

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。
各講座の詳細は、下記連絡先へお尋ねください。

講座名	カテ ゴリ	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

TEL058-375-3601 FAX058-375-3604
https://city.chubu-gu.ac.jp



文化・趣味・健康・スポーツ講座(前期)								
ようこそ、キッチンへ！ (男の料理)	生活	10	3/1(土)～	金曜	16	10,000	いざという時に自力で食事の支度ができるように、料理の基本を学びませんか？料理を作る楽しさを体験してください。	×オンラ イン不可
常温発酵でカンタン パン作り！ (火曜)	生活	6		火曜	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。(材料費別途)	×オンラ イン不可
常温発酵でカンタン パン作り！ (土曜)	生活	6		土曜	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。(材料費別途)	×オンラ イン不可
パン工房	生活	6		金曜	16	9,000	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astingと 家庭でできるフランス料理	生活	10		木曜	20	10,000	家庭でつくれるおいしいフランス料理に挑戦し、ワインとチーズと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	脳でイメージした通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、無理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。骨盤や各関節の歪みを整え、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	21		月曜	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む学びます。	×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	21		火曜 木曜 金曜	25	14,700	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	ヨガの呼吸法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。体の歪みからくる「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	17		火曜	15	11,900	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	20	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	20	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 (withミニヨガボール)	スポー ツ	20		火曜	25	14,000	身体と心と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	28	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、心身の健康につなげます。	×オンラ イン不可
ピラティスⅡ	スポー ツ	20		金曜	28	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
癒しの音色ライア（竖琴）	趣味	12		土曜	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
ギター入門（初心者コース）	趣味	12		金曜	10	12,000	初心者の方向けのコースです。楽譜も読めなくて大丈夫です。	×オンラ イン不可

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」へお問合せ下さい。

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