 (全5回)		講師	安藤 風季 大谷 泰史	
定員 40人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階		受講料	1,500円	
①	4/24	④ 7/17	華やかなオペラの世界を声楽家ならではの角度からご案内します。誰もが一度は耳にしたことのある曲を生歌・生演奏で楽しみながら、作品理解を深めましょう。		
②	5/29	⑤ 8/21			
③	6/26				

19 バランスボールで整える ～体のメンテナンス～			20 はじめての円空仏彫り NEW		
金曜	10:00～11:30 (全8回)		講師	竹中 まり子	
定員 15人	申込：西ライフデザインセンター 開催：総合福祉会館4階		受講料	2,400円 ボールレンタル料 2,400円	
①	4/25	⑤ 6/13	バランスボールで弾みながら、楽しくエクササイズ。自分に向き合う時間を作り、体をメンテナンス。生活の中に有酸素運動を取り入れ、体力・気力・免疫力のアップを目指します。		
②	5/9	⑥ 6/27			
③	5/16	⑦ 7/11			
④	5/30	⑧ 7/25			

21 近代デザインとファッション NEW			20  円空仏					
金曜	14:00～15:30 (全6回)					講師	村上 真知子	
定員 40人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階					受講料	1,800円	
①	4/25	④ 6/27				ウィリアム・モリス、既製服、ラグジュアリーファッション、持続可能な衣服資材、ファッションの未来について、ファッションの歴史と変遷について学びます。(羊毛クラフト体験有り)		
②	5/16	⑤ 7/18						
③	6/6	⑥ 8/8						

22 笑いヨガと笑う脳トレ					
土曜	9:30～11:00 (全5回)		講師	茂益亭蝶代	
定員 25人	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階		受講料	1,500円	
①	5/10	④ 8/9	健康体操「笑いヨガ」や、脳活性「脳トレ」ゲームで、カラダ、こころ・脳をもっと元気にしませんか？落語愛好家として活躍する講師の楽しい断でストレスを笑い飛ばしましょう。		
②	6/14	⑤ 9/13			
③	7/5				

23 市民セミナーカラダのふしぎ ～健やかに長寿人生を楽しむ秘訣～			24 ほっこり楽しく「己書」		
土曜	9:30～11:00 (全6回)		講師	中部学院大学教授陣	
定員 50人	申込：西ライフデザインセンター 開催：中部学院大学各務原キャンパス		受講料	1,500円	
①	5/31	④ 7/12	楽しく生きがいのある長寿社会を過ごすには、知らない、新しいことに興味関心を持つことがとても大切。今年のテーマに沿った講座を中部学院大学の各務原キャンパスでみなさんと一緒に学生気分ですんでみませんか？		
②	6/14	⑤ 7/19			
③	6/28	⑥ 9/20			

25 めざせゲームクリエイター！ -初めての親子プログラミング- NEW					
日曜	10:00～11:30 (全6回)		講師	青木 貴宏	
定員 15組	申込：西ライフデザインセンター 開催：産業文化センター4階		受講料	2,400円 教材費 3,000円	
①	5/25	④ 6/15	自分でコード入力してオリジナルゲームを完成！ゲームクリエイターの一手手前のプログラミングを学びます。 ※持ち物：パソコン (Windows10以降、MacOS X10.11以降、Wi-Fiでインターネットに接続できること) ※対象：小学4年生～中学生 (保護者同伴)		
②	6/1	⑤ 6/22			
③	6/8	⑥ 6/29			

		
--	--	--

東ライフデザインセンター

☎058-384-0507 (月・祝日休館)

NEW

は当センターで
初開催される講座です



■住所 各務原市鵜沼朝日町3-163-2

◆申込方法は、3ページをご確認ください。

1	截金(きりかね)で桐箱に七宝柄を描く NEW	
火曜	9:30 ~ 11:00 (全5回)	講師 帆刈 晴日
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 6,000円
① 6/3	④ 7/15	截金とは箔を糸状に細く切り、筆で文様や図柄を施していく技法です。截金の基礎を学び、截金の中でもよく使用される「七宝柄」文様を桐箱に描いていきます。作品サイズは、8.7cm×9.3cm 高さ3cmです。 ※対象:18歳以上
② 6/17	⑤ 7/29	
③ 7/1		



2	からだに優しいパン作り講座 ~あこ天然酵母と国産小麦を使用~	
火曜	10:00 ~ 13:00 (全5回)	講師 横山 優華
定員 8人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 6,000円
① 5/20	④ 8/5	あこ天然酵母と国産小麦を使用した、くせがなく、小麦の香り高い毎日食べても飽きがこないパンを作ります。初めての方でも大丈夫。酵母の扱い方からパンの焼き上げまで丁寧に指導します。 ※対象:18歳以上で、お持ち帰り生地付きのためご自宅にオーブンがある方。
② 6/10	⑤ 9/9	
③ 7/8		

3	将棋を始めた方、観る将のための将棋入門	
火曜	10:00 ~ 11:30 (全6回)	講師 高田 浩史
定員 16人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,800円
① 4/22	④ 7/22	将棋のルールを覚え、対局やプロの将棋の観戦が楽しくできるようになりたい方のための入門講座です。ご子息の高田明浩五段のエピソードや将棋界の興味深い話も満載です。 ※持ち物:スマートフォン
② 5/27	⑤ 8/26	
③ 6/24	⑥ 9/16	

4	たのしむ俳句	
火曜	13:30 ~ 15:00 (全5回)	講師 岐阜聖徳学園大学名誉教授 藤田 真木子
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/27	④ 8/26	俳句で生活を彩りませんか。俳句は伝統的な言語文化の一つです。日常生活から小さな発見や驚きをすくい取って17音で表現してみましょう。俳句の創作や鑑賞を通して言語感覚をみがきます。 ※対象:初心者~3年までの経験者
② 6/24	⑤ 9/30	
③ 7/22		

5	陶芸の世界をのぞいてみよう!	
水曜	9:30 ~ 11:30 (全5回)	講師 大野 裕之
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 4,000円
① 6/11	④ 7/23	陶芸を一度はやってみたい!でも難しそう。自分で作った器を使ってみたい!そんな声にお応えします。簡単に制作できる方法や陶芸の歴史・粘土の成り立ちなどを学びながら陶芸の世界に触れてみましょう。
② 6/25	⑤ 7/30	
③ 7/9		

6	親子で楽しめる運動あそび	
水曜	10:30 ~ 11:45 (全6回)	講師 安田 恵美子 坂田 いずみ
定員 15組	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 2,400円 教材費 500円
① 5/14	④ 6/25	幼児期は楽しく運動することが大切!親子のスキンシップを図ることは、向上心や社会性を育てることにつながります。 ※対象:1歳半以上の子と保護者
② 5/28	⑤ 7/9	
③ 6/11	⑥ 7/23	

7	気軽に参加できる書道入門	
水曜	9:30 ~ 11:30 (全8回)	講師 太田 喜子
定員 10人	申込:東ライフデザインセンター 開催:陵南福祉センター	受講料 2,400円
① 5/14	⑤ 7/9	初心者を対象に筆遣いの基本を分かりやすく解説・指導します。太筆や細筆を使用した“住所”や“氏名”など暮らしの中の書学びます。 ※持ち物:習字道具、新聞紙
② 5/28	⑥ 7/23	
③ 6/11	⑦ 8/27	
④ 6/25	⑧ 9/10	

8	〔女性限定〕タイ式ヨガルーシーダットン	
水曜	18:30 ~ 19:45 (全6回)	講師 今井 貴美子
定員 15人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,800円 資料代 200円
① 5/7	④ 6/18	タイ王国保健省に認められた伝統医学のひとつ、ルーシーダットン。心身ともに感じる不調を、呼吸法と誰にでもできるポーズで身体を整えていきましょう。気軽にご参加ください。 ※対象:女性 ※持ち物:ヨガマット
② 5/21	⑤ 7/2	
③ 6/4	⑥ 7/16	

9	骨盤リセット ~b-i ペルヴィス®~	
木曜	13:15 ~ 14:30 (全6回)	講師 澤山 綾子
定員 18人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,800円
① 5/22	④ 6/12	健康や美容の要である骨盤を中心に全身を調整することで体の不調和を緩和します。腰痛、肩こり、冷え性、便秘などの予防、改善につなげましょう。日常生活がキラリ変わります! ※対象:18歳以上 ※持ち物:ヨガマット
② 5/29	⑤ 6/19	
③ 6/5	⑥ 6/26	

10	楽しいパッチワークキルト		
木曜	10:00～12:00 (全8回)	講師 加藤 信子	
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 2,400円 材料費 2,500円	
① 6/5 ② 6/19 ③ 7/3 ④ 7/17	⑤ 8/7 ⑥ 8/21 ⑦ 9/4 ⑧ 9/18	やさしい風合いのキルトに触れながら、暮らしの中に彩りを添えて使える「裁縫道具も入れられるポーチ」を心を込めて作りましょう。 ※持ち物：裁縫道具、紙切りバサミ、ものさし、ボール紙、筆記用具	



11	各務原歴史ウォーク		
金曜 (※土曜)	9:00～11:30 (全5回)	講師 中道織沼宿ボランティアガイド	
定員 20人	申込：東ライフデザインセンター 開催：現地	受講料 1,500円 資料代 200円	
① 4/18 ② 4/26 (※) ③ 5/16	④ 5/24 (※) ⑤ 5/30 (※)は土曜日	各務原に点在する史跡や神社仏閣などをボランティアガイドと巡り、郷土の歴史を紹介して歩きます。小雨決行で毎回4km～5km歩きます。集合場所：①中央図書館前②前渡不動P(上まで歩きます)③川島スポーツ公園P④臨本陣北P⑤東ライフP(バスで間に終了は12時)(P:駐車場)	

12	手作りお菓子工房		
金曜	9:30～12:00 (全6回)	講師 奥村 里美	
定員 8人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,800円 材料費 6,000円	
① 5/9 ② 5/23 ③ 6/13	④ 6/27 ⑤ 7/11 ⑥ 7/25	家庭で気軽にできるお菓子を基礎から応用まで学びます。①ストロベリームースケーキ②パリブレスト③チーズシフォンケーキ④矢羽根ロールケーキ⑤抹茶のマーブルケーキ⑥あんずのタルトなど、甘い香りに包まれて幸せな気分を味わいましょう。	

13	大人の色えんぴつ画		
金曜	14:00～15:30 (全6回)	講師 岩城 二三枝	
定員 10人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,800円 材料費 1,000円	
① 5/30 ② 6/6 ③ 6/20	④ 7/4 ⑤ 7/18 ⑥ 8/1	普通の色鉛筆で、ポカシや消しゴムを活用してリアルな絵を描いてみよう。色鉛筆は、使い次第で温かな表現や繊細な色彩・質感など驚きの表現ができます。素敵な作品に挑戦してみよう！	

14	健康おうちごはん		
金曜	18:30～20:30 (全5回)	講師 後藤 香陽子	
定員 8人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 5,000円	
① 4/25 ② 5/23 ③ 6/27	④ 7/25 ⑤ 8/22	スーパーで手に入る食材を上手に組み合わせたメニューで薬膳料理を基本に簡単でおいしいおうちごはんを作ります。食事から健康な体づくりをしましょう。	

15	楽しい！から始めよう太極拳入門 NEW		
金曜	19:00～20:15 (全5回)	講師 加藤 花於子	
定員 15人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円	
① 5/9 ② 5/16 ③ 5/23	④ 5/30 ⑤ 6/6	太極拳は、ゆるやかに動きながら意識と呼吸を優先させた全身運動です。中腰で動くため、下半身が強化され健康法としても優れています。初心者大歓迎の入門編です。楽しく始めましょう。	

16	春から夏に楽しむ ～里山自然ハイキング～		
土曜	9:00～15:00 (全5回) ※7/19のみ16:00終了予定	講師 鷲見 守康 ほか	
定員 16人	申込：東ライフデザインセンター 開催：現地 (5/17のみ集合場所は東ライフデザインセンター)	受講料 3,000円 ※7/19は公共交通機関運賃、入山協力金別途必要	
① 5/17 ② 6/21 ③ 7/19	④ 8/16 ⑤ 9/20	自然観察をしながら山を歩きます。①伊木山②明王山③伊吹山(予定)④各務野自然遺産の森⑤県営各務原公園 ※対象：18歳以上 ※持ち物：野外活動ができる服装、トレッキングシューズ(くるぶしを包めるタイプ)、ザック、飲み物、弁当、雨具など	

17	ハッピーカフェタイム世界のお茶とスイーツ作り		
土曜	9:30～12:00 (全5回)	講師 山田 章子	
定員 12人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 4,250円	
① 5/24 ② 6/14 ③ 6/28	④ 7/12 ⑤ 7/26	初夏の和菓子や杏仁豆腐、ブルーベリーの焼き菓子など、手作りならではのスイーツの醍醐味を味わい、世界各地のお茶やコーヒー、紅茶など飲みながらひと時のカフェタイムを過ごしましょう。	

18	誰でもできる！ゆったりとした優しいヨガ		
土曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 加藤 ゆき	
定員 15人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円	
① 7/26 ② 8/9 ③ 8/23	④ 9/6 ⑤ 9/20	運動が苦手、体力に自信がない方でも大丈夫です。ゆっくりと心と身体の緊張をほぐし、やさしいヨガを楽しみましょう。 ※持ち物：ヨガマット ※対象：18歳以上の女性	

19	花と緑のマンズリーレッスン		
土曜	10:00～12:00 (全5回)	講師 前畑 典子	
定員 9人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 1,500円 材料費 18,500円(税込)	
① 5/10 ② 6/7 ③ 7/5	④ 8/9 ⑤ 9/6	初夏らしい涼しげなアレンジや、木の实を使ったブッダナッツのドライアレンジ、スターチスのリースに苔テラリウムなど、季節を感じられる盛りだくさんの内容です。月1回、植物と触れ合い心と癒しひとときの時間を過ごしましょう。	



20 しなやかな体づくりピラティス 土曜 10:00～11:15 (全8回) 講師 廣田 章子 定員 16人 申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 2,400円 ① 5/10 ⑤ 6/7 インナーマッスル（深層筋）を鍛え、関節の動きをスムーズにしていきます。正しい体の使い方を学び、身体のバランスを整え しなやかで強い筋肉にしていきたいと思います。 ② 5/17 ⑥ 6/14 ※持ち物：ヨガマット（機械は使いません） ③ 5/24 ⑦ 6/21 ④ 5/31 ⑧ 6/28	21 ほぐしてスッキリ！全身セルフケア 土曜 10:00～11:30 (全5回) 講師 仁科 善光 定員 10人 申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,500円 ① 5/10 ④ 8/23 アロマの香りの中で、ツボなどを押して自分でセルフケアをしていきます。全身をほぐして毎日スッキリな日を過ごせるようにしていきます。 ② 6/14 ⑤ 9/13 ③ 7/12
22 楽しく学ぶおいしい防災料理教室 土曜 10:00～12:30 (全5回) 講師 高山 菜々子 定員 12人 申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,500円 材料費 2,500円 ① 5/31 ④ 8/2 ご自宅の備蓄食は、賞味期限切れになっていませんか？スーパーマーケットで買える備蓄しやすい市販品を使用します。停電や断水を想定した災害食のバリエーションも紹介します。カードゲームで楽しく防災が学べて、日常生活に防災を取り入れられる料理教室です。 ② 6/7 ⑤ 9/6 ③ 7/5	23 「西国の大城郭」を深く知る講座 NEW 土曜 13:30～15:00 (全5回) 講師 広島大学名誉教授 三浦 正幸 定員 40人 申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,500円 ① 5/24 ④ 7/12 西国の外様大名が築いた有名な大城郭（福岡城・熊本城・高知城・松山城・広島城）の天守・櫓・城門・縄張り・石垣などの特徴と見どころをお話しします。 ② 6/14 ⑤ 7/26 ③ 6/28
24 作って楽しむ簡単 木彫り入門 土曜 13:30～15:30 (全6回) 講師 近藤 照子 定員 8人 申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 1,800円 教材費 3,000円 ① 5/10 ④ 6/21 鍋敷きにもなる壁掛けの作品を作ります。考える楽しみ、彫る楽しみ、色付けの楽しみ、飾ったり毎日使う楽しみを味わいましょう。 ② 5/24 ⑤ 7/5 ※彫刻刀は無料貸し出しします ③ 6/7 ⑥ 7/19	
25 森の案内人と学ぶ ～自然観察と森の素材でクラフト製作～ 日曜 9:30～11:30 (全5回) ※5/25のみ8:45～12:00 講師 土岐 学 定員 10人 申込：東ライフデザインセンター 受講料 1,500円 材料費 1,000円 開催：4/27・5/25・6/22は、現地 7/27・8/24は、東ライフデザインセンター ① 4/27 ④ 7/27 里山や公園で自然を観察し、森の仕組みや生態系を五感で感じ、森と人との関わり方を学びます。また、クラフト製作を通して木との関わりを深め、SDGsに關係する項目を学ぶことで環境に対して考察します。 ② 5/25 ⑤ 8/24 ※対象：18歳以上 ※5/25は、バスにて岐阜県百年公園、河跡湖公園 ③ 6/22	26 保険・投資 今から備える防衛策 NEW 日曜 10:30～12:00 (全5回) 講師 折戸 知美 定員 18人 申込・開催場所 東ライフデザインセンター 受講料 無料 ① 5/18 ④ 8/3 今加入している様々な保険は本当に必要かどうか、家族構成による内容や今後必要なお金について、見直す機会にしてみませんか。お金にまつわる終活についても考えてみましょう。 ② 6/15 ⑤ 8/31 ③ 7/13

市内ライフカレッジを卒業された方対象 かかみがはら健やか楽習

一期一会

何度会っても、この出会いは一度だけ
そんな出会いを楽しみに来てみませんか？

- ◆時 間： 9時30分～11時30分（第3水曜日）
⑧12月18日のみ木曜日
- ◆場 所： 東ライフデザインセンター 2階 体育室
- ◆定 員： 40人（抽選）
- ◆受 講 料： 3,000円
- ◆申 込： 3月25日（火）～3月30日（日）に
東ライフデザインセンター
窓口または電話
- ◆問 合 せ： TEL058-384-0507

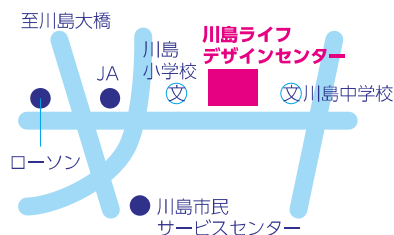
回	開催日	内 容	講師（敬称略）
①	5月21日	懐かしの昭和の歌とミュージカルの世界	金光 順子 大谷 泰史
②	6月18日	江戸時代の各務原旅日記	長谷 学芸員
③	7月16日	岐阜県の同和問題	岐阜県人権啓発センター
④	8月20日	長寿のお話し	内藤記念くすり博物館長
⑤	9月17日	スマホで写真を撮るコツを学ぼう（100円）	森 祐輔
⑥	10月15日	ココトモファーム見学（市のバス利用）	
⑦	11月19日	冬の脱水予防	高山 菜々子
⑧	12月18日	防犯演奏家のお話しとサックス演奏	犬飼 嶺
⑨	1月21日	頭と身体の体操	真野 敏
⑩	2月18日	俳句の世界を楽しもう	藤田 真木子

川島ライフデザインセンター

☎0586-89-3686 (月・祝日休館)

NEW

は当センターで
初開催される講座です



※川島大橋は現在通行止めになっております。「各務原大橋」や、
県道川島三輪線「平成川島橋」を迂回路としてご利用ください。

■住所 各務原市川島河田町1028-1

◆申込方法は、3ページをご確認ください。

1		腸活！発酵調味料の作り方と活用術 NEW			
火曜		10:00～13:00 (全5回)		講師 馬場 美穂	
定員 15人		申込：川島ライフデザインセンター 開催：川島健康福祉センター		受講料 1,500円 材料費 4,000円	
①	5/20	④	7/15	活きた発酵調味料は善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。玉ねぎ麹や甘麹、発酵あんこなど、さまざまな発酵調味料の作り方と活用術をご紹介します。	
②	6/3	⑤	7/29		
③	6/17				

2		『香りのある暮らし』アロマテラピー学のスヌメ			
水曜		9:30～11:30 (全5回)		講師 小野木 美佳	
定員 10人		申込・開催場所 川島ライフデザインセンター		受講料 1,500円 材料費 10,000円	
①	5/21	④	8/20	アロマテラピーは欧州においては療法の一つです。自然療法の括りに入りますが、自然ゆえ学びが大切です。そんなアロマテラピーを科学的、生理学的、感覚的に学んで、クリームやジェルなどのアロマクラフトを作ります。	
②	6/18	⑤	9/17		
③	7/16				

3		米粉と麴のパン			
木曜		10:00～12:30 (全5回)		講師 山田 千紘	
定員 8人		申込：川島ライフデザインセンター 開催：川島健康福祉センター		受講料 1,500円 材料費 6,000円	
①	5/15	④	8/7	楽しく簡単に短時間で作れる米粉100%のパン講座。小麦アレルギーで食事制限も経験した講師が、食事や体質についてもお話しします。 ※お子さんを連れての参加も可能です ※託児はありません	
②	6/19	⑤	9/18		
③	7/17				

4		みんなで歌おう！「歌声喫茶」をもう一度			
木曜		13:30～15:00 (全10回)		講師 加藤 清美	
定員 30人		申込・開催場所 川島ライフデザインセンター		受講料 3,000円 歌本代 1,430円	
①	6/5	⑥	9/4	青春時代に口ずさんだ懐かしい歌を、みんなでいっしょに歌いましょう！楽しく歌えば、ココロもカラダもリフレッシュ！※ 歌の本をお持ちでない方は、開講日当日ご購入ください。	
②	6/19	⑦	9/18		
③	7/3	⑧	10/2		
④	7/17	⑨	10/16		
⑤	8/7	⑩	11/1		

5		LINE を使いこなせるようになろう			
木曜		13:30～15:00 (全6回)		講師 吉田 いづみ	
定員 10人		申込・開催場所 川島ライフデザインセンター		受講料 1,800円 教材費 500円	
①	6/5	④	7/17	LINEを使ってメッセージの送信や通話をしているけれど、もっと色んな使い方がある事をご存知ですか？日常生活で役立つ便利な機能を学び、家族や友達とのコミュニケーションをもっと豊かにしましょう。	
②	6/19	⑤	7/31		
③	7/3	⑥	8/28		

6		光源氏 ～六条院での日々～			
木曜		13:30～15:00 (全5回)		講師 小池 肇子	
定員 24人		申込・開催場所 川島ライフデザインセンター		受講料 1,500円	
①	5/8	④	8/21	紫式部の『源氏物語』。読んでみたいけど長いし、難しそうだしと思ってしまいがちですが、ちょっとのぞいてみませんか？33歳で太政大臣になった源氏は六条院という豪邸を作ります。そして39歳、ついに娘の入内を果たします。	
②	6/12	⑤	9/11		
③	7/10				

7		シューフィッターが教える靴の選び方と美しい歩き方			
木曜		13:30～15:00 (全5回)		講師 小川 智恵美	
定員 15人		申込・開催場所 川島ライフデザインセンター		受講料 1,500円	
①	5/22	④	8/28	自分に合った靴の選び方をご存知ですか？足は身体と健康の土台です。その土台をしっかりとさせる為に、適切な靴の選び方・履き方・歩き方を見直してみませんか？歩くのに必要な筋肉の使い方も伝授します。	
②	6/26	⑤	9/25		
③	7/24				

8		みんなでゴルフ			
金曜		13:00～14:30 (全8回)		講師 松原 登由	
定員 12人		申込：川島ライフデザインセンター 開催：アルバトロス神置		受講料 2,400円 ボール代 別途※	
①	5/9	⑤	6/6	スイングを中心に基本から学習します。一人ひとりのレベルに合わせて、わかりやすく指導していきます。ゴルフで運動不足を解消しましょう。7番アイアン、ドライバー、パター、あればPW（貸出可）を使います。 ※ボール代 1,000円程度/回（プリカ購入）	
②	5/16	⑥	6/13		
③	5/23	⑦	6/20		
④	5/30	⑧	6/27		

9		自然から学ぶミツバチ講座			
金曜		9:45～11:45 (全6回)		講師 アビド職員・河川環境楽園自然発見館職員	
定員 15人		申込：川島ライフデザインセンター 開催：河川環境楽園自然発見館		受講料 無料 材料費 900円	
①	4/25	④	7/18	みつばちの観察・採蜜などを通して、生物の多様性や自然と人間の関わり、そして命の大切さを学びます。 ※安全には配慮しますがハチに刺される場合あり※本講座を受講された方の再受講は不可	
②	5/23	⑤	8/22		
③	6/27	⑥	9/26		



10 みんなで楽しく♪キーボード・デビュー講座 NEW		
金曜	10:00～11:30 (全6回)	講師 大谷 泰史
定員 12人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,800円
① 5/9	④ 7/11	家でピアノが眠っている方、鍵盤楽器を弾きたいけれどどうやって始めてよいかわからない方、楽譜の読み方や指の使い方などを覚えて、みんなで一緒に音楽を楽しみましょう。 ※要キーボード持参(500円/回で貸出可)
② 6/13	⑤ 8/1	
③ 7/4	⑥ 8/8	



11 岐阜ゆかりの偉人たち		
金曜	13:30～15:30 (全5回)	講師 林 憲和
定員 18人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/9	④ 8/8	今回は茶人編。村田珠光、千利休、古田織部など、岐阜ゆかりの茶人たちが日本の美意識形成に果たした役割を、各回ごとに深堀りします。 ※5回目は金森宗和ゆかりの美濃市へバスにて見学
② 6/13	⑤ 9/12	
③ 7/11		

12 子どもお絵かき教室		
土曜	1部 9:30～10:20 2部 10:40～11:30 (全7回)	講師 暮石 樹
定員 各12人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,400円
① 5/10	⑤ 7/12	「自由にのびのびと」「描きたいものを描きたいように」「個性を伸ばす」が、講師の指導コンセプト。絵が好きな子はもっと好きになり、少し苦手な子も楽しく。スケッチブックB4サイズ・クレヨン・クレパスを使います。 ※対象:小学1～3年生 ※1部と2部は同じ内容
② 5/17	⑥ 7/26	
③ 6/21	⑦ 8/9	
④ 6/28		

13 投資 はじめの一歩！ NEW		
土曜	10:00～11:30 (全5回)	講師 竹内 幹
定員 18人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/10	④ 6/21	株・投資信託・債券ってどんなもの？という基本的なところから、注文の出し方、NISAやiDeCoなどの制度まで、ていねいに学んでいきます。投資をこれから始めてみたい！という、投資初心者の方向けの講座です。
② 5/24	⑤ 6/28	
③ 6/7		

14 水辺の体験塾 アクア・マイスターになろう		
土曜	10:00～12:00 (全10回)	講師 アクア・トトぎふ職員
定員 10人	申込: 川島ライフデザインセンター 開催: 世界淡水魚園水族館アクア・トトぎふ	受講料 2,000円 年間パスポート代 1,800円
① 5/17	⑥ 10/18	水の中の生き物たちは知らないことや不思議がいっぱい！アクア・トトぎふのスタッフと一緒に田んぼや川にかけけ生き物調査や釣り、館内で工作などを体験しよう！ ※内容により終了時間変更あり ※12/13ナイトツアー 18:30～20:00 ※対象:小学4～6年生
② 6/21	⑦ 10/25	
③ 7/5	⑧ 12/13	
④ 8/23	⑨ 1/17	
⑤ 9/20	⑩ 2/21	

15 春夏にぴったり！ナチュラルティストのかごバッグ NEW		
土曜	13:30～15:30 (全6回)	講師 浅野 和恵
定員 10人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,800円 材料費 3,100円
① 5/24	④ 6/21	手芸用ネットを使用して、可愛い花のモチーフ付きのかごバッグ(縦19×横25×幅12)を作ります。春夏のおでかけにぴったり。バッグの色は、ページュ、茶、黒の3色から選べます。 ※対象:初心者の方
② 5/31	⑤ 6/28	
③ 6/14	⑥ 7/5	



16 よく眠れる体を作る！睡眠改善の座学とストレッチ実践 NEW		
土曜	14:00～15:30 (全5回)	講師 仁科 善光
定員 16人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 1,500円
① 5/17	④ 8/30	睡眠の質を高めるための基礎知識と、自宅でもできる睡眠ケアのストレッチを、栄養睡眠カウンセラーから学びます。食事や行動、睡眠の質が悪いとおこるリスクを知り、対策していきます。
② 6/7	⑤ 9/6	
③ 7/19		



17 シカクから広がるカタチ 創作折り紙		
日曜	13:30～15:00 (全5回)	講師 KFDおりがみサークル
定員 20人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 無料 材料費 500円
① 5/11	④ 6/29	日本に古くから伝わる伝承折り紙をはじめ、様々な創作折り紙を楽しめます。季節に合った題材もと入れ、作品作りを楽しみましょう。 ※対象:小学生以上・大人可
② 5/25	⑤ 7/13	
③ 6/8		

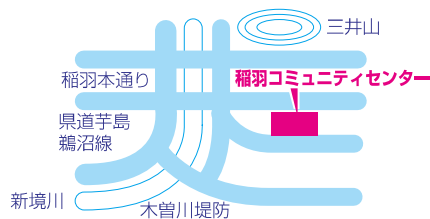
川島ライフデザインセンター稲羽会場（稲羽コミュニティセンター）

問合せ先 川島ライフデザインセンター

☎0586-89-3686（月・祝日休館）

NEW

は当センターで
初開催される講座です



■住所 各務原市上戸町3-324 稲羽コミュニティセンター

◆申込方法は、3ページをご確認ください。

※受講料のお支払いは川島ライフデザインセンターとなります。

1	世界に広がった仏教 ～インド・中国・東南アジア・日本～ NEW	
火曜	10:10～12:10（全8回）	講師 伊藤 顕允
定員 20人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 2,400円
① 5/13 ② 5/27 ③ 6/10 ④ 6/24	⑤ 7/1 ⑥ 7/22 ⑦ 8/5 ⑧ 8/19	約2500年前に誕生したブッタの教えは、インドから山を越え、砂漠を越え、海を越えてアジア一帯に広がりました。各地域では様々な信仰と融合し、新たな文化・芸術・ライフスタイルを産み出していきました。その軌跡を、教えの変遷と共に紹介します。

2	和歌と日本語〈万葉のうた〉 NEW	
水曜	10:00～11:30（全6回）	講師 篠田 治美
定員 20人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 1,800円 教材費 800円
① 5/21 ② 6/4 ③ 6/18	④ 7/2 ⑤ 7/16 ⑥ 7/30	和歌は日本人の魂の記録。歌のなかに私たちの魂の記憶を思い出しましょう。万葉集は全20巻 4500余首。大きな流れをつかみ、その本質に触れ、額田王、柿本人麻呂、山上憶良、大伴家持らが、それぞれの時代と状況の中で、何をどのように詠ったのか読み解いていきましょう。

3	女性のためのナイトバランスボールエクササイズ NEW	
水曜	19:15～20:30（全6回）	講師 玉田 裕子
定員 12人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 1,800円 ボールレンタル料 1,800円
① 5/14 ② 5/28 ③ 6/11	④ 6/25 ⑤ 7/9 ⑥ 7/23	バランスボールで弾むとみんな笑顔！無理のないトレーニングが出来るので楽しくカラダづくりができます。音楽に合わせてポンポン弾んで心も体もハッピーに♡ ※ご自身のボールの持ち込みは出来ません。

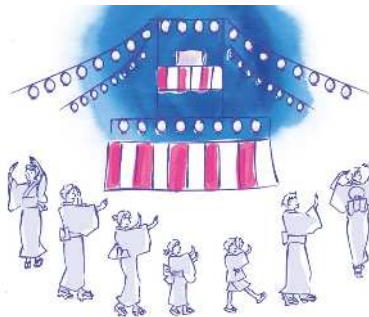
4	【託児あり】ベビーとママのうたあそび	
木曜	10:30～11:30（全8回）	講師 安藤 風季 三輪 真子
定員 10組	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 3,200円 材料費 500円
① 5/15 ② 5/29 ③ 6/5 ④ 6/19	⑤ 7/17 ⑥ 7/31 ⑦ 8/7 ⑧ 8/21	幼少期から良質な音楽に触れることは、豊かな心を育むのにとっても大切。童謡や手遊び歌などに合わせて体を動かしたり、テーマに合わせた工作をしたりします。リラックスしながら、全身を使って音楽を楽しみましょう！ ※対象：1歳以上の子と保護者

5	英語のスタンダードナンバーをみんなで歌おう！ NEW	
木曜	10:00～11:30（全7回）	講師 日下部 かおり
定員 20人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 2,100円
① 5/22 ② 6/12 ③ 6/26 ④ 7/10	⑤ 7/24 ⑥ 8/28 ⑦ 9/11	プロの音楽家兼ピアニストの講師と一緒に英語の歌を皆で歌います。英語が苦手でも、楽譜が読めなくても大丈夫。腹式呼吸で体を、英語の歌詞を学んで頭を鍛えて楽しみましょう♪アメリカンPOPSなどを歌います。



6	ドリームデコパージュで華やか小物 NEW	
木曜	10:00～12:00（全6回）	講師 佐藤 昇子
定員 15人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 1,800円 材料費 7,000円
① 4/24 ② 5/15 ③ 6/5	④ 6/19 ⑤ 7/3 ⑥ 7/17	ドリームデコパージュ（ドリパージュ®）は、紙ナプキンの模様を切り取り、特殊な接着剤で様々な物に貼り付けてオリジナル・グッズが作れる、夢のような手仕事の手法です。ポーチやご自身の布シューズ、ガラス製テーブルランプなどで、その楽しさを体験してみよう。

7	正調郡上踊りをマスターして楽しくおどろう！ NEW	
金曜	18:45～20:45（全6回）	講師 各務原郡上踊り愛好会ほか
定員 20人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽東福祉センター	受講料 1,800円
① 4/25 ② 5/9 ③ 5/16	④ 5/23 ⑤ 5/30 ⑥ 6/13 または 6/20	郡上おどりの曲目は全部で10種類。かわさき、春駒など数曲を学び楽しくみんなで踊ります。また、郡上市から郡上おどり保存会 会長をお招きし、唄の背景や歴史についても、より深く学びます。



8		ゼロからはじめる健康マージャン	
金曜	13:30～15:30 (全10回)	講師 小野 幸一／浦島 正寿 長縄 隆	
定員 14人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 3,000円	
① 5/9	⑥ 7/4	最近脳トレとしてのマージャンが人気です。この講座は「マージャンはやってみたいけど何も知らないから」という初心者の方だけを対象として、マージャンを1から指導します。マージャンのルールなど全く知らない方、この機会に始めてみませんか？ ※少しでも経験のある方はご遠慮下さい。	
② 5/16	⑦ 7/11		
③ 6/6	⑧ 7/18		
④ 6/13	⑨ 8/1		
⑤ 6/20	⑩ 8/8		

9		タイチーエクササイズ (太極舞) NEW	
土曜	10:00～11:30 (全7回)	講師 後藤 直子	
定員 20人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 2,100円	
① 5/17	⑤ 8/2	中国の伝統武術や民族舞踊の要素をとりいれ、音楽に合わせて行う新しいエクササイズです。バランス感覚を養いながら血行促進、下肢の筋力アップ等を目指します。毎回の最後にストレッチで体をほぐします。	
② 6/7	⑥ 8/30		
③ 6/21	⑦ 9/6		
④ 7/5			

10		レコードで楽しむ懐かしの昭和歌謡 NEW	
土曜	10:00～12:00 (全5回)	講師 稲川 和宏	
定員 20人	申込：川島ライフデザインセンター 開催：稲羽コミュニティセンター	受講料 1,500円	
① 5/31	④ 8/2	昭和の時代を彩った大ヒット曲から、隠れた名曲まで、100曲をシングル・レコードで鑑賞します。リクエストコーナーでは、あなたの心に残るあの曲が聴けますよ。	
② 6/7	⑤ 9/6		
③ 7/19			

登録講師企画講座

登録講師企画講座とは、「学びたい人」と「教えたい、伝えたい人」とをつなぐ、講座です。

出前講座などでも活躍中の各務原市の生涯学習登録講師自身が、講座の企画・運営を行います。

<申込方法>

①か②いずれかの方法でお申込みください。

①ライフデザインセンター窓口

希望講座の申込場所までお越しください。

②ウェブサイト

「各務原市 登録講師企画講座」で検索

もしくは右記QRコードからお申込みください。



<申込締切>

各講座の内容欄をご覧ください。

応募者多数の場合は抽選です。結果は当選者にのみメールまたは電話にてご連絡いたします。

※注意事項やその他詳細については、市ウェブサイトや申込時にご確認ください。

<受講料等の納付>

受講料・材料費等は、講座初回にお支払いください。

詳しくは受講決定通知のメールをご覧ください。

<申込先> 受付時間 午前9時～午後5時（月・祝日休館）

東ライフデザインセンター

各務原市鵜沼朝日町3-163-2

☎058-384-0507

川島ライフデザインセンター

各務原市川島河田町1028-1

☎0586-89-3686

1		日々のパンこねない簡単パン	
木曜	10:30～12:00 (7回)	講師 石原 恵里佳	
定員 12人	申込・開催場所 東ライフデザインセンター	受講料 2,100円 材料費 5,000円	
①	5/22	国産の材料にこだわり、又作りたくなる簡単でトースターでも焼ける美味しいパン作りをお伝えします。工程を覚えて、一人で、親子、夫婦で、取り組む時間を楽しんでみませんか。焼きたてパンは絶品！試食タイムで味わってみましょう。持ち帰り生地も作ります。  【申込締切】4/30	
②	6/12		
③	6/26		
④	7/10		
⑤	7/24		
⑥	9/11		
⑦	9/25		
2		レジンアクセサリー	
日曜	10:00～12:00 (全6回)	講師 madoka	
定員 8人	申込・開催場所 川島ライフデザインセンター	受講料 小・中学生親子 2,400円 高校生以上 1,800円 材料費 6,600円 (6回分)	
①	5/18	レジンアクセサリーに挑戦してみませんか？レジンとはガラス細工のような透明感や輝きでとても美しいのが魅力です。あなた好みのアクセサリを作ってみましょう。 ※UVレジンを使用しますので、アレルギーのある方、妊婦さんはご遠慮下さい。 【申込締切】4/30	
②	6/8		
③	6/29		
④	7/6		
⑤	7/27		
⑥	8/3		
			



親子自然体験講座 [中央ライフデザインセンター]

各務野自然遺産の森で、親子で自然体験をしてみませんか。
季節に合った楽しい講座がたくさんあります。
詳細やお申込は、市ウェブサイトから！

※この講座は、自然体験塾講座をリニューアルして開催します。



開催日時	講師	講座内容
4月26日(土) 9:00～11:00	伊藤 恭博 (日本野鳥の会 岐阜代表)	春のバードウォッチング 春にさえずる小鳥の鳴き声に耳を傾けてみましょう
5月11日(日) 10:00～12:00	川上 紳一 (岐阜聖徳学園 大学教授)	川上先生と昆虫観察しよう どんなところを探したらいいのか先生に聞いてみましょう
6月8日(日) 10:00～12:00	常川 真 (日本自然科学 写真協会会員)	撮影してみよう！昆虫写真 昆虫の写真をカッコよく撮るにはどうしたらいい？
7月12日(土) 9:30～11:00	柳沢 直 (岐阜県立森林 文化アカデミー教授)	柳沢先生と歩く 夏の植物観察会 道草しながら植物の知識を深めましょう
9月28日(日) 10:00～12:00	岡本 朋子 (岐阜大学応用生物 科学部准教授)	いま注目の“昆虫食” 昆虫を食べる文化もあります！チャレンジしましょう

申込み

- 対象 中学生以下とその保護者、一般大人
- 受講料 保護者と子どものペア400円(保護者300円、子ども100円)、
大人300円、3歳未満の子は無料 ※申込者以外参加できません
- 申込方法 市ウェブサイト、電話、窓口から申込み(抽選)
*開催日の1～2か月前の広報紙にも掲載
- 申込先 中央ライフデザインセンター
各務原市蘇原中央町2-1-8
☎058-389-1820(月・祝日休館)



少年自然の家の講座・体験イベント



●少年自然の家 ☎058-370-5280

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	広報紙掲載号
ファミリー宿泊デー	開講日：5/17(土)～5/18(日) 詳細については、広報紙、自然の家HP、各学校 で配付されるチラシをご覧ください。	野外炊事や自然遊び、クラフト活動など季節に合わせたアウトドア体験を家族そろって楽しむことができます。	4/1号
ファミリーデー1-① ファミリーデー1-②	開講日：①7/19(土)、②8/3(日) 詳細については、広報紙、自然の家HP、各学校 で配付されるチラシをご覧ください。	夏は、たくさんの虫たちが元気に活動する季節。自然の家の芝地や林にかくれている虫たちを親子で探してつかまえます。	6/15号
プラネタリウム (市民公開・天体観察会)	市民公開：毎月1回日曜日の午前中 天体観察会：毎月1回土曜日の夜 詳細については、広報紙、自然の家HPをご覧ください。	季節の星座や天体について、やさしい内容からテーマに沿った知識まで所員が分かりやすく解説します。	各号
各務野科学ラボ (5回シリーズ)	開講日：①8/31(日)②9/13(土)③9/28(日) ④10/18(土)⑤10/26(日)の5回開催 詳細については、広報紙、自然の家HP、各学校 で配付されるチラシをご覧ください。	大学や高等学校等の講師による「自然科学」についての専門的な知見に基づいた話を聞いたり、実験などの体験活動をしったりします。「自然科学」に対する興味関心を高め、探求心を育む5回開催の事業です。	7/15号

川島会館の年間講座 シニア対象 60歳からの学習講座です!!

この講座は、各務原市施設振興公社が川島会館で開催します。

●申込期間: 4月5日(土)から4月13日(日) 午前9時～午後5時(休館日を除く)

●申込方法: 川島会館2階窓口、または電話にて受け付けます。

※受講料は第1回受講日に集金します。

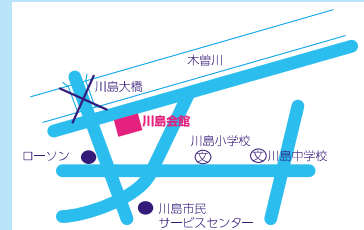
※定員を超えた場合は抽選となり、受講者には4月15日(火)以降に連絡します。

※定員に満たない場合は川島会館2階窓口または電話で先着順に受け付けます。

※市の公式ウェブサイトからは申し込みできません。

※今後の情勢によりやむを得ず講座の中止、延期する場合があります。

川島会館 各務原市川島松倉町1951-4
☎0586-89-2811



※川島大橋は現在通行止めになっております。
「各務原大橋」や、県道川島三輪線「平成川島橋」を迂回路としてご利用ください。

No.	講座名	趣旨・内容	講師	曜日・時間	開催日	対象・定員	受講料
1	健康増進に役立つ かんたんヨガ	普段あまり使っていない筋肉をゆっくりほぐして、血行を促進させます。健康の増進に役立ちます。(全15回)	下田 由利子	水曜日 13:30～15:00	①5/14 ②5/28 ③6/11 ④6/25 ⑤7/9 ⑥7/23 ⑦8/27 ⑧9/10 ⑨10/8 ⑩10/22 ⑪11/12 ⑫12/10 ⑬12/24 ⑭1/28 ⑮2/18	60歳以上の 男女20人	4,500円
2	健康長寿のための スローエアロビック	高齢者や運動初心者の方でも気軽にしかも安全に実践してもらえます。簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。(全15回)	下田 由利子	水曜日 10:00～11:30	①5/21 ②6/4 ③6/18 ④7/2 ⑤7/16 ⑥8/6 ⑦8/20 ⑧9/3 ⑨10/1 ⑩11/5 ⑪11/19 ⑫12/3 ⑬12/17 ⑭1/7 ⑮1/21	60歳以上の 男女20人	4,500円
3	NEW 少人数のキッチン入門 男の料理	男性もキッチンに入り、料理を作る時代です。家庭で簡単に出来る色々な料理の基礎をゆっくり学びます。「食べることは生きること」健康寿命を延ばすプチ講座付きです。(全10回)	松田 美保子	木曜日 10:00～13:00	①5/1 ②6/5 ③7/3 ④8/7 ⑤9/4 ⑥10/2 ⑦11/6 ⑧12/4 ⑨1/8 ⑩2/5	60歳以上の 男性7人	3,000円 材料費8,800円
4	体も心も脳も元気 笑いヨガと 楽しい脳トレ	笑うだけの体操“笑いヨガ”と楽しい“脳トレ”で認知症予防になります。ちよっぴり「落語」も加えます。とにかく笑いが一番です。(全10回)	茂益亭蝶代	木曜日 9:30～11:00	①5/1 ②6/12 ③7/10 ④8/14 ⑤9/11 ⑥10/9 ⑦11/13 ⑧12/11 ⑨1/8 ⑩2/5	60歳以上の 男女15人	3,000円
5	NEW “食べることは生きること” レッツチャレンジクッキング	健康維持のためには、身体に優しいものを食べたいものです。季節に合わせ幅広いジャンルの料理を作りましょう。「食べることは生きること」健康寿命を延ばすプチ講座付きです。(全10回)	松田 美保子	木曜日 10:00～13:00	①5/15 ②6/19 ③7/17 ④8/21 ⑤9/18 ⑥10/16 ⑦11/20 ⑧12/18 ⑨1/15 ⑩2/19	60歳以上の 男女7人	3,000円 材料費8,800円
6	リズムにのって 楽しく体操	転倒予防や骨折の防止のために、リズムに乗ってみんなで楽しく体操をします。柔軟な体づくりが健康維持に役立ちます。(全15回)	青井 園子	木曜日 13:30～15:00	①5/22 ②6/12 ③6/26 ④7/10 ⑤7/24 ⑥8/14 ⑦8/28 ⑧9/11 ⑨9/25 ⑩10/9 ⑪10/23 ⑫11/13 ⑬11/27 ⑭12/11 ⑮12/25	60歳以上の 男女20人	4,500円
7	暮らしに役立つ 筆ペン習字	日常生活に使用する筆ペンを使用します。文字を美しく書くための、基本や字形のとり方などをお手本を使ってゆっくり学びます。(全10回)	田中 由佳	木曜日 13:30～15:00	①5/15 ②6/19 ③7/17 ④8/21 ⑤9/18 ⑥10/16 ⑦11/20 ⑧12/18 ⑨1/15 ⑩2/19	60歳以上の 男女15人	3,000円
8	知っとく! 健康さわやか体操	体力に自信がない方も参加できるように、椅子を使ったり各自の体力に合わせて、軽いエクササイズを行います。講話やラジオ体操、脳トレも取り入れ、転倒防止や健康増進を図ります。(全15回)	福田 哲久	金曜日 13:30～15:00	①5/9 ②5/23 ③6/13 ④6/27 ⑤7/11 ⑥7/25 ⑦8/8 ⑧8/22 ⑨9/12 ⑩9/26 ⑪10/10 ⑫10/24 ⑬11/14 ⑭11/28 ⑮12/12	60歳以上の 男女20人	4,500円
9	やさしく手ほどき 水彩画・えんぴつ画	水彩画、えんぴつ画、パステル画の基本をゆっくり学びます。絵画に親しむことで豊かな心を培います。(全15回)	水野 潔	土曜日 9:30～11:30	①5/17 ②5/31 ③6/7 ④6/21 ⑤7/5 ⑥7/19 ⑦8/2 ⑧8/16 ⑨9/6 ⑩9/20 ⑪10/4 ⑫10/18 ⑬11/1 ⑭11/15 ⑮12/6	60歳以上の 男女20人	4,500円
10	自宅で飾れる 花づくり花かざり	寄せ植えを中心に、季節の花の育て方や、フラワーアレンジを楽しく学びます。作品は自宅に持ち帰って、家族で楽しめます。(全10回)	鈴村 砂雅	土曜日 13:30～15:30	①5/17 ②6/14 ③7/12 ④8/23 ⑤9/13 ⑥10/11 ⑦11/8 ⑧12/13 ⑨1/10 ⑩2/14	60歳以上の 男女20人	3,000円 材料費 1回1,500円
11	ゆっくりやさしく解説 新・各務原の歴史 その2	私たちが生活している各務原市内には市、県、国指定の文化財などが数多くあります。これらの理解を深めるため、冊子「歴史ウォーク」などから学びます。(全5回)	中山道鶴沼宿 ボランティア ガイドの会	木曜日 10:00～11:30	①5/15 ②6/19 ③7/17 ④8/21 ⑤9/18	60歳以上の 男女20人	1,500円

健康づくり推進課の講座

☎058-383-7258

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	広報紙掲載号
フレイル予防に eスポーツ教室 (1期)(2期) (対象:65歳以上の方)	場 所: 陵南福祉センター 期 間: (1期)6/5～8/28(木曜日) 全12回 時 間: 9:30～11:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 無料	「パズルゲーム」や「リズムゲーム」など対戦型のテレビゲームを行い、参加者同士でコミュニケーションを取りながら楽しく交流します。 ※各期ごとに事前申し込みが必要です ※1期の申し込み方法は、広報各務原4月15日号をご確認ください ※2期の申し込み方法は、広報各務原7月15日号をご確認ください	(1期) 4/15号 (2期) 7/15号
	場 所: 総合福祉会館 (他会場で実施する場合もございます) 期 間: (1期)6/5～8/28(木曜日) 全12回 時 間: 13:30～15:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 鶴沼福祉センター (他会場で実施する場合もございます) 期 間: (2期)9/3～11/19(水曜日) 全12回 時 間: 9:30～11:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 稲羽コミュニティセンター 期 間: (2期)9/3～11/19(水曜日) 全12回 時 間: 13:30～15:00 定 員: 20人(抽選) 受講料: 無料		
リズムでいきいき教室 (1期)(2期) (対象:65歳以上の方)	場 所: 蘇原コミュニティセンター 期 間: (1期)6/9～8/25(月曜日)全6回 (2期)9/8～11/17(月曜日)全6回 時 間: 1部 9:30～10:30 2部 11:00～12:00 定 員: 各40人(抽選) 受講料: 無料	音楽を取り入れ、リズムに合わせたストレッチや運動を行います。楽しみながら、運動、認知機能などの向上を目指します。 ※各期ごとに事前申し込みが必要です。 ※1期の申し込み方法は、広報各務原4月15日号をご確認ください ※2期の申し込み方法は、広報各務原7月15日号をご確認ください	(1期) 4/15号 (2期) 7/15号
	場 所: 稲羽コミュニティセンター 期 間: (1期)6/10～8/26(火曜日)全6回 (2期)9/9～11/25(火曜日)全6回 時 間: 13:30～14:30 定 員: 45人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 鶴沼福祉センター 期 間: (1期)6/5～8/21(木曜日)全6回 (2期)9/4～11/20(木曜日)全6回 時 間: 10:00～11:00 定 員: 35人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 陵南福祉センター 期 間: (1期)6/6～8/29(金曜日)全6回 (2期)9/5～11/21(金曜日)全6回 時 間: 10:00～11:00 定 員: 45人(抽選) 受講料: 無料		
	場 所: 那加福祉センター 期 間: (1期)6/13～8/22(金曜日)全6回 (2期)9/12～11/28(金曜日)全6回 時 間: 10:00～11:00 定 員: 45人(抽選) 受講料: 無料		

農政課

●農政課 ☎058-383-1129

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	広報紙掲載号
ゼロから始める 農業体験塾	令和7年4月上旬～令和8年3月31日 ①鶴沼古市場町 10人 ②三井東町 5人 費 用: 年間5,000円(別途、資材費・種苗代など必要) 受 付: 電話申込または農政課窓口にて申込	農業未経験者を対象に、各自専用の約30㎡の畑で、土づくりから収穫までを実習します。	3/1号

前期スポーツスクールのご案内

申込方法 ※下記の事項をよくお読みください。

受講対象 市内在住・在勤・在学の方
 ☆初心者を対象に行います。
 ☆サークルやクラブ・スポーツ少年団等に参加している方は、ご遠慮ください。

受講料 ☆下記のとおり
 ☆初回開講日に納めてください。

申込締切 4月11日(金)
 ☆締切以後のお申し込みは一切受け付けしませんので、お早めにお申し込みください。
 ☆定員を超えた場合は抽選とし、抽選結果はメール又は返信ハガキにて通知します。
 (小学生対象の教室では、高学年のお子様を優先させていただく場合があります)

申込方法 必要事項を記入し、A～Cのいずれかの方法で希望するスクール担当宛にお申し込みください。

【必要事項】 ①希望するスクール名②住所③氏名(フリガナ)④年齢(学年)⑤性別⑥電話番号⑦受講者が未成年の場合は保護者氏名

A メール

・件名を「スポーツスクール申込」として、下記の宛先へお送りください。

B 往復ハガキ

・往信面に、必要事項を記入してください。
 ・返信用ハガキに、住所・氏名を記入してください。
 ・ハガキは1枚につき、1人1種目に限ります。
 ・下記の宛先へお送りください。

C スポーツ課又は各務原市施設振興公社の窓口

・郵便ハガキ(返信用)を申込分ご持参のうえ、窓口へお越しください。

【宛先】 〒504-0912 各務原市那加桜町2-186

・スポーツ課主催はこちら⇒ sports-e@city.kakamigahara.gifu.jp
 ・各務原市施設振興公社主催はこちら⇒ kss-kosha@gifu.email.ne.jp

その他

☆申込が少数の場合は、その講座を中止することがあります。
 ☆市内の他の体育行事、天候不良等により開講日が変更となることがあります。
 ☆広報4月1日号にも掲載します。

●スポーツ課(産業文化センター7階) ☎058-383-1231

スクール名	趣旨・内容	委託先	対象・定員	回数	時間	開講日・曜日	開講場所	受講料	持ち物
1 さわやか太極拳	緩やかな運動やしっかりした足腰で動けるようにストレッチ運動や呼吸法、体幹を鍛える日本古来の運動を取り入れています。若い人から高齢者まで気軽に参加ください。	太極拳協会	一般20人	5回	19:00～21:00	5/10～6/14 <土曜日> ※5/31を除く	稲羽西福祉センター集会所	1,500円	屋内シューズ 飲み物 タオル
2 あざやか弓道	基本から分かりやすく教えます。集中力を養い、若い人から高齢者まで生涯続けられる武道です。	弓道協会	一般15人 ※65歳以下	10回	19:00～21:00	5/14～6/14 <水・土曜日>	各務原市弓道場	3,000円	運動のできる服装 くつ下(素足厳禁) 飲み物、タオル
3 初心者からの山登り	山登りを始めた初心者の方々に、登山を「安全に」、「正しく」、「楽しく」登れるようにと、基礎から教える教室です。	山岳協会	一般20人 ※75歳以下	5回	9:00頃～15:00頃	5/10～6/7 <土曜日>	陵南福祉センター会議室 (初回及び雨天時のみ)	1,500円	登山用具一式 山歩きできる服装 行動食(弁当など) 飲み物、タオル 蛍光マジック(3色)
4 みんなでソフトテニス	ソフトテニスは若い人から高齢者まで一生を通じて出来る楽しいスポーツです。健康づくり、体力づくり、仲間づくりをしませんか。わかりやすく丁寧に基本から教えます。やってみると本当に楽しいスポーツです。	ソフトテニス連盟	一般20人	5回	19:00～21:00	6/6～20 <火・金曜日>	岐阜車体スポーツ広場 テニスコートA B面	1,500円	ラケット シューズ 飲み物 タオル
5 エンジョイバスケットボール	グループごとに分かれて、協会の指導者が基本からゲームまで親切・丁寧に教えます。	バスケットボール協会	小学生30人	5回	17:00～19:00	5/17～6/14 <土曜日>	那加第二小学校体育館	無料	屋内シューズ 飲み物 タオル
6 トライアグビーフットボール	ラグビーは体の小さい子、足の遅い子でも、その子の適性に合ったポジションがある楽しいスポーツです。協会公認の資格を持った指導者が、安全に注意してお教えます。	ラグビーフットボール協会	小学生20人	5回	9:00～11:00	5/11～6/8 <日曜日>	航空自衛隊岐阜基地南グラウンド	無料	シューズ 飲み物 タオル
7 オーレサッカー	土のグラウンドとは違い、天然芝でのサッカーはケガも少なく、ボールの扱いも非常に簡単です。まずはボールに慣れることから始め、ゲームが出来るよう協会が指導します。	県サッカー協会	年中～小学2年生30人	5回	10:00～12:00	6/1～29 <日曜日>	総合運動公園芝生広場全面	無料	シューズ 飲み物 タオル

●各務原市施設振興公社(産業文化センター1階) ☎058-371-2846

スクール名	趣旨・内容	委託先	対象・定員	回数	時間	開講日・曜日	開講場所	受講料	持ち物
1 楽しい新体操	ボール・フープ・リボンなどを中心としたリズム体操をはじめ、マット運動、柔軟体操、バレエレッスンなどを行います。楽しく体を動かしましょう！	大城順子	3歳～小学4年生20人	5回	15:30～17:00	6/14、21、7/19、26、8/2 <土曜日>	プリニーの総合体育館サブアリーナ全面	1,500円	屋内シューズ 飲み物 タオル
2 ヨーガ体操	ゆっくりとした呼吸と動作で、体内のバランスを整えよう！体が柔軟になると腰痛・肩こりの防止にもなり、続ける事で生活習慣病予防にも最適です！	日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士	一般20人	10回	10:00～12:00	5/8～7/10 <木曜日>	プリニーの総合体育館2階大会議室全面	3,000円	バスタオル 飲み物
3 フラダンス	簡単なステップから入り、1曲ほどマスターして楽しく踊ります。笑顔で幸せになりましょう。	後藤洋子	一般20人	5回	10:30～12:00	5/9～6/6 <金曜日>	プリニーの総合体育館2階大会議室全面	1,500円	運動のできる服装(上はTシャツ・下はズボン、スカート可) 飲み物、タオル
4 大人から始めるダンス	バレエをベースにして楽しく動いていきます。バレエレッスンやストレッチなどを行ない、固まった筋肉をほぐしながら、美しい身のこなしと、バランスのとれた「からだづくり」を目指していきます。	佐藤小夜子	一般20人	7回	19:00～20:45	5/22～7/3 <木曜日>	プリニーの総合体育館2階大会議室全面	2,100円	屋内シューズ、飲み物 タオル、フランク ヨガマット又はバスタオル 動きやすい服装

●各務原市民プール ☎058-370-6506

<スタジオ教室>

年間を通じストレッチルームを利用した、エアロビクス、ヨガ、ピラティス、キッズダンス(年中～小学6年生対象)といった、スタジオ教室を開講しています。体験イベントも計画していますので、ぜひご参加ください。

<水泳教室>

温水プールを利用した水泳教室を開講しています。水に親しみを感じ、健康増進に役立てていただくため、幼児から小学生、中高年まで幅広い年齢層を対象にした講座です。あなたも受講してみませんか。

○問い合わせ先

開講期間や教室内容など詳しくは、市民プールまでお尋ねください。なお、市広報紙でもご案内いたします。

歴史・考古に関する講座

●歴史民俗資料館 (中央図書館3階) ☎058-383-1361

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	広報紙掲載号
古文書講座〈初級〉	6月～1月の土曜日 (6/7、7/5、8/2、9/6、10/4、11/1、 12/6、1/10) 時 間：9：30～11：30 場 所：那加福祉センター学習室 受講料：2400円(全8回) 受 付：電話・インターネット(抽選)	古文書を初めて読む方を対象に、主に各務原市に由来する江戸時代の古文書を選び、その読み下しを学びます。 毎月1回、全8回の講座です。 講 師：上村恵宏 対 象：一般 定 員：15人	4/15号

●埋蔵文化財調査センター (中央図書館3階) ☎058-383-1123

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象	広報紙掲載号
埋蔵文化財 調査センター レギュラー講座 実施日：埋蔵文化財調査センター の開館日(10:00～16:00) 場 所：埋蔵文化財調査センター ※事前予約が必要です。	①埋蔵文化財バックヤード 見学 ②土器・石器鑑定局 ③埋文学習相談室 所要時間：約30分 (応相談) 受 講 料：無料	埋蔵文化財からわかる郷土の歴史について、埋蔵文化財調査センター職員が案内します。 ①埋蔵文化財調査センターの普段は入ることのできない収蔵庫や、整理作業の様子を見学できます。 ②個人で所蔵している土器のかけらや石器を鑑定します。 ③調査研究のためのテーマや参考資料などをアドバイス。 対象：小学生以上	6/15号
	まがたま 勾玉づくり 所要時間：約2時間 受 講 料：300円	古代のアクセサリーである「勾玉」を製作します。古墳の出土品と同じ石材を使って、世界にひとつだけの自分の宝物を作ってみませんか？ 対象：小学生以上	—

社会福祉協議会の講座 ☎058-383-7610

講座名・行事名等	開講日・開催日・場所・受講料等	趣旨・内容・講師・対象
点訳ボランティア養成	開催日：4/14～8/4までの毎週月曜日(全15回) (5/5、7/21を除く) 時 間：9：30～11：30 場 所：総合福祉会館3階 集会室 定 員：20人 受講料：1,000円(テキスト代)	視覚に障がいのある方へ広報紙や図書などを点訳することができるボランティアの育成を目的に養成講座を開催します。市内在住、在勤の方を対象にします。 ※要事前申込
音訳ボランティア養成	開催日：5/13～10/7までの毎週火曜日(全20回) (8/12、9/23を除く) 時 間：9：30～11：30 場 所：総合福祉会館3階 集会室他 定 員：20人 受講料：1,000円(テキスト代) 対 象：パソコンを所有し、基本操作ができる方で講座終了後に継続的に音訳活動ができる方	視覚に障がいのある方へ広報紙や図書などを音訳することができるボランティアの育成を目的に養成講座を開催します。市内在住、在勤の方を対象にします。 ※要事前申込
手話奉仕員養成講座 (入門編)	開催日：7/18～12/19までの毎週金曜日(全23回) 時 間：19：00～21：00 場 所：総合福祉会館3階 集会室他 定 員：40人 受講料：4,290円(テキスト代2冊分 講義用を含む)	聴覚障がい者の生活及び関連する福祉制度について理解し、日常生活に必要な手話用語及び手話表現技術を習得した手話奉仕員を養成することを目的に開催します。市内在住、在勤の方を対象とします。 ※要事前申込

＜一芸披露ボランティアの依頼は社協へ！＞

社会福祉協議会ボランティアセンターでは、一芸などが披露できるボランティアサークルのみなさまをとりまとめ、施設や交流会へ派遣調整を行っています。子ども会・シニアクラブ・学校・自治会など、催しを検討する際にぜひご活用ください。
また、一芸披露のボランティアも随時募集しています。



大学公開講座

岐阜聖徳学園大学/岐阜聖徳学園大学短期大学部

公開講座

MAIL : co_colab-ML@shotoku.ac.jp

講座名	日時	講師	場所	対象	定員	講座内容
【オンライン講座】 SDGsとビジネス イノベーション	常時開講	河野 公洋 (地域・社会連携センター 長、経済情報学部教授)	オンライン (岐阜聖徳学園大学 公式YouTube)	一般希望者、 企業、官公庁、 医療関係等に 現在勤務している方	無制限	企業も官公庁も17の目標169のターゲットをいかに業務に取り込むか？持続可能な開発目標 (SDGs) が組織の姿勢をはかるアイコンとなる現在、規模の中小や業態などを問わず一緒に考えましょう。
【オンライン講座】 なぜハイレベルな経営戦略をエルダで食べ、 金正恩総書記はシアで食べたのか - 宗教から見る日本と世界情勢 -	同上	城福 雅伸 (仏教文化研究所兼任研究員・ 経済情報学部教授)	同上	一般希望者	同上	現在、世界情勢は「政治・経済・領土」の視点から理解されていますが、果たしてそれだけでよいのでしょうか。本講座では歴史的に大きな視点である「宗教」から日本と世界情勢を考えます。
【オンライン講座】 発達障がいのある同僚や 部下への関わり方	同上	安田 和夫 (教育学部教授)	同上	一般希望者、企業、官公 庁、医療関係等に現在勤 務している、発達障害の ある同僚や部下との関わ りのある方	同上	発達障がいがあると思われる同僚や部下をユニークな存在として認め、共に活躍できる職場環境を創出することで、Win-Winの関係が構築されます。事例を通して皆さんで考えていきましょう。
【オンライン講座】 多文化共生社会と 「やさしい日本語」	同上	大塚 容子 (外国語学部教授)	同上	一般希望者、企業、官公 庁、医療関係等に現在勤 務している、外国人と関わり のある方	同上	日本に来日し、生活・観光する外国人のために、公的文書等を「やさしい日本語」に書き換える取組が進められています。本講座で身近な文書を「やさしい日本語」にするための方法について考え、実践してみましょう。
【オンライン講座】 ジャマイカにおける 教育の理想と現実	同上	ウィルキンソン カール	同上	一般希望者	同上	ジャマイカは、2030年までに先進国になるため、最善の教育システムを取り入れる一方で、諸問題も山積しています。本講座では、ジャマイカの歴史を踏まえて、教育制度と教育問題をご紹介します。
【オンライン講座】 J-POPと英語の発音	同上	長尾 純 (外国語学部准教授)	同上	一般希望者	同上	様々な楽曲から、英語の発音について学びます。有名なあの曲は、いかに言葉の音色を生み出し、その音色がどのように英語の発音と交差するのか、一緒にその奥深さを探しましょう。
【オンライン講座】 うつ病を予防しよう！ 心の健康のために 自分でできる対策	同上	竹内 陽子 (看護学部准教授)	同上	一般希望者	同上	ストレス社会において、自分でも気づかない内に心と体のバランスが崩れることが危惧されます。うつ病の予防として、心の健康のために自分でできる対策をお伝えします。

岐阜聖徳学園大学/岐阜聖徳学園短期大学部では、2025年度も様々な公開講座を開講予定です。
公開講座に関する情報は、岐阜聖徳学園大学/岐阜聖徳学園短期大学部ホームページをご覧ください。

【申込方法】

岐阜聖徳学園大学/岐阜聖徳学園短期大学部ホームページ(<https://www.shotoku.ac.jp/>)上の

「社会連携・公開講座」から「公開講座のお申込み・お問い合わせ」へ進み、お申し込みください。

上記のオンライン講座以外は、2025年5月頃から受講者を募集開始予定です。

【お問い合わせ先】

岐阜聖徳学園大学 地域・社会連携センター事務局 メール:co_colab-ML@shotoku.ac.jp



岐阜市立女子短期大学

公開講座

☎058-296-3131

講座名	日時	講師	場所	定員	受講料等	講座概要	申込締切
心豊かに生きるための 日本文学講座 —『枕草子』の魅力—	8/2 (土) 10:30 ~ 12:00	国際 コミュニケーション部 教授 村中 菜摘	ぎふメディア コスモス かんがえる スタジオ	20人	無料	日本の文学作品を読み解くことを通して、自分自身を見つめ直し、日々を心豊かに生きるヒントを探ります。文学作品の作者や登場人物の生き方、作品の表現方法などを味わいながら、時代を超えた「生きること」の意味を考えてみましょう。今回は『枕草子』に描かれる王朝美の魅力を概観し、『源氏物語』との関わりについても触れてみたいと思います。	7/17 (木) 必着
アメリカってどんな国？ 過去を通して現在を知る	8/2 (土) 13:00 ~ 14:30	国際 コミュニケーション部 准教授 藤田 怜史	ぎふメディア コスモス かんがえる スタジオ	20人	無料	アメリカ合衆国は、日本にとっていろいろな意味で重要な国であり、身近な国でもあります。しかし、「そもそもアメリカってどんな国か」ということについて、あまり知らない人も多いのではないでしょうか。本講座ではアメリカの基本情報を確認しつつ、どのような歴史を歩んできたかを簡単に振り返ることで、大統領選挙や移民、人種、LGBTQなど、アメリカ(日本でも)でなぜそれらが問題となっているのかを理解したいと思います。	7/17 (木) 必着

【講座の申し込み方法】

メールまたはFAXで、①講座名、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥電話番号を記入して、下記までお申し込みください。

岐阜市立女子短期大学 公開講座係 〒501-0192 岐阜市一日市場北町7番1号

メール:office19@gifu-cwc.ac.jp TEL:058-296-3131 FAX:058-296-3130



ネットワーク大学コンソーシアム岐阜は、岐阜県内の大学等25校と岐阜県で構成する共同体です。地域における知的活動の中心拠点として、高等教育に対する多様なニーズに対応し、地域社会の発展に寄与することを目的に、社会人公開授業、公開講座、共同プログラム等を実施しています。

【ネットワーク大学コンソーシアム岐阜HP】

<https://www.gifu-uc.jp>

【問い合わせ先】

ネットワーク大学コンソーシアム岐阜事務局 ☎:058-293-3483
〒501-1193 岐阜市柳戸1-1 岐阜大学 学務部教学企画課内



- ・子どもの発達に関して
- ・「岐阜」に関して
- ・お子さまの特別な支援への対応に関して



岐阜大学 公開講座

☎058-293-2141

岐阜大学では、様々な公開講座を実施予定です。

公開講座に関する情報は、岐阜大学ホームページをご覧ください。

【岐阜大学HP】 <https://www.gifu-u.ac.jp/>

【問い合わせ先】 研究推進部研究推進課 ☎058-293-2141

※公開講座の申し込みについては、実施部局に直接ご連絡ください。



中部学院大学 公開講座

中部学院大学 シティカレッジ関(関キャンパス)

申込受付
2025年
3月1日～

※中部学院大学シティカレッジ各務原については、3/1号の広報と一緒に配布された冊子をご覧ください。
やりたい講座がきっと見つかる!

福祉・医療・資格

健康・スポーツ

教養・ビジネス

趣味・暮らし

外国語

キッズ



やさしいフラメンコ ♪



シティカレッジ関
TEL:0575-24-9460
FAX:0575-24-9432

中部学院大学 スポーツカレッジ

参加者募集!

TEL:0575-29-3003

特別な支援が必要な子どものための運動プログラム (チャレンジキッズ)
対象：年中～中学生



チャレンジキッズ

中部学院大学 福祉カレッジ

介護福祉士実務者研修

国家資格「介護福祉士」の受験に必須

通信課程 (自己学習) + 通学授業 (スクーリング)

自分のペースに合わせて、PC、スマホ、タブレットで好きな時間に学習!スクーリングは本学(関キャンパス)で7日間。大学の教員から大学の設備を使って指導が受けられます。

◆介護福祉士等就学資金貸付制度の利用で、条件を満たせば実質、全コース、全額無料になります!



ライフカレッジ・ハイカレッジのご案内

仲間と様々な分野の講座を楽しみ、教養を深めよう!

ライフカレッジ



- ◆資格：60歳以上の方
- ◆時間：9：30～11：30
- ◆料金：2,000円／年（全10回）

ハイカレッジ



- ◆資格：ライフカレッジの卒業生
- ◆時間：9：30～11：30
- ◆料金：2,000円／年（全10回）

申込方法

3/25（火）～3/30（日）に、下記①か②の方法でお申し込みください

- ①電話または窓口 ... 担当ライフデザインセンターまで
- ②インターネット ... 市ウェブサイト内の申込フォームから（上記 QR コード）

・定員数を超えた場合は、抽選となります。・詳細は各ライフデザインセンターにお問い合わせください。

担 当	名 称	曜 日	開催場所	定員
中央ライフデザインセンター ☎058-389-1820	ライフカレッジ蘇原	水	蘇原コミュニティセンター	50
西ライフデザインセンター ☎058-383-1121	ライフカレッジ那加	火	西ライフデザインセンター	35
	ハイカレッジ各務原西	木		35
東ライフデザインセンター ☎058-384-0507	ライフカレッジ鵜沼西	火	東ライフデザインセンター	40
	ライフカレッジ鵜沼中	木	鵜沼福祉センター	40
	ライフカレッジ鵜沼東 （車での来場はご遠慮ください）	金	鵜沼東福祉センター	40
川島ライフデザインセンター ☎0586-89-3686	ライフカレッジ川島	金	川島ライフデザインセンター	60
	ライフカレッジ稲羽東	火	稲羽東福祉センター	40
	ライフカレッジ稲羽西	金	稲羽コミュニティセンター	60

予告

ライフカレッジ・ハイカレッジが 令和8年度からリニューアル!

令和8年度から、ライフカレッジ・ハイカレッジは、
「学ぶ・つながる」しこうのじかん[∞]に生まれ変わります!
1年間の講座で、教養、文化、社会見学、防災、救命、人権など幅広い内容を学びます。

地域の学び場となる講座にご期待ください!

※ライフカレッジ・ハイカレッジは令和7年度で終了です。

