



## ドリーム市民企画セミナー（後期）

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、秋に向けて「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やさしいフラダンス

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：10名 ※保護者もフラに参加する場合、1人につき別途150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：11月2・23日、12月7日、1月4・18日（土） 午前10時～11時30分

費用：3,000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

### 親子対象講座

#### ②風鈴!?でかわいいクリスマスベル作り

講師：佐藤 美奈子 対象：年長～小6の児童と保護者 定員：10組

内容：え？冬に風鈴!? 意外なもので作るクリスマスベル♪ リボンやオーナメントで飾り、親子で素敵なベルを作りましょう。クリスマスに飾って、サンタさんにもアピールしちゃおう！

日時：12月1日（日） 午前10時～11時30分

費用：1,260円（全1回分）

持ち物：ハサミ、ボンド、新聞紙、飲み物

#### ③親子で楽しく！絵本を使ったリトミック

講師：加藤 千華 対象：1歳半～未就園児と保護者 定員：12組

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：10月1日、12月3日、1月21日、2月4日（火） 午前10時～11時

費用：2,800円（全4回分）

持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、サランラップの芯（12月に使用）

①おべんとうバス

②あのね、サンタの国ではね…

③もちつきぺったん

④ゆき

#### ④親子でヨガを楽しもう！

講師：松野 昭子 対象：2歳～未就園児と保護者 定員：10組

内容：子どもと一緒にスキンシップを取りながらできる健康法です。子どもと触れ合いながらママの身体のケアも同時にできますよ。癒し効果でストレスを解消しましょう。

日時：11月1・15日（金） 午前10時～11時

費用：1,390円（全2回分） 持ち物：動きやすい服装、バスタオル、飲み物

①いろいろなものに変身しよう

②親子で、ハイ！ポーズ！

#### ⑤助産師さん考案♡キッズ&ベビーマッサージ

講師：上野 さとみ 対象：2か月～未就園児と保護者 定員：10組

内容：洋服の上から歌を歌いながらなでたり、体操をベースに普段のスキンシップが心地よいことをママ自身に体感していただき、親子で元気度・しあわせ度をアップしてもらいます。

日時：10月3・17・31日、11月14・28日、12月5日（木）  
午前10時30分～11時30分

費用：4,000円（全6回分） 持ち物：ブランケットまたはバスタオル、飲み物

①すてき☆スキンシップ（ベビーマッサージ）

②いつも繋がってるね♪元気に育つスキンシップの秘密&体操

③いい子ね♪やさしい響きことばスキンシップ

④マミーも元気☆セルフケアスキンシップ

⑤魔法のなでなで♪アレルギー・便秘・風邪へのスキンシップ

⑥しあわせの記憶♪ママはスキンシップの魔法使い

#### ⑥親子で遊ぼう！英語で音楽あそび♪

講師：小竹 幸根 対象：1歳半～3歳児と保護者 定員：10組

内容：英語進行と生演奏で、全身を使って音楽遊びします。運転手になったり動物になったり、果てしない想像力で頭も心もワクワク。音楽の基礎を自然な形で、楽しく英語で学びましょう。

日時：11月7・21日、12月5日（木） 午前10時30分～11時30分

費用：2,000円（全3回分） 持ち物：汗ふきタオル、飲み物

①大きくなあれ 小さくなあれ！カラフルな風船遊び

②みんな運転手！レッツゴー

③小さなサンタさん♪

#### 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：年少～小2の児童と保護者 定員：10組

内容：親子でじっくり向き合って、ちょっと大きくなった今だからこそのタッチマッサージやレクリエーションヨガで、スキンシップの時間を楽しみませんか？

日時：10月19日、11月16日（土） 午前10時～11時

費用：1,260円（全2回分） 持ち物：動きやすい服装、飲み物

①キッズマッサージ

②キッズ親子ヨガレク

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。

裏面もご覧ください

## ⑧親子で初めての習字教室

講師：青山 昌樹 対象：年長～小6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：10月19日、11月16日、12月21日、1月18日、2月15日（土）  
午後2時～4時

費用：4,150円（全5回分） 持ち物：大筆、筆入れ

<年長～小3>①～⑤横画、縦画、折れ・はね、左右の払い

<小4～小6>①～⑤左右の払い、偏とつくりの書き方、よく使う偏、しんにょう

※各学年とも、それぞれの学習スピードに合わせて課題の変更をします。

## 一般対象講座

## ⑨知って得するお金の話～教育費・保険・お金の貯め方～

講師：ただくま みほ 対象：子育て中の方（乳児までの同伴可） 定員：10名

内容：進路別の教育費を知り、我が家の場合の目標ができます。保険やカンタンな家計管理を学び、上手な貯め方、増やし方ができるようになります。

日時：10月8・22日、11月12日（火） 午前10時～11時30分

費用：3,350円（全3回分） 持ち物：電卓、筆記用具

①教育費いくらかかる？～進路別の教育費について～

②教育費のための保険と見直した方がよい保険

③カンタンな家計管理と上手なお金の貯め方・増やし方

## ⑩ブーランジェリーみたいなパンとお菓子を作ろう

講師：平松 久美子 対象：18歳以上 定員：16名

内容：体に優しい食材でパンとお菓子を手作りします。お菓子やパンが出来上がると感動します。（プロの方、食品アレルギーの方はご遠慮ください。）

日時：10月2・30日（水） 午前9時30分～11時30分

費用：3,430円（全2回分） 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、お手ふき、筆記用具

①和風シュトーレン、レモンのシフォンケーキ

②パンの生地1種でレパートリーを増やそう

## ⑪誰でも簡単！1日5分の骨格リセット体操教室

講師：岡田 美恵子 対象：18歳以上 定員：10名

内容：体の不調は骨盤・背骨のゆがみが原因かもしれません。自分でできるセルフ体操をカイロプラクターが伝授します。ゆがんだ体をどうしたらいいの？のギモンを解決します。

日時：10月3・17日（木） 午前10時～11時30分

費用：1,500円（全2回分） 持ち物：運動できる服装、タオル1枚

①骨盤・背骨がゆがむ原因について

②骨格を整えるとこんな良いこといっぱい！

## 令和2年度 前期 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11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。

## ⑫はじめてのバランスボールエクササイズ！

講師：漁野 さきえ 対象：18歳以上（2歳までの乳幼児同伴可） 定員：10名  
内容：バランスボールを使い有酸素運動を行います。子どもを抱っこし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！体と心をリフレッシュさせましょう。  
日時：10月10・24日、11月7・21日（木） 午前10時30分～11時30分  
費用：4,800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

## 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  
内容：お片付けのコツをつかんで使いやすいお部屋にしませんか？どんどん増えるモノと向き合っ分て分類（＝整理）し、使いやすく収める（＝収納）方法を一緒に考えてみましょう。  
日時：11月21日、12月19日（木） 午前10時～11時  
費用：1,200円（全2回分） 持ち物：筆記用具

①料理がはかどる！キッチンの整理	②子どものおもちゃ・持ち物のお片付け
------------------	--------------------

## ⑭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：10月4・11・18・25日（金） 午前10時～11時15分  
費用：4,850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

**応募締切日：9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氏名、講座No 9～14は記載不要）を記入の上、9月14日（土）（必着）までにお申し込みください。抽選結果は、9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  
しています。



### 【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  
HP [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。  
※入場可能な車高：180cm以下