



ドリーム市民企画セミナー（前期）

ドリームシアター岐阜では、さまざまな講座を市民の皆さんが企画・実施しています。
体を動かすことや文化的な内容など、春に向けて「これから何かに挑戦してみよう！」とお考えのみなさん、ぜひ参加してみませんか？

※「対象」の年齢・学年は講座の初回時点ですのでご注意ください。

子ども対象講座

① みんなで楽しくフラダンス

講師：小鹿 真由美 対象：未就学児～小学生 ※未就学児は保護者同伴

定員：15名 ※保護者もフラに参加する場合、1人につき別途250円（保険料）

内容：運動が苦手な子も大丈夫！大人にも有酸素運動としての効果あり！裸足で踊るので足裏の刺激になり、脳も刺激されます。心も体もリフレッシュできますよ。

日時：5月30日、6月6・20日、7月4・18日（土） 午前10時～11時30分

費用：3,200円（全5回分） 持ち物：汗ふきタオル、飲み物

①オリエンテーション、基本姿勢、ハンドモーション、ステップ

②～④ハンドモーション、ステップ、曲の振り付け

⑤曲の振り付け、仕上げ、発表

※ハワイアンソングやディズニーの曲で踊ります

② 体験や実験で楽しく探Q力をきたえよう！

講師：長谷川 園子 対象：年長～小学生 ※保護者の見学可 定員：10名

内容：「自分たちで知を創り出す探究型学習」の入門編です！頭だけでなく、気持ちや五感を大切にワクワク学びませんか？仲間と共に体験を楽しみ、考える力・感じる力をきたえましょう。

日時：4月12日、5月24日、6月14日（日） 午前10時～11時30分

費用：3,510円（全3回分） 持ち物：筆記用具、タオル、汚れてもよい服装、探Q心

①五感の探Q

②きれいさの探Q ～言葉やイメージで表現してみよう～

③DNAでいのちの不思議を探Q

※参加者の年齢や発達状況に応じて活動内容を設定します。

親子対象講座

③ こども色彩知育ミニレッスン

講師：夏希 美伶 対象：2歳半～小学生と保護者 定員：10組

内容：子どもはのびのびと色彩を学ぶ中で、創造力・分析力・プレゼン力を育みます。親は、褒めなくても子どもを伸ばす声かけや見守り方が身につき、子育てが楽に、楽しくなります。

日時：5月13・27日（水） 午前10時～11時30分

費用：3,450円（全2回分） 持ち物：筆記用具、A4クリアファイル

①色彩心理を学び、言葉は色で、色は言葉で表現してみよう。

②色探し、色分析で、観察力・分析力を育もう。

裏面もご覧ください

④ 絵本を使った親子リトミック

講師：加藤 千華 対象：1歳半～未就園児と保護者 ※対象年齢以外の兄弟姉妹は応相談

定員：12組 ※保護者1人につき子ども1人

内容：季節に合わせた絵本を毎月1冊読みすすめながら行う、親子リトミックです。ピアノの生演奏に合わせて身体を動かしたり、歌いながら親子で一緒に絵本の世界に飛び込みましょう。

日時：4月24日、5月22日、6月26日、7月10日（金） 午前10時～11時

費用：3,000円（全4回分） 持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

①もぐらバス	②やさいさん
③とつとことつとこ	④れんけつガッチャン

⑤ 親子でかんたん！LINEスタンプを作ろう

講師：宮崎 由香里 対象：小・中学生と保護者 定員：9組

内容：絵心なくても問題ナシ！スマホでめっちゃ簡単に、親子でLINEスタンプを作って楽しもう！

日時：4月11・18・25日（土） 午後2時～3時30分 費用：2,740円（全3回分）

持ち物：親子でスマホ1台（無料アプリ「アイビスペイントX」を事前にダウンロード）、筆記用具

①アプリの使い方	②アイデアスケッチ
③スタンプ作成	※会場にWi-Fi環境はございません。

⑥ 親子で初めての習字教室

講師：青山 昌樹 対象：年長～小3の児童と保護者 定員：10組

内容：親子で習字をやりませんか？初めての方は筆の持ち方から学び、横画・縦画…と順に学び文字を書きましょう。学年ごとに課題を設定していますので個別に頑張りましょう。

日時：4月18日、5月23日、6月20日、7月18日（土） 午後2時～4時

費用：3,620円（全4回分） 持ち物：大筆、筆入れ

①横画の練習	②横画の復習、縦画の練習
③縦画の復習、折れ・はねの練習	④折れ・はねの復習、払いの練習

⑦ 絆を育む親子スキンシップ☆キッズタッチ

講師：柴田 雅江 対象：3歳～小2の児童と保護者 定員：10組

内容：お子さまとちょっとした時間でできるスキンシップマッサージ、親子で一緒に体を動かすレクリエーションヨガで、楽しい時間を過ごしませんか？

日時：5月23日、6月20日（土） 午前10時～11時

費用：1,350円（全2回分） 持ち物：動きやすい服装、飲み物

①キッズタッチマッサージ	②キッズ親子レクヨガ
--------------	------------

⑧ 親子で楽しむ！ゆかた着付け入門

講師：加納 弘美 対象：小学生と保護者 定員：10組

内容：お子さんにゆかたを着せて夏祭りなどに出かけましょう！着付けのポイントを教えます！

日時：7月19日（日） 午前10時～11時30分 費用：1,000円（全1回分）

持ち物：ゆかた、帯（半幅帯又は兵児帯）、腰紐3本、伊達じめ1本、タオル1本、洗濯バサミ2個
※ゆかたを着られる方は持ち物一式をお持ちになって、Tシャツ・短パン着用でご参加ください。

ドリームシアター岐阜では、毎月第3日曜日の「家庭の日」を家族でいっしょに楽しく過ごしていただくため、中学生以下の子どもを含む家族の入館料が無料になります。ぜひ、ご家族みなさんで遊びに来てください。

一般対象講座

⑨ バランスボールで身体と心のメンテナンス！

講師：漁野 さきえ 対象：18歳以上（未就園児までの同伴可） 定員：10名

内容：バランスボールで有酸素運動を行います。子どもを抱きながらでも参加できます。初めての方・運動が苦手な方でも大丈夫！楽しく体を動かし、身体と心のメンテナンスしませんか？

日時：4月28日、5月26日、6月30日、7月21日（火） 午前10時～11時

費用：4,760円（全4回分） ※子ども1人につき別途200円（保険料）

持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

①呼吸と姿勢を意識して弾んでみよう	②骨盤を動かして内面から美しく
③弾んで脳トレ・簡単セルフケア	④バランスボールダンスで楽しもう

⑩ 仕事やおもてなしで使える優しい中国語！

講師：董 勝 対象：18歳以上 定員：10名

内容：年々増え続ける中国人観光客や日本定住者の方々に、中国語を使って、岐阜の良さや商品をアピールしてみませんか？発音の基本と接客用語などを紹介します。

日時：5月26日、6月9・23日、7月7日（火） 午前10時～11時30分

費用：2,680円（全4回分） 持ち物：筆記用具

①発音の基本	②声調（イントネーション）表記と発音方法
③あいさつや接客に使える基本用語	④中国事情や、中国人の好みについて

⑪ 紅茶の美味しい淹れ方と伝統イギリスケーキ作り

講師：平松 久美子 対象：18歳以上 定員：18名

内容：数種類の茶葉でテイस्टイングをして、紅茶の正しい淹れ方を学びます。スリランカのミルクティーを極め、イギリスの伝統的なビクトリアケーキを作ります。

日時：4月15日（水） 午前9時30分～12時 費用：2,050円（全1回分）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、お手ふき、筆記用具、ハンドミキサー（お持ちの方）

⑫ バランスボールで楽しく自分メンテナンス

講師：政田 圭子 対象：18歳以上 定員：10名

内容：楽しく有酸素運動をしながら、「真の体力」をつけることを目指します。ストレスや体のだるさ…、そんな悩みも楽しく体を動かし、セルフケアをとり入れ解消しましょう。

日時：5月13・20・27日、6月3日（水） 午前10時～11時15分

費用：4,950円（全4回分） 持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

①基本姿勢で楽しく弾もう・骨盤のセルフケア	②自律神経を整えよう・腰のセルフケア
③骨盤底筋を鍛えよう・股関節のセルフケア	④肩甲骨を動かし弾もう・肩関節のセルフケア

令和2年度 後期 ドリーム市民企画セミナー・講師募集

子どもや孫育てに関わるセミナーの講師として活躍しませんか？

ジャンルは、語学・ものづくり・体操・音楽など、講師が企画・考案していただきます。

詳細は、広報ぎふ5月15日号をご確認ください。開講を希望する方は、広報ぎふ掲載後に開講希望者説明会を開催しますのでご参加ください。

⑬ 暮らしに役立つ！ママのためのお片付け講座

講師：野田 美紀 対象：18歳以上（子どもの同伴可） 定員：10名

※子ども同伴で参加される方は、申込みハガキにその旨を明記ください。

内容：お片付けのポイントをおさえて暮らしやすいおうちにしませんか？どんどん増えるモノたちと向き合って分類（＝整理）し、使いやすく収める（＝収納）方法を一緒に考えましょう。

日時：5月21日、7月16日（木） 午前10時～11時

費用：1,260円（全2回分） 持ち物：筆記用具

①もう迷わない！衣類の整理

②すぐ出せる！書類の整理

⑭ 靴診断で学ぶ足のトラブル予防

講師：広瀬 頼彦 対象：18歳以上 定員：10名

内容：ご自分の足の特徴（足長・足囲・足幅・バランス）を知り、魚の目・タコ・外反母趾などのトラブルから足を守りましょう。予防のための運動も体験しましょう。

日時：5月28日（木） 午前10時～11時30分 費用：800円（全1回分）

持ち物：筆記用具、はき慣れたスニーカー等、（靴診断希望の靴があれば持参ください）

⑮ 子どもを叱らずに勇気づけるアドラー式子育て

講師：久保田 由紀子 定員：20名

対象：3歳以上の子の養育者・子どもに関わる職業の方（乳児までの同伴可）

内容：アドラー心理学に基づく子育て入門講座。子育て中のイライラ、トホホを出し合って勇気づける子育ての工夫を見つけます。「ほめない・しからない」子育てを体験してみませんか？

日時：5月28日、6月11・25日（木） 午前10時～11時30分

費用：1,670円（全3回分） 持ち物：筆記用具

①どんな大人になってほしいですか？

②子どもを叱らず勇気づけるには？

③親子でともに育つには？

応募締切日：3月14日（土）必着（応募者多数の場合は抽選）

【申込方法】 ※ご記入いただいた個人情報は、保険加入及び結果通知のために利用します。

●往復はがき（1通につき1講座）に、①講座No・講座名 ②〒・住所 ③氏名（ふりがな）④性別 ⑤年（月）齢（小中学生は学校名・学年）⑥電話番号 ⑦保護者氏名（親子講座は参加する保護者名、講座No 9～15は記載不要）を記入の上、**3月14日（土）〈必着〉**までにお申し込みください。抽選結果は、3月20日頃に返信はがきでお知らせします。

●往復はがき1通につき1名（組）の応募となります。

●返信表面には必ず宛先（結果の通知先）を記入してください。

●参加は申込者本人に限らせていただきます。（代理不可）

Instagram
はじめました！
イベントなど、
最新情報を更新



【申込み・問合せ先】

ドリームシアター岐阜

〒500-8813 岐阜市明德町6番地

TEL (058) 262-2811

H P [ドリームシアター岐阜](#) [検索](#)

指定管理者：公益財団法人 岐阜市教育文化振興事業団

《当館の立体駐車場について》

当館をご利用の方は **駐車料金 2時間無料**

※以後30分ごとに160円加算

※車高（180cm以下）等の制限あり

⇒詳細：ホームページ「駐車場のご案内」