

令和5年度

市民自主講座

令和5年9月～令和6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。今年度はバラエティに富んだ48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。



受講を希望する方は、**7月31日(月) [必着]**までに、お申し込みください。

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
e-mail hsg_jisyu@ccn.aitai.ne.jp

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(組)未満の講座は開講されません。**
- ◆費用には、受講料・教材費・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①

★往復はがき(1講座につき1人(組)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、**7月31日(月)[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)をご持参の上、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のみに使用し、適正な管理に努めます。

★往復はがきの記入方法

 【往信】	500-8521	岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエアG内	※この面には、 記入しないでください。
 【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

応募方法②

★e-mail(1講座につき1人(組)1通)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、**7月31日(月)[必着]**までに、下記のメールアドレスまでお送りください。

※メール受信確認後3日以内に確認メールを送信します。届かない場合は電話でお問い合わせください。迷惑メールの設定をされている方は、メールが届くように設定してください。

※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のみに使用し、適正な管理に努めます。

申し込み先

hsg_jisyu@ccn.aitai.ne.jp ※_はアンダーバー



★e-mailの記入方法

- 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。

講師として活躍してみませんか

市民自主講座は市民の皆さんが講師となって講座を企画し、受講者と共に学び創る講座です。これまで培ってきた学習や技術、体験を活かし、講師としてまちづくりに参加してみませんか。興味がある方は、岐阜市生涯学習センター生涯学習係までお問い合わせください。

講座一覧

No	講座名	講師名	開設場所
芸術			
1	みんなで楽しむ、やさしいウクレレ♪	中村 重之	岐阜市生涯学習センター
2	クロマチックハーモニカ・ミニ講座	野村 賢司	岐阜市生涯学習センター
3	基礎からはじめるオカリナ	國井 廣子	本荘公民館
4	はじめてみよう♪フラダンス 対象：女性	大口 なおみ	中央青少年会館
5	シニア向けストレッチクラシックバレエ 対象：女性	前田 裕子	ドリームシアター岐阜
6	落語入門	永縄 照良	北部コミュニティセンター
趣味			
7	カバラ数秘術(初級編)	伏見 愛弓	岐阜市生涯学習センター
8	暦の見方と本命星〔占い入門〕	馬場 わかよ	岐阜市生涯学習センター
9	筆ペンで書く筆文字アート～ココロ文字～	長谷川 美紀	岐阜市生涯学習センター
10	パッションフルーツ育てよう!来年の苗作り	神谷 重毅	長森コミュニティセンター
11	楽しい腹話術入門～大道芸をまじえて～	吉田 章子	茜部公民館
スポーツ			
12	顔のツボマッサージで心も体も元気になる	山科 護	岐阜市生涯学習センター
13	姿勢がキレイになるピラティス 対象：女性	恒成 夏枝	岐阜市生涯学習センター
14	みんなで楽しくヨガしましょう	佐々木 麻実	南部コミュニティセンター
15	リフレッシュヨガ	馬場 一子	南部コミュニティセンター
16	はじめての椅子ヨガ	神山 寛子	三里公民館
17	有酸素運動&トレーニング	大野 薫	日光コミュニティセンター
生活			
18	やさしい片づけ 基本のき	伊藤 千晴	岐阜市生涯学習センター
19	整理収納で、家事ラク&快適生活!	佐々木 万貴	岐阜市生涯学習センター
20	リバウンドなし!こんまり®流お片づけ	佐藤 麻樹江	岐阜市生涯学習センター
21	片づけたい!が行動に移せる整理収納講座	野田 美紀	岐阜市生涯学習センター
22	整理収納上手になりませんか	小野木 ひとみ	南部コミュニティセンター
23	ワイン・日本酒の基礎	青木 哲史	岐阜市生涯学習センター
24	トースターで焼く!初心者でも簡単パン作り	日比野 栄子	北東部コミュニティセンター
教育			
25	親子で心満たされるベビーマッサージ 対象：3ヶ月～1歳6ヶ月の子とその保護者	林 裕紀子	岐阜市生涯学習センター
26	はじめての子育て 育児の方法・遊び・製作 対象：1歳～3歳の子とその保護者	高橋 利江	長森コミュニティセンター
27	親子で楽しむ0～3歳の知育リトミック 対象：10ヶ月～3歳の未就園児とその保護者	近松 路子	北東部コミュニティセンター
福祉			
28	「心と体の美容」で健康寿命を延ばそう	葛谷 眞知子	岐阜市生涯学習センター
教養			
29	生活を豊かに楽しく!川柳入門	鵜飼 正信	岐阜市生涯学習センター
30	播隆上人の生涯より江戸時代の信仰をさぐる	高野 聡	岐阜市生涯学習センター
31	やさしい中国語	任 伶伶	岐阜市生涯学習センター

講座一覧

No	講座名	講師名	開設場所
32	俳句はじめの一步	矢田 邦子	岐阜市生涯学習センター
33	書道入門～まずは自分の名前から～	安藤 紀美	岐阜市生涯学習センター
34	元CAが伝授!就活等に向け印象力アップ!	大石 早弥華	岐阜市生涯学習センター
35	就活のための長所発見!	杉山 淳子	岐阜市生涯学習センター
36	きもの de キレイ 着付教室 対象:中学生以上の女性	渡辺 留美	岐阜市生涯学習センター
37	ゆかたからはじめるきもの着付け入門 対象:女性	加納 弘美	岐阜市生涯学習センター
38	着物でお出かけしてみよう!～着付け入門～ 対象:女性	田中 多栄子	長森コミュニティセンター
39	初心者着付 対象:女性	粥川 信子	常磐公民館
40	日常に勇気をくれる洋楽で、英語に触れよう。 対象:高校生以上	小倉 都子	市橋コミュニティセンター
現代的課題			
41	新NISAとiDeCoの仕組みを学ぼう	鳥本 弘一	岐阜市生涯学習センター
42	銀行の上手な利用方法～事業を始める方へ～	佐々木 均	岐阜市生涯学習センター
43	やさしいマネーセミナー初級	田中 元規	岐阜市生涯学習センター
44	皆で企業を強くする働き方に変えよまい!	安田 直裕	岐阜市生涯学習センター
その他			
45	今だからこそ身近に防災を学ぼう	秋元 文治	岐阜市生涯学習センター
46	エンディングノートを楽しく書きましょう	岩間 こずえ	岐阜市生涯学習センター
47	爪を健康に美しく♪セルフ自爪ケアレッスン	林 恵理	岐阜市生涯学習センター
48	たのしい脳力維持トレーニング	長谷川 直樹	岐阜市生涯学習センター

会場一覧

会場	住所	電話番号
岐阜市生涯学習センター	岐阜市橋本町1-10-23	(058)268-1050
市橋コミュニティセンター	岐阜市市橋6-13-25	(058)275-3412
長森コミュニティセンター	岐阜市前一色1-2-1	(058)247-2066
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
日光コミュニティセンター	岐阜市日光町 9-1-3	(058)233-7333
北東部コミュニティセンター	岐阜市福富迎田 6-1	(058)229-3226
北部コミュニティセンター	岐阜市八代1-11-13	(058)233-2110
茜部公民館	岐阜市茜部新所4-126-2	(058)273-6935
三里公民館	岐阜市六条東2-14-9	(058)273-6811
常磐公民館	岐阜市上土居838	(058)294-3663
本荘公民館	岐阜市此花町 6-29	(058)253-5389
中央青少年会館	岐阜市明德町 11	(058)266-0566
ドリームシアター岐阜	岐阜市明德町 6	(058)262-2811

※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。

No.1 みんなで楽しむ、やさしいウクレレ♪

講師 中村 重之

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

楽譜が読めなくても大丈夫!楽器をまったく触ったことがない方から経験者まで、誰でも楽しく気軽に演奏できる、やさしい講座です。みんなで楽しく演奏しましょう♪

- ◆定員：25名 ◆回数：6 ◆曜日：火
- ◆日程：9/5・19、10/10・24、11/7・21 13:30~15:00
- ◆費用：4,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：ウクレレ、譜面台 ※ウクレレをお持ちでない方には、無料でレンタルします。

1	ウクレレのやさしい簡単な弾き方について
2	前回の弾き方から楽しい練習曲を実習
3	復習と新課題曲やハワイアン等の練習
4	復習と課題曲を少しずつステップアップ
5	復習と新課題曲の練習
6	これまでの曲の選曲練習と楽しいまとめ会

No.2 クロマチックハーモニカ・ミニ講座

講師 野村 賢司

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

クロマチックハーモニカの入門講座です。レバー付きのハーモニカ1本でジャズやポップスから歌謡曲まで楽しく、カッコよく演奏できます。楽譜の苦手な方も大丈夫です。あなたも仲間といっしょに音楽を楽しみませんか。

- ◆定員：15名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：9/9・23、10/14・28 13:30~15:00
- ◆費用：3,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：クロマチックハーモニカ
※お持ちでない方は事前相談を

1	ハーモニカの仕組み、持ち方、音の出し方
2	中音域、低音域、高音域の練習
3	いろいろなテクニックの紹介
4	マイクを使ってマイナスイオンで1曲

No.3 基礎からはじめるオカリナ

講師 國井 廣子

場所 本荘公民館 ふれあい室

楽譜が読めなくても大丈夫。楽器の持ち方からはじめます。サークルで吹いているけど基本を学びたいと思っている方、一緒にはじめましょう。楽しく演奏しませんか。

- ◆定員：15名 ◆回数：8 ◆曜日：月
- ◆日程：9/11・25、10/9・23、11/13・27、12/11・25 13:30~15:00
- ◆費用：4,850円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：オカリナAC管 ※お持ちでない方は相談を

1	ソラシドレを吹いてみよう
2	ソラシドレで曲を演奏しよう
3	ファミを吹いてみよう
4	ソラシドレミファで曲を演奏しよう
5	レドを吹いてみよう
6	ドレミファソラシドレで曲を演奏しよう1
7	ドレミファソラシドレで曲を演奏しよう2
8	今までの曲を演奏しよう

No.4 はじめてみよう♪フラダンス

講師 大口 なおみ

対象：女性

場所 中央青少年会館 練習室

楽しいだけではなく、心を穏やかにリラックス効果のあるフラダンス。ゆったりとした動きは、年齢に関係なく始められる軽い運動です。踊っているうちに、姿勢もスッキリ!心も体も整えて元気な日々が始まります。

- ◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：木
- ◆日程：9/14・28、10/12・26 14:30~15:30
- ◆費用：【64歳以下】3,450円(受講料・保険料)
【65歳以上】2,800円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	ハンドモーションとその意味を知る
2	ハワイの曲に合わせて簡単なステップから
3	正しい姿勢で心も体も整えます
4	音楽にのって笑顔で踊りましょう

No.5 シニア向けストレッチクラシックバレエ

講師 前田 裕子

対象：女性

場所 ドリームシアター岐阜 リハーサル室

クラシックバレエは美しい姿勢と体幹を鍛えられます。体幹を鍛えることで、歩行機能や脳の動きも高め日常生活の向上につながります。ストレッチを交えて基本のバーレッスンをを行いますので、気楽に参加してみてください。

- ◆定員：20名 ◆回数：6 ◆曜日：土
- ◆日程：9/9、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17 10:00~11:00
- ◆費用：【64歳以下】4,250円(受講料・保険料)
【65歳以上】3,600円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物、バレエシューズ
(初日はくつ下可、お持ちでない方は相談を)

1	オリエンテーション(呼吸法と基本動作)
2・3	ストレッチとバーレッスン
4~6	バーレッスンとセンターレッスン

No.6 落語入門

講師 永縄 照良

場所 北部コミュニティセンター 集会室

岐阜市は、落語の祖・安楽庵策伝が生まれ育ったところ。落語の基礎を学び、高座名を名乗り、人前で披露できるようになりましょう。一緒に“笑いでまちを元気にする”ボランティア活動につなげることもできます。

- ◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：9/30、10/7・21、11/4 10:00~11:30
- ◆費用：2,100円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	落語の祖・安楽庵策伝 落語の作法
2	自分の高座名の披露、小噺の練習
3	寄席の流れについて、自分のネタの決定
4	ネタの発表会の開催

No.7 カバラ数秘術(初級編)

講師 伏見 愛弓

場所 岐阜市生涯学習センター 中研修室

生年月日から特定の数字を導き、性格を知る事でほどよい「伝え方」がわかります。占いに興味がある方、今後に役立つためいっしょに学びましょう。

- ◆定員：30名 ◆回数：3 ◆曜日：金
- ◆日程：9/1・8・15 10:00~11:30
- ◆費用：1,500円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	占いの種類とルールとマナー(ワーク有)
2	自分の性格、人間関係、適職等(自分を知る)
3	相手への伝え方(ワーク有)

No.8 暦の見方と本命星(占い入門)

講師 馬場 わかよ

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

年末になるとよく目にする暦。でも、その見方を知る人は少ないようです。暦がもつ由来や文化を知って迷信に振り回されることなく住き日・善い方位を選ぶ知識と、本命星による今年来年の運気の出し方を習得します。

- ◆定員：22名 ◆回数：8 ◆曜日：水
- ◆日程：9/13・27、10/18、11/8・22、12/20、1/17、2/14 10:00~11:50
- ◆費用：4,000円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具、あれば新聞販売店が配布する暦

1	略暦年表 二十四節気と雑節 六十干支
2	住き日の選び方 太陰太陽暦(旧暦)
3	九星盤の成り立ち 自分の本命星を知る
4	九星の象意 本命星別宿命運と運気の流れ
5	相生相剋比和の関係 良い相性の九星
6	令和6年方位吉凶図 お正月と歳神様
7	方位の取り方と六大凶殺 節分と立春
8	厄年など年齢の節目 令和6年の運勢

No.9 筆ペンで書く筆文字アート~ココロ文字~

講師 長谷川 美紀

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

ココロ文字とは心の中にある想いや温かい気持ちを筆文字に表したものです。筆ペンを使い、はがきやミニ色紙に作品を仕上げます。筆ペンを使ったことがない方でも大丈夫。一緒にココロ文字を楽しんでみませんか。

- ◆定員：20名 ◆回数：5 ◆曜日：月
- ◆日程：9/11、10/9、11/13、12/11、1/15 10:00~11:30
- ◆費用：2,300円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆ペン(黒・太字)※お持ちでない方は講師より購入可能(1本1,000円)

1	「笑顔」を書こう
2	「感謝」を書こう
3	秋にちなんだ言葉を書こう
4	年賀状を書こう
5	ミニ色紙を書こう

No.10 パッションフルーツ育てよう!来年の苗作り

講師 神谷 重毅

場所 長森コミュニティセンター 防災会議室

芳醇な味と香りが魅力のパッションフルーツ。花も美しく、ベランダ等の省スペースで栽培出来ます。講座では挿し木苗を配布し、栽培のコツ、冬の室内管理法を紹介します。来年の収穫を目指して、今から始めませんか?

- ◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：日
- ◆日程：9/3・10・17 10:00~11:30
- ◆費用：1,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	特徴と魅力(花と果実の楽しみ方)
2	育て方(ベランダでコンパクト栽培)
3	続けるために(増やし方と冬の管理)

スポーツ

No.11 楽しい腹話術入門~大道芸をまじえて~

講師 吉田 章子

場所 茜部公民館 2階

人形の笑顔とあなたの笑顔、そして出会う人々も笑顔にします。笑いの広がりでみんなを元気にする腹話術と一緒に始めませんか?パルーンアート、南京玉すだれ、皿まわし、簡単なマジック等も学びます。

- ◆定員：12名 ◆回数：6 ◆曜日：金
- ◆日程：9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9 13:30~15:30
- ◆費用：3,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具、手鏡、パペット人形、飲み物
※パペット人形を無料でお貸しします。

1	腹話術の歴史 呼吸法 講師演技
2	発声練習 人形操作 講師演技
3・4	発声練習 人形操作 台本の作り方
5	発声練習 人形操作 自作の台本を使って
6	演技披露 自作台本 楽しみましょう

No.12 顔のツボマッサージで心も体も元気になる

講師 山科 護

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

顔のツボマッサージによって、つながっている肩、腰、脚も軽くなります。笑顔の練習では明るい気持ちになれます。子どもから大人まで誰でも簡単にできる健康法をお教えします。

- ◆定員：20名 ◆回数：3 ◆曜日：日
- ◆日程：9/10、10/8、11/12 14:00~15:30
- ◆費用：1,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	顔のツボマッサージで肩、腰、脚が軽くなる
2	笑顔の練習により、明るい気持ちになれます
3	笑顔とほめ愛で私もあなたも元気になります

No.13 姿勢がキレイになるピラティス

講師 恒成 夏枝

対象：女性

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

ピラティスは骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動です。ストレッチも行い体をほぐしながら正しい姿勢と美しい背中を目指します。他のスポーツのための基礎作りにも役立ち、どなたでも気軽にご参加いただけます。

◆定員：12名 ◆回数：6 ◆曜日：土

◆日程：9/9・16・23、10/7・14・21
10:30~11:30

◆費用：3,800円(受講料・保険料・器具レンタル料)

◆持ち物：運動できる服装、ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物

1	ピラティスの呼吸法と基本動作
2~4	ほぐして整える背中と体幹のエクササイズ
5・6	肩甲骨・背中・体幹のエクササイズ(応用)

No.14 みんなで楽しくヨガしましょう

講師 佐々木 麻実

場所 南部コミュニティセンター 集会室

呼吸に合わせて身体を動かすと、体と心が自然にほぐれていきます。ヨガが好きの方、初めての方、体がかたくても大丈夫です。一緒にヨガしましょう。

◆定員：15名 ◆回数：6 ◆曜日：火

◆日程：9/12・26、10/24、11/14・28、12/26
10:30~11:30

◆費用：【64歳以下】4,250円(受講料・保険料)
【65歳以上】3,600円(受講料・保険料)

◆持ち物：動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物

1	ヨガとは? (座学)
2・3	呼吸に合わせてポーズをとってみましょう
4	インナーマッスを鍛えましょう
5・6	ポーズを流れるように繋げて動きましょう

No.15 リフレッシュヨガ

講師 馬場 一子

場所 南部コミュニティセンター 2階 防災会議室

呼吸を一番大切に考え、呼吸に合わせて色々なポーズを行います。スッキリ心身を整えることができます。また、不調の改善にも役立ち、血流UPや筋力UPにもなります。健康を実感していただけます。

◆定員：15名 ◆回数：8 ◆曜日：木

◆日程：9/7・14・21・28、10/5・12・19・26
10:00~11:00

◆費用：3,550円(受講料・保険料)

◆持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物

1	オリエンテーション(座学と呼吸のやり方)
2~4	簡単なポーズを通して自分の身体と向き合う
5・6	呼吸と動きを合わせ色々なポーズをおこなう
7・8	少しレベルアップしたポーズに挑戦

No.16 はじめての椅子ヨガ

講師 神山 寛子

場所 三里公民館 1階

椅子を使ってゆっくり体を動かします。最後はマットの上でほぐしてリフレッシュ。足腰に不安がある方、新しいことにチャレンジしたい方。はじめて椅子ヨガを体験される方、どなたでも大歓迎です。

◆定員：12名 ◆回数：7 ◆曜日：水

◆日程：9/13・27、10/11・25、11/8・22、12/13
13:30~14:30

◆費用：【64歳以下】4,650円(受講料・保険料)
【65歳以上】4,000円(受講料・保険料)

◆持ち物：運動できる服装、ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物

1	椅子ヨガの座学・呼吸法
2~4	家事の合間に行える簡単なポーズ
5・6	体幹を整えるチャレンジポーズ
7	心身を整えて穏やかな心で新年を迎える

生活

No.17 有酸素運動&トレーニング

講師 大野 薫

場所 日光コミュニティセンター サークル室

代謝を良くし、心肺機能を高める有酸素運動と、インナーマッスを鍛え姿勢を整えるトレーニングで、体力・筋力を維持・増進します。年齢を問わずどなたでもスタートできます。

◆定員：16名 ◆回数：6 ◆曜日：火

◆日程：9/12・26、10/3・17・31、11/14
19:10~20:00

◆費用：【64歳以下】4,250円(受講料・保険料)
【65歳以上】3,600円(受講料・保険料)

◆持ち物：運動できる服装、タオル、飲み物

1・2	有酸素運動とトレーニング(脚)
3・4	// (胸・背中)
5・6	// (お腹・お尻)

No.18 やさしい片づけ 基本のき

講師 伊藤 千晴

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

がんばって片づけてもすぐにリバウンドしてしまう。なかなかモノが捨てられないとお悩みの方。片づけが苦手だった経験を元にラクに片づけができるコツをたっぷりお伝えします。あなたに合った片づけを学びませんか。

◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：木

◆日程：9/14、10/12、11/9、12/14 10:00~11:30

◆費用：2,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具、のり、ハサミ

1	自分に合った片づけを知ろう
2	理想のクローゼットに近づけよう
3	毎日5分で片づく書類の整理術を学ぼう
4	キッチン収納と大掃除の計画を立てよう

No.19 整理収納で、家事ラク&快適生活!

講師 佐々木 万貴

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

片づけや家事が面倒、部屋が散らかっていてストレスを感じる、気持ちが後ろ向きになる…それ、改善できます! 実例や片づけ方、脳の働きを知り、一緒に実践して、安らげるおうち空間を手に入れましょう。

- ◆定員: 29名 ◆回数: 3 ◆曜日: 火
- ◆日程: 9/19、10/17、11/21 13:30~14:30
- ◆費用: 1,200円(受講料)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	理想の生活へ!~整理収納の効果・方法~
2	片づけを阻む敵は?~残すモノを選ぶコツ~
3	一人で頑張らない!~見える化収納のコツ~

No.20 リバウンドなし!こんまり®流お片づけ

講師 佐藤 麻樹江

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

片づけたいのに片づけられない。リバウンドする。毎日の生活を楽しく過ごしたい。世界で話題の「こんまり」こと近藤麻里恵が提唱する画期的なお片づけ方を学びます。片づけを終わらせて、ときめく人生を歩みましょう。

- ◆定員: 12名 ◆回数: 3 ◆曜日: 木
- ◆日程: 10/5、11/2、12/21 10:00~11:30
- ◆費用: 1,200円(受講料)
- ◆持ち物: 筆記用具

【第1回のみ】Tシャツ、たたみ方がわからない服

1	片づけを始める前に&衣類のお片づけ
2	本類・書類のお片づけ
3	小物・思い出品のお片づけ

No.21 片づけたいが行動に移せる整理収納講座

講師 野田 美紀

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1・4

おうちの中のごちゃごちゃが気になるあなた、家のものを整えてスッキリ暮らしませんか?片づけの基本を知ればキッチン、衣類、写真などいろいろ応用できます。講座後すぐに片づけたくなる整理収納講座です。

- ◆定員: 10名 ◆回数: 3 ◆曜日: 水
- ◆日程: 10/11、11/8、12/6 10:00~11:15
- ◆費用: 1,200円(受講料)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	片づけの基本(整理とは?収納とは?)
2	「洗面所」「キッチン」の片づけ
3	「衣類」「思い出の品や写真」の片づけ

No.22 整理収納上手になりませんか

講師 小野木 ひとみ

場所 南部コミュニティセンター 会議室

整理収納アドバイザーによる片づけの基本講座です。モノが多すぎるけれどなかなか手放せず困っている方や、うまく収納できず悩んでいる方など、片づけ上手になって暮らしやすい生活ができるようになると良いですね。

- ◆定員: 12名 ◆回数: 3 ◆曜日: 土
- ◆日程: 9/2、10/7、11/4 10:00~11:00
- ◆費用: 1,200円(受講料)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	整理収納の基本
2	多すぎるモノを手放すコツ
3	出し入れしやすい収納

No.23 ワイン・日本酒の基礎

講師 青木 哲史

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

ワインと日本酒の基礎を学びます。ワインは製造方法、基本的品種と国別の違いを。日本酒は醸造方法、酒造好適米、酒のテイasting方法について勉強します。本講座の目的は、自分の好きなワインと日本酒が分かる事です。

- ◆定員: 20名 ◆回数: 6 ◆曜日: 土
- ◆日程: 9/9、10/14、11/11、12/16、1/13、2/10 18:00~19:30
- ◆費用: 6,400円(受講料・教材費)
- ◆持ち物: 筆記用具、水

1	ワインの種類と製法
2	白ワインの基礎
3	赤ワインの基礎
4	日本酒の醸造方法
5	酒造好適米の種類
6	日本酒の分類

No.24 トースターで焼く!初心者でも簡単パン作り

講師 日比野 栄子

場所 北東部コミュニティセンター 調理室

ハードルが高そうなパン作り。初めての方でも失敗しない、トースターやフライパンを使ったパン作りに挑戦します。毎日の暮らしに手作りの焼き立てパンを安心材料で作ります。3回終えたら、誰でもおうちのパン家さんですよ!

- ◆定員: 11名 ◆回数: 3 ◆曜日: 水
- ◆日程: 9/6、10/11、11/8 10:00~12:00
- ◆費用: 6,000円(受講料・材料費)
- ◆持ち物: エプロン、手ふき、保冷剤、保冷カバン

1	ドデカフォカッチャ
2	ミルクスティック
3	フライパンパン

No.25 親子で心満たされるベビーマッサージ

講師 林 裕紀子 対象：3ヶ月～1歳6ヶ月の子とその保護者

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

肌と肌、心と心の通い合う、親子のコミュニケーションで幸せと癒しの時間を。赤ちゃんが大好きなママ・パパとのふれあい遊びを通して、体と心の成長を促し、親子の心の土台を作りましょう。

- ◆定員：10組 ◆回数：3 ◆曜日：火
- ◆日程：9/12、10/10、11/14 10:30～11:30
- ◆費用：3,300円(受講料・教材費・保険料)
- ◆持ち物：大きめのバスタオル、水分補給ができるもの(母乳・ミルク可)、オムツ等お出かけセット

1	ベビーマッサージ(眠りの質をアップ)
2	ベビーマッサージ(お腹の調子を整えよう)
3	ベビーマッサージ(発達を促そう)

No.26 はじめての子育て 育児の方法・遊び・製作

講師 高橋 利江 対象：1歳～3歳の子とその保護者

場所 長森コミュニティセンター 集会室

はじめての子育てに不安はつきもの。子どもの生活リズムや関わり方を知って、子育てをもっと楽しみませんか?歌・絵本・知育など子育てを楽しむヒントがたくさん!お子さんの新たな一面も見られるかもしれません♪

- ◆定員：10組 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：10/14、11/11、12/16 14:00～15:00
- ◆費用：2,400円(受講料・教材費・保険料)
- ◆持ち物：飲み物

1	生活リズムと関わり方を知ろう
2	歌・絵本・知育を楽しもう
3	季節のあそび メリークリスマス!

No.27 親子で楽しむ0～3歳の知育リトミック

講師 近松 路子 対象：10ヶ月～3歳の未就園児とその保護者

場所 北東部コミュニティセンター 防災会議室

子どもの心と体をバランスよく成長させることができる「リトミック」。楽器やスカーフなどを使って、聴く力、集中力、思考力に働きかけます。音楽を全身で感じ、のびのびと体を動かす楽しさを親子で体験しましょう。

- ◆定員：15組 ◆回数：3 ◆曜日：水
- ◆日程：9/13、10/11、11/8 11:00～11:50
- ◆費用：1,650円(受講料・教材費・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	まねっこリズムであそぼう
2	音楽を聴きわけてあそぼう
3	体でビートを楽しもう

No.28 「心と体の美容」で健康寿命を延ばそう

講師 葛谷 眞知子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

美容と健康がADL(日常生活動作)の維持・向上に繋がりに「触れるケア」は、イキイキと幸せになる力を生み出します。キレイが生きる力に!毎日が、笑顔で健やかに暮せる人生を見つけませんか?

- ◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：9/16、10/14、11/18 13:00～15:00
- ◆費用：2,300円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：【毎回】フェイスタオル1枚、卓上ミラー、筆記用具
【第2回】アイブロウ、アイブロウブラシ、Wピン2個orターバン、自分の化粧直し品

1	フレイル予防ハンドトリートメント&健康美容
2	お肌の代謝アップで若返り!&眉の描き方
3	癒しアロマの匂い作り&生活習慣

No.29 生活を豊かに楽しく!川柳入門

講師 鶴飼 正信

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

川柳は人間を詠む文芸です。思わず、にやっと笑える、皮肉で世相をスパッと斬る。あなたらしい視点でお洒落で、じーんと胸に響く五七五川柳をつくってみませんか。紙と鉛筆さえあればすぐに始められます。

- ◆定員：10名 ◆回数：5 ◆曜日：月
- ◆日程：9/4・18、10/2・16・30 10:00～11:30
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	五七五のリズムが大切
2	作句の手順
3	川柳は十七音、一字一句を大切に
4	作句のポイント
5	句会(新しい視点を見つける)

No.30 播隆上人の生涯より江戸時代の信仰をさぐる

講師 高野 聡

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

槍ヶ岳開山や笠ヶ岳再興で知られる播隆上人。多くの人が登れるように難所に綱や鉄鎖を掛けたとされます。そのために農民は高価な鉄製品である鍬や鎌を布施しました。天保飢饉で乱れた時代の信仰を探ります。

- ◆定員：24名 ◆回数：4 ◆曜日：金
- ◆日程：9/15・29、10/13・27 9:30～11:30
- ◆費用：1,800円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	江戸時代後半、なぜ念仏行者になったのか?
2	なぜ、南宮山・伊吹山・高山だったのか?
3	「笠ヶ岳を浄土の山に」、とはどういうことか?
4	播隆上人の一枚起請文やイロハ歌とは?

No.31 やさしい中国語

講師 任 伶伶

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

初心者には発音と文法を伝授します。経験者には日本語と中国語の違いや考え方の違いをわかりやすく解説します。ネイティブと上手にコミュニケーションすることを重視して中国語に触れましょう。

- ◆定員：25名 ◆回数：4 ◆曜日：火
- ◆日程：10/10・24、11/7・21 10:30～11:45
- ◆費用：1,800円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	発音と文法
2	挨拶習慣、用語や多様性の解説
3	基本フレーズ 豆知識
4	応用 中国の行事と日常用語コラム

No.32 俳句はじめての一步

講師 矢田 邦子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

俳句は何時でも何処でも、また、年齢や体力にも関係なく楽しむことができます。詠む材料は何でもない日常に溢れているのです。俳句を知ると日々の目にする物が輝いて見えてくることをお約束します!

- ◆定員：15名 ◆回数：6 ◆曜日：水
- ◆日程：9/6、10/4、11/1、12/13、1/10、2/7 13:30～15:30
- ◆費用：2,400円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具、歳時記、あれば電子辞書

1	俳句の基本(約束事)実作。
2	季語について。季節の名句鑑賞。実作。
3	切れ字について。漢字ドリル。実作。
4	写生について。季節の名句鑑賞。句会。
5-6	句会。季節の名句鑑賞。

No.33 書道入門～まずは自分の名前から～

講師 安藤 紀美

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

自分の名前を、美しく書きたいと思いませんか?手書きの手本で行書・楷書と学び、書のおよさを実感できたら、次のステップに進んではいかががでしょう。

- ◆定員：11名 ◆回数：4 ◆曜日：木
- ◆日程：9/14・28、10/12・26 10:00～11:30
- ◆費用：3,800円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：硯、墨、下敷、小筆、半紙

1	筆の持ち方や姿勢を学び、「行書」から練習
2	添削とアドバイスを受け、何度も練習
3	「楷書」の手本に替え、関係の基礎練習
4	二通りの名前が書き分けられるように努力

No.34 元CAが伝授!就活等に向け印象力アップ!

講師 大石 早弥華

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室3

面接は第一印象で決まります。どんなに素晴らしい人柄であっても、その魅力が第一印象に反映されていなければ、残念ながらあなたの良さは伝わりません。印象力にとことん特化した本講座で印象力をアップしましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：9/2・9・16 10:00～11:30
- ◆費用：1,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具、ノート

1	第一印象の大切さ。挨拶・表情・言葉遣い
2	好感を持たれる身だしなみ・立居振舞い
3	面接で周りとの差をつける秘密を伝授

No.35 就活のための長所発見!

講師 杉山 淳子

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室2

長所を活かした仕事をしたい。しかし自分の長所がわからない。気付いていない貴方の長所、是非とも発見していただきたい。就活の方向性に自信が持てます。自己肯定感が上がり、気力が湧いてきます。

- ◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：9/9・23、10/7 10:00～11:30
- ◆費用：1,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	体験から長所を探る
2	長所の確認をする
3	「今後、どう活かすか」を知る

No.36 きもの de キレイ 着付教室

講師 渡辺 留美

対象：中学生以上の女性

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

憧れのきもの姿に挑戦してみませんか?自分で着るから簡単、楽チン!基本をしっかり学び、着物のおしゃれを楽しみましょう。タンスに眠っていたり、好きで買った着物を持って集まれ!お持ちでない方はレンタルも可。

- ◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：9/16・30、10/7・21 18:00～20:00
- ◆費用：1,600円(受講料)
- ◆持ち物：着物、半幅帯、前板、長襦袢、伊達じめ2本、ひも5本、フェイスタオル3本、肌着、すそよけ(ワンピース型でも可)、足袋 ※レンタルの場合3,000円

1	着物の基礎知識、小物の準備、たたみ方
2	長襦袢の着方、着物の着方
3	長襦袢～着物の着方、半幅帯の結び方
4	総仕上げ、半幅帯のアレンジ結び

No.37 ゆかたからはじめるきもの着付け入門

講師 加納 弘美 対象：女性
場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

「きもの」初心者の方も「ゆかた」からはじめて、きものを着る楽しさを発見しましょう。帯結びをアレンジしておしゃれしてみましょう。誰でも簡単に自分で着られるようになります。

- ◆定員：11名 ◆回数：3 ◆曜日：金
- ◆日程：9/8・22、10/6 13:30～15:30
- ◆費用：1,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：ゆかた、半幅帯、腰紐2本、伊達じめ1本、帯板、ゆかた用下着、洗濯バサミ2個、筆記用具

1	ゆかたと半幅帯結び その1
2	ゆかたと半幅帯結び その2
3	ゆかたと半幅帯結び その3

No.38 着物でお出かけしてみよう!～着付け入門～

講師 田中 多栄子 対象：女性
場所 長森コミュニティセンター 集会室

着物を着てみたいけど、自分で着るのはむずかしそう…と思っていませんか。そんな方におすすめです。着物を着る楽しさを感じ、着物でお出かけにチャレンジしませんか。

- ◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：日
- ◆日程：9/3・17、10/8・29 10:00～11:30
- ◆費用：1,600円(受講料)
- ◆持ち物：着物、長じゆばん、着物用下着(肌じゆばん、すそよけ又はワンピース式肌着)、半巾帯、帯板、腰ひも4本、伊達締2本、タオル2枚、えり芯

1	長じゆばんと着物の着方
2	着物の着方と半巾帯の結び方
3	着物の着方と半巾帯の変わり結び
4	総仕上げ

No.39 初心者着付

講師 粥川 信子 対象：女性
場所 常磐公民館 和室

着物を持っているのに、自分では着れない方はいませんか。初心者向けのやさしい着付けを楽しみませんか。ふだん着に半幅帯や名古屋帯が結べるように一緒に学びましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：5 ◆曜日：木
- ◆日程：9/28、10/12・26、11/9・30 13:00～15:00
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆持ち物：着物、長襦袢、半幅帯、小物一式(肌着、足袋、伊達2本、タオル3枚、帯板、ひも4本、衿芯、コーリンベルト1本、洗濯ばさみ(小))

1	着付の基礎(知識と長襦袢の着方)
2	着物の着方
3	着物の着方と半幅帯の結び方
4	着物の着方と半幅帯の変わり結び
5	着物の着方と半幅帯の総仕上げ

現代的課題

No.41 新NISAとiDeCoの仕組みを学ぼう

講師 鳥本 弘一
場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

2024年、NISAは使いやすく大改革されます。iDeCoも組み合わせると、リスク軽減、投資成果を高められます。この機会に投資の仕組みを学びましょう。

- ◆定員：29名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：9/23、10/28、11/25、12/23 13:30～15:00
- ◆費用：1,600円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	これからの安全な投資とは?
2	非課税制度の新NISA、イデコとは?
3	どのような金融機関・商品を選んだらいいか?
4	リスクとリターンの仕組みを学ぶ

No.40 日常に勇気を与える洋楽で、英語に触れよう。

講師 小倉 都子 対象：高校生以上
場所 市橋コミュニティセンター 2階 小会議室

海外の曲で英語に触れてみませんか?学ぶより、まずは音楽から意味をイメージしたり、リズムに合わせて発音を真似したり、気楽な入口から英語の世界を体験。ずっと英語に憧れがある方、洋楽や語学の初心者向けです。

- ◆定員：10名 ◆回数：7 ◆曜日：土・金
- ◆日程：9/9・30、11/3(金)、12/2・23、1/13、2/17 18:00～19:30
- ◆費用：2,800円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具、スマートフォンやタブレットなど検索ができるもの

1	洋楽から英語のリズムに触れてみる
2	大空へ飛び立ってみよう、応援ソング
3	心にエネルギーと勇気を与える挑戦ソング
4	大切な人を想う、せつなく美しいソング
5	学生だけでなく大人も心うたれるソング
6	映画音楽からメッセージをつかんでみよう
7	誰もが支えあって生きている活力ソング

No.42 銀行の上手な利用方法～事業を始める方へ～

講師 佐々木 均
場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

これから事業をはじめたいと思っている方で特に資金の調達法について基本的なことをご説明します。また金融機関側の事情を知り、「転ばぬ先の杖」としての銀行との取引方法を学びましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：金
- ◆日程：9/1・8・15 18:30～20:00
- ◆費用：1,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	金融機関をとりまく環境と彼らの役割
2	創業計画と資金調達の方法
3	末ながく銀行との信用を保つための留意点

No.43 やさしいマネーセミナー初級

講師 田中 元規

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

世界トップクラスの勤勉さと貯蓄大好きな日本人の老後がなぜ不安なのか?最初はこの疑問からでした。長い人生を豊かに過ごす上手な教育資金のため方や資産形成、生命保険の基礎についてわかり易くお伝えします。

- ◆定員: 11名 ◆回数: 3 ◆曜日: 土
- ◆日程: 9/2・23、10/14 10:30~11:30
- ◆費用: 1,200円(受講料)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	子育て資金編
2	やさしい資産形成編
3	保険の基礎知識編

No.44 皆で企業を強くする働き方に変えよう!

講師 安田 直裕

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

働き方を変えることで、企業は強くなります。職場を働きやすくし、働きがいを感じられるようにすれば、生産性も向上します。そのために、勤める側が主体的にどのような態度を取ると良いかを一緒に考えてみましょう。

- ◆定員: 20名 ◆回数: 3 ◆曜日: 土
- ◆日程: 10/7・21、11/11 10:00~11:30
- ◆費用: 1,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	周囲に「合わせない」
2	上司に「遠慮しない」
3	評価を「気にしない」

その他

No.45 今だからこそ身近に防災を学ぼう

講師 秋元 文治

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

災害が起こるたびに注目される防災。しかしなかなか取り組みなかつたり、挫折したり、そもそも何をしたらいいのかわからないなどの答えを一緒に考えていきましょう。自分や家族を守れるような知識と少しの技術を身につけましょう。

- ◆定員: 20名 ◆回数: 5 ◆曜日: 金
- ◆日程: 11/10・24、12/15・22、1/12 18:00~20:00
- ◆費用: 2,000円(受講料)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	災害とは?防災とは?
2	自分や家族を守る防災
3	災害に遭遇したら?
4	災害ボランティアとは?
5	応急手当の仕方を学ぼう

No.46 エンディングノートを楽しく書きましょう

講師 岩間 こずえ

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1・2

エンディングノートを書くのは難しいと思っていませんか?何を書いていいのか、ノートを前にすると書けません。エンディングノートはあなたから大切な人へのメッセージです。書くコツを知ってください。

- ◆定員: 10名 ◆回数: 6 ◆曜日: 月
- ◆日程: 9/4・25、10/9・30、11/13、12/4 13:30~15:00
- ◆費用: 2,900円(受講料・教材費)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	エンディングノートとは
2	エンディングノートで何を伝えるか
3	エンディングノートの書き方
4	エンディングノートを書いてみましょう1
5	エンディングノートを書いてみましょう2
6	エンディングノートの一番大切な事

No.47 爪を健康に美しく♪セルフ自爪ケアレッスン

講師 林 恵理

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

薄い爪、縦筋、深爪等々、老化だと諦めていませんか?いくつからでも、いつからでも、どなたでも素の爪は健康に美しくなります。ご自宅でできる、紙やすりとオイルでの爪の育て方、お教えします。

- ◆定員: 10名 ◆回数: 4 ◆曜日: 金
- ◆日程: 9/22、10/6・20、11/3 13:30~15:00
- ◆費用: 3,690円(受講料・教材費)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	爪の整え方、保湿の仕方の体験
2	利き手ではない方の爪の整えレッスン
3	利き手の爪の整えレッスン
4	セルフ自爪ケアをマスターしよう

No.48 たのしい脳力維持トレーニング

講師 長谷川 直樹

場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

日常生活に関連したテーマを含め、旅、人生、自然、歴史、地理など様々な事を話題として語り合う刺激的な時間を共有することをめざしています。

- ◆定員: 10名 ◆回数: 3 ◆曜日: 金
- ◆日程: 9/1・15、10/6 10:00~11:15
- ◆費用: 1,500円(受講料・資料代)
- ◆持ち物: 筆記用具

1	滑舌をよくするための発声練習
2	様々な内容に関連したクイズ
3	童謡や懐かしい歌を思い出し合唱する