


前期市民講座

中央公民館	〒486-0913 柏原町1-97-1	(☎33-1111)
知多公民館	〒486-0947 知多町4-55	(☎32-8988)
鷹来公民館	〒486-0809 町屋町3610-1	(☎84-7071)
坂下公民館	〒480-0305 坂下町4-250-1	(☎88-5555)
東部市民センター	〒487-0011 中央台2-2-1	(☎92-8511)
味美ふれあいセンター	〒486-0958 西本町1-15-1	(☎31-3522)
高蔵寺ふれあいセンター	〒487-0013 高蔵寺町3-2-1	(☎51-0002)
南部ふれあいセンター	〒486-0923 下条町666-6	(☎85-7878)
西部ふれあいセンター	〒486-0904 宮町3-8-2	(☎33-0808)

講 講師 対 対象
 定 定員 受 受講料
 教 教材費 持 持ち物

市公式アプリ「春ポケ」▶ 

◀  市ホームページ
 (イベントカレンダー)

対 市内在住か在勤、在学の人

申 3月31日(火)〈必着〉までに、往復はがき(1講座1人1枚)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を書いて、各施設へ ※市ホームページや「春ポケ」からも申し込み可。託児付き講座の託児希望者と★印の親子講座の申し込みは、子どもの氏名(ふりがな)・性別・年齢・生年月日も記入(★印の親子講座の申し込みはいずれか1講座)。持ち物が購入可、貸し出し可の講座で、希望する人は「購入希望」「貸出希望」と記入。定員を超えた講座は、4月3日(金)に各施設で公開抽選し、応募者全員に抽選結果を通知。◆印の講座が応募者多数で抽選になった場合は、令和元年度の同じ施設の同様の市民講座を受講しなかった人を優先

	講座名・内容	とき	備考
高蔵寺ふれあいセンター	◆初めてのヨガでリフレッシュ(託児付き) 初心者を対象にしたやさしいヨガで体を動かし、心と体をリフレッシュする	4/20~7/6の第1・3・5月曜日(5/4を除く6回) 13:30~15:00	講 武田みどり 定 50人(託児は2歳以上の未就園児10人まで) 受 1500円 持 ヨガマット(貸し出し可)
	コットンリネンで作る花柄バッグ&ティッシュポーチ 夏らしい花柄バッグとおそろいのティッシュポーチを手縫いで作る	5/8~7/17の隔週金曜日(6回) 10:00~12:00	講 祖山美由紀 定 20人 受 1500円 教 5000円 持 裁縫道具
	幕末から明治へ 春日井の庶民の暮らし 旅、衣食住、祭りから当時の暮らしの様子を探る	5/13~6/17の毎週水曜日(6回) 10:00~11:30	講 近藤雅英 定 50人 受 1500円
西部ふれあいセンター	甘酒を使ってワンプレートクッキング 素材のうまみを引き出した料理を作ってワンプレートに盛り付ける	4/28~7/7の隔週火曜日(6回) 10:00~12:30	講 梶田みゆき 定 24人 受 1500円 教 6000円
	日本一周民踊めぐり 日本各地の代表的な民踊を分かりやすく楽しみながら踊る	5/10~7/5の日曜日(5/31を除く8回) 10:00~12:00	講 野村豊乃 定 30人 受 2000円
	ナイト★フラダンス 心安らぐハワイアン音楽でリフレッシュしながら、基本ステップを楽しく学ぶ	5/12~6/23の火曜日(6/2を除く6回) 19:30~20:45	講 大野純子 定 25人 受 1500円
	音楽療法で生き生きライフ 歌や音楽を通して楽しく笑って認知症を予防するとともに、いつまでも元気に体全体の健康維持を図る	5/13~6/24の水曜日(6/17を除く6回) 10:00~11:00	講 山下里恵 定 20人 受 1500円
	楽しい時間でおいしいお菓子があなたのものに! タルトやシフォンケーキ、キッシュ、マラサダ(ハワイアン)ドーナッツなどを作る	5/20・27、6/10・24、7/8・22の水曜日(6回) 10:00~13:00	講 森幸代 定 18人 受 1500円 教 6000円
	◆らくちん! 筋力アップ体操 ボールなどを取り入れた有機運動で筋力を高め、日常の動作を楽にする体操を楽しみながら学ぶ	5/22~7/31の隔週金曜日(6回) 10:00~11:15	講 谷本陽子 定 30人 受 1500円 持 スモールボール(700円で購入可)
◆シニアのための持ち込みタブレット講座(入門編) タブレット端末(ウインドウズ、キンドルを除く)の基本と操作方法を学ぶ	7/7~8/11の毎週火曜日(6回) 10:00~12:00	講 NPO法人けやきフォーラム 定 12人 受 1500円 教 200円 持 タブレット端末	

	講座名・内容	とき	備考
坂下公民館	フルーツ・野菜を使ったふわふわシフォンケーキづくり 新しくなったオーブンを使って、きめ細かなシフォンケーキを作る(毎回1ホール持ち帰り)	4/15、5/13・20、6/3、7/1・15の水曜日(6回) 10:00～12:30	講 梶田みゆき 定 16人 受 1500円 教 8500円
	明智光秀の乱～いわゆる本能寺の変とは何だったのか～ 明智光秀が織田信長に反旗を翻した理由・時代背景・必然性について歴史研究から学ぶ	4/22、5/6・20、6/3・17・7/8の水曜日(6回) 10:00～11:30	講 小林正信 定 30人 受 1500円 教 300円
	カラダが軽くなる!体幹レッスン 体の正しい使い方を学び、歪みをなくすことで、腰痛や肩凝りを緩和し、軽やかに日常生活を送る	4/22～7/8の第2・4水曜日(6回) 13:00～14:30	講 秋葉弥生 定 45人 受 1500円 持 ヨガマット(貸し出し可)
	脳が若返る!大人のリトミック 音楽に合わせて歌ったり、楽器を鳴らしたり、体を動かしたりして脳を活性化し、認知症を遠ざける	4/23～7/9の第2・4木曜日(6回) 10:00～11:30	講 野辺清美 定 20人 受 1500円 教 100円
	徒然草を読み直す 分かりやすい解説を聞きながら徒然草を読み直し、日本人のライフスタイル・美意識のルーツを探る	5月～7月の第1・3木曜日(6回) 10:00～11:30	講 島田俊一郎 定 25人 受 1500円 教 500円
	◆★めざせオリンピック!?親子で楽しい体育遊び 幼児期の運動能力に合わせた運動を行い、オリンピックをイメージしながら親子で楽しく遊ぶ	5/9・16、6/6・13・20・27の土曜日(6回) 10:00～11:30	講 (株)ラポール 対 年中・年長児の園児とその保護者 定 30組(2人1組)
中央公民館	★親子でふれあい遊び～楽しくピアノでリトミック～ ピアノに合わせて歌ったり、体を動かしたり、リズム遊びをしたりしながら音楽に親しみ、集団生活に慣れる	5/8～6/12の毎週金曜日(6回) 10:30～11:30	講 浅野典子 対 2歳以上の未就園児とその保護者 定 40組
	リフレッシュヨガ入門 ヨガで一日の疲れを吹き飛ばしてリフレッシュする	5/13～6/17の毎週水曜日(6回) 18:30～19:30	講 北沢真利 定 30人 受 1500円 持 ヨガマット(貸し出し可)
	クラフト紙バンドで作る大きなマルシェバッグ クラフト紙バンドで大きなマルシェバッグなど2点を作る	5/19～6/23の毎週火曜日(6回) 13:30～15:00	講 久松光恵 定 20人 受 1500円 教 1500円 持 木工用接着剤、薄い色の色鉛筆、洗濯ばさみ10個
	古文書入門 郷土の旧家や旧村で所蔵の古文書(写)を使用して初心者にも分かりやすい読み方のポイントを学ぶ	5/12～7/21の隔週火曜日(6回) 10:00～12:00	講 稲田善和 定 20人 受 1500円
19世紀後半～20世紀にみる西洋音楽史の展望(前編) 社会情勢に揺れる時代に、たくましく華麗に音楽を貫いた作曲家の作品に親しみ生涯を学ぶ	6/3・17、7/1・15、8/12・26、9/9・16の水曜日(8回) 10:00～11:30	講 稲田真由美 定 50人 受 2000円	
知多公民館	おもしろ古代史「続日本紀の世界」 蝦夷征討と大伴家持	5/19～9/15の第1・3・5火曜日(8月を除く8回) 14:00～15:30	講 いのぐち泰子 定 50人 受 2000円 持 講談社学術文庫「続日本紀(下)」
	◆★親子ふれあい体操 親子で体操やゲームをしながら集団への溶け込み方や友達づくりを覚える	5/20～9/2の第1・3水曜日(8回) 10:00～11:30	講 NPO法人アイディアC体創協会 対 2歳以上の未就園児とその保護者 定 35組
	楽しい漢字教室 漢字の起源や言葉の由来を学ぶ	5/14～9/10の第2・4木曜日(8/13を除く8回) 10:00～11:30	講 岩田鎮人 定 50人 受 2000円
	中高年のためのエクササイズ 健康づくりに役立つ、自分で簡単にできる運動や体操などを学ぶ	5/8～7/24の第2・4金曜日(6回) 13:30～15:00	講 市スポーツ・ふれあい財団健康運動指導士 定 30人 受 1500円
	心と身体健康管理～ヨガでシニアライフを快適に 日常生活でできる簡単なヨガで、体のバランスを整え、免疫力向上と血流の改善を目指す	5/13・27、6/10・24、7/8・29の水曜日(6回) 10:00～11:30	講 古川真理子 定 30人 受 1500円
	旬の野菜で美味しくアンチエイジング!! 旬の野菜をおいしく食べて、体の機能を整えながらアンチエイジングな食生活を目指す	5/20～7/29の第1・3・5水曜日(6回) 10:00～12:00	講 大石陽子 定 15人 受 1500円 教 6000円

	講座名・内容	とき	備考
南部ふれあいセンター	★ふれあい親子体操 ゲームなどを通じて、集団への溶け込みと友達づくりをする	5/8～6/26の毎週金曜日 (8回)10:00～10:50	講 大石公也 対 2歳以上の未就園児とその保護者 定 30組
	実用的な文字をバランス良く美しく書きましょう 名前、のし袋、手紙文、年賀状などの字句を、扁と隣のバランス、ペンの選び方に気を付けて習得する	5/15・29、6/5・19、7/3・17、8/7・21の金曜日 (8回)9:30～11:30	講 石黒直子 定 30人 受 2000円 教 800円 持 筆ペン
	ポウル1つでできる美味しいパン作り 野菜の食材を使って柔らかいパンを作る	5/19～7/28の隔週火曜日 (6回)10:00～12:30	講 梶田みゆき 定 16人 受 1500円 教 5700円
	簡単エクササイズ～気軽に始める健康づくり 生活習慣病を予防し、健康維持に効果がある軽運動を学ぶ	6/30～8/4の毎週火曜日 (6回)10:00～11:30	講 市スポーツ・ふれあい財団健康運動指導士 定 15人 受 1500円
東部市民センター	◆みんなで歌おう！楽しいコーラス(ステージ体験付き) 現役活躍中の声楽家から発声方法を学びながらさまざまな曲を歌い、健康にも役立つ	5/11～6/29の毎週月曜日 (8回)13:30～15:00	講 飯田牧子 定 30人 受 2000円
	初級書道講座～基本から作品制作と表装まで～ 大筆、小筆、筆ペンを使用した漢字・仮名の基本練習と、書作品の制作や表装の仕方を学ぶ	5/12～6/30の毎週火曜日 (8回)10:00～11:30	講 野田晴義 定 20人 受 2000円 教 800円 持 書道用具一式、筆ペン、カッターナイフ、水入れ用容器
	シニアのための持込みタブレット教室 タブレット端末(ウインドウズ、キンドルを除く)を使うための基礎知識と操作方法を学ぶ	5/11～6/22の月曜日 (6/1を除く6回)10:00～12:00	講 NPO法人けやきフォーラム 定 12人 受 1500円 教 200円 持 タブレット端末
	可愛いメニューで映えるお料理作り かわいいスイーツはもちろん、見た目から食欲をそそるメニューを学ぶ	5/14・28、6/11・25、7/2・9の木曜日(6回) 10:00～12:30	講 梶田みゆき 定 32人 受 1500円 教 6000円
味美ふれあいセンター	健康ヨガ 自分の体や心と向き合いながら、体幹を鍛えて筋力アップを目指す	5/14～6/18の毎週木曜日 (6回)10:00～11:30	講 浅井美千代 定 14人 受 1500円
	ホテルプラザ勝川シェフの料理教室 シェフ直伝のレシピだけでなく、プロの技術や盛り付け方法などを学ぶ	5/13～6/17の毎週水曜日 (6回)10:00～12:30	講 橋本尚宜 定 20人 受 1500円 教 6000円
	今日から始める肩こり・腰痛予防 日頃から適度な運動習慣を身に付け、肩凝りや腰痛を予防する	6/25～8/6の木曜日 (7/23を除く6回)10:00～11:30	講 市スポーツ・ふれあい財団健康運動指導士 定 14人 受 1500円
鷹来公民館	ボタニカルアートを始めよう！ 植物図鑑などの挿絵、ボタニカルアートの描き方を学ぶ	5/16～8/1の第1・3・5土曜日(6/6を除く6回) 9:30～11:30	講 大久保玲子 定 20人 受 1500円 教 1100円(変更になる場合あり)
	なつかしのラジオ歌謡を歌おう 昭和のラジオから流れていたオリジナルティーあふれる歌を再発見し、みんなで歌う	5/14・28、6/11、7/9・30、8/20の木曜日(6回) 15:30～17:00	講 田中由美子 定 20人 受 1500円
	万葉集入門(1) 元号「令和」の典拠である「万葉集」について学ぶ	5/15・29、6/12・26、7/10・24、8/21、9/11の金曜日(8回)10:00～11:30	講 大脇由紀子 定 30人 受 2000円 教 200円(変更になる場合あり)
	フラ&ヨガ講座 体をヨガでほぐしてからフラダンスを踊り、正しい姿勢を身に付ける	5/19～7/28の隔週火曜日 (6回)10:00～11:30	講 川口慶子 定 15人 受 1500円 持 ヨガマット(貸し出し可)
	古典説話文学～雨月物語(2) 和漢の古典説話文学を基にした鬼気迫る怪奇描写と、著者の思想を鮮明にした独特の文体を学ぶ	5/23～9/12の隔週土曜日 (8/15を除く8回)14:00～15:30	講 森まさし 定 30人 受 2000円 持 岩波文庫(黄220-3)「雨月物語」
★親子でからだあそび(前期) 親子一緒に、遊びも交えスキンシップを楽しみながら体操する	5/27～9/23の第2・4水曜日(8/12を除く8回) 10:00～11:30	講 NPO法人アイディアC体創協会 対 2歳以上の未就園児とその保護者 定 35組	

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。