

令和6年度

# 市民自主講座

令和6年9月～令和7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50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(水) [必着]**までに、お申し込みください。

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  
e-mail [hsg\\_jisyu@ccn.aitai.ne.jp](mailto: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(水)[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

<p>63円 【往信】</p> <p>500-8521</p> <p>岐阜市生涯学習センター 生涯学習係</p>	<p>岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエアG内</p> <p>※この面には、 記入しないでください。</p>	<p>63円 【返信】</p> <p>□□□-□□□□</p> <p>※申込者の住所氏名を 記入してください。</p> <p>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</p> <p>※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。</p>
--	---	---

### 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(水)[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5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	基礎からはじめるオカリナ	國井 廣子	岐阜市生涯学習センター
2	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
3	トーンチャイムを演奏してみよう♪	加藤 恵美子	岐阜市生涯学習センター
4	はじめてみよう♪フラダンス入門 対象：女性	大口 なおみ	ドリームシアター岐阜
5	踊って楽しむ盆踊り講座!!	小川 雅実	金華公民館
6	落語をはじめてみよう	永縄 照良	北部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	己書で楽しく文字を描いてみよう	桂川 澄枝	岐阜市生涯学習センター
9	筆ペンで書く筆文字アート	長谷川 美紀	岐阜市生涯学習センター
10	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			
11	こよみが導く幸運の見つけ方(占い入門編)	馬場 わかよ	岐阜市生涯学習センター
12	14年前に岐阜から始まった立体アート講座	吉田 譲	岐阜市生涯学習センター
13	写真をおしゃれに飾ろう!アイデア講座	原賀 可奈	岐阜市生涯学習センター
14	花に触れ、生け花の歴史にふれましょう。	大矢 恵子	岐阜市生涯学習センター
15	パッションフルーツ栽培!毎年採れる育て方	神谷 重毅	長森コミュニティセンター
16	仲間と楽しく“ブリッジ”で脳トレしよう!	持館 昭	日光コミュニティセンター
スポーツ			
17	顔のツボとプラス言葉で心も体も元気になる 対象：成人	山科 護	岐阜市生涯学習センター
18	お肌をひっぱる整 <sup>せいふ</sup> 膚でスッキリ健康ライフ	小出 寿雄	岐阜市生涯学習センター
19	合気道に学ぶ「優しく、そっと」の極意 対象：初心者	大野 正弘	ドリームシアター岐阜
20	運動が楽しくなる 親子で運動遊び教室 対象：小学1～3年生の子とその保護者	高橋 誠司	市橋コミュニティセンター
21	美姿勢ヨガ!健康的な身体を作ろう!	佐々木 麻実	南部コミュニティセンター
22	楽しいリラックスヨガ 対象：成人	馬場 一子	南部コミュニティセンター
23	子育てママのためのリフレッシュヨガ	神山 寛子	三里公民館
生活			
24	ワイン・日本酒の学習 検定試験も目指して	青木 哲史	岐阜市生涯学習センター
25	ぷくぷく発酵&玄米もちもち色々アレンジ♡	山川 鈴子	ドリームシアター岐阜
26	トースターで焼く!初心者さんのパン作り	日比野 栄子	北東部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
27	楽しく整理収納“年末までにチャレンジ!”	小野木 ひとみ	岐阜市生涯学習センター
28	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
29	はじめてさんの断捨離®超入門編	藁谷 昌夕実	岐阜市生涯学習センター
30	手書きの手帳で輝く毎日へ	加藤 ゆかり	岐阜市生涯学習センター
教育			
31	赤ちゃんと共に育む0歳からのほたらきかけ	大城 信雄	岐阜市生涯学習センター
32	ママと一緒に楽しいリトミック 対象：1～3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	子育てに自信がもてる習慣化実践講座 対象：小中学生の子どもをもつ保護者	須田 敏男	北部コミュニティセンター
34	年少・年中さんの親子リトミック 入門編 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
福祉			
35	自分らしく生き生きと!シニアメイク!	高橋 綾子	岐阜市生涯学習センター
36	「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			
37	古代史：倭・邪馬台・大和・出雲・飛騨国の始り	大西 和夫	岐阜市生涯学習センター
38	『紫式部日記』を少しだけ読んでみる	小池 肇子	岐阜市生涯学習センター
39	英語初心者が〇ら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
40	なるほど知って納得!からだの健康の医科学	恵良 聖一	岐阜市生涯学習センター
41	着物を楽しもう ～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
42	着物で散策しましょう! ～初心者着付～ 対象：女性	粥川 信子	常磐公民館
現代的課題			
43	新NISAとiDeCoの初級最強最適戦略	鳥本 弘一	岐阜市生涯学習センター
44	知っておきたい!NISAとiDeCo	林 智慮	岐阜市生涯学習センター
45	生成AIを楽しく学ぶ、暮らしや趣味に活かす 対象：文字入力ができる人	石丸 孝志	岐阜市生涯学習センター
その他			
46	爪ケアは心身のケア～手と足の爪を美しく～	宇野 永里奈	岐阜市生涯学習センター
47	素の爪を健康に美しく♪育爪のススメ講座	林 恵理	岐阜市生涯学習センター
48	エンディングノートの本当の意味	岩間 こずえ	岐阜市生涯学習センター
49	自分を好きになって自分らしく生きよう	広田 照美	岐阜市生涯学習センター
50	子どもとの関係改善グループコーチング講座	山下 達也	岐阜市生涯学習センター

# 芸術

## No.1 基礎からはじめるオカリナ

講師 國井 廣子

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：8 ◆曜日：金
- ◆日程：9/13・27、10/11・25、11/8・22、12/13・27 10:00～11:30
- ◆費用：4,850円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：オカリナ(AC管)お持ちでない方はご相談ください。

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・7	ドレミファソラシドレで曲を演奏しよう
8	今までの曲を演奏しよう

## No.2 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がない方から、経験者まで、誰でも気軽に楽しく演奏できる、やさしい講座です。みんなで楽しく演奏しましょう♪

- ◆定員：30名 ◆回数：6 ◆曜日：火
- ◆日程：9/3・17、10/1・22、11/5・19 13:30～15:00
- ◆費用：4,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：ウクレレ(お持ちでない方は無料レンタルします。)、譜面台

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.3 トーンチャイムを演奏してみよう♪

講師 加藤 恵美子

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

童謡などの音楽のリズムに合わせて身体を動かします。リズムを感じとれたら、トーンチャイムで奏でてみましょう。トーンチャイムは、ハンドベルのように美しく柔らかな音色で癒されます。シニアの方でも楽しく演奏できますよ♪

- ◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：金
- ◆日程：9/6、10/4、11/1、12/6、1/10、2/7 13:30～15:00
- ◆費用：2,700円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	トーンチャイムのいろは
2	トーンチャイムの演奏1
3	トーンチャイムの演奏2
4	トーンチャイムの演奏3
5	トーンチャイムの演奏4
6	トーンチャイムの演奏5

## No.4 はじめてみよう♪フラダンス入門

講師 大口 なおみ

対象：女性

場所 ドリームシアター岐阜 リハーサル室

楽しいだけでなく、心を穏やかにするリラックス効果のあるフラダンス。年齢に関係なく始められる軽い運動で、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：金
- ◆日程：9/6・20、10/4・18 10:15～11:30
- ◆費用：3,450円(64歳以下)、2,800円(65歳以上)(受講料・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	フラダンスの手の動きとその意味を知る
2	ハワイの曲に合わせて簡単なステップから
3	正しい姿勢で背すじを伸ばして踊りましょう
4	音楽にのって笑顔で1曲踊りましょう

## No.5 踊って楽しむ盆踊り講座!!

講師 小川 雅実

場所 金華公民館

私達のふるさと“岐阜”には、うれしい事にたくさんの盆踊りがあり、踊られています。そんな盆踊りを『もっとたくさんの方々と一緒に楽しみたい』そんな気持ちを込めた講座です。

- ◆定員：20名 ◆回数：6 ◆曜日：木
- ◆日程：9/12・26、10/10・24、11/14・28 9:45～11:45
- ◆費用：2,900円(受講料・保険料)

1	郡上踊り・かわさき・春駒・三百他
2	白鳥おどり・源助さん・神代・猫の子他
3	岐阜市内の盆踊り・鶴飼音頭・信長音頭他
4	その他の盆踊り・東京音頭・炭坑節他
5・6	復習

## No.6 落語をはじめてみよう

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、安楽庵策伝の生まれ育ったところ。策伝にあやかって落語を始めてみませんか。高座名も決めて、楽しみながら落語を学んでいきます。その後は仲間とともに落語のボランティア活動にも生かれます。

◆定員：12名 ◆回数：5 ◆曜日：土

◆日程：9/14・28、10/12、11/2・16  
10:00～12:00

◆費用：2,500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	自分の高座名の決定 小唄のけいこ
3	本唄の紹介 ネタの選び方
4	寄席の流れについて 発表会のリハーサル
5	ネタの発表会の開催



## No.7 篆刻(てんこく)雅印の製作と篆書

講師 浅野 恵美子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30・小研修室3

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：20名 ◆回数：6 ◆曜日：土

◆日程：9/14・21、10/12・26、11/9・16 9:30～11:00

◆費用：4,500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 己書で楽しく文字を描いてみよう

講師 桂川 澄枝

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

己書は筆ペンを使って、字の上手下手は関係なく、こつを掴めば誰でも描く事が出来る文字アートです。絵は○△□が描けたらOKです。あつと言う間に味のある作品が出来上がり飾れますよ。

◆定員：20名 ◆回数：6 ◆曜日：木・水

◆日程：9/19、10/17、11/13(水)、12/19、1/16、2/20  
13:30～15:00

◆費用：3,600円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆ペン(黒太・薄墨)、筆記用具

※筆ペンは講師からも購入可能(1セット1,200円)

1	ありがとう描くよ
2	紅葉を描くよ
3	年賀状描くよ
4	クリスマスカード作成
5	節分の鬼を描くよ
6	お雛様描くよ

## No.9 筆ペンで書く筆文字アート

講師 長谷川 美紀

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

心の中にある温かい気持ちや感じた想いを筆文字で表現してみませんか。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。一緒に筆文字アートを楽しみましよう。

◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：水

◆日程：9/18、10/16、11/20、12/18  
10:00～11:30

◆費用：1,900円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆ペン(黒・太字)※持っていない方は講師より購入可能(1本1,000円)

1	「楽しい」を書こう
2	「ありがとう」を書こう
3	年賀状を書こう
4	ミニ色紙を書こう

## No.10 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

ご祝儀袋を飾る色とりどりの細い紐、それが水引。水引の特性を生かし、アクセサリーを作りませんか。地元の美濃和紙で贈る相手を思いながら、お祝い飾りやポチ袋を作りましよう。水引はご縁を繋ぐものなのです。

◆定員：10名 ◆回数：5 ◆曜日：水

◆日程：10/2、11/6、12/4、1/22、2/26 14:00～16:00

◆費用：5,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具、ハサミ(よく切れるもの)、木工用ボンド(口が小さいもの)

1	水引の意味等を知り一番大事な技を覚える
2	あわじ結びと梅結びを覚え作品にする
3	覚えた結びで正月飾りやポチ袋を作る
4	菜の花結び、玉結びを覚えたくさん作る
5	雛飾りを結び色紙に飾り付ける

# 趣味

## No.11 こよみが導く幸運の見つけ方(占い入門編)

講師 馬場 わかよ

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

近頃は、こよみの正しい活用法を知る人が少なくなったと思います。ちまたに溢れる迷信やまやかしに振り回されることなく、佳き日や吉方位の選び方や運気の流れを知って、日々の暮らしの中に活かすための講座です。

- ◆定員：22名 ◆回数：8 ◆曜日：木
- ◆日程：9/5・19、10/17・31、11/7、12/19、1/23、2/6 10:00~11:45
- ◆費用：4,000円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具、あれば新聞販売店配布のこよみ

1	こよみの見方(六十干支・二十四節気など)
2	九月・十月の暦註、新暦と旧暦の日づけ
3	佳き日の選び方(大安吉日・天しゃ日など)
4	生まれ年から本命星を知る(性格と宿命運)
5	九星盤が創り出す運気のサイクル(後天運)
6	来年の吉凶方位と、福を招くお正月の迎え方
7	令和七年あなたの運勢、節分と立春のこと
8	厄年、八方塞がり、還暦など節目となる年齢

## No.12 14年前に岐阜から始まった立体アート講座

講師 吉田 譲

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

市内小学校から始めて14年。3枚の写真や絵を廃棄段ボールを使って立体化する手法は、当時と変わりません。予め用意された50種類のデザインから選んで作る立体アート。新感覚の作品が創れます。

- ◆定員：20名 ◆回数：3 ◆曜日：月
- ◆日程：9/30、10/28、11/18  
13:00~15:00
- ◆費用：2,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：ハサミ、スティックのり(水のり不可)

1	親しい人に送れる 立体カード講座
2	いつまでもずっと使える 立体ノート講座
3	お部屋に飾れる 立体色紙講座

## No.13 写真をおしゃれに飾ろう!アイデア講座

講師 原賀 可奈

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室4

携帯やデジカメで撮影した写真どうしていますか?撮ってもそのまま保存して終わりという方も多いのでは?せっかくの写真、おしゃれに飾って楽しんでみませんか?簡単に可愛く飾るアイデアをご紹介します。

- ◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：月
- ◆日程：9/23、10/28、11/25  
13:00~14:30
- ◆費用：3,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：写真5枚程度(毎回)

1	フォトフレームを活用して素敵に飾ろう
2	色紙を活用!絵本のようなフォトアート作り
3	手作りミニアルバムを作ってみよう!

## No.14 花に触れ、生け花の歴史にふれましょう。

講師 大矢 恵子

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

いけ花がどのように成立したのか。室町時代から江戸時代にかけ花人たちが試行錯誤を重ね、たて花から立花へ、そして生花様式へと移行。様式の変化を花伝書からみてみましょう。

- ◆定員：11名 ◆回数：4 ◆曜日：金
- ◆日程：1/10・31、2/14・28  
10:30~11:45
- ◆費用：2,800円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	室町時代 いけ花のなり立ち
2	江戸時代前期の花事情
3	江戸時代 花人たちの試行錯誤と簡素化
4	花伝書の花を再現しましょう



## No.15 パッションフルーツ栽培!毎年採れる育て方

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。珍しい果物がベランダ菜園で、夏野菜と変わらない手間です。講座では苗を配布し、初めてでも収穫出来るコツ、挿し木で苗を作り毎年栽培する方法を紹介します。

◆定員：15名 ◆回数：3 ◆曜日：日

◆日程：9/1・8・15  
10:00~11:30

◆費用：1,500円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具

1	パッションフルーツとは(特徴と魅力)
2	育て方(ベランダ菜園でも採れるコツ)
3	続けるために(苗の作り方、冬の管理)

## No.16 仲間と楽しく“ブリッジ”で脳トレしよう!

講師 持館 昭

場所 日光コミュニティセンター

“コントラクトブリッジ”は、世界中に約1億人の愛好家がいる、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：15名 ◆回数：6 ◆曜日：日

◆日程：9/1・8、10/6・13、11/3・10  
13:30~15:30

◆費用：2,400円(受講料)

1	“ブリッジ”のルールは?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
6	実践4:少しハイレベルなテクニックに挑戦

# スポーツ

## No.17 顔のツボとプラス言葉で心も体も元気になる

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

顔のツボと笑顔で元気になれる、感謝の気持ちから生まれた健康法です。プラス言葉で元気になれる、癒し言葉を探します。自分を慈しみ体に触れることで癒される感謝整体。笑顔の挨拶と褒め愛で周りの人も元気になりましょう。

◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：日・月

◆日程：9/8、10/13、11/4(月)、12/8  
13:30~15:00

◆費用：1,600円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	顔のツボマッサージで心も体も元気になれる
2	プラス言葉で元気になる癒し言葉を探します
3	自分を慈しみ体に触れると癒される感謝整体
4	笑顔の挨拶と褒め愛で周りの人も元気になる

## No.18 お肌をひっぱる整<sup>せいふ</sup>膚でスッカリ健康ライフ

講師 小出 寿雄

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

整膚ってご存知ですか?肌をやさしくつまむ健康法。シミ・小じわ・小顔対策や肩こり・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。必要なのは指だけ!

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：土

◆日程：9/14・28、10/12  
10:00~11:15

◆費用：1,850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
3	腰・ひざ・足の整膚 冷えやむくみ対策

## No.19 合気道に学ぶ「優しく、そっと」の極意

講師 大野 正弘

対象：初心者

場所 ドリームシアター岐阜 リハーサル室

合気道はコミュニケーションツールです。ぶつからない、争わない、こだわらない・・・合気道エクササイズをとおして「優しく、そっと」を身につけて日常生活に活かしましょう!合気道のカラクリ教えます。

◆定員：10名 ◆回数：5 ◆曜日：水

◆日程：9/11、10/23、12/4、1/22、2/19  
10:00~11:50

◆費用：2,500円(受講料・保険料)

◆持ち物：ヨガマット、体操のできる服装

1	ケガをしない転び方
2	体の重さを変える
3	折れない腕とは?
4	ボールを使ったエクササイズ
5	手のひらの圧をなくす

## No.20 運動が楽しくなる 親子で運動遊び教室

講師 高橋 誠司 対象：小学1～3年生の子とその保護者  
 場所 市橋コミュニティセンター

全身運動や走り方を中心に遊びの中で運動をおこないます。運動が苦手な子でも大丈夫です。無理なく運動を続ける中で家族の交流を深め、運動をはじめめるきっかけづくりをします。

- ◆定員：15組 ◆回数：3 ◆曜日：~~木~~土
- ◆日程：~~9/8、10/13、11/10~~ 9/28、10/5、11/2  
10：00～11：30
- ◆費用：3,850円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、室内シューズ

1	自己紹介、ペアストレッチ、走り方の基本
2	親子キャッチボール、フォームチェック
3	障害物競争、親子かけっこ対決、感想

## No.21 美姿勢ヨガ!健康的な身体を作ろう!

講師 佐々木 麻実  
 場所 南部コミュニティセンター 集会室

ご自身の姿勢を見直し、呼吸と一緒に体を動かすことで体と心を整えます。体幹を鍛えることで美しい姿勢、疲れにくい体を目指します。美姿勢で健康的な身体作りをしましょう!

- ◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：火
- ◆日程：10/22・29、11/26、12/24  
10：30～11：30
- ◆費用：3,450円(64歳以下)、2,800円(65歳以上)  
(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)、飲み物

1	美姿勢ヨガとは?座学と呼吸法
2・3	姿勢改善!ほぐし整えポーズ
4	体幹を作って美姿勢へ

## No.22 楽しいリラックスヨガ

講師 馬場 一子 対象：成人  
 場所 南部コミュニティセンター 防災会議室(2F)

呼吸をていねいに行いながら色々なポーズを行います。血流UP、筋力UPにつながるので不調も改善してスッキリ整えていけます。身体が固くても、未経験でも大丈夫、大歓迎です。

- ◆定員：20名 ◆回数：8 ◆曜日：木
- ◆日程：9/5・12・19・26、10/3・10・17・24  
10：00～11：00
- ◆費用：3,550円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、運動できる服装、飲み物

1	オリエンテーション(座学と呼吸)
2～4	簡単なポーズを行い自分の身体を知っていく
5・6	呼吸とポーズを合わせ色々な動きをする
7・8	少しレベルアップしたポーズに挑戦

## No.23 子育てママのためのリフレッシュヨガ

講師 神山 寛子  
 場所 三里公民館 2F

子育て・家事・仕事・・・日々頑張るママ達へ♪自分を大切に思い、気持ちよく体を動かしませんか?子育てに生かせるヨガの教えを月毎のテーマとした、お子さんと参加できる講座です。ママ一人の参加も歓迎です!

- ◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：金
- ◆日程：9/27、10/25、11/22 10：00～11：00
- ◆費用：1,350円(受講料・保険料・教材費)  
※お子さんと一緒に参加する場合は別途保険料が必要
- ◆持ち物：運動できる服装、ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、タオル

1	優しさを自分に向けて呼吸を深めよう
2	素直な心を大切に体を動かそう
3	執着を手放して体をゆるめよう



# 生活

## No.24 ワイン・日本酒の学習 検定試験も目指して

講師 青木 哲史

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

ワインと日本酒について学びます。ワインは製造方法、基本品種、国別の違い。日本酒は酒造好適米、醸造方法等についてワインと共にテイスティングについて学びます。ソムリエ協会のワイン・酒検定挑戦も目指します。

- ◆定員：20名 ◆回数：6 ◆曜日：土
- ◆日程：9/28、10/26、11/16、12/28、1/11、2/22  
18:00～19:00
- ◆費用：7,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	ワインの品種と製法、検定試験について
2	白ワインについて
3	赤ワインについて
4	日本酒の製造方法
5	酒造好適米について
6	ワイン・酒のテイスティングについて

## No.25 ぶくぶく発酵&玄米もちもち色々アレンジ♡

講師 山川 鈴子

場所 ドリームシアター岐阜 クッキングルーム

《未病の予防》をテーマに「ぶくぶく発酵食・発酵食品」&「完全食“玄米餅”」を提案します。日本のお米「国菌」に認定されている麹を取り入れた発酵食と消化の良い“玄米餅”試食&お持ち帰り(半升餅)あり。

- ◆定員：12名 ◆回数：4 ◆曜日：水
- ◆日程：9/11、10/9、11/13、12/11  
9:30～11:30
- ◆費用：9,440円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：エプロン、布巾、お手拭き、筆記用具

1	甘酒のべったら漬け・玄米餅試食&サラダレ
2	玄米餅(半升お持ち帰り)・発酵ドレ2種
3	ベジベジミートソース&ベジベジ麺
4	玄米餅(半升お持ち帰り)・いちご大福

## No.26 トースターで焼く!初心者さんのパン作り

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。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屋さんですよ!

- ◆定員：11名 ◆回数：3 ◆曜日：水
- ◆日程：9/18、10/23、11/20  
10:30～12:00
- ◆費用：4,800円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：エプロン、手ふき、保冷剤、保冷カバン

1	ミルクスティックパン
2	フライパンパン
3	練乳パン

## No.27 楽しく整理収納“年末までにチャレンジ!”

講師 小野木 ひとみ

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

片付けが苦手な方や悩んでいる方、整理収納の基本を知って解消しませんか。受講者同士でも片付けの悩みやアイデア等を共有しながら楽しく進めます。整理収納アドバイザーによる講座をぜひ体験してください。

- ◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：9/28、10/26、11/16  
10:00～11:30
- ◆費用：1,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	時短できるキッチンへ
2	紙類の楽な分け方
3	必要以上の衣類を持たないようにするには

## No.28 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

昨年好評だった片付け講座です。「一歩ふみ出せずにいたが、前へ進むことができた」「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、一緒に安らげるおうち空間を手に入れませんか?

- ◆定員：29名 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：9/7、10/5、11/9  
10:00～11:00
- ◆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～

## No.29 はじめてさんの断捨離®超入門編

講師 藁谷 昌夕実

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

BS朝日「ウチ、断捨離しました!」で人気の新片づけ術“断捨離”。モノと向き合い自分にとって必要か不要かを判断し続けることで、本当の自分を知ることができる自己探訪ツールです。片づけ下手から卒業しましょう。

- ◆定員：20名 ◆回数：6 ◆曜日：火
- ◆日程：9/10、10/1・22、11/5・19、12/17 10:00~11:30
- ◆費用：3,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	断捨離ってなあに?
2	使いやすいキッチン
3	清潔な洗面・浴室・トイレ
4	運を呼びこむ玄関
5	うっとりするクローゼット
6	本当の断捨離とは

## No.30 手書きの手帳で輝く毎日へ

講師 加藤 ゆかり

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

きこえないハンデをもちながら家事育児と仕事を両立できたのは手帳・ノートのおかげ。30冊以上の手帳・ノートの本で研究し、自身の手帳とノートも30年で90冊。夢を叶える手帳の書き方をお伝えします。

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

1	「ひらめきは手書きに降りる」・実践
2	「夢をかなえる手帳」・実践
3	「手帳タイムの習慣化」・実践

# 教育

## No.31 赤ちゃんと共に育む0歳からはたらきかけ

講師 大城 信雄

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

ママパパが多忙な時代。だからこそ、赤ちゃんへのはたらきかけの大切さを理解し、赤ちゃんとの時間を大切にしたいと思います。具体的な事例も踏まえてお話しします。お気軽にご参加ください。

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

1	0~3歳の頃の、はたらきかけの大切さ①
2	0~3歳の頃の、はたらきかけの大切さ②
3	ママパパの、大切にしたい心構え

## No.32 ママと一緒に楽しいリトミック

講師 加藤 璃花 対象：1~3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

ピアノの音に合わせて楽しく自由に体を動かすリトミック。季節感あるテーマでリズムを感じ、楽器や教具、簡単製作も交えながら五感を使って様々な能力を引き出します。親子で笑顔あふれる時間を過ごしましょう。

- ◆定員：20組 ◆回数：3 ◆曜日：水
- ◆日程：9/25、10/16、11/6 10:00~11:00
- ◆費用：1,800円(受講料・保険料・教材費)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	森へピクニックに行こう
2	ハロウィーンを楽しもう
3	果物を探しに行こう

## No.33 子育てに自信がもてる習慣化実践講座

講師 須田 敏男 対象：小中学生の子どもをもつ保護者

場所 北部コミュニティセンター サークル室

子育てに自信がないと、不安を抱えた子育てになりがちです。自分を見つめ、自分のよさを生かし、不安を解消して子育てに役立つ知恵や技を身につけます。わが子に合った習慣を見つけ、自信に満ちた子育てをしましょう。

- ◆定員：16名 ◆回数：5 ◆曜日：土
- ◆日程：10/26、11/2・16・23・30 9:30~11:30
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	自信をなくす脳の仕組み
2	自信をもつためのワークショップ
3	わが子に合った良い習慣、悪い習慣
4	習慣化のための見方・考え方
5	習慣化の課題解決のための方策

## No.34 年少・年中さんの親子リトミック 入門編

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 防災会議室

リズムをたたいたり、足踏みしたり、体をたくさん使って音楽を体験し、リズム感や音感を育みます。音符と親しんだり、集中力を伸ばす活動も行います。リトミックで身につく力は、ピアノやスポーツなどにも役立ちます。

- ◆定員：15組 ◆回数：3 ◆曜日：水
- ◆日程：9/11・25、10/16  
16:00～16:45
- ◆費用：1,800円(受講料・保険料・教材費)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	ビートを感じよう
2	リズムカノンで遊ぼう
3	音符と親しもう



# 福祉

## No.35 自分らしく生き生きと!シニアメイク!

講師 高橋 綾子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

スキンケア～メイクまで、美容を通じて楽しく健康寿命を延ばすレクリエーションです。五感を刺激して、心と体に働きかける!いつまでも元気で若々しく、綺麗を一緒に目指しましょう!

- ◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：水・木
- ◆日程：9/4、10/2、11/6、12/5(木) 10:00～11:30
- ◆費用：3,600円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：ケープ(フェイスタオル可)、  
卓上鏡(首から顔が映る大きさ)

1	スキンケア～メイク(リラックスしながら)
2	スキンケア～メイク(心地良い香り)
3	スキンケア～メイク(色で楽しむ)
4	スキンケア～メイク(きれいになる)

## No.36 「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自立した人生を見つけませんか?

- ◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：金
- ◆日程：9/6、10/4、11/1 10:00～11:30
- ◆費用：2,400円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：【毎回】フェイスタオル1枚、筆記用具、  
【2回目のみ】ターバンorWピン2個、アイブロウ、  
アイブロウブラシ(ある方のみ)、自分の化粧直し品

1	フレイル予防ハンドケア&健康美容
2	身体とお肌の代謝アップで若返り&眉描き方
3	癒しアロマの匂袋作り&生活習慣



# 教 養

## No.37 古代史：倭・邪馬台・大和・出雲・飛騨国の始まり

講師 大西 和夫

場所 岐阜市生涯学習センター 中研修室

国々の始まりの歴史を最新史料に基づき、分かり易く解説し古代史の謎解きをしましょう。倭国、邪馬台国、ヤマト国の誕生迄を史料で紐解き、出雲神話国譲りの謎を解説し史実に迫る。両面宿禰の伝説と飛騨国の始まり。

- ◆定員：30名 ◆回数：7 ◆曜日：木
- ◆日程：9/12・26、10/10、11/7、12/12、1/9、2/6 9:30~11:30
- ◆費用：3,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	卑弥呼を共立したのは伊都国の最後の王か?
2	邪馬台国の卑弥呼を伝える魏志倭人伝を読む
3	倭人伝はなぜ邪馬台国の位置を隠したのか?
4	邪馬台国からヤマトへ王権は継承されたか?
5	瑞穂の国は出雲国から国譲りされたのか?
6	国譲り神話を完結させた出雲国神賀詞とは?
7	両面宿禰の伝説から飛騨国の始まりを解く

## No.38 『紫式部日記』を少しだけ読んでみる

講師 小池 肇子

場所 岐阜市生涯学習センター 中研修室

紫式部の書いた日記を読んでみませんか?一条天皇の中宮彰子に出仕した数年後、『源氏物語』の作者として有名だった彼女に与えられた任務は、お産の記録でした。寛弘五年の出産までの記事を取り上げます。

- ◆定員：30名 ◆回数：5 ◆曜日：木
- ◆日程：10/31、11/28、12/26、1/23、2/27 13:30~15:00
- ◆費用：2,200円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	七月十六日 彰子、出産に向け里帰り
2	八月 出産に向けての準備
3	九月 重陽の節句のころ
4	九月十日 お産が始まる
5	九月十一日 男皇子誕生

## No.39 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

曲にあわせて英語の発音を真似するところから触れていきます。会話に近く、短い簡単な表現をリズムで覚えて、曲の背景をイメージして語学を楽しみましょう。英語に憧れている方、まずは音から始めてみませんか?

- ◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：9/7、10/12、11/9、12/14 14:00~15:30
- ◆費用：1,600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と口の動きに触れる
2	まるで海外へ飛び立つ気分、応援ソングより
3	大切な人を想う、切なく美しい曲より
4	人生を旅に例えて挑戦する事を忘れない曲

## No.40 なるほど知って納得!からだの健康の医科学

講師 恵良 聖一

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

知っているようで意外に知らない自分のからだのなかのできごと。人生100年時代といわれている今、できる限り心身ともに健康で長生きするために、からだのなかのできごとについてちょっと学習してみませんか。

- ◆定員：29名 ◆回数：4 ◆曜日：水
- ◆日程：9/11、10/9、11/13、12/11 18:30~20:00
- ◆費用：2,000円(受講料・資料代)
- ◆持ち物：筆記用具

1	“生きている”とはどういうことか?
2	「細胞」のすがたかたちとそのはたらき
3	体内のさまざまな循環システムとその破綻
4	脳の機能と破綻：認知症にならないために

## No.41 着物を楽しもう ~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る方大歓迎!基本を学んで着物を楽しみましょう。

- ◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：日
- ◆日程：9/15・29、10/13 10:00~11:30
- ◆費用：1,200円(受講料)
- ◆持ち物：着物、長じゅばん、着物用下着、半巾帯、帯板、えり芯、腰ひも4本、伊達締め2本、タオル2枚、足袋

1	着物の基礎知識、長じゅばんと着物の着方
2	長じゅばんと着物の着方、半巾帯の結び方
3	着物の着方と半巾帯の変わり結び

## No.42 着物で散策しましょう! ~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着られない方、着付をやったことあるけど忘れてしまった方、日本の伝統衣装である着物を楽しく仲間と学びましょう!着物で町を散策すると、気分も高まり普段と違った景色が見られますよ。

- ◆定員:10名 ◆回数:5 ◆曜日:木
- ◆日程:9/5・19、10/3・17・31 18:30~20:30
- ◆費用:2,000円(受講料)
- ◆持ち物:着物、長襦袢、半幅帯、肌着、すそよけ(ワンピース可)、伊達巾2本、ひも5本、前板、えり芯、足袋、タオル3枚、洗濯ばさみ

1	着物の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とコツ
4	着物の着方と半幅帯の変わり結び
5	総仕上げ



## 現代的 課題

## No.43 新NISAとiDeCoの初級最強最適戦略

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した。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。投資にはデメリットもあり、投資の仕組みを学びリスクとリターンのバランスを理解し効率的に活用しましょう。

- ◆定員:29名 ◆回数:4 ◆曜日:日
- ◆日程:9/29、10/27、12/8・22  
10:00~11:30
- ◆費用:1,600円(受講料)
- ◆持ち物:筆記用具

1	これからのリスクを考慮した安全な投資とは?
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.44 知っておきたい!NISAとiDeCo

講師 林 智慮

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室2

「NISA」という言葉は、誰もが一度は聞いたことがあるでしょう。しかし、その制度についてちゃんと知っていますか。税制優遇される国の制度を上手に生活に取り入れましょう。

- ◆定員:10名 ◆回数:3 ◆曜日:日
- ◆日程:9/8、10/6・27  
10:00~11:30
- ◆費用:1,200円(受講料)
- ◆持ち物:筆記用具

1	NISAとは?メリットとデメリットを学ぶ
2	他にもある、税制優遇される国の制度
3	お金の流れを知ること、詐欺から身を守る

## No.45 生成AIを楽しく学ぶ、暮らしや趣味に活かす

講師 石丸 孝志

対象:文字入力ができる人

場所 岐阜市生涯学習センター パソコンルーム

話題の生成AIを学んで日々の暮らしをより楽しく豊かにしませんか。学習に趣味、さまざまな相談事にもAIがアドバイス。文章や絵などを作成し、AI活用のコツも学べます。AIの危険性や使用上の注意点も学べます。

- ◆定員:20名 ◆回数:5 ◆曜日:木
- ◆日程:9/5・12・19、10/3・10 18:00~19:30
- ◆費用:2,000円(受講料)
- ◆持ち物:筆記用具

1	生成AIとはなにかを学ぶ
2	生成AIを使えるように設定する
3	入力指示の手法を学ぶ
4	生成AIを使ってみる
5	自分が生成したい内容を作ってみる

# その他

## No.46 爪ケアは心身のケア～手と足の爪を美しく～

講師 宇野 永里奈

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

年齢とともに爪が割れる、変形する、靴を履くと痛いといった爪トラブルが増えます。トラブルを防ぎ、いつまでもオシャレを楽しめる爪になるよう正しい爪の整え方や手入れの仕方を教えます。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：火

◆日程：9/10、10/8、11/12  
10:00～11:30

◆費用：2,700円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具、  
カラーマニキュア(メーカー不問、第3回のみ)

1	手の爪の美しい整え方と保湿の仕方
2	足の爪トラブルを防ぐ方法と靴の選び方
3	美しくなった爪へカラーリングの仕方

## No.47 素の爪を健康に美しく♪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、もう治らないと諦めていませんか?いつからでも、いつからでも、どこでも、どなたでも素の爪は健康に美しくなります。ご自宅でできる爪の育て方、お教えします。

◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：水

◆日程：9/11・25、10/9・23  
13:30～15:00

◆費用：3,250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

## No.48 エンディングノートの本当の意味

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・4

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?エンディングノートを前にすると書けない方も多いのではないのでしょうか。エンディングノートの本当の意味を知り、大切な人へメッセージを伝えましょう。

◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：月

◆日程：9/9・30、10/21、11/11、12/2・23 13:30～15:00

◆費用：3,400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のか
3	エンディングノートのメリット、デメリット
4	エンディングノートの書き方
5	エンディングノートを書いてみましょう
6	エンディングノートが一番大切なこと

## No.49 自分を好きになって自分らしく生きよう

講師 広田 照美

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

キャリアアトランプとは、ゲーム感覚で楽しみながら自己探求し、自己肯定感を高め、自発的で積極的な行動を促すサポートツールです。企業研修や人材育成等の場でも使われており、グループで自己・他者理解を深めます。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：土

◆日程：2/1・8・15  
9:30～11:30

◆費用：1,500円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具

1	客観的に自己を見つめ、自分探しを行う
2	捉え方を変え、前に進む力を身につける
3	自己と他者理解を深め、ワクワクする未来を描く

## No.50 子どもとの関係改善グループコーチング講座

講師 山下 達也

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室2

Points of You®というコーチングツールを用いたグループコーチング講座です。「子どもが言うことを聞かずつい怒ってしまう」等で悩まれている方への、子どもとより良好な関係を築くための講座です。

◆定員：10名 ◆回数：5 ◆曜日：土

◆日程：9/14、10/12、11/9、12/21、2/15  
10:00～11:30

◆費用：2,100円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具

1	今困っていることを明確にする
2	親としての思い込みに気づく
3	子どもへの思い込み・期待に気づく
4	子どもから得ているものを知り、感謝する
5	子どもとの真に望む関係を知る

## 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
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
金華公民館	岐阜市大工町1	(058)265-7203
常磐公民館	岐阜市上土居838	(058)294-3663
三里公民館	岐阜市六条東2-14-9	(058)273-6811

※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。