

令和8年度

# 市民自主講座

令和8年9月～令和9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45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(金) [必着]**までに、お申込みください。

## 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



GIFU\_SHOGAKUSHU\_CENTER

生涯学習センター公式Instagramにて  
市民自主講座情報発信中！

## 受講を希望する皆さんへ

- ◆申込者多数の場合は抽選となります。また、**申込人数が10人(組)未満の講座は開講されません。**
- ◆抽選結果等は**締切後、2週間程度でご連絡します。**届かない場合は電話でお問合せください。
- ◆費用には、受講料・保険料・教材費・材料費・資料代などが含まれます。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。
- ◆費用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

#### ★応募フォーム(1講座につき1人(組)1回)でお申込みください

**7月31日(金)[締切]** までに、岐阜市生涯学習センターホームページの市民自主講座募集ページの応募フォームからお申込みください。(講座ごとに専用応募フォームがあります)

①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④性別 ⑤年齢 ⑥メールアドレス (親子参加型講座にお申込みの方は、それぞれの氏名(ふりがな)、開講時の年齢(月齢)、性別)を入力してください。

※ドメイン指定受信可否設定を行っている方は、受信を許可するドメインに「@gikyobun.or.jp」の追加をお願いいたします。

※電話およびFAX、Eメールによるお申込みはできません。

※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。



#### 申込み先

<https://gikyobun.or.jp/heartful/shogaigakushu/kouza/citizen/>

### 応募方法②

#### ★往復はがき(1講座につき1人(組)1枚)でお申込みください

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)をご記入の上、

**7月31日(金)[必着]** までに、下記のあて先までお送りください。

直接申込みの方は、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。

※電話およびFAX、Eメールによるお申込みはできません。

※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

<b>85円</b> 【往信】	<b>500-8521</b>	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。
岐阜市生涯学習センター 生涯学習係			
<b>85円</b> 【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

#### 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合せください。

# 講座一覧

No	講座名	講師名	開設場所
芸術			
1	カラオケ上達のためのボイストレーニング 対象：成人	加藤 章文	岐阜市生涯学習センター
2	指1本から弾ける趣味ピアノ 入門 対象：成人	竹中 雅代	岐阜市生涯学習センター
3	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
4	基礎からはじめるオカリナ 対象：成人	國井 廣子	長森コミュニティセンター
5	篆刻(てんこく)雅印の製作と篆書	浅野 恵美子	岐阜市生涯学習センター
6	はじめてでも楽しめる筆文字アート講座	西脇 愛	市橋コミュニティセンター
7	美しい水引の“命”『しごく』を指先に刻む	柳原 美登里	長森コミュニティセンター
趣味			
8	ふんわり布表紙のアルバム作り	村瀬 さと子	岐阜市生涯学習センター
9	手作りの輝きを。新しい彫刻アート！ 対象：小学校高学年以上	堀 武彦	岐阜市生涯学習センター
10	初めてのAIアート講座 対象：Googleアカウント取得者	松原 直美	岐阜市生涯学習センター
11	初めての腹話術	武藤 保夫	梅林公民館
スポーツ			
12	顔のツボマッサージで心も体も元気になれる 対象：成人	山科 護	岐阜市生涯学習センター
13	おトクなセルフケア♪「ツボトレ」	神谷 美由紀	北部コミュニティセンター
14	心と身体を整えるマインドフルネス呼吸法 対象：成人	大谷 佳久	岐阜市生涯学習センター
15	キレイになるヨガ 対象：成人	水野 夕子	岐阜市生涯学習センター
16	フレイル予防♪楽しく優しいバランスボール 対象：主にシニア(高齢者の介護等に携わる方の参加も可)	大西 真佑	東部コミュニティセンター
17	Let's Smile Aikido エクササイズ!! 対象：初心者	大野 正弘	長森コミュニティセンター
生活			
18	ワインを楽しむ	青木 哲史	岐阜市生涯学習センター
19	おうちでつくれる かんたんタイ家庭料理	高橋 奈緒	市橋コミュニティセンター
20	こねずに！初心者さんのぱん作り！	日比野 栄子	市橋コミュニティセンター
21	ヨーグルトで大丈夫？どう守る腸内フローラ	小林 良章	岐阜市生涯学習センター
22	腸活で変わる体と心習慣	佐藤 静江	市橋コミュニティセンター
23	暦 <small>こよみ</small> でわかる運氣と暮らしの知恵(占い入門)	馬場 わかよ	岐阜市生涯学習センター
24	初心者歓迎！クラウドツール活用講座 対象：Gメールアドレス取得者	松尾 綾女	岐阜市生涯学習センター
教育			
25	やさしく学ぶ はじめてのお片付け講座	後藤 優香	日光コミュニティセンター
26	ひとりで抱えない子育て心理学講座 対象：成人	岩崎 恵美子	岐阜市生涯学習センター
27	親子で始める健やかな姿勢習慣 対象：幼児～高校生の子の保護者 ※子連れでの参加も可	千賀 五月	もえぎの里生涯学習センター
28	0歳から3歳の親子リトミック 対象：4カ月～3歳の子とその保護者	加藤 璃花	市橋コミュニティセンター

## 講座一覧

No	講座名	講師名	開設場所
29	ベビーマッサージと体操で笑顔時間を 対象：3カ月から歩く前の赤ちゃんとその保護者 ※予防接種後12時間以上経過してから	神谷 美雪	七郷公民館
教養			
30	健康診断の検査結果をズバリ！読み解く	恵良 聖一	岐阜市生涯学習センター
31	JICA海外協力隊と体験する国際交流	澁谷 裕子	岐阜市生涯学習センター
32	居合道の古流から一緒に学ぶ刀の作法	田内 勝	岐阜市生涯学習センター
33	AIを体験し学びや仕事に活かそう 対象：パソコンアカウントを持っている方	石丸 孝志	岐阜市生涯学習センター
34	前向きになれるコミュニケーション教養講座	松田 真紀	岐阜市生涯学習センター
35	懐かしい日本の名歌を原曲英語で歌いませよ	伊藤 広彦	岐阜市生涯学習センター
36	初心者歓迎！洋楽で学ぶ英語発音入門 対象：高校生以上	小倉 都子	長森コミュニティセンター
37	おしゃべりしながら絵画鑑賞(対話型鑑賞)	山崎 真弓	市橋コミュニティセンター
38	楽しくやさしい筆ペン講座	川瀬 千鶴	南部コミュニティセンター
39	古文書に見る 有名武将の知られざる事 対象：高校生以上	田中 豊	加納東公民館
現代的課題			
40	加納には城があった！歴史文化のまちづくり	水野 義之	岐阜市生涯学習センター
41	将来の私のことを考える気持ちの整理術 対象：成人	高橋 利江	岐阜市生涯学習センター
42	悩める教師に役立つNLP心理学講座	須田 敏男	北部コミュニティセンター
その他			
43	投資初心者でもできる自分年金作り	水谷 光伸	岐阜市生涯学習センター
44	なくした悲しみに寄り添う心のケア講座 ※子連れでの参加可	林 さや香	市橋コミュニティセンター
45	音楽で元気！脳トレ！シニアリトミック 対象：60歳以上	横山 悦子	長森コミュニティセンター

## 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 ハートフルスクエアG内	(058)268-1050
もえぎの里生涯学習センター	岐阜市柳津町下佐波西1-15	(058)270-1080
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
北部コミュニティセンター	岐阜市八代1-11-13	(058)233-2110
東部コミュニティセンター	岐阜市芥見4-80	(058)241-2222
七郷公民館	岐阜市西改田川向3	(058)239-5165
梅林公民館	岐阜市金竜町6-6	(058)246-9079
加納東公民館	岐阜市加納西丸町1-73-2	(058)273-6848

※会場となる施設は、駐車台数が限られています。できる限り公共交通機関をご利用ください。

**No.1 カラオケ上達のためのボイストレーニング**

**講師** 加藤 章文 **対象：成人**  
**場所** 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大  
 カラオケ教室等にかよっているのになかなか思うように上達出来ない方、ボイストレーニングをしてみませんか？基礎から声の出し方を学べば誰でも必ず上達しますよ♪Let's try!  
 ◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：月  
 ◆日程：①9/7 ②9/28 ③10/5 ④10/19  
 10：00～11：30  
 ◆費用：3,000円(受講料・教材費)  
 ◆持ち物：手鏡、飲み物、筆記用具

1	発声の基礎・知識及び自己紹介等
2	歌への応用・実践歌唱
3	公開レッスン、ひとりひとりレッスン1
4	// 2

**No.2 指1本から弾ける趣味ピアノ 入門**

**講師** 竹中 雅代 **対象：成人**  
**場所** 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大  
 指1本でメロディーを弾いていきます。色々な曲を弾きながら心や脳などの若返りが期待できます。音符のよめない方、ピアノを弾いた事のない方、この機会にぜひ電子キーボードを弾いてみませんか。  
 ◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：金  
 ◆日程：①9/25 ②10/23 ③11/27 ④12/25  
 ⑤1/29 ⑥2/26 10：00～11：00  
 ◆費用：3,400円(受講料・教材費)  
 ◆持ち物：筆記用具、電子キーボード  
 ※お持ちでない方はレンタル可能、1回100円

1	電子キーボードの弾き方について
2	クラシック曲を右手で弾いてみましょう。
3	童謡のメロディーを両手を使って弾きます。
4	鍵盤の音の位置を、再度確認しましょう。
5	ディズニーの曲を弾いてみましょう。
6	今までの曲を全員であわせて弾きましょう。

**No.3 みんなで楽しむ、やさしいウクレレ♪**

**講師** 中村 重之 **対象：成人**  
**場所** 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大  
 このウクレレ講座は、まったく楽器を触ったことのない方から、経験のある方まで、誰でも楽しく気軽に演奏できるやさしい講座です。楽譜が読めなくても大丈夫！みんな楽しく演奏しましょう♪  
 ◆定員：30名 ◆回数：6 ◆曜日：火  
 ◆日程：①10/6 ②10/20 ③11/10 ④11/17  
 ⑤12/1 ⑥12/15 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は無料レンタルします。

1	ウクレレの優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.4 基礎からはじめるオカリナ**

**講師** 國井 廣子 **対象：成人**  
**場所** 長森コミュニティセンター 音楽室  
 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。基礎から学びたいと思っている方、いっしょにはじめましょう。楽しく演奏しませんか。  
 ◆定員：15名 ◆回数：6 ◆曜日：水  
 ◆日程：①9/2 ②9/16 ③10/7 ④10/21  
 ⑤11/4 ⑥11/18 13：30～15：00  
 ◆費用：4,650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	ミファを吹いてみよう
4	ミファソラシドレで曲を演奏しよう
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

**No.5 篆刻(てんこく)雅印の製作と篆書**

**講師** 浅野 恵美子 **対象：成人**  
**場所** 岐阜市生涯学習センター 研修室30  
 世界で1つしかない自分の印を刻してみよう。誰にでも楽しくできます。書、絵、ハガキなどに捺してみよう。そして自分の名前を一番古い書体の篆書で書いてみましょう。さあ、立派な篆刻家になりましょう。  
 ◆定員：25名 ◆回数：6 ◆曜日：土  
 ◆日程：①9/5 ②9/26 ③10/3 ④10/24  
 ⑤11/21 ⑥11/28 9：30～11：00  
 ◆費用：5,500円(受講料・保険料・教材費)  
 ◆持ち物：書道具(太筆・墨・硯・半紙・下敷)

1	篆刻の説明、文字の説明、篆書で書く
2	石、刀、材料の使い方の説明
3	布字：石に逆文字を入れる
4	運刀：石に刀を入れる
5	補刀：出来上がった作品の補正
6	押印：作品を紙に押ししてみる



## 芸術

### No.6 はじめてでも楽しめる筆文字アート講座

講師 西脇 愛

場所 市橋コミュニティセンター サークル室

はじめてでも大丈夫。筆ペン一本で心がほぐれる筆文字アート講座。楽しく描きながら自分らしい一枚を完成します。癒しの時間を一緒に体感して下さい！

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：水

◆日程：①9/9 ②9/23 ③10/7  
10：00～11：30

◆費用：1,800円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具、筆ペン(黒)  
(講師からも購入可能：1本500円)

1	筆と仲良くなって「ありがとう」を描こう
2	色んな線で「感謝」を描こう
3	自分らしい作品を完成させる

### No.7 美しい水引の“命”『しごく』を指先に刻む

講師 柳原 美登里

場所 長森コミュニティセンター 多目的室

ご祝儀袋の水引結びに挑戦しませんか？ただ結び方を覚えるだけでなく水引の歴史と特性を知り絶対に外せない技を覚えます。負担の軽い装飾品、季節を感じるアート。結びが整えば心も整う。そんな時間を共有しましょう。

◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：水

◆日程：①9/9 ②10/7 ③11/4 ④12/2 ⑤1/6  
⑥2/3 14：00～16：30

◆費用：6,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具、よく切れるはさみ、木工用ボンド(口の小さいもの)、洗濯ばさみ(固定する時に使う)

1	水引の意味等を知り一番大事な技を覚える
2	あわじ結び梅結びを覚えブローチを作る
3	かけ結び竹結びを覚え今後の予定をたてる
4	菜の花結びと覚えた結びで正月飾りを作る
5	仲間の作品を参考にし雛飾りを作り始める
6	雛飾り等作品を仕上げ鑑賞しあう

## 趣味

### No.8 ふんわり布表紙のアルバム作り

講師 村瀬 さと子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

温もりのあるアルバムを手作りします。写真も今は、スマホの中の思い出になってしまいましたが写真や絵手紙・年賀状等いつでも手にとって見られるアルバムにしてみませんか？布表紙の手作りアルバムです。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：土

◆日程：①9/12 ②10/10 ③11/14  
9：30～11：30

◆費用：2,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：2回目：表紙にしたい柄・色の布(40×50cm)

1	オリエンテーション 手作りアルバムとは
2	手作りアルバム製作
3	アルバム交流会



### No.9 手作りの輝きを。新しい彫刻アート！

講師 堀 武彦

対象：小学校高学年以上

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

下絵の入った透明な軟質PVCシートを彫刻刀で彫ることで、彫り跡がガラスのようにきらめく新しい彫刻アートです。絵が描けなくても、手順と安全を守れば、初めての方にも“完成の感動”が得られるシャインカービングです。

◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：土

◆日程：①9/12 ②10/10 ③11/14 ④12/12  
13：30～15：30

◆費用：8,720円(受講料・保険料・教材費)

◆持ち物：筆記用具

1	彫刻刀の仕様・取り扱い・メンテナンス
2	シートを彫ってみよう1
3	” 2
4	どのような作品ができたかな？

### No.10 初めてのAIアート講座

講師 松原 直美

対象：Googleアカウント取得者

場所 岐阜市生涯学習センター パソコンルーム

初めてでも大丈夫！AIを使って誰でも絵が描ける時代。AIアートの基本と楽しさを実演で学び、自分だけの作品づくりに挑戦してみませんか？

◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：日

◆日程：①9/13 ②10/11 ③11/8 ④12/13  
⑤1/10 ⑥2/14 9：00～11：00

◆費用：3,000円(受講料)

◆持ち物：筆記用具、Googleアカウントがわかるもの  
(メールアドレス・パスワード)

1	AIアート入門講座
2	AIで絵を描こう
3	思い通りに描くコツ
4	自分の世界観を作ろう
5	作品を仕上げよう
6	AI作品を発表しよう

## 趣味

### No.11 初めての腹話術

講師 武藤 保夫  
場所 梅林公民館 実習室

腹話術を趣味にしてみませんか。人形と会話すれば人形観変わるかも？腹話術歴20年、腹話術の基礎を説明させていただきます。人形をお持ちの方は持参してください。お持ちでない方は口パク人形をお貸しします。

- ◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：水
- ◆日程：①10/7 ②10/21 ③11/4 ④11/18  
9：30～12：00
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆持ち物：マスク、飲み物、手鏡、人形(持っている方)

1	発声の練習 人形の声の出し方 I
2	// II
3	人形の操作(人形が生きている様に表現)
4	台本の作り方 人形と話してみよう

## スポーツ

### No.12 顔のツボマッサージで心も体も元気になれる

講師 山科 護  
対象：成人  
場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

顔のツボとプラス言葉で心から元気になりましょう。顔の筋肉体操と笑顔の練習をします。褒め愛ゲームで周りの人と共に元気になれる。自ら楽しんで身の回りから地域で笑顔と健康の輪を広げることを目指します。

- ◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：日
- ◆日程：①9/13 ②10/11 ③11/22 ④12/27  
13：30～15：00
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	笑顔で健康ワークショップを体験しましょう
2	顔のツボマッサージで心も体も元気になれる
3	自分を慈しみ顔に触れて心を癒す顔ツボ癒し
4	笑顔作りと褒め愛で周りの人と元気になれる

### No.13 おトクなセルフケア♪「ツボトレ」

講師 神谷 美由紀  
場所 北部コミュニティセンター 防災会議室

あなたの健康管理は大丈夫ですか？鍼灸師による健康お役立ち話から、よくある不調やストレス対策など、いつでも、どんな状態からでも始められる、ツボ療法や筋トレ体操を、分かりやすく、一緒に行います。

- ◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：火
- ◆日程：①10/6 ②10/20 ③11/3 ④11/17  
10：00～11：30
- ◆費用：2,096円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：飲み物、タオル、運動ができる服装

1	超マイペースなツボ療法と筋トレ
2	健活・体と心に効くことあれこれ
3	筋活・貯筋で安心、快適ライフ
4	美活・やっぱりアンチエイジングしたい

### No.14 心と身体を整えるマインドフルネス呼吸法

講師 大谷 佳久  
対象：成人  
場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

マインドフルネスとは「今この瞬間」に意識を向け心の在り方を観察する瞑想法です。宗教色を排した形で心理学や医療、ビジネスの現場でも活用されています。

- ◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：①9/12 ②9/26 ③10/10 ④10/24  
10：00～11：30
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	呼吸法の基礎知識
2	意識とは何か
3	ストレスと自己観察
4	自分なりの瞑想法

### No.15 キレイになるヨガ

講師 水野 タ子  
対象：成人  
場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

東洋医学や身体の仕組みを、楽しく学びながらヨガを楽しみませんか？季節に合わせたポーズで、心と身体を優しく整えます。自分の内側に耳を澄ませる、心地のよい時間を過ごしましょう。

- ◆定員：20名 ◆回数：8 ◆曜日：水
- ◆日程：①9/9 ②9/30 ③10/7 ④11/4 ⑤11/25  
⑥12/16 ⑦1/13 ⑧1/27 10：00～11：30
- ◆費用：[65歳以上]5,200円、[64歳以下]6,000円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：ヨガマット、タオル、ブランケット、飲み物

1	オリエンテーション・ヨガの呼吸と基本
2	深呼吸で心と身体を緩める
3	背骨を優しくいたわるコツ
4	巡りを助ける東洋の知恵
5	旬の食料と身体の関係性
6	呼吸で整える安心の時間
7	筋肉を感じる丁寧な動き
8	自分を大切にできるヨガ

### No.16 フレイル予防♪楽しく優しいバランスボール

講師 大西 真佑  
対象：主にシニア(高齢者の介護等に携わる方の参加も可)  
場所 東部コミュニティセンター 防災会議室

バランスボールはリハビリ用につくられた運動器具で腰やお膝など関節への負担が少なくできる有酸素運動です。長く自分で動ける身体づくりをし健康寿命をのびませんか？初心者様大歓迎！心も一緒に弾ませましょう♪

- ◆定員：10名 ◆回数：8 ◆曜日：日
- ◆日程：①10/4 ②10/18 ③11/8 ④11/22 ⑤12/13  
⑥1/17 ⑦1/31 ⑧2/14 10：00～11：00
- ◆費用：4,000円(受講料)※受講料に保険料が含まれます
- ◆持ち物：飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

1	音楽に合わせてLet's bounce!
2	身体と姿勢を整えよう
3	体幹強化/自分で動ける身体づくり
4	血流促進/疲れにくい元気な身体に
5	弾みながら脳活性♪Let's脳トレ!
6	自律神経を整えよう
7	簡単な動きでダンスのように弾んでみよう♪
8	心も弾むバランスボールエクササイズ

## スポーツ

### No.17 Let's Smile Aikido エクササイズ!!

講師 大野 正弘 対象：初心者

場所 長森コミュニティセンター スポーツ室

合気道エクササイズで「氣」の巡りを良くし、心と身体の調子を整えます。「優しくそっと」の気持ちで人やモノに接すると奇跡が起こります…笑顔で楽しく身体を動かしましょう！合気道のカラクリと簡単な護身術、教えます。

◆定員：15名 ◆回数：5 ◆曜日：金  
◆日程：①9/4 ②9/11 ③9/18 ④9/25 ⑤10/2  
10：30～12：00

◆費用：3,000円(受講料・保険料)

◆持ち物：運動のできる服装

1	気持ち良く転がろう(大地は友だち)
2	優しくそっと(相手を感じてつながる)
3	落ち着く(身体の重さを変える?)
4	遠山の目付け(意識を近く→遠くに)
5	簡単な護身術(大切な人と自分を守る)

## 生活

### No.18 ワインを楽しむ

講師 青木 哲史

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

ワインの品種、製法、評価法(外観、香り、味わい)について赤、白、ロゼの比較をして学びます。また、国別の特徴、旧世界、新世界の比較を通じて、自分の好きなワインを探ります。

◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：土  
◆日程：①9/26 ②10/31 ③11/28 ④12/26  
⑤1/30 ⑥2/27 18：00～19：00

◆費用：6,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具

1	ワインの品種と製法と評価法
2	ワインの国別の特徴
3	旧世界と新世界の特徴
4	自分の好きなワインの見つけ方
5	最新のワイン状況
6	復習とまとめ

### No.19 おうちでつくれる かんたんタイ家庭料理

講師 高橋 奈緒

場所 市橋コミュニティセンター 料理教室

タイ在住時に現地で教わった家庭料理を、身近な食材で楽しく調理します。辛さは調整できるので苦手な方も安心です。異国の味を気軽に楽しみながら、毎日の食卓にも取り入れられます。

◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：木  
◆日程：①9/17 ②10/15 ③11/12 ④12/10  
10：00～12：30

◆費用：5,700円(受講料・保険料・教材費)

◆持ち物：【第1回】筆記用具  
【第2回以降】エプロン、手拭きタオル

1	タイ料理の魅力と食材を楽しむ
2	まるやかタイのカレー炒め
3	トムヤムクンでタイ気分
4	タイ料理の王道ココナッツカレー

### No.20 こねずに！初心者さんのぱん作り！

講師 日比野 栄子

場所 市橋コミュニティセンター 料理教室

ぱん作りしてみませんか？初心者さんでも安心の簡単レシピでお伝えします。生地を持ち帰っていただくので自宅でも焼きたてぱんを食べていただけます。試食のぱんもお楽しみ下さい♡

◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：水  
◆日程：①9/16 ②10/14 ③11/11  
10：00～12：00

◆費用：5,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：エプロン、手ふき、保冷剤、保冷かばん

1	基本のマルぱん
2	フライパンでこんがりチーズぱん
3	シナモンぱん

### No.21 ヨーグルトで大丈夫？どう守る腸内フローラ

講師 小林 良章

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

NHK特集「腸内フローラ(腸内細菌の多様性)」が注目されて十数年、今やメディア、商品にも乳酸菌、免疫、腸内環境等腸活情報が溢れています。それらの情報を整理して、腸内フローラの守り方と育て方を学びます。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：土  
◆日程：①9/12 ②10/10 ③11/14  
10：00～11：30

◆費用：2,000円(受講料・資料代)

◆持ち物：筆記用具

1	腸内フローラの不思議を学ぼう！
2	素晴らしい腸の力、免疫の7割は腸に！
3	腸内フローラの守り方と育て方、その近道

### No.22 腸活で変わる体と心習慣

講師 佐藤 静江

場所 市橋コミュニティセンター 会議室3

便の不調や疲れやすさ、気分の落ち込みは腸が関係しているかも？腸活で免疫力和幸福ホルモンを整えるコツをやさしく解説。無理なく続く食事と習慣で体も心もスッキリ軽くなる講座です。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：金  
◆日程：①9/18 ②10/16 ③11/13  
10：00～11：00

◆費用：2,000円(受講料・資料代)

◆持ち物：筆記用具

1	腸活の6つの基本
2	腸にいい食事と見直し方
3	自宅でできる腸セルフケア

## 生活

### No.23 暦こよみでわかる運氣と暮らしの知恵(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

誰もが年末になると手にする暦。暦には日本人の暮らしの知恵が詰まっています。また、困った時の指針となり、本命星から運氣を占うものです。迷信に振り回されることのない正しい知識で、九星気学の扉を開きましょう。

- ◆定員：20名 ◆回数：6 ◆曜日：火
- ◆日程：①9/15 ②10/20 ③11/17 ④12/8 ⑤1/12 ⑥2/2 10：00～11：50
- ◆費用：3,600円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具、あれば新聞販売店が配付する暦

1	暦の見方・二十四節気、雑節、六十干支
2	佳き日の選び方・大安、仏滅、下三段
3	本命星の出し方・九星別の性格と宿命運
4	運氣のサイクル・令和八年の運氣
5	歳神様とお正月・方位吉凶凶、節分と立春
6	年齢による節目・厄年ほか、九年の運氣

### No.24 初心者歓迎！クラウドツール活用講座

講師 松尾 綾女

対象：Gメールアドレス取得者

場所 岐阜市生涯学習センター パソコンルーム

グーグルアカウントを使って、様々なクラウドツールの基本的な使い方と活用方法を学びます。パソコンで作った情報をスマホで確認しながらクラウド連携も体験！講座の後半では自分専用のデジタル手帳を作成します。

- ◆定員：20名 ◆回数：5 ◆曜日：日
- ◆日程：①10/4 ②10/18 ③11/1 ④11/15 ⑤12/6 9：30～11：30
- ◆費用：3,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具、スマートフォン(Gメールが確認できるもの)

1	グーグルログインとCanvaで名刺作成
2	文書作成アプリとグーグルドライブでの共有
3	スプレッドシートの使い方と活用方法
4	生成AIとnotionの基礎
5	notionを使ったデジタル手帳作成

## 教育

### No.25 やさしく学ぶ はじめてのお片付け講座

講師 後藤 優香

場所 日光コミュニティセンター サークル室

片付けが苦手だった整理収納アドバイザーがお伝えする入門講座です。今さら聞けない基本から、無理なく続けられる片付けのコツを、楽しみながら一緒に学びましょう！

- ◆定員：15名 ◆回数：3 ◆曜日：火
- ◆日程：①9/15 ②10/20 ③11/17 10：00～11：30
- ◆費用：1,500円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	どうして片付かないの？
2	毎日使う場所を整えよう
3	無理なく続けるお片付けのコツ

### No.26 ひとりで抱えない子育て心理学講座

講師 岩崎 恵美子

対象：成人

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

子育ての中で孤立や不安を感じやすい人へ。心理学の視点を通して子育てのコツを学び、ひとりで抱え込まずに笑顔を取り戻す家庭の心理学講座です。講師は夫の転勤による引越いやワンオペ経験のある保育士。

- ◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：火
- ◆日程：①9/22 ②10/6 ③10/20 ④11/3 ⑤11/17 ⑥12/8 10：15～11：45
- ◆費用：3,500円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具、飲み物

1	自信のある子に育てるために一愛着一
2	子どもを傷つける親の言動を知ろう
3	子どもと私のいい距離感一心の境界線一
4	子育てで揺れる私の気持ち
5	自分をいたわるワークとミニ瞑想
6	まとめ&おしゃべり会

### No.27 親子で始める健やかな姿勢習慣

講師 千賀 五月 対象：幼児～高校生の子の保護者 ※子連れでの参加も可

場所 もえぎの里生涯学習センター ミーティングルーム2

いい姿勢って何？保護者が学び子どもや家族に活かせる講座です。正しい姿勢とその大切さを知り体や心、肌や運動との関係を学びます。家でできる姿勢チェックとセルフケアで習慣を整えます。

- ◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：①9/12 ②10/17 ③11/7 10：00～11：00
- ◆費用：1,500円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	正しい姿勢を知る
2	チェック方法と実践
3	セルフケアと習慣について

### No.28 0歳から3歳の親子リトミック

講師 加藤 璃花 対象：4カ月～3歳の子とその保護者

場所 市橋コミュニティセンター 音楽室

音楽で楽しく遊びながら子どもの能力をのびすリトミック。ピアノの音に合わせてリズムを感じ、楽器やスカーフ、製作に絵本とワクワクがいっぱい。乳幼児期の音楽の大切さや子育てのヒントもお伝えします。

- ◆定員：17組 ◆回数：3 ◆曜日：水
- ◆日程：①9/9 ②10/14 ③11/11 10：30～11：30
- ◆費用：2,000円(保護者1人と子1人が参加する場合)(受講料・保険料・教材費)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	おさんぽにでかけよう。花火で遊ぼう。
2	ハロウィーンを楽しもう。
3	ピクニックにでかけよう。

No.29 ベビーマッサージと体操で笑顔時間を

講師 神谷 美雪 対象:3か月から歩く前の赤ちゃんとその保護者  
※予防接種後12時間以上経過してから

場所 七郷公民館 研修室  
親子で楽しく学ぶ4回講座！ベビーマッサージで赤ちゃんの成長と絆を育み、保護者の方は体操で肩腰骨盤ケア。毎日の親子タイムを笑顔で健やかに。

- ◆定員：10組 ◆回数：4 ◆曜日：木
- ◆日程：①9/3 ②10/1 ③11/5 ④12/3  
10：00～11：00
- ◆費用：2,400円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：赤ちゃんのバスタオル、飲み物(水分補給)、  
普段気に入っているおもちゃ、動きやすい服装、  
筆記用具

1	はじめてのふれあいタイム
2	お腹すっきりリラックス
3	動きで遊ぼう！発達サポート
4	親子リズムでハッピーケア

No.30 健康診断の検査結果をズバリ！読み解く

講師 恵良 聖一  
場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

健康診断の検査項目は何を意味し、それらの結果をどう解釈したらいいか。本講座では主要な検査項目を深掘して検査データを正しく読み解く方法を学ぶことによって、疾患の早期発見や予防に繋げることを目的とします。

- ◆定員：15名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：①9/5 ②10/3 ③11/14 ④12/12  
13：30～15：00
- ◆費用：2,500円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	病院での臨床検査にはどんなものがあるか
2	生活習慣病の危険因子としての血糖値とは
3	生活習慣病の危険因子としての脂質異常とは
4	脳の機能と破綻：認知症にならないために

No.31 JICA海外協力隊と体験する国際交流

講師 澁谷 裕子  
場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

私はJICA海外協力隊員を経験しました。中央アジアを感じる体験をしませんか。衣装を身につけ、食を体験しましょう。キルギス人の方とのオンライン交流も予定。人との交流は自分の心の成長にもつながります。

- ◆定員：20名 ◆回数：3 ◆曜日：日
- ◆日程：①2/9 ②2/16 ③2/23  
13：30～14：30
- ◆費用：1,500円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	キルギスの地理・自然・生活・文化の体験
2	キルギス語を学び、キルギスの人との交流
3	キルギスの食と人の心を学び、未来を考える

No.32 居合道の古流から一緒に学ぶ刀の作法

講師 田内 勝  
場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

武士の世が終わって160年。サムライはいなくなり、日本刀は美術品となりました。しかし、その精神、武士道は、今も私たちの生活や心の中に生きています。一緒に武士の世界を学んでみましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：①10/31 ②11/14 ③11/28  
19：00～20：30
- ◆費用：3,000円(受講料・保険料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	日本刀の歴史や作法を学ぶ
2	居合各流派(無双直伝英信流)の歴史を学ぶ
3	古流(無双直伝英信流)から技について学ぶ

No.33 AIを体験し学びや仕事に活かそう

講師 石丸 孝志 対象:パソコンアカウントを持っている方  
場所 岐阜市生涯学習センター パソコンルーム

AIの仕組み、操作法、学びや仕事での活用法、危険回避策まで総合的に学びます。基本的なAIから最新のAI、マイAIの作り方で体験します。画像、動画、音声、音楽も創ります。充実のテキストは復習にも最適。

- ◆定員：20名 ◆回数：5 ◆曜日：木
- ◆日程：①9/10 ②9/17 ③9/24 ④10/1  
⑤10/8 18：00～19：30
- ◆費用：4,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具、USBメモリ

1	AIを正しく楽しく活用するための知識
2	設定と操作方法・プロンプトのコツ
3	文章、企画、分析等の生成
4	画像、動画、音声、音楽の生成
5	学びや仕事に超使える最新・秀逸AI体験



**No.34 前向きになれるコミュニケーション教養講座**

講師 松田 真紀  
場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

各回テーマを変え、様々な体験や交流を通して自分を振り返ります。即興演劇や心理の世界から、新しい自分を発見しましょう。日本に住む外国人と親しくなるためのやさしい日本語も学び、笑顔で前向きな交流を☆

- ◆定員：16名 ◆回数：3 ◆曜日：金
- ◆日程：①9/4 ②9/25 ③10/23  
10：00～11：30
- ◆費用：1,700円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	即興演劇を体験して失敗を楽しもう
2	心を分析して自分を深く知ってみよう
3	やさしい日本語を使って仲良くなろう

**No.35 懐かしい日本の名歌を原曲英語で歌いませよ**

講師 伊藤 広彦  
場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

私たちが親しんで来た懐かしい日本の名歌、「アロハ・オエ」「権兵衛さんの赤ちゃん」「大きな古時計」「故郷の空」「雪山讃歌」「蛍の光」の原曲(英語)に触れます。英詩の意味を捉えてから歌うので大丈夫です。

- ◆定員：14名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：①9/26 ②10/24 ③11/28 ④12/26  
14：00～15：00
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具、辞書類

1	Aloha Oe , Grandfather's Clock
2	The Battle Hymn of the Republic
3	Comin' Thro'the Rye, Oh My Darling Clementine
4	Auld Lang Syne

**No.36 初心者歓迎！洋楽で学ぶ英語発音入門**

講師 小倉 都子  
対象：高校生以上  
場所 長森コミュニティセンター サークル室

「英語、もう1度やってみたい」そんな方におすすめの講座です。聞き馴染みのある洋楽を使って英語発音を身につけます。難しい勉強は一切なし。口の使い方やリズムのコツを体感して英語を楽しんでみましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：日
- ◆日程：①9/20 ②10/11 ③11/8 ④12/13  
13：30～14：40
- ◆費用：2,300円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具、スマートフォンやタブレットなど検索できるもの

1	「英語って楽しい！」を声に出して体験
2	「英語っぽくなる感覚！」を身につけよう
3	音のつながりとリズムで伝わる英語を実感
4	一歩先へ！活かしてより自然な発音へ挑戦

**No.37 おしゃべりしながら絵画鑑賞(対話型鑑賞)**

講師 山崎 真弓  
場所 市橋コミュニティセンター 防災会議室

美術館に行くと、作品見るよりタイトルや説明文を読んでもしょうあなた。話題の展覧会には必ず足を運ぶようにしてるけど、ぶっちゃけよく分からんというあなた。皆でお喋りしながら絵画を鑑賞しませんか？

- ◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：日
- ◆日程：①9/13 ②9/27 ③10/18  
10：00～11：30
- ◆費用：1,500円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	自分の「眼」を取り戻そう
2	描かれた「物語」を妄想してみよう
3	あえて「分からない」を楽しもう

**No.38 楽しくやさしい筆ペン講座**

講師 川瀬 千鶴  
場所 南部コミュニティセンター 1階会議室

筆ペンは、手軽に毛筆風の文字を書く事ができる便利な筆記具です。筆ペンを使って楷書、行書、実用的な文字から表情豊かな美しい文字を書いてみましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：水
- ◆日程：①9/9 ②10/14 ③11/11 ④12/9  
10：30～12：00
- ◆費用：2,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具、筆ペン(黒)、ノート(国語8マス)、下敷(講師からも購入可能:筆ペン1本446円、ノート1冊110円、下敷1枚250円)

1	楷書の基本点画とその応用文字
2	行書の書き方 字形の整え方
3	はがきの表書きの書き方
4	慶弔の表書き

**No.39 古文書に見る 有名武将の知られざる事**

講師 田中 豊  
対象：高校生以上  
場所 加納東公民館 研修室

古文書の記述こそ、歴史の真相を解明する貴重な証拠です。今回は、数十頁に及ぶ古文書解読書をテキストに、郷土が誇る織田信長や明智光秀等の一般的には知られていない史実について、分かりやすく解説します。

- ◆定員：25名 ◆回数：4 ◆曜日：日
- ◆日程：①9/20 ②10/18 ③11/15 ④12/20  
10：00～11：30
- ◆費用：3,000円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	織田信長の稲葉山城攻略と楽市楽座の事
2	明智光秀の実家、将軍家料理人山岸氏の事
3	明智光秀の娘婿、明智左馬助討死後の足跡
4	木曾義仲の命の恩人、斎藤別当実盛の事

## 現代的課題

### No.40 加納には城があった！歴史文化のまちづくり

講師 水野 義之

場所 岐阜市生涯学習センター 中研修室

加納には城があった。江戸時代の加納藩は美濃最大の十萬石。初代藩主は戦国武将・奥平信昌で徳川家康の娘婿。そんな加納の歴史・文化を振り返る。また岐阜市の都市計画と新資料を元に加納の歴史まちづくりを考える。

- ◆定員：30名 ◆回数：6 ◆曜日：日
- ◆日程：①9/13 ②10/11 ③11/15 ④12/13  
⑤1/10 ⑥2/14 14：00～15：30
- ◆費用：3,300円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具、ノート、ファイリングブック(A4)

1	加納のブラリ旅(1)：加納の地質と地理
2	〃 (2)：加納の歴史と文化
3	加納藩：江戸幕府を支え続けた270年
4	中山道：加納宿と御宿場印の新プロジェクト
5	岐阜市の都市計画：考え方とマスタープラン
6	岐阜市の加納：これからの歴史まちづくり

### No.41 将来の私をを考える気持ちの整理術

講師 高橋 利江

対象：成人

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

将来のことを考えるとき、まずは今の気持ちを整理してみませんか。書くワークを通して本音や大切にしたいことに気づき、これからの一歩を考えます。キャリアコンサルタントの視点も交えながら進めます。

- ◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：木
- ◆日程：①9/3 ②9/17 ③10/1 ④10/15  
⑤11/5 ⑥11/19 10：30～11：45
- ◆費用：3,000円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具、定規、ノート(B5程度)

1	現状を整理する
2	悩みの奥にある本音を見つける
3	私にとって大事なものを
4	なりたいたい私を言葉にする
5	理想と今をつなぐ
6	未来に向けて動き出す

### No.42 悩める教師に役立つNLP心理学講座

講師 須田 敏男

場所 北部コミュニティセンター サークル室

ストレスを抱え、悩みが多い日々を送らねばならない教師。独りで悩み、苦しまず、職場を離れ、同じ生きづらさを抱える仲間と共に、NLP心理学を学び、人間理解を深め、一緒にストレス緩和をする機会を設けました。

- ◆定員：20名 ◆回数：3 ◆曜日：日
- ◆日程：①1/17 ②1/24 ③1/31  
9：30～11：30
- ◆費用：1,500円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	ストレスの仕組みとNLP心理学
2	ストレス緩和のためのNLP心理学の活用1
3	〃 2

## その他

### No.43 投資初心者でもできる自分年金作り

講師 水谷 光伸

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

お金の不安はありませんか？金融機関の投資部門で働き、資産運用で早期リタイアした講師が、基礎から自分年金作りのお手伝いをします。お金から自由になりましょう！

- ◆定員：30名 ◆回数：3 ◆曜日：日
- ◆日程：①9/13 ②9/20 ③9/27  
10：00～11：30
- ◆費用：1,700円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	お金の基礎知識
2	自分年金作りの方法
3	自分年金作りの計画

### No.44 なくした悲しみに寄り添う心のケア講座

講師 林 さや香

※子連れでの参加可

場所 市橋コミュニティセンター 防災会議室

大切な人との別れや、人生の変化で感じる悲しみ。誰にでも起こりうる心の揺れにどう寄り添えばよいのかをやさしく学びます。自分や周りの人の心を支えるヒントを共に考えてみませんか？

- ◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：木・金
- ◆日程：①10/29(木) ②11/13(金) ③11/27(金)  
④12/10(木) 10：00～11：30
- ◆費用：2,500円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	なくした悲しみ“グリーフ”について知る
2	心と身体をいたわるセルフケア
3	想いを表現するグリーフワーク
4	大切な人の悲しみに寄り添う

### No.45 音楽で元気！脳トレ！シニアリトミック

講師 横山 悦子

対象：60歳以上

場所 長森コミュニティセンター 音楽室・防災会議室

ピアノの生演奏に合わせて楽しく体を動かす、シニアリトミック！心も身体もいきいきと、脳も元気に活性化。無理なく楽しみながら、健康寿命をのばして毎日をもっと元気に過ごしましょう！担当講師は国際免許所持。

- ◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：火
- ◆日程：①9/15 ②9/29 ③10/6 ④10/27  
10：00～11：15
- ◆費用：2,500円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	リトミックって何？体験してみよう
2	ピアノの生演奏で自然に楽しく動きましょ
3	知ってる曲懐かしい曲を口ずさんで動きます
4	実は頭もフル回転に使い脳トレもしています