

令和4年度

# 市民自主講座

令和4年8月～令和5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38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、**6月30日(木) [必着]**までに、お申し込みください。  
応募方法は、1ページをご覧ください。

お問合せ先

〒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

## 新型コロナウイルス感染症防止対策へのご協力をお願いします。

- 原則6歳以上の方につきましては、マスク着用をお願いします。
- 体調の優れない方、感染が疑われる状況(濃厚接触等)にあった方は来場をお控えください。
- 万が一、参加者の中で感染が発覚した場合、保健所などへの情報提供や調査にご協力いただくことをご了承ください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況次第では中止する場合があります。

## 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、**6月30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

 【往信】	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。
 【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。

### 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、**6月30日(木)[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3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	楽しいやさしい日本舞踊 対象：女性	岩田 浩子	岐阜市生涯学習センター
2	高齢者のゼロからはじめるフォークダンス	片尾 徹	岐阜市生涯学習センター
3	基礎からできるハンドベル演奏！	加藤恵美子	岐阜市生涯学習センター
4	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
5	はじめようクロマチックハーモニカ	野村 賢司	岐阜市生涯学習センター
6	70's, 80's歌謡曲、フォークを歌おう！	加藤 章文	市橋コミュニティセンター
7	やさしいフラダンス	大熊久美子	金華公民館
趣味			
8	筆ペンで書く筆文字アート～ココロ文字～	長谷川美紀	岐阜市生涯学習センター
9	カバラ数秘術(初級編)	伏見 愛弓	岐阜市生涯学習センター
10	チェス(西洋将棋)入門	山田三千代	岐阜市生涯学習センター
11	パッションフルーツ育てよう！来年の苗作り	神谷 重毅	長森コミュニティセンター
12	はじめてのフラワーアレンジメント	石樽 聖子	茜部公民館
スポーツ			
13	正しく歩いて身体を若返らせる！	黒木 美和	岐阜市生涯学習センター
14	肌つまみ健康法(整膚 <sup>せいふ</sup> )ってご存知ですか	小出 寿雄	岐阜市生涯学習センター
15	姿勢がキレイになるピラティス 対象：女性	恒成 夏枝	岐阜市生涯学習センター
16	はじめての太極拳～ゆっくり体力づくり～	川治 由香	市橋コミュニティセンター
17	リラックスヨガ	馬場 一子	南部コミュニティセンター
18	季節のヨガ～自然と共に心地よく生きる～	神山 寛子	三里公民館
生活			
19	ワイン入門	青木 哲史	岐阜市生涯学習センター
20	肌の透明感UP本格美容マッサージ	鈴木麻衣子	岐阜市生涯学習センター

# 講座一覧

No	講座名	講師名	開設場所
生活			
21	暦の見方&本命星で知る運氣と方位	馬場わかよ	岐阜市生涯学習センター
22	スマホを無理なく生活に！ 初心者対象	藤吉 範子	岐阜市生涯学習センター
23	整理収納入門	小野木ひとみ	南部コミュニティセンター
24	ぷくぷく穀菜食&つぶつぶお米・雑穀パン	山川 鈴子	長森コミュニティセンター
教育			
25	親子リトミック 対象：1歳～3歳児とその保護者	加藤 璃花	市橋コミュニティセンター
26	わくわくリトミック♪ 対象：6ヶ月～2歳0ヶ月の子とその保護者	関谷 純子	南部コミュニティセンター
27	親子で脳トレピアノ®kidsリトミック 対象：1歳6ヶ月～3歳児とその保護者	山下 真実	東部コミュニティセンター
28	親子で音あそび kid'sリトミック 対象：年少・年中の子とその保護者	近松 路子	三輪南公民館
教養			
29	書道入門	安藤 紀美	岐阜市生涯学習センター
30	古代史への旅：武士の台頭による古代の終焉	大西 和夫	岐阜市生涯学習センター
31	はじめてのボイストレーニング	西川 峰子	岐阜市生涯学習センター
32	やさしい中国語	任 伶俐	岐阜市生涯学習センター
現代的課題			
33	自分が好きになる心を育てる(心理学入門)	須田 敏男	常磐公民館
その他			
34	大人のがん教育・がん防災マニュアル	馬場 雅子	岐阜市生涯学習センター
35	美と健康で輝く自分を見つけてみませんか？	葛谷真知子	岐阜市生涯学習センター
36	銀行の上手な利用方法～事業運営編～	佐々木 均	岐阜市生涯学習センター
37	顔のツボマッサージで心も体も元気になる	山科 護	岐阜市生涯学習センター
38	赤ちゃんと一緒に♪ママのキャリアデザイン 対象：首すわり～ハイハイ期の赤ちゃんとその保護者	蒲 美和	長森コミュニティセンター

## No.1 楽しいやさしい日本舞踊

講師 岩田 浩子 対象：女性  
場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

やさしい日本舞踊では扇子や手ぬぐいを使って色々な形を表現します。楽しく身体を動かして体力作りにもつながります。座れない人は立ったままでも大丈夫です。

- ◆定員：10名 ◆回数：8 ◆曜日：土
- ◆日程：8/6・20、9/3・17、10/1・15、11/5・19 13:30~15:00
- ◆費用：3,200円(受講料)
- ◆持ち物：ゆかた、たび、細帯、ひも2本、ゆかた下着等、扇子  
※扇子をお持ちでない方はこちらで用意します。

1	おじぎの仕方
2	足の動かし方
3	手の動かし方
4	扇子の広げ方、使い方
5	立ち方、座り方など
6	首のふり方
7	目の使い方
8	着物のたもとの持ち方

## No.2 高齢者のゼロからはじめるフォークダンス

講師 片尾 徹  
場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

高齢者で初めてフォークダンスを踊る方を対象に講座を開きます。ステップなどはひとまず置いておいて一緒に楽しみましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：火
- ◆日程：8/2・9・23 10:00~11:30
- ◆費用：【64歳以下】3,050円(受講料・保険料)  
【65歳以上】2,400円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

1	「ロンドン橋」で遊ぼう
2	「シューフライ」を踊ってみよう
3	アノ「青い山脈」に挑戦

## No.3 基礎からできるハンドベル演奏!

講師 加藤 恵美子  
場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

ハンドベルで童謡やポピュラー音楽を奏でませんか。季節感のある音楽をみんなで作くりあげ、その透明感のある音や響きを味わいましょう。ベルの扱い方など基礎から指導しますので初めてという方も大歓迎です。

- ◆定員：15名 ◆回数：6 ◆曜日：木
- ◆日程：9/8、10/13、11/10、12/1、1/12、2/9  
10:00~11:30
- ◆費用：2,600円(受講料・教材費)

1	ハンドベル演奏における基礎
2	楽曲のメロディ音取り1
3	楽曲のメロディ音取り2
4	クリスマス音楽の練習と演奏
5	楽曲のメロディ音取りと演奏1
6	楽曲のメロディ音取りと演奏2

## No.4 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

楽譜が読めなくても大丈夫!楽器をまったく触ったことがない方から経験者まで、誰でも楽しく気軽に演奏できる、やさしい講座です。みんなで楽しく演奏しましょう!

- ◆定員：20名 ◆回数：6 ◆曜日：火
- ◆日程：8/9・23、9/6・20、10/4・18  
13:30~15:00
- ◆費用：5,000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	ウクレレのやさ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.5 はじめようクロマチックハーモニカ

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びましょう。まずは美しい音を出す練習から。楽譜がちょっと苦手という方も気軽にどうぞ。ハーモニカのメンテナンスのコツも教えます。

- ◆定員：15名 ◆回数：8 ◆曜日：土
- ◆日程：9/10・24、10/8・22、11/12・26、12/10・24 13:30~15:00
- ◆費用：4,000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	クロマチックの仕組み、持ち方、音の出し方
2	いい音を出そう(中音域の練習)
3	色々なテクニックI(タンギングなど)
4	色々なテクニックII(替え指、ビブラート)
5	リズムトレーニング(表と裏のリズムなど)
6	ハーモニカのメンテナンス
7	マイナスイオンで曲にチャレンジ
8	1曲吹いてみよう(マイクの持ち方)

## No.6 70's, 80's歌謡曲、フォークを歌おう!

講師 加藤 章文  
場所 市橋コミュニティセンター 音楽室

懐かしのフォークソングや歌謡曲(70、80年代中心)をピアノやギターなどの生楽器伴奏で歌いませんか?楽しく笑顔で歌いましょう。仲間づくり、健康にも良いですよ。

- ◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：木
- ◆日程：9/1・15、10/6・20 14:00~16:00
- ◆費用：3,300円(受講料・教材費)

1	70'sフォークソング・歌謡曲(抜粋)
2	80'sフォークソング・歌謡曲(抜粋)
3	リクエスト週その1
4	リクエスト週その2

## No.7 やさしいフラダンス

講師 大熊 久美子

場所 金華公民館 第1会議室

やさしいハワイの音楽に合わせて、ステップをふみましょう。下半身の筋力アップになり、血流もよくなります。心と体をすっきり元気にしましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：4 ◆曜日：金
- ◆日程：9/2・16・30、10/7 13:30～14:45
- ◆費用：3,450円(受講料・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	フラにまつわるお話とハンドモーション
2	腰痛予防のストレッチとステップの練習
3・4	音楽にのって、フラを楽しみましょう

## No.8 筆ペンで書く筆文字アート～ココロ文字～

講師 長谷川 美紀

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

ココロ文字とは心の中にある想いや温かい気持ちを筆文字に表したものです。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。一緒にココロ文字を楽しんでみませんか。

- ◆定員：14名 ◆回数：5 ◆曜日：月
- ◆日程：8/8、9/19、10/10、11/21、12/19 10:00～11:30
- ◆費用：2,200円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆ペン(黒・太字) ※お持ちでない方は講師より購入できます。(1本1,000円)

1	「笑顔」を書こう
2	「感謝」を書こう
3	秋にちなんだ言葉を書こう
4	冬にちなんだ言葉を書こう
5	ミニ色紙に書こう

## No.9 カバラ数秘術(初級編)

講師 伏見 愛弓

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

「カバラ数秘術」は、生年月日から特定の数字を導き、性格や運勢等を占います。古代ユダヤから伝わり、自分の誕生に秘められた特別な意味を知り、今後に役立つものです。占いに興味のある方、誕生数を導く計算法を学びましょう。

- ◆定員：11名 ◆回数：3 ◆曜日：金
- ◆日程：10/21、11/18、12/16 10:00～11:30
- ◆費用：1,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	カバラ数秘術がどんな時に役立つのか
2	自分の性格、恋愛傾向、適職等(自分を知る)
3	今後、待ち受ける出来事(自分を占う)

## No.10 チェス(西洋将棋)入門

講師 山田 三千代

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

チェス(西洋将棋)のルールはとても簡単。6種類の駒の動き方を覚えたら、すぐに対戦ができます。でも、実はなかなか頭を使います。初めての方はもちろん、対戦相手を探している方も、一緒に楽しみましょう!

- ◆定員：10名 ◆回数：6 ◆曜日：金
- ◆日程：9/16・30、10/14・28、11/11・25 10:15～11:45
- ◆費用：2,400円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	駒の名前と動き方を覚えて対戦しよう
2	キャスリングをしてみよう
3	特殊なルールとマナー
4	引き分けと戦略
5	棋譜と詰め問題
6	楽しく対戦しよう

## No.11 パッションフルーツ育てよう!来年の苗作り

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

個性的な花! 美味しい果実!! パッションフルーツはグリーンカーテンにも最適です。講座では実物を見て、触って、初めてでもわかりやすい栽培のコツと楽しさを紹介します。来年の収穫を目指して、今から始めませんか?

- ◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：火
- ◆日程：8/16・23・30 10:00～11:30
- ◆費用：1,500円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	特徴と魅力(花と果実の楽しみ方)
2	栽培方法(仕立て方、人工受粉)
3	続けるために(増やし方、冬の管理)

## No.12 はじめてのフラワーアレンジメント

講師 石樽 聖子

場所 茜部公民館 会議室2

日々の暮らしにお花を添えてみませんか。ほんの少しの違いで、素敵にお花が生けられるようになります。初心者向けにフラワーアレンジメントのコツをお伝えします。

- ◆定員：15名 ◆回数：4 ◆曜日：土
- ◆日程：9/3、10/1、11/5、12/3 13:30～15:00
- ◆費用：10,600円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：花バサミ、ビニールの敷物、新聞紙、ゴミ袋、筆記用具

1	説明会 持ち物や施設の使い方の確認
2	基本の形 ラウンド
3	秋のアレンジ フリースタイル
4	冬のアレンジ

### No.13 正しく歩いて身体を若返らせる!

講師 黒木 美和

場所 岐阜市生涯学習センター 和室2

何気なく歩いているだけではもったいない!毎日繰り返されている歩行運動は全身を使った効率的な運動です。足の裏をしっかりと使って様々な体の関節を動かす事で代謝を促し健康的な体作りが可能です!!

- ◆定員: 10名 ◆回数: 8 ◆曜日: 金
- ◆日程: 8/12・26、9/9・22(木)、10/7・21、11/4・18 9:30~11:00
- ◆費用: 【64歳以下】5,050円(受講料・保険料)  
【65歳以上】4,400円(受講料・保険料)
- ◆持ち物: ヨガマット(持っていない方は相談)

1	自分の体、歩き方の癖をチェック
2	足の裏を使った動き、歩き方をマスター1
3	足の裏を使った動き、歩き方をマスター2
4	肩甲骨を整えて正しく動かす
5	肩甲骨周り中心の運動
6	股関節を整えて正しく動かす
7	股関節周り中心の運動
8	全身を使って効率よく歩く!

### No.14 肌つまみ健康法(整膚)ってご存知ですか

講師 小出 寿雄

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

お肌をやさしく引っばって血行を活性化。皮膚を寄せる⇒持ち上げる⇒戻す事で、体が温かくなって新陳代謝もUP!健康増進に役立つ効果的な「セルフケア整膚」を一緒に学びませんか。

- ◆定員: 14名 ◆回数: 3 ◆曜日: 月
- ◆日程: 10/3・24・31 10:00~11:30
- ◆費用: 1,850円(受講料・教材費・保険料)

1	整膚ってなあに?どうやるの?痛くないの?
2	どこを引っばると効果的?首・肩・背中・腕
3	どこを引っばると効果的?小顔・シミ・しわ

### No.15 姿勢がキレイになるピラティス

講師 恒成 夏枝

対象: 女性

場所 岐阜市生涯学習センター 和室1・2

ピラティスは骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えるエクササイズです。ストレッチも行いながら正しい姿勢と美しい背中を目指します。ダンスやバレエのためのトレーニングにも最適。どなたでも気軽にご参加いただけます。

- ◆定員: 12名 ◆回数: 6 ◆曜日: 土
- ◆日程: 9/3・10・17、10/1・15・22 10:30~11:30
- ◆費用: 3,800円(受講料・教材レンタル料・保険料)
- ◆持ち物: 運動できる服装、ヨガマット(バスタオル可)、タオル、飲み物

1	ピラティスの呼吸法と基本動作
2~4	ほぐして整える背中と体幹のエクササイズ
5・6	肩甲骨・背中・体幹のエクササイズ(応用)

### No.16 はじめての太極拳~ゆっくり体づくり~

講師 川治 由香

場所 市橋コミュニティセンター スポーツ室

太極拳は、いつからでも始められる健康法です。ゆっくりとした動作で、生活に必要な筋肉を身につけましょう。二胡の曲で気持ちもリラックスできます。基礎から一緒に練習しましょう。

- ◆定員: 12名 ◆回数: 8 ◆曜日: 水
- ◆日程: 9/7・21、10/5・26、11/2・16、12/7・21 10:00~11:30
- ◆費用: 【64歳以下】5,050円(受講料・保険料)  
【65歳以上】4,400円(受講料・保険料)
- ◆持ち物: 上履き、飲み物

1	関節を緩めよう まずはストレッチから
2	準備体操 基礎: 立ち方・歩き方
3	準備体操 基礎: 手・身体の使い方
4~7	準備体操 やってみよう 太極拳の動作
8	準備体操 動作を続けてやってみよう

### No.17 リラックスヨガ

講師 馬場 一子

場所 南部コミュニティセンター 集会室

ゆっくり動くので初めての方でも大丈夫!呼吸を意識しながらポーズをとることで心身の緊張をほぐしていきます。血流や筋力の変化で「気持ちいい」「スッキリした」という実感がよくわかり、とても楽しいです。

- ◆定員: 15名 ◆回数: 8 ◆曜日: 水
- ◆日程: 9/7・14・21・28、10/5・12・19・26 13:30~14:30
- ◆費用: 3,550円(受講料・保険料)
- ◆持ち物: 運動できる服装、ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物

1	オリエンテーション(座学と呼吸法)
2・3	自分の呼吸を知って身体を動かす
4・5	色々なポーズで身体を緩める
6	骨盤調整
7・8	レベルアップしたポーズで整える

### No.18 季節のヨガ~自然と共に心地よく生きる~

講師 神山 寛子

場所 三里公民館

季節に適したやさしいポーズ、呼吸法、ツボ押しで、体と心を整えます。自然のリズムを学びながら、体の心地よさ、心の豊かさを感じていきましょう。初めてヨガを体験する方、大歓迎です。

- ◆定員: 10名 ◆回数: 7 ◆曜日: 水
- ◆日程: 9/21、10/5・19、11/2・16、12/7・21 10:00~11:15
- ◆費用: 【64歳以下】4,650円(受講料・保険料)  
【65歳以上】4,000円(受講料・保険料)
- ◆持ち物: 動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、タオル

1	秋を感じる体と心の変化
2~4	秋を心地よく過ごすためのヨガ
5	冬を感じる体と心の変化
6・7	冬を乗り越えるための体をじっくり温めるヨガ

## No.19 ワイン入門

講師 青木 哲史

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

日本でのワイン消費量が増加しています。ワインの製造過程、評価法、基本的な品種、赤・白ワインの違い、国別の特徴、ワインと他の飲料との比較等の基本を学び、好きな品種を探しましょう。

- ◆定員：20名 ◆回数：5 ◆曜日：土
- ◆日程：8/20、9/17、10/15、11/19、12/17  
18:00~19:30
- ◆費用：3,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	ワイン概論
2	ワインの評価法
3	白ワインの基本品種
4	赤ワインの基本品種
5	国別ワインの特徴

## No.20 肌の透明感UP本格美容マッサージ

講師 鈴木 麻衣子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

(12月7日のみ小研修室3)

簡単な美容マッサージを身につけて、まわりの人を笑顔にしてみませんか?プロから学ぶエステティシャン入門。もちろん自分もキレイになってステージUPした自分に出会いましょう。

- ◆定員：10名 ◆回数：5 ◆曜日：水・木
- ◆日程：8/3、9/8、10/5、11/3、12/7  
19:00~20:30
- ◆費用：2,300円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：タオル2本

1	ハンド(キメを整えふっくら透明感UP)
2	フット(リンパを流してむくみとさよなら)
3	ヘッド(血流を良くして瞳パッチリ)
4	顔のセルフマッサージ(パツと明るく小顔)
5	まとめ

## No.21 暦の見方&本命星で知る運氣と方位

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。でもその見方を知る人は少ないようです。暦がもつ由来や文化を知って迷信に振り回されることなく、佳き日・善い方位を選ぶ知識と、本命星別宿命運、今年来年の運氣をお話していきます。

- ◆定員：20名 ◆回数：8 ◆曜日：月
- ◆日程：8/22、9/5、10/17、11/14・28、12/12、1/23、2/6 10:00~11:50
- ◆費用：4,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具、あれば新聞販売店が配布する暦

1	二十四節気と雑節、六十干支の成り立ち
2	佳き日の選び方、太陰太陽暦(旧暦)
3	九星盤の成り立ち、自分の本命星を知る
4	九星の象意、本命星別宿命運と運氣の流れ
5	良い相性とは、相生相剋比和の関係
6	令和5年方位吉凶凶、恵方とお正月
7	方位の取り方と六大凶殺、節分と立春
8	年齢の節目(厄年ほか)、令和5年の運勢

## No.22 スマホを無理なく生活に! 初心者対象

講師 藤吉 範子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室50

スマホが必須の時代になりつつあります。アカウントやWi-Fiなど、よく使われる機能を理解しましょう。iPhone、Android、らくらくフォン、どれでもOK!そもそも何を質問したらいいかわからない...という方、大歓迎です。

- ◆定員：20名 ◆回数：4 ◆曜日：金
- ◆日程：9/23・30、10/7・14 10:00~11:30
- ◆費用：1,840円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：スマートフォン、筆記用具

1	あなたのスマホの種類は何ですか?
2	Wi-Fi?電波の種類と使い分け
3	アカウントって何?何故必要なの?
4	何か変な表示が出たけどどうしたら良い?

## No.23 整理収納入門

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

何度片づけてもすぐに散らかってしまう、家に居ても何だか落ち着かない、どうしたら上手く片づけられるのだろうと悩んでいる方。整理収納の基本を知って、自宅で実践できるようにしてみませんか。

- ◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：土
- ◆日程：8/6、9/3、10/1 10:00~11:00
- ◆費用：1,200円(受講料)
- ◆持ち物：筆記用具

1	何から始めるの?
2	多すぎるモノを手放す方法
3	収納の工夫

## No.24 ぷくぷく穀菜食&つづつぶお米・雑穀パン

講師 山川 鈴子

場所 長森コミュニティセンター 調理室

日本の国産菌、麹や発酵食品を使った生ドレッシング。穀物・野菜を使用したお料理を提案します。日本はお米の国。お米だけを使用したパンやお野菜の麺も作ります。生野菜のドレッシングを作りサラダも!

- ◆定員：16名 ◆回数：6 ◆曜日：水
- ◆日程：9/7、10/5、11/2、12/7、1/11、2/1 9:30~12:00
- ◆費用：11,000円(受講料・教材費・保険料)
- ◆持ち物：エプロン、筆記用具、ふきん、お手拭き、タッパー等

1	豆乳ヨーグルト(手作り)ディップ&ロー麺
2	ベジミートソースロー麺&トマトドレ
3	つづつぶお米パンバーガー&セロリドレ
4	つづつぶお米パンケーキお豆腐クリームドレ
5	つづつぶお米パンカツサンド風&りんごドレ
6	豆入玄米ご飯とベジ魚フライ&アボカドレ

## No.25 親子リトミック

講師 加藤 璃花 対象：1歳～3歳児とその保護者

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。季節を感じながらフープやスカーフ、楽器等を使いリズムを感じます。簡単な製作も交えながら、笑顔あふれる時間を楽しみましょう。

- ◆定員：20組 ◆回数：3 ◆曜日：水
- ◆日程：9/14、10/26、11/16 9:20～10:00
- ◆費用：1,650円(受講料・教材費・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	海へ行こう!
2	森へお散歩に行こう!
3	落葉で遊ぼう!

## No.26 わくわくりトミック♪

講師 関谷 純子 対象：6ヶ月～2歳0ヶ月の子とその保護者

場所 南部コミュニティセンター 音楽室

親子でスキンシップを取りながら、音に合わせて体を動かします。楽器やスカーフなどを使って、リズム感・集中力・協調性を養います。お子様の成長と一緒に楽しみましょう。ステキな笑顔に出会えますよ♪

- ◆定員：15組 ◆回数：3 ◆曜日：金
- ◆日程：11/4、12/9、1/13 9:30～10:15
- ◆費用：1,650円(受講料・教材費・保険料)
- ◆持ち物：バスタオル、飲み物

1	バスに乗って秋を感じよう!
2	クリスマスを楽しもう☆
3	雪で遊ぼう♪

## No.27 親子で脳トレピアノ® kidsリトミック

講師 山下 真実 対象：1歳6ヶ月～3歳児とその保護者

場所 東部コミュニティセンター 音楽室

脳トレピアノキッズのレッスンでは、楽しみながら地頭力をのばすトレーニングができます。知的好奇心を刺激し、想像・創造する力をのばし、なぜ?どうして?と疑問を持ち、考える力を育てます。

- ◆定員：10組 ◆回数：4 ◆曜日：火
- ◆日程：9/6・27、10/4・18 10:30～11:30
- ◆費用：1,840円(受講料・保険料)

1	お返事遊びとゲーム感覚のリズム遊び
2	高い音、低い音、何の音?
3	ベル遊び
4	つみ木を使って集中力UP

## No.28 親子で音あそび kid'sリトミック

講師 近松 路子 対象：年少・年中の子とその保護者

場所 三輪南公民館 2Fホール

そろそろ何かを始めたいとお考えの年少・年中のみなさん。親子でリトミックを始めませんか。音やリズムを感じ表現するリトミックに加えモンテッソーリ教育にも挑戦し集中力も育みます。親子で楽しみましょう。

- ◆定員：15組 ◆回数：6 ◆曜日：水
- ◆日程：9/7・21、10/12・19、11/2・16 16:30～17:20
- ◆費用：3,300円(受講料・教材費・保険料)
- ◆持ち物：動きやすい服装、飲み物

1	オリエンテーション 音楽に合わせて動こう
2	音楽を聴きわけてあそぼう
3	まねっこリズムであそぼう
4	リズムカノンにちょうせん
5	お買い物あそび
6	2つのリズム つられないでできるかな?

## No.29 書道入門

講師 安藤 紀美

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

自分の名前を、美しく書きたいと思いませんか?手書きの手本で行書・楷書を学び、書のよさを実感できたら、次のステップに進んではいかがでしょう。

- ◆定員：14名 ◆回数：4 ◆曜日：木
- ◆日程：8/4・18、9/1・15 10:00～11:30
- ◆費用：3,600円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：硯、墨、下敷、小筆、半紙

1	筆の持ち方や姿勢を学び、「行書」から練習
2	添削とアドバイスを受け、何度も練習
3	「楷書」の手本に替え、基礎練習
4	二通り名前が書き分けられるよう努力!

## No.30 古代史への旅：武士の台頭による古代の終焉

講師 大西 和夫

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室50

藤原氏は栄華の絶頂を迎えたが、摂関家の女に皇子誕生がなく摂関の地位が揺らぐと上皇は院政で力を持つ。院と摂関の戦いに、荘園領主となった武士が初参加した。結局武士が主導権を握り、終焉を迎えた古代に旅しよう。

- ◆定員：30名 ◆回数：4 ◆曜日：木
- ◆日程：8/18、9/15、10/20、11/17 9:30～11:30
- ◆費用：2,000円(受講料・教材費)
- ◆持ち物：筆記用具

1	藤原摂関家の栄華はなぜ危うくなったのか?
2	王家と貴族はなぜ平家の軍門に下ったのか?
3	荘園に蚕食される公領、朝廷の取った策は?
4	末法時代を仏法はどのように切り抜けたか?

## No.31 はじめてのボイストレーニング

講師 西川 峰子

場所 岐阜市生涯学習センター 音楽スタジオ大

声が出にくかったり、聞きかえされることはありませんか？マスク生活により低下した発声機能が元気になるようにボイストレーニングをしましょう。呼吸や嚙下、美容にも効果的。歌好きの方にも応用練習を紹介しします。

◆定員：15名 ◆回数：3 ◆曜日：水

◆日程：8/3・17、9/7 13:00～14:30

◆費用：1,500円(受講料・教材費)

◆持ち物：動きやすい服装

1	発声のための姿勢と呼吸のチェック
2	リラックスした発声
3	嚙下にも美容にも効果的な発音発声練習

### 現代的課題

## No.33 自分が好きになる心を育てる(心理学入門)

講師 須田 敏男

場所 常磐公民館 2階ホール

自分を嫌いにする脳の働きを知り、NLP心理学の手法を使って、自分の見方を広げます。そして、3週間かけて、自分のよさを見つけたり、自分を励ましたりする癖を身に付け、次第に自分が好きになる流れを作ります。

◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：木

◆日程：9/15・22・29 9:30～11:00

◆費用：1,200円(受講料)

◆持ち物：筆記用具

1	自分を嫌いにする脳の働き
2	見方や感じ方を広げるワークショップ
3	自分を好きにするワークショップ

## No.35 美と健康で輝く自分を見つけてみませんか？

講師 葛谷 眞知子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

「今、あなたは輝いていますか？」キレイに若々しくなるとワクワクします。お洒落して外出したい意欲も出ますね。元気が出て輝いて見えます。そんな自分発見をしてみませんか？一人でも多くの笑顔に出会いましょう！

◆定員：12名 ◆回数：3 ◆曜日：土

◆日程：8/13、9/17、10/15 10:00～11:45

◆費用：2,000円(受講料・教材費)

◆持ち物：ミラー、筆記用具、

【第2回】自分のスキンケア(ローション・乳液)、化粧直し一式等

【第3回】アイブロウ、アイブラシ等

1	美しくなる基本と効果を出す正しいお手入れ
2	お肌・身体の代謝アップで若返り!
3	マスクメイク(眉編)&ヘルシー

## No.32 やさしい中国語

講師 任 伶伶

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

発音を習得、自己紹介や挨拶など日常生活に役立つ表現を学び、豆知識も解説します。言葉だけでなく、旅行と趣味に活かせる最新の中国事情や文化、習慣の違いを比較します。ニーズに応じて、楽しく勉強しましょう。

◆定員：15名 ◆回数：6 ◆曜日：火

◆日程：8/2・23、9/6・20、10/4・18 10:30～11:45

◆費用：2,600円(受講料・教材費)

◆持ち物：筆記用具

1	中国語基本要素、基本文型
2	発音練習、自己紹介、母音、子音、複合母音
3	よく使える動詞と形容詞
4	カタコトフレーズ
5	基本フレーズ
6	応用、中国の行事と現代語

### その他

## No.34 大人のがん教育・がん防災マニュアル

講師 馬場 雅子

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

2人に1人はがんに罹患する時代。ある日突然災害のようにやって来るがん。その時あなたは自分、家族、社員を守れますか。『大人のがん教育・がん防災マニュアル』の冊子を使って正しいがん情報の取り方を学びます。

◆定員：20名 ◆回数：3 ◆曜日：土

◆日程：8/6・20・27 10:15～11:45

◆費用：1,200円(受講料)

1	普段の備え：がんにならないための予防
2	いざという時は：自分の心構えと周囲の理解
3	がん相談支援センターとがん情報サービス

## No.36 銀行の上手な利用方法～事業運営編～

講師 佐々木 均

場所 岐阜市生涯学習センター 小研修室1

先が見えない事業環境の中で、事業家やこれから事業を始めようとしている方は多くの不安を抱えているでしょう。金融機関の事情を知り、「転ばぬ先の杖」としての銀行との取引方法を学びましょう。

◆定員：10名 ◆回数：3 ◆曜日：木

◆日程：8/4・18、9/1 18:30～20:00

◆費用：1,500円(受講料・教材費)

1	これまでの約30年の銀行をとりまく環境
2	資金繰りがうまくいっていない会社経営とは
3	今からできる銀行への信用づくりについて

## No.37 顔のツボマッサージで心も体も元気になる

講師 山科 護

場所 岐阜市生涯学習センター 研修室30

顔のツボマッサージで心も体も元気になります。顔の筋肉をほぐし笑顔の練習でみんな元気に。動画を見ながら自分で練習できます。まず自分や家族から笑顔を広げましょう。災害避難所で開催し役立てていただきました。

- ◆定員：20名 ◆回数：3 ◆曜日：日
- ◆日程：9/4・11・18 14:00～15:30
- ◆費用：1,200円(受講料)
- ◆持ち物：手鏡

1	顔のツボマッサージで肩、腰、脚が楽になる
2	顔のツボとプラス言葉で心のストレスも解消
3	顔の筋肉をほぐし笑顔の練習でひとも元気に

## No.38 赤ちゃんと一緒にママのキャリアデザイン

講師 蒲 美和 対象：首すわり～ハイハイ期の赤ちゃんとその保護者

場所 長森コミュニティセンター 集会室(和室)

ベビーマッサージなどの親子笑顔タイムを過ごした後、キャリアデザインについて学びます。出産という人生の転機を経験した仲間と一緒に子育てや仕事の夢を描く時間を過ごしてみませんか。

- ◆定員：10組 ◆回数：4 ◆曜日：金
- ◆日程：10/7・21、11/11・18 10:30～11:30
- ◆費用：3,700円(受講料・教材費・保険料)
- ◆持ち物：バスタオル、赤ちゃんの水分補給、オムツ、おしりふき、筆記用具

1	ベビーマッサージ+ライフイベントを知ろう
2	ベビーマッサージ+私らしさの分析
3	ママの身体ケア+キャリアビジョンを描く
4	ベビーサイン+家庭と仕事の両立について



## 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	(058)268-1050
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
東部コミュニティセンター	岐阜市芥見4-80	(058)241-2222
金華公民館	岐阜市大工町1	(058)265-7203
茜部公民館	岐阜市茜部新所4-126-2	(058)273-6935
三里公民館	岐阜市六条東2-14-9	(058)273-6811
三輪南公民館	岐阜市太郎丸1034	(058)229-3362
常磐公民館	岐阜市上土居838	(058)294-3663

※会場となる施設は、駐車台数が限られていますので、公共交通機関を利用してください。