

リカレント課程 大学公開講座

講座によっては募集期間が終了している場合があります。内容・費用・申込方法等の詳細は担当へお尋ねください。

講座名	カテゴリー	受講回数	募集期間	開催時期	定員(名)	費用(円)	内容	オンライン対応可否
-----	-------	------	------	------	-------	-------	----	-----------

(中部学院大学・
中部学院大学短期大学部)
シティカレッジ各務原

TEL 058-375-3601 FAX 058-375-3604
https://city.chubu-gu.ac.jp



文化・趣味・健康・スポーツ講座 (前期:4月～9月)								
常温発酵でカンタンパン作り! (火曜)(土曜)	生活	各6	3/1～	火曜・土曜	各16	9,000	新鮮な野菜・果物から作った自家製天然酵母・国産小麦、天然水で仕込んだパンや簡単なお菓子作りをします。	×オンライン不可
パン工房	生活	5		金曜	16	7,500	自分好みのパンを作れるように素材の特徴なども学びながらパン作りをします。	×オンライン不可
ワインとチーズのテイスティングと家庭でできるフランス料理	生活	10		木曜	25	10,000	家庭でつくれるおいしいフランス料理に挑戦し、ワイン・チーズのコラボレーションを楽しみながら学びます。	×オンライン不可
シニアのためのコーディネーショントレーニング	健康・福祉	15		水曜	20	16,500	脳でイメージしたとおりに体を動かせるように、左右非対称の動作をしたり、変則的なステップを踏んだり、無駄なく楽しみながら運動をします。	×オンライン不可
ゆうきケア体操	健康・福祉	8		土曜	15	10,000	自分で治す膝、股関節専門治療です。骨盤や各関節のゆがみを整え、姿勢を良くし不調を改善しましょう。	×オンライン不可
健康太極拳(午前コース)(午後コース)(入門コース)	健康・福祉	各21		月曜	各20	21,000	太極拳で心身を整え転倒防止や骨量維持に効果的な運動を楽しみ学びます。	×オンライン不可
ピラティス&ヨガ(火曜日)(木曜日)(金曜日)	スポーツ	各22		火曜・木曜・金曜	各25	15,400	音楽に合わせてストレッチ運動をします。レッスン後は体が柔らかくなり、日々のけが防止にも繋がります。	×オンライン不可
リラクゼーションヨガ	健康・福祉	20		水曜	25	14,000	ヨガの呼吸でリラックスした後、基本的なポーズを組み合わせて姿勢を整えます。体のゆがみからくる「むくみ・冷え・だるさ」等の症状を改善し美姿勢に導きます。	×オンライン不可
バランスボールエクササイズ	スポーツ	21		火曜	15	14,700	バランスボールに座って音楽に合わせて弾んだり、筋トレをしたり、体幹を鍛えることで様々な不調の改善に役立ちます。	×オンライン不可
フラダンス教室	趣味	12		水曜	20	12,000	心地よいハワイアンソングに合わせて楽しく踊ります。心身をリラックスして癒しの時間を作りましょう。	×オンライン不可
Mixエクササイズ	スポーツ	20		月曜	25	14,000	ピラティス・ヨガ・有酸素運動などをミックスしたエクササイズで楽しく体を動かします。	×オンライン不可
Mixエクササイズ(withミニヨガボール)	スポーツ	20		月曜	25	14,000	Mixエクササイズの中に、ボールを使った動きも加えることで、よりインナーマッスルに意識を向けます。	×オンライン不可
午後の美ヨガ	スポーツ	20		火曜	25	14,000	身体と心の呼吸をつなげて行う、マインド&ボディーエクササイズでインナーマッスルを鍛え筋肉のバランスを整えます。	×オンライン不可
ピラティスI	スポーツ	20		火曜	32	14,000	パワー的な動きで体幹を強化し、ヨガの動きで柔軟性・バランス能力を高め、心身の健康に繋がります。	×オンライン不可
ピラティスII	スポーツ	20		金曜	32	14,000	ピラティスIの運動強度を少し優しくした内容です。	×オンライン不可
セルフリンパケア&機能改善ストレッチ	健康・福祉	14		金曜	20	9,800	リンパの滞りを解消するための、マッサージ、正しい姿勢、ストレッチ、立位の有酸素運動を組み合わせたレッスンです。	×オンライン不可
癒しの音色ライア(竖琴)A・B・C	趣味	各12		土曜	各3	30,000	ライアの奏でる音色は心の癒しにも適しており、幼児教育や音楽療法にも使われます。初めての方も丁寧に指導します。	×オンライン不可
素敵なギター講座(入門)	趣味	12		金曜	10	12,000	初心者の方向けのクラスです。楽譜を読めなくても大丈夫です。	×オンライン不可

講座により材料費等が別途かかるものがあります。
後期講座(10月～3月)は、8月頃に決定致します。
詳細はシティカレッジ各務原の発行するパンフレット・HPをご覧ください。

高齢者課程

青少年課程

一般成人課程

女性課程

リカレント課程

出前講座

各施設・機関の一覧表