

令和7年度

市民自主講座

令和7年9月～令和8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47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(木) [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

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い合わせください。
- ◆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いりません。

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(木)[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。



申し込み先

<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(木)[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

85円 【往信】 岐阜市生涯学習センター 生涯学習係	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。	85円 【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

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	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	大人の健康ピアノ 初級 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	クロマチックハーモニカ基礎講座	野村 賢司	岐阜市生涯学習センター
5	学ぼう！ハワイ文化とHula	井上 友子	長森コミュニティセンター
6	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
7	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
8	美しい水引細工 新しくてやさしい日本文化	柳原 美登里	長森コミュニティセンター
趣味			
9	羊毛刺しゅうで簡単ファッションリメイク！ 対象：小学校高学年以上	白木 いくみ	岐阜市生涯学習センター
10	やさしい四柱推命入門	伏見 愛弓	岐阜市生涯学習センター
11	ふんわり布表紙の絵本づくり教室	村瀬 さと子	岐阜市生涯学習センター
12	みんなで楽しむ、やさしい将棋 対象：初心者	高橋 宏治	岐阜市生涯学習センター
13	初めてのA I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
14	仲間と楽しく“ブリッジ”で脳トレしよう！ 対象：成人	持館 昭	日光コミュニティセンター
15	楽しみませんか？いろいろな大道芸を！	吉田 章子	長森コミュニティセンター
スポーツ			
16	顔のツボマッサージで心も体も元気になれる	山科 護	岐阜市生涯学習センター
17	お肌をひっぱる整 ^{せいふ} 膚で健康な体と美を作ろう	小出 寿雄	岐阜市生涯学習センター
18	ゴムバンド運動で楽しく『貯筋』をしよう！	川部 智恵子	柳津生涯学習センター
19	Let's Smile 合気道エクササイズ!! 対象：初心者	大野 正弘	長森コミュニティセンター
20	ゆったり健康フラメンコ	岸本 桂子	市橋コミュニティセンター
21	心に届くヨガ	馬場 一子	南部コミュニティセンター
22	健康寿命を伸ばそう、ツボ療法と筋トレ体操	神谷 美由紀	長良西公民館
生活			
23	世界のワインを楽しむ	青木 哲史	岐阜市生涯学習センター
24	お米とお芋で作る発酵飲料ミキ	武田 千賀子	ドリームシアター岐阜
25	こねずに！初心者さんのラクラクぱん作り！	日比野 栄子	市橋コミュニティセンター
26	おもてなしに喜ばれるお菓子とパンを作ろう 子連れでの参加は不可	平松 久美子	市橋コミュニティセンター
27	ニガテを得意に！整理収納はじめての一步	小嶋 昌代	岐阜市生涯学習センター
28	すっきりピカピカ！はじめよう断捨離®	藁谷 昌夕実	岐阜市生涯学習センター
29	知らなきゃ損！片づけの基本ルール	小野木 ひとみ	南部コミュニティセンター
30	整理収納で、家事ラク＆快適生活！	佐々木 万貴	東部コミュニティセンター
教育			
31	歌おう！踊ろう！あそびうたで遊ぼう♪ 対象：2歳～4歳までの子とその保護者	藤本 千佳	岐阜市柳ヶ瀬子育て支援施設 ツナグテ

講座一覧

No	講座名	講師名	開設場所
32	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
33	年少・年中さんの親子リトミック 入門 対象：年少・年中の子とその保護者	近松 路子	北東部コミュニティセンター
34	初めての方でも大丈夫！習字教室 対象：小学2年生～中学3年生(保護者の参加も可・費用必要)	青山 昌樹	ドリームシアター岐阜
福祉			
35	看取りのいろは～プラスの死生観を育てる～	村橋 征依	岐阜市生涯学習センター
教養			
36	イタリアルネサンスの名画をいっしょに！	宇佐見 義博	岐阜市生涯学習センター
37	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
38	「心と体を整えて」健康寿命を延ばそう。	古田 千賀子	岐阜市生涯学習センター
39	易しい英語の歌と歌詞に親しむ。豆知識楽し	伊藤 広彦	岐阜市生涯学習センター
40	英語初心者が口ずさんで楽しむ洋楽英語 対象：高校生以上	小倉 都子	長森コミュニティセンター
現代的課題			
41	加納には城があった！加納の歴史文化を探る	水野 義之	岐阜市生涯学習センター
42	生成AIを楽しく学ぶ、暮らしや仕事に活かす 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
43	ストレス緩和に役立つ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			
44	男の肌悩みを解決するメンズスキンケア講座 女性も受講可	赤見 貴司	岐阜市生涯学習センター
45	ひとりひとりのエンディングノート	岩間 こずえ	岐阜市生涯学習センター
46	なんとなくの大人の女性の不調の改善方法 対象：成人女性	小田 洋子	岐阜市生涯学習センター
47	自爪を健康に美しくする育爪のススメ講座	林 恵理	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 ハートフルスクエアG内	(058)268-1050
柳津生涯学習センター	岐阜市柳津町下佐波1-7	(058)279-1120
ドリームシアター岐阜	岐阜市明德町6	(058)262-2811
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
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
東部コミュニティセンター	岐阜市芥見4-80	(058)241-2222
長良西公民館	岐阜市万代町2-5-1	(058)233-8090
岐阜市柳ヶ瀬子育て支援施設 ツナグテ	岐阜市徹明通2-18 柳ヶ瀬グラスル35 4階	(058)214-3117

※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。

芸術

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：25名 ◆回数：4 ◆曜日：月
◆日程：①9/1 ②9/15 ③10/6 ④10/20
10：00～11：30

◆費用：3,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具

1	発声の基礎・知識 1
2	// 2
3	歌への応用・実践歌唱 1
4	// 2

No.2 大人の健康ピアノ 初級

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

初級レベルの曲を、電子キーボードで弾いていきます。普段使うことのない指も使って、練習をするので脳トレにも効果があります。初めての方や楽譜の読めない方、ブランクのある方等、どなたでも参加できます。

◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：金
◆日程：①9/12 ②10/10 ③11/14 ④12/12
⑤1/9 ⑥2/13 10：00～11：00

◆費用：5,090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200円

1	ドレミの鍵盤の位置を学びます
2	ドレミの音を弾いてみましょう
3	ドレミの音符を覚えましょう
4	右手でメロディーを弾いてみましょう
5	左手で音を弾いてみましょう
6	両手で1曲弾きましょう

No.3 みんなで楽しむ、やさしいウクレレ♪

講師 中村 重之

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！みんなでお楽しみ演奏しましょう♪

◆定員：30名 ◆回数：6 ◆曜日：火
◆日程：①9/9 ②9/23 ③10/7 ④10/21 ⑤11/4
⑥11/18 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 クロマチックハーモニカ基礎講座

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吹き方を基礎から楽しく学んでいきます。いろいろなテクニックの紹介、メンテナンスの方法、リズムトレーニングなど内容は盛りだくさん。最後はみんなで楽しいミニミニコンサートに参加。

◆定員：15名 ◆回数：8 ◆曜日：土
◆日程：①9/13 ②9/27 ③10/11 ④10/25 ⑤11/8
⑥11/22 ⑦12/13 ⑧12/27 13：30～15：00

◆費用：5,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：クロマチックハーモニカ ※お持ちでない方は相談を

1	クロマチックハーモニカの仕組みと吹き方
2	まずは中音域でいい音を出してみよう
3	次に低音域と高音域でいい音を出してみよう
4	いろいろなテクニックを学んでみよう
5	リズムトレーニングでステップアップ
6	クロマチックハーモニカのメンテナンスは？
7	マイクを使って曲にチャレンジ
8	ミニミニコンサート

No.5 学ぼう！ハワイ文化とHula

講師 井上 友子

場所 長森コミュニティセンター 防災会議室

海外旅行先で人気のハワイ！ハワイアンたちが代々受け継いできたハワイ文化におけるHulaを体験してみよう！

◆定員：15名 ◆回数：4 ◆曜日：木
◆日程：①9/11 ②9/25 ③10/9 ④10/23
18：30～20：00

◆費用：2,900円(受講料・保険料)

1	アロハ！ハワイ文化とHula(座学)
2	動いてみよう！
3	曲の振り付けをやってみよう！
4	あなたもフラダンサー！！

No.6 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：火
◆日程：①9/9 ②9/23 ③10/28 ④11/11
⑤12/9 ⑥12/23 10：00～11：30

◆費用：4,650円(受講料・教材費)

◆持ち物：オカリナ アルトC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.7 篆刻(てんこく)雅印の製作と篆書

- 講師 浅野 恵美子 (10/18のみ)
 場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30・クラフト室
- 世界で1つしかない自分の印を刻してみましよう。誰にでも楽しくできます。書、絵、ハガキなどに捺印してみましよう。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よう。さあ、立派な篆刻作家になりましよう。
- ◆定員：25名 ◆回数：6 ◆曜日：土
 ◆日程：①9/6 ②9/27 ③10/4 ④10/18(クラフト室) ⑤11/8 ⑥11/29 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：作品を紙に押してみる

No.8 美しい水引細工 新しくてやさしい日本文化

- 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
- ご祝儀袋を彩る水引。今見直される日本の伝統工芸に挑戦しませんか。身に着けても軽く耳、髪、洋服に優しいアクセサリー。松竹梅や雛人形のアート作品で季節を感じる時間を仲間と共有しましよう。
- ◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：水
 ◆日程：①9/3 ②10/8 ③11/5 ④12/3 ⑤1/7 ⑥2/4 14:00~16:00
 ◆費用：6,000円(受講料・教材費)
 ◆持ち物：筆記用具、よく切れる鋏、木工用ボンド(口の小さいもの)

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.9 羊毛刺しゅうで簡単ファッションリメイク!

- 講師 白木 いくみ 対象：小学校高学年以上
 場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30
- 生地の下絵を写し、それにそって羊毛を専用針で刺すだけのカンタン刺しゅうです。手持ちのシンプルな洋服がまるで1点物のオートクチュールに大変身!気軽に始められるファッションリメイクを体験してみませんか。
- ◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：水
 ◆日程：①9/17 ②10/15 ③11/19 ④12/17 10:00~11:30
 ◆費用：3,500円(受講料・教材費)
 ◆持ち物：家にあるセーター、小はさみ

1	羊毛刺しゅうの基礎知識
2	アネモネを刺してみよう
3	小バラを刺してみよう
4	パンジーを刺してみよう

No.10 やさしい四柱推命入門

- 講師 伏見 愛弓
 場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30
- 「こうすべき」を押し付けるものではなく、生年月日からあなたらしさや個性などを知り心がラクになったり、毎日ちょっと楽しくなるコツを導くものです。占いに興味のある方ぜひ一緒に学んでいきましょう。
- ◆定員：29名 ◆回数：3 ◆曜日：土
 ◆日程：①10/11 ②10/25 ③11/22 10:00~11:30
 ◆費用：2,000円(受講料・資料代)
 ◆持ち物：筆記用具

1	四柱推命の基本のき~陰陽五行の扉を開く~
2	あなたの五行から十干を知る
3	相生・相剋の関係について

No.11 ふんわり布表紙の絵本づくり教室

- 講師 村瀬 さと子
 場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室2
- 今はすっかりスマホの時代ですが、温かな布表紙の手作り絵本を作ってみませんか。絵本やおりがみ、お話し作りに興味がある人、世界に一冊のオリジナル絵本を作ってみましよう。
- ◆定員：10名 ◆回数：5 ◆曜日：土
 ◆日程：①9/13 ②10/11 ③11/8 ④12/13 ⑤2/14 9:45~11:45
 ◆費用：2,500円(受講料)
 ◆持ち物：2回目以降 表紙用布(40×50cm)

1	ふんわり布表紙手作り絵本 オリエンテーション
2	手作り絵本作り1
3	// 2
4	// 3
5	絵本交流会 どんな絵本が出来たかな?

No.12 みんなで楽しむ、やさしい将棋

- 講師 高橋 宏治 対象：初心者
 場所 岐阜市生涯学習センター 和室研修室1・2
- 将棋をはじめてやりたい方 駒の動き方から学べます。やってみたいけれど、あまり分からない方でも、基礎知識から学び、攻めと守りをやって知ることができます。あなたも、いっしょに将棋を楽しみませんか
- ◆定員：23名 ◆回数：8 ◆曜日：土
 ◆日程：①9/13 ②9/27 ③10/11 ④10/25 ⑤12/13 ⑥12/27 ⑦1/10 ⑧1/31 10:30~11:30
 ◆費用：4,000円(受講料)
 ◆持ち物：筆記用具

1	将棋の基礎知識
2	駒の動き方を知ろう
3	持ち駒はうまく使おう
4	相手の陣に攻め込み成ろう
5	じょうずな駒の進め方を知ろう
6	次の一手を考えてみよう
7	相手の王を追いつめよう
8	攻めと守りをやってみよう

No.13 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

絵が描けなくても大丈夫！初めてのAIアート講座。AIを使って絵を描こう。自分で描いた絵をAIを使って動かしてみよう。みんなで作品共有会をしながら、AIを楽しんでいこう！

◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：日
◆日程：①9/7 ②10/5 ③11/9 ④12/7
⑤1/11 ⑥2/8 9：00～11：00

◆費用：3,000円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	AIってなに？ 実際にAIに触ってみよう
2	AIアート さっそく絵を描いてみよう
3	AIアート 自分の思い描く絵を描いてみよう
4	AIアート AIを使って絵を動かしてみよう
5	AIアート 絵を動かして音を入れてみよう
6	AIアート 発表会 みんなの作品共有会

No.14 仲間と楽しく“ブリッジ”で脳トレしよう！

講師 持館 昭

対象：成人

場所 日光コミュニティセンター サークル室

“コントラクトブリッジ”は、世界中に約1億人の愛好者がいる、知的でエキサイティングなゲームです。奥は深いですが、ルールは簡単です。カードを使い、4人がペアを組んで得点を競います。脳トレに最適ですよ！！

◆定員：10名 ◆回数：5 ◆曜日：日
◆日程：①9/7 ②9/14 ③9/21 ④10/5
⑤10/12 13：30～15：30

◆費用：2,500円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	“ブリッジ”のルーツは？ここが面白い！
2	ルールは簡単です。ゲームを始める準備は？
3	実践1：カードを配ってゲームをスタート。
4	実践2：得点はどのように計算するの？
5	実践3：さああなたはブリッジプレイヤー！

No.15 楽しませんか？いろいろな大道芸を！

講師 吉田 章子

場所 長森コミュニティセンター サークル室

腹話術を中心に、人と人との出会いを大切に、バルーンアート、南京玉すだれ、皿まわし、簡単なマジック、脳トレ、手あそびゲーム等も学びましょう。

◆定員：15名 ◆回数：6 ◆曜日：土
◆日程：①9/13 ②9/27 ③10/11 ④10/18
⑤11/8 ⑥11/22 10：00～12：00

◆費用：3,000円(受講料)

◆持ち物：筆記用具、飲み物、あればパペット人形

1	自己紹介、学習への希望、講師演技
2	腹話術の歴史を学ぶ 声の出し方、講師演技
3	発声練習 声の出し方、人形操作
4	発声練習 人形操作、台本作り、皿まわし
5	発声練習 マジック、南京玉すだれ、脳トレ
6	演技披露 バルーンアート、自作台本を楽しむ

スポーツ

No.16 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

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ますよ。自ら楽しんで身の回りから地域で笑顔で健康の輪を拡げることを目指します。

◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：日
◆日程：①9/14 ②10/12 ③11/9 ④12/21
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	顔ツボマッサージと心と体の動きを学びます
3	顔の体操で体が元気。にらめっこで心も元気
4	笑顔作りと褒め愛で周りの人と元気になれる

No.17 お肌をひっぱる^{せいふ}整膚で健康な体と美を作ろう

講師 小出 寿雄

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1・4 (10/19のみ)

整膚ってご存知ですか？肌をやさしくつまむ健康法。健康な体は美を作る。シミ・小じわ・小顔効果や肩こり・腰痛・ひざ痛・冷えやむくみの解消に効果的。じんわりと体が温まってきます。セルフケア整膚を覚えてみませんか。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：日
◆日程：①9/28 ②10/5 ③10/19(小研修室4)
10：00～11：15

◆費用：2,150円(受講料・保険料・教材費)

◆持ち物：手鏡(できれば自立式)、筆記用具

1	整膚ってなあに？シミ・しわ・小顔の整膚
2	首・肩・腕・お腹の効果的な整膚 復習
3	腰・ひざ・足の整膚 冷えやむくみ対策

No.18 ゴムバンド運動で楽しく『貯筋』をしよう！

講師 川部 智恵子

場所 柳津生涯学習センター 第1研修室

普段の生活で肩こり、腰痛、膝の痛みで困っていませんか。もしかしたらそれ、筋肉が落ちているかもしれません。ゴムバンドを使って、簡単にできるセルフケアを覚えてみませんか。

◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：水
◆日程：①9/17 ②10/15 ③11/19 ④12/17
14：00～15：30

◆費用：4,128円(受講料・保険料・教材費・器具レンタル料)

◆持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル2本、飲み物、筆記用具

1	ゴムバンドで姿勢を整えよう
2	ゴムバンドで肩、腰、膝の痛みを改善しよう
3	ゴムバンドで貯筋運動 その1
4	// その2

No.19 Let's Smile 合気道エクササイズ!!

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「気」の巡りを良くし、イライラ、冷え症etc.にさようなら…。みんな笑顔でたのしく身体を動かしましょう～！合気道は自他と仲良くする武道です。合気道のイロハと簡単な護身術、教えます。

◆定員:15名 ◆回数:8 ◆曜日:金

◆日程:①9/5 ②9/19 ③10/3 ④10/17 ⑤10/31
⑥11/14 ⑦11/28 ⑧12/5 10:30～12:00

◆費用:4,800円(受講料・保険料)

◆持ち物:運動ができる服装

1	安全に転がろう(ケガをしない転び方)
2	優しくそっと1(倒れている人を起こす)
3	// 2(相手を感じてつながる)
4	落ち着くとは?1(身体の重さを変える)
5	// 2(身体の軸をつくる)
6	折れない腕とは?(指先に意識を向ける)
7	遠山の目つけ(意識を近く→遠くに)
8	簡単な護身術(自分の身は自分で守ろう)

No.20 ゆったり健康フラメンコ

講師 岸本 桂子

場所 市橋コミュニティセンター スポーツ室

理学療法士がお届けする、安心安全な健康体操に、スペイン発祥のフラメンコを取り入れて、一緒に楽しみながら、身体を動かしてみませんか?体力に自信の無い方も、椅子に座って行えますのでご安心を。

◆定員:10名 ◆回数:8 ◆曜日:土

◆日程:①9/13 ②9/27 ③10/11 ④10/25 ⑤11/8
⑥11/29 ⑦12/6 ⑧12/13 10:30～12:00

◆費用:4,800円(受講料・保険料)

◆持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル、上靴(スニーカー可)

1	ゆったり健康フラメンコ基本の身体の使い方
2	ゆったり健康フラメンコ基本の足のステップ1
3	// 2
4	しなやかな身体の動かし方1
5	// 2
6	タオルを使って簡単全身運動
7	明るい曲調で、ゆったりフラメンコ1
8	// 2

No.21 心に届くヨガ

講師 馬場 一子

場所 南部コミュニティセンター 2F 防災会議室

心と身体の使い方の両面からお伝えするヨガです。心身を整え幸せな毎日を送れるようにヨガを楽しみましょう。未経験や体が硬くて不安な方も呼吸ができれば大丈夫です!お待ちしておりますね。

◆定員:20名 ◆回数:4 ◆曜日:木

◆日程:①9/4 ②9/11 ③9/18 ④9/25
10:00～11:00

◆費用:2,150円(受講料・保険料)

◆持ち物:運動しやすい服、ヨガマット、飲み物

1	ヨガって何?(座学)
2	呼吸を深める
3	呼吸と動きを連動させてポーズをおこなう
4	//

No.22 健康寿命を伸ばそう、ツボ療法と筋トレ体操

講師 神谷 美由紀

場所 長良西公民館 東研修室

いつまでも元気で活動的に過ごす為に、健康管理を自分でしたい、筋トレに興味があるが一人では不安な方へ、健康維持や介護予防に必要なツボ療法や筋力トレーニングを分かり易く説明し、一緒に行います。

◆定員:20名 ◆回数:8 ◆曜日:金

◆日程:①9/5 ②9/19 ③10/3 ④10/17 ⑤11/7
⑥11/21 ⑦12/5 ⑧12/19 10:00～11:30

◆費用:4,192円(受講料・保険料)

◆持ち物:運動ができる服装、飲み物、タオル

1	セルフケア入門 できる事やってみよう
2	東洋医学を取り入れてみる。ツボ解説
3	介護予防について気を付けること
4	季節と環境を意識して快適を作る
5	痛みについて 生活の中でのリハビリと予防
6	よくある不調 ストレスに負けない
7	ライフステージ別アンチエイジング
8	一病息災、自分に合った方法を見つける

生 活

No.23 世界のワインを楽しむ

講師 青木 哲史

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

ワインの基本について品種、製法等について学びます。ワインの評価方法についても外観、香り、味わいについて、世界の色々な国のワインについて比較します。比較のために日本酒についても学びます。

◆定員:10名 ◆回数:6 ◆曜日:土

◆日程:①9/27 ②10/25 ③11/29 ④12/27
⑤1/31 ⑥2/28 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
2	ワインの評価法
3	日本のワイン
4	欧州のワイン
5	新世界のワイン
6	珍しいワイン

No.24 お米とお芋で作る発酵飲料ミキ

講師 武田 千賀子

(9/13のみ)

場所 ドリームシアター岐阜 クッキングルーム・和室

奄美大島などで伝統的に作られ、幅広く飲まれている「ミキ」をご存知ですか?米とサツマイモ等を発酵させて作る健康飲料です。あなたも自然の恵み豊かな発酵飲料を作ってみませんか。きっと身体も心も整いますよ。

◆定員:12名 ◆回数:4 ◆曜日:土

◆日程:①9/13(和室) ②10/4 ③11/1 ④11/29
13:30～15:30

◆費用:12,000円(受講料・材料費・資料代)

◆持ち物:エプロン、布巾、ミキを入れるガラス容器(500ml)

1	発酵飲料ミキを知ろう。
2	ミキづくり 基本編
3	ミキづくりとアレンジ料理(水キムチ)
4	// (ミキ入ムーチャー)

No.25 こねずに！初心者さんのラクラクぱん作り！

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

焼きたてぱんを自分で作ってみませんか？面倒な工程を省き簡単なぱん作りをお伝えしていきます。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られますし試食のぱんもお楽しみ下さい♡

◆定員：11名 ◆回数：3 ◆曜日：水

◆日程：①9/17 ②10/15 ③11/12
10：00～12：00

◆費用：4,500円(受講料・材料費)

◆持ち物：エプロン、ハンカチ、保冷剤、保冷かばん

1	ミルクスティックパン
2	ねじりマヨパン
3	チョコスティックパン

No.26 おもてなしに喜ばれるお菓子とパンを作ろう

講師 平松 久美子

子連れでの参加は不可

場所 市橋コミュニティセンター 料理教室

おいしい菓子やパンを作りたいけど少しハードルが高いと思われる初心者の方、グループでワイワイあーいとおしゃべりしながら作ってみませんか？各テーブルで実習ですが作る行程は一人作業で頑張ってもらいます。技術も学べますよ。

◆定員：25名 ◆回数：3 ◆曜日：土

◆日程：①10/25 ②11/15 ③12/6 13：30～16：30

◆費用：11,100円(受講料・材料費)

◆持ち物：筆記用具、作業手袋、ハンドミキサー、お茶、ハンドタオル、保冷剤、エプロン、三角巾、マスク、台布巾(1枚)、布巾(3枚)、持ち帰り袋

1	モンブランケーキとプチパン
2	シュトーレンとプチパン
3	シフォンケーキとプチパン

No.27 ニガテを得意に！整理収納はじめの一步

講師 小嶋 昌代

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

片付けてもすぐに部屋が散らかる。来客を家によぶのをためらってしまう方へ。片付けに関する「困った！」を整理収納アドバイザーと一緒に考え、楽しく作業できるコツを伝授します。

◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：日・水(12/10のみ)

◆日程：①9/14 ②10/12 ③11/9 ④12/10(水)
10：00～11：30

◆費用：2,000円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	どうして散らかるの？片付けお悩み座談会
2	なぜかたまる紙袋…パパッと収納講座
3	もう悩まない！くつ下ハンカチ収納講座
4	片付け講座集大成！年末スッキリ冷蔵庫

No.28 すっきりピカピカ！はじめよう断捨離®

講師 藁谷 昌夕実

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室3・4(12/2のみ)

BS朝日の人気番組「ウチ、断捨離しました！」でおなじみの新片づけ術“断捨離”。モノに向き合い、今の自分に必要か不要かを見極めていくと、住まいも人生もスッキリ調います。軽やかでござげんな日常の第一歩を。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：火

◆日程：①10/7 ②11/4 ③12/2(小研修室4)
10：00～11：30

◆費用：1,500円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	断捨離メソッドの基本と進め方のコツ
2	お悩みのモノの手放し方
3	年末大掃除を楽にする捨て方と収納方法

No.29 知らなきゃ損！片づけの基本ルール

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

片づけが苦手、やり方がわからない、何度やってもすぐに散らかる等悩んでいる方。学校では教えてもらえない片づけのルールを知れば、きっと今までとは違う生活が送れると思います。

◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：水

◆日程：①9/10 ②10/8 ③11/12
10：00～11：30

◆費用：1,500円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	まずはキッチンでチャレンジ
2	多すぎる衣類はどうすればいい？
3	書類の仕分け方

No.30 整理収納で、家事ラク＆快適生活！

講師 佐々木 万貴

場所 東部コミュニティセンター サークル室

好評の片付け講座！「目からウロコ状態！」「交流の場が背中を押してくれ、片付けを実行できた」「生活がスッキリして嬉しかった」等の声が！実例・片付け方・脳の働きを知り、人生を変える一歩をふみ出ませんか？

◆定員：18名 ◆回数：3 ◆曜日：金

◆日程：①9/5 ②10/3 ③11/7
10：00～11：30

◆費用：1,500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	片付けを阻む敵は？～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～

教 育

No.31 歌おう！踊ろう！あそびうたで遊ぼう♪

講師 藤本 千佳 対象：2歳～4歳までの子とその保護者

場所 岐阜市柳ヶ瀬子育て支援施設 ツナグテ まなベルーム

現役保育士兼音楽家が担当するこの講座では、季節の童謡・リトミック・楽器あそびなど、親子で心も体もリフレッシュ！幅広い音楽あそびで健やかな成長を促し、心温まる幸せな時間を提供します。一緒に楽しみましょう♪

◆定 員：12組 ◆回 数：4 ◆曜 日：火

◆日 程：①9/2 ②10/7 ③11/4 ④12/9
11：00～12：00

◆費 用：6,500円(受講料・保険料・教材費)

◆持ち物：動きやすい服装、筆記用具、上靴、タオル、飲み物(水分補給用)

1	秋の音楽あそび
2	運動会をあそぼう
3	世界の音楽旅行
4	クリスマスパーティー

No.32 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こども達の力をのばすリトミック。ピアノの音に合わせて季節テーマでリズムを感じ、楽器や教具、製作等ワクワクがいっぱい。乳幼児期の音楽の大切さや発達、子育てのヒントもお話しします。

◆定 員：15組 ◆回 数：3 ◆曜 日：水

◆日 程：①9/10 ②10/8 ③11/12
10：00～11：00

◆費 用：2,000円(受講料・保険料・教材費)

◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	森へおさんぽに行こう。リズムを表現しよう
2	秋を探しにドライブに行こう。スカーフ遊び
3	落葉拾いで遊ぼう。ビートを感じよう。

No.33 年少・年中さんの親子リトミック 入門

講師 近松 路子 対象：年少・年中の子とその保護者

場所 北東部コミュニティセンター 会議室

音楽を体全体で感じて自由に表現するリトミック。音楽を楽しみながらリズム感や音感、集中力を育みます。親子で楽しみながら音符と親しんだり、リズムを体で感じて音楽の基礎を体験します。

◆定 員：10組 ◆回 数：3 ◆曜 日：水

◆日 程：①9/10 ②10/8 ③11/12
16：00～16：40

◆費 用：2,000円(受講料・保険料・教材費)

◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	ビートを体で感じよう。音符と親しもう。
2	音楽を聴きわけよう
3	リズムを楽しもう

No.34 初めての方でも大丈夫！習字教室

講師 青山 昌樹

場所 ドリームシアター岐阜 和室2

対象：小学2年生～中学3年生(保護者の参加も可・費用必要)

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・折れ・はね・左右のはらいと順に練習し文字を書きましょう。学年別に課題があるので個別に頑張しましょう。保護者の方も参加できます。

◆定 員：10名 ◆回 数：6 ◆曜 日：土

◆日 程：①9/27 ②10/25 ③11/29 ④12/20
⑤1/31 ⑥2/28 14：00～16：00

◆費 用：4,300円(受講料・保険料・教材費)

◆持ち物：太筆、筆入れ、新聞紙、筆記用具、汚れてもよい服装

1	横画の練習・清書【一・二】
2	横画の復習・縦画の練習・清書【土】
3	縦画の復習・折れ・はねの練習・清書【力】
4	前回の復習・左右のはらいの練習・清書【木】
5	今までに学習した事で文字を書く 1
6	// 2

福 祉

No.35 看取りのいろは～プラスの死生観を育てる～

講師 村橋 征依

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室2

誰にでも訪れる人生最期の時を思い、死生観について感じ考える中でマイナスイメージからプラスイメージへと変化させていく講座です。最終回にまとめとしてメッセージを書きますので一緒に死生観について考えましょう。

◆定 員：10名 ◆回 数：3 ◆曜 日：土

◆日 程：①9/6 ②10/4 ③11/1
13：30～16：00

◆費 用：1,500円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	この国の現状を知り自分の意思を確認する
2	プラスの死生観とは何かを知る
3	エンディングメッセージを書き語り合う

教 養

No.36 イタリアルネサンスの名画をがいっしょに！

講師 宇佐見 義博

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

岐阜市の姉妹都市フィレンツェはイタリアルネサンス発祥の地です。がいっしょに名画鑑賞の旅に出ませんか。三大巨匠やヴェネチア派、フェッラーラ派などの作品もじっくり見ていきたいと思います。

◆定 員：15名 ◆回 数：3 ◆曜 日：金

◆日 程：①11/7 ②11/21 ③12/12
14：00～15：30

◆費 用：1,500円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	初期ルネサンスについて
2	盛期ルネサンスについて
3	ヴェネチア派などについて

No.37 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り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：20名 ◆回数：4 ◆曜日：水

◆日程：①9/10 ②10/8 ③11/12 ④12/10
18：00～19：30

◆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.38 「心と体を整えて」健康寿命を延ばそう。

講師 古田 千賀子

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

カイロプラクティックの観点から、心と体を整えることをお伝えし、健康寿命を延ばすために、睡眠、栄養に気を付け健康で美しく毎日を過ごすための工夫をお話しします。

◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：水

◆日程：①9/3 ②9/17 ③10/1 ④10/15
10：00～11：30

◆費用：3,320円(受講料・資料代)

◆持ち物：筆記用具、ノート

1	美と健康、骨盤を整えることが大切です。
2	良質な睡眠について
3	バランスの取れたお食事、栄養について
4	美の三大アーチを整えて、健康で美しく。

No.39 易しい英語の歌と歌詞に親しむ。豆知識楽し

講師 伊藤 広彦

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室3

音楽と同じように語学も語楽にしましょう。言葉の学びは厳しくも楽しい。まずは易しい歌から。出会いの歌、ユーモラスな歌、耳に快い歌、恋の想いを伝える歌、映画へと誘う歌等を用意しました。歌の誕生に歴史有り。

◆定員：14名 ◆回数：4 ◆曜日：土

◆日程：①9/27 ②10/25 ③11/22 ④12/13
14：00～15：00

◆費用：2,000円(受講料)

◆持ち物：筆記用具、辞書類

1	HOW DO YOU DO ? MAKE NEW FRIENDS他 初めまして
2	K-K-K-KATY、RED RIVER VALLEY他 ユーモア如何
3	A BICYCLE BUILT FOR TWO他 思いは強く
4	EDELWEISS他 映画へと誘う

No.40 英語初心者が口ずさんで楽しむ洋楽英語

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

曲に合わせて英語の発音を真似する事からスタートします。曲からテーマにそった簡単な英語表現をリズムで覚えて語学を楽しみましょう。英語に憧れている方、まずは音や雰囲気から触れてみませんか？

◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：木

◆日程：①9/18 ②10/30 ③11/13 ④12/18
19：15～20：30

◆費用：2,250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	曲から英語のリズムと口の動きに触れる
2	人生を旅に例えて挑戦する事を忘れない曲
3	まるで海外へ飛び立つ気分の応援ソングより
4	大切な人を想う、切なく美しい曲より

現代的課題

No.41 加納には城があった！加納の歴史文化を探る

講師 水野 義之

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室3

加納にはお城がありました。加納藩は美濃最大の十万石。初代藩主は戦国武将の奥平信昌で、徳川家康の娘婿。そんな加納の歴史・文化の魅力を改めて振り返ります。また新資料を元に加納の新しい魅力を探ります。

◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：日

◆日程：①10/12 ②11/9 ③12/21 ④2/8
14：00～15：30

◆費用：2,500円(受講料・資料代)

◆持ち物：筆記用具、ノート

1	加納のブラリタビ：地質・地理と歴史・文化
2	加納藩：江戸幕府を支え続けた270年
3	中山道：加納宿と御宿場印の新プロジェクト
4	加納の日本一：和傘・蜂蜜産業と今後の加納

No.42 生成AIを楽しく学ぶ、暮しや仕事に活かす

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

生成AIは学びや仕事に不可欠と言われるほど便利で創造的なツールです。その概要や使い方を学び、文章、絵、動画、音楽生成を体験します。AI活用のコツや注意点も学びます。充実したテキストで楽しく学べます。

◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：日

◆日程：①9/14 ②9/21 ③9/28 ④10/12
10：00～11：30

◆費用：2,800円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具、USBメモリ

1	生成AIを正しく楽しく活用する為の知識
2	生成AIの設定と使い方
3	入力指示の手法(文章／言語、画像等)
4	生成したい内容を作ってみる

No.43 ストレス緩和に役立つ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

ストレス過多の現代を生き抜くためには、ストレスとうまく付き合う妙法の取得が必要です。脳と心の取扱説明書といわれるNLP心理学を使い、言葉や身体の使い方を工夫し、ストレス反応を緩和する技を磨きます。

◆定員：16名 ◆回数：3 ◆曜日：日

◆日程：①11/9 ②11/16 ③11/30
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.44 男の肌悩みを解決するメンズスキンケア講座

講師 赤見 貴司

女性も受講可

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

自己流スキンケアでなかなか効果を感じていない、でもどこで聞いているのか分からない。当講座で基礎から学んでみませんか？肌トラブルをメカニズムから徹底解説。自信の持てる清潔感のある肌を手に入れよう！

◆定員：20名 ◆回数：3 ◆曜日：水

◆日程：①10/15 ②10/22 ③10/29
19：00～20：00

◆費用：2,500円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具

1	正しいスキンケア。間違ったスキンケア
2	化粧水？乳液？美容液？って結局なに？
3	肌トラブルのメカニズム。スキンケア体験

No.45 ひとりひとりのエンディングノート

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

エンディングノートを知っていますか？書いてみた事がありますか？エンディングノートは大切な人へのメッセージです。あなたの思いを伝えましょう。

◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：月

◆日程：①9/8 ②9/29 ③10/20 ④11/10
10：30～11：30

◆費用：2,700円(受講料・資料代)

◆持ち物：筆記用具

1	エンディングノートって何？
2	エンディングノートの伝え方
3	エンディングノートはこれからの自分です
4	エンディングノートを書きましょう

No.46 なんとなくの大人の女性の不調の改善方法

講師 小田 洋子

対象：成人女性

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1・2(10/23のみ)

毎月の生理の不調や、更年期のゆらぎを解消したい方向けの講座。予防習慣ヘルスアドバイザー®の資格を持つ講師が身体の仕組みと働き、実践しやすい食事、運動、睡眠の3つのバランスの整え方を解説します。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：木

◆日程：①9/11 ②10/2 ③10/23(小研修室2)
13：30～15：00

◆費用：2,100円(受講料・資料代)

◆持ち物：筆記用具

1	食事編/あなたにとって今必要な食材
2	運動編/運動嫌いでもなんとかなる方法
3	睡眠編/疲れを残さず活力を高める休養方法

No.47 自爪を健康に美しくする育爪のススメ講座

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、二枚爪等々、治らないと諦めていませんか？いつからでも、いくつからでも、どこでも、どなたでも、自爪は健康に美しくなります。ご自宅でできる爪の育て方、お教えします。

◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：水

◆日程：①9/10 ②9/24 ③10/8 ④10/22
13：30～15：00

◆費用：3,650円(受講料・資料代)

◆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方レッスン
3	利き手の整え方レッスン
4	セルフ自爪ケアをマスターしよう

