

新型コロナウイルス感染症の影響により、実施時期や方法、会場などを変更する場合があります。  
詳しくは、各施設にお問い合わせください。

# 前期市民講座

～楽しく学べる、みんなで学べる～

**対** 市内在住か在勤、在学の入

**申** 3月31日(水)〈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。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」と記入してください。

■ 市ホームページ  
(イベントカレンダー)



■ 市公式アプリ  
「春ポケ」



音・舞…音楽・舞踊 工・芸…工作・芸術 歴・文…歴史・文学 健…健康 料…料理 知…知識  
講 講師 対 対象 定 定員 受 受講料 教 教材費 持 持ち物 申 申し込み

定員を超えた講座は、4月6日(火)に各施設で公開抽選を行い、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2年度に同じ施設の同様の市民講座を受講していない人を優先

問い合わせ先

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)

	講座名・内容	と き	備 考
中 央 公 民 館	<b>工・芸</b> クラフト紙バンドで作る夏のかごバッグ クラフト紙バンドで夏のかごバッグの他、2作品を作る	5月～7月の第1・3金曜日(6回) 10:00～11:30	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
	<b>歴・文</b> 郷土の史料で古文書入門 郷土の旧家や旧村で所蔵の古文書(写し)を使用して、初心者にも分かりやすいくずし字の読み方のポイントを学ぶ	5/11～7/20の隔週火曜日(6回) 10:00～12:00	講 稲田善和 定 20人 受 1500円
	<b>音・舞</b> やさしい津軽三味線入門講座 初心者向けにギター感覚で津軽三味線の弾き方を基礎から学ぶ	5/16～7/11の日曜日(6/27を除く8回) 13:30～16:00	講 吉田定蔵 定 10人 受 2000円 持 津軽三味線(1000円で貸し出し可)
	<b>音・舞</b> クラシック音楽をあなたとともに 広がり・深まり・混ざり合う19世紀後半からの個性派作曲家ラフマニノフからガーシュインなどの名曲を聴く	5/19、6/2・16・30、7/7・21、8/18、9/15の水曜日(8回) ①9:00～10:30 ②11:00～12:30	講 稲田真由美 定 各49人 受 2000円 申 ①②の別を記載
	<b>健</b> 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	6/2～7/7の毎週水曜日(6回) 19:00～20:00	講 北沢真利 定 20人 受 1500円 持 ヨガマット(貸し出し可)
<b>健</b> 大人の脳トレ パズルや写経などで脳のリフレッシュをする	6/9～7/28の毎週水曜日(8回) 10:00～11:30	定 20人 受 2000円	
知 多 公 民 館	<b>健</b> 心と身体の健康管理～ヨガでシニアライフを快適に～ 日常生活でできる簡単なリフレッシュヨガで、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月～7月の第2・4水曜日(6回) 10:00～11:30	講 古川真理子 定 30人 受 1500円 持 ヨガマット(バスタオル可)
	<b>健</b> 旬の野菜で免疫力UP! 栄養満点の旬野菜を美味しく食べて、体の機能を整えながら、免疫力アップを目指す	5/12・19、6/9・16、7/7・14の水曜日(6回) 10:00～12:00	講 大石陽子 定 12人 受 1500円 教 6000円
	<b>知</b> 楽しい漢字教室 漢字の起源や言葉の由来を深く楽しく学ぶ	5月～8月の第2・4木曜日(8回) 10:00～11:30	講 岩田鎮人 定 47人 受 2000円
	<b>歴・文</b> おもしろ古代史「続日本紀の世界」 長岡遷都	5/25、6/1・15、7/6・20、8/24、9/7・21の火曜日(8回) 14:00～15:30	講 いのぐち泰子 定 47人 受 2000円 持 講談社学術文庫「続日本紀(下)」
<b>音・舞</b> 歌謡曲を通して～昭和を振り返ろう～ 昭和の名曲とともに、当時の世の中を振り返る(歌唱力は不問)	6/17、7/15・29、8/19、9/16・30の木曜日(6回) 10:00～11:30	講 中島ヨシハル 定 35人 受 1500円 教 500円	

問い合わせ先

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)

鷹来公民館	<b>健</b> 初めてのフラ 体幹を鍛える運動としてダイエットにも効果的なフラを、やさしいウクレレの音色で楽しく踊る	5/7・21、6/4・18、7/2・16、8/6・27の金曜日(8回) 14:00～15:30	<b>講</b> NAO <b>定</b> 15人 <b>受</b> 2000円 <b>持</b> パウスカート(貸し出し可)または動きやすい服装
	<b>健</b> ◇脳が活性化する!楽しい大人の塗り絵講座 色鉛筆を使い色を重ねたり濃淡を工夫したりして彩色することで、脳の活性化を目指す	5/14・28、6/11・25、7/9・30の金曜日(6回) 10:00～11:30	<b>定</b> 15人 <b>受</b> 1500円 <b>教</b> 700円 <b>持</b> 色鉛筆(12色以上、880円で購入も可)
	<b>歴・文</b> 万葉集入門(3) 元号「令和」の典拠である「万葉集」について、分かりやすい解説で学ぶ	5/14・28、6/11・25、7/9・23、8/20、9/17の金曜日(8回) 14:00～15:30	<b>講</b> 大脇由紀子 <b>定</b> 24人 <b>受</b> 2000円 <b>教</b> 200円
	<b>歴・文</b> 古典説話文学～保元物語 平家物語の前章にあたる物語の原文(翻刻文)を読み解く	5/15・29、6/12・26、7/10・24、8/21、9/4の土曜日(8回) 14:00～15:30	<b>講</b> 森まさし <b>定</b> 24人 <b>受</b> 2000円 <b>教</b> 600円
	<b>音・舞</b> 山田耕稼の歌曲を歌う 日本近代音楽の父ともいわれる山田耕稼の歌曲をプロのソプラノ歌手の指導で歌う	5/20～7/29の隔週木曜日(6回) 15:00～16:30	<b>講</b> 田中由美子 <b>定</b> 20人 <b>受</b> 1500円
<b>歴・文</b> ヤマトヒメの足跡をたどる 伊勢神宮創建と深い関わりがあるヤマトヒメについて学ぶ	7/11・25、8/8・22、9/5・19の日曜日(6回) 10:00～11:30	<b>講</b> 竹田繁良 <b>定</b> 20人 <b>受</b> 1500円 <b>教</b> 2200円 ※変更の場合あり	
坂下公民館	<b>工・芸</b> 美文字レッスン ボールペン・サインペンなどを使って綺麗な文字を書く練習をする	4/23～7/9の第2・4金曜日(6回) 10:00～11:30	<b>講</b> 松浦華苑 <b>定</b> 24人 <b>受</b> 1500円 <b>教</b> 500円
	<b>健</b> 免疫力UP!体幹レッスン 体の正しい使い方などを学び、歪みをなくすことで免疫力をアップし、軽やかな日常生活を送る	5/6～6/10の毎週木曜日(6回) 13:00～14:30	<b>講</b> 秋葉弥生 <b>定</b> 24人 <b>受</b> 1500円 <b>持</b> ヨガマット(貸し出し可、申し込み時に要否を記入)
	<b>歴・文</b> 改めて味わってみよう「おくのほそ道」 江戸から東北・北陸を巡り大垣に至る松尾芭蕉の壮大な旅行記を、俳句(発句)とともに味わう	5月～7月の第1・3木曜日(6回) 10:00～11:30	<b>定</b> 24人 <b>受</b> 1500円 <b>教</b> 500円
	<b>知</b> インターネット使いこなし講座～ZOOMにもズームアップ!～ インターネットを駆使し、日々の生活をスマートかつ楽しくする。途中ZOOMを始めリモート及びバーチャルの世界も体験する(在宅講座ではありません)	5/15～6/26の土曜日(6/12を除く6回) 10:00～12:00	<b>講</b> NPO法人けやきフォーラム <b>持</b> 8人 <b>受</b> 1500円 <b>教</b> 200円 <b>持</b> ウィンドウズ8以降のノートパソコン(インターネットに接続でき、カメラがついているもの)、電源コード
<b>健</b> はじめてのバドミントン～基本を踏まえて楽しくラリー～ 初心者(高校生以上)を対象に、バドミントンの基本を学ぶ	5/16・23・30、6/13・27、7/4の日曜日(6回)9:30～11:30	<b>講</b> 市バドミントン連盟 <b>定</b> 20人 <b>受</b> 1500円 <b>持</b> ラケット、室内用運動靴	
東部市民センター	<b>知</b> シニアのための持ち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	5/13～6/17の毎週木曜日(6回) 10:00～12:00	<b>講</b> NPO法人けやきフォーラム <b>定</b> 12人 <b>受</b> 1500円 <b>教</b> 200円 <b>持</b> タブレット端末
	<b>健</b> 健康な身体を目指す「背骨コンディショニング」 関節を緩める体操や背骨の歪みを正すストレッチで、体の不調を改善する	5/18～7/20の第1・3・5火曜日(6回) 10:00～11:30	<b>講</b> 加藤栄梨 <b>定</b> 15人 <b>受</b> 1500円 <b>持</b> 75cm以上のフェイスタオル
	<b>音・舞</b> 演歌・歌謡曲の歌い方講座(ステージ体験付き) 発声方法やステージで歌う時のマナーやコツなどを学ぶ	6/1～7/20の毎週火曜日(8回) 14:00～15:30	<b>講</b> 安部都加差 <b>定</b> 30人 <b>受</b> 2000円
	<b>音・舞</b> 第九を原語で歌おう!(ステージ体験付き) 初心者にも分かりやすいかな付きの教材を使い、ベートーヴェンの名曲「第九」を原語のドイツ語で歌う	6/7～7/26の毎週月曜日(8回) 10:00～11:30	<b>講</b> 田中由美子 <b>定</b> 20人 <b>受</b> 2000円 <b>持</b> 第九の楽譜(880円で購入可)
	<b>工・芸</b> 基礎から応用まで学ぶデッサン教室 鉛筆を使って描くデッサンの基礎とさまざまな表現方法を学ぶ	5/11・18・25、6/1・15・29、7/13・20の火曜日(8回) 14:00～15:30	<b>講</b> 溝淵泰史 <b>定</b> 24人 <b>受</b> 2000円 <b>教</b> 600円 <b>持</b> 鉛筆(B～4Bの内2種類以上)

新型コロナウイルス感染症の影響により、実施時期や方法、会場などを変更する場合があります。  
詳しくは、各施設にお問い合わせください。

音・舞…音楽・舞踊 工・芸…工作・芸術 歴・文…歴史・文学 健…健康 料…料理 知…知識  
講 講師 対 対象 定 定員 受 受講料 教 教材費 持 持ち物 申 申し込み

問い合わせ先	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)

	講座名・内容	と き	備 考
味美ふれあいセンター	<b>健</b> 健康ヨガ それぞれのペースで、ゆっくり、じっくり、無理をせずにヨガの世界を楽しんで、心と体を穏やかな状態に保つ	5/12・26、6/2・9・23・30の水曜日(6回) 10:00～11:30	講 浅井美千代 定 6人 受 1500円 持 ヨガマット(バスタオル可)
	<b>料</b> 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、プロの技術や盛りつけ方法などを直接見て学ぶ ※調理・会食はなし。調理済み食材の持ち帰り有り。	5/19～6/23の毎週水曜日(6回) 10:00～11:30	講 橋本尚宜、溝邊治之進、寺尾孝則 定 10人 受 1500円 教 6000円 持 持ち帰り用容器
	<b>健</b> 今日から始める若返り運動教室 簡単な筋トレなどを通じて、楽しく無理なく全身を動かし、健康寿命を延ばすことを目指す	6/24～7/29の毎週木曜日(6回) ①9:30～10:30②11:00～12:00	講 市スポーツ・ふれあい財団健康運動指導士 定 各6人 受 1500円 申 ①②の別を記載
高蔵寺ふれあいセンター	<b>健</b> ◇やさしいヨーガでリフレッシュ 初心者を対象にしたやさしいヨーガで無理なく身体を動かし、心と身体をリフレッシュする	4/26～7/5の隔週月曜日(6回) 13:30～15:00	講 武田みどり 定 30人 受 1500円 持 ヨガマット(バスタオル可)
	<b>工・芸</b> けしごむはんこを楽しもう 基本の彫り方から楽しく学び、やさしいものからちょっと難しいものまで作品作りに挑戦する	5月～7月の第1・3木曜日(6回) 13:30～15:00	講 田中朋子 定 15人 受 1500円 教 2550円
	<b>歴・文</b> 幕末から明治へ 事件と行事(春日井からの応援)非常守の警備ほか当時の事件や行事について、春日井からの応援の様子を探る	5/12～6/16の毎週水曜日(6回) 10:00～11:30	講 近藤雅英 定 30人 受 1500円
南部ふれあいセンター	<b>料</b> ボウル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	6/4～7/9の毎週金曜日(6回) 10:00～12:30	講 梶田みゆき 定 16人 受 1500円 教 5700円
	<b>健</b> 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	7/21～8/25の毎週水曜日(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
西部ふれあいセンター	<b>料</b> 甘酒を使ってワンプレートクッキング 甘酒を砂糖・みりん代わりに使ったり、漬け床として利用したりして、素材の旨味を引き出した料理を作ってワンプレートに盛り付ける	4/27～7/6の隔週火曜日(6回) 10:00～12:30	講 梶田みゆき 定 18人 受 1500円 教 6000円
	<b>音・舞</b> 日本一周民踊めぐり 日本各地の代表的な民踊や夏に踊れる盆踊りを分かりやすい解説とともに楽しみながら踊る	5/9～7/4の日曜日(5/30を除く8回) 10:00～12:00	講 野村豊乃 定 30人 受 2000円
	<b>音・舞</b> 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月～6月の第2・3・4水曜日(6回) 19:30～20:45	講 大野純子 定 25人 受 1500円 持 動きやすい服装(ある人はスカート)
	<b>健</b> 音楽療法で生き生きライフ いつまでも元気に過ごせるよう、歌や音楽を通して認知症を予防し、体の健康維持を図る	5/12～6/23の水曜日(6/16を除く6回)10:00～11:00	講 山下里恵 定 20人 受 1500円
	<b>料</b> 楽しい時間でおいしいパンがあなたのものに！パン作りが得意な人も初心者も一緒になって、いろいろなパンを作る	5/13・20、6/3・17、7/1・15の木曜日(6回) 10:00～12:30	講 森幸代 定 18人 受 1500円 教 6000円
	<b>健</b> ◇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、日常の動作を楽しむ体操を楽しみながら学ぶ	5/21～7/30の隔週金曜日(6回) 10:00～11:15	講 谷本陽子 定 30人 受 1500円 持 日本手ぬぐい、ヨガマット(バスタオル可)、スモールボール(700円で購入可)
<b>知</b> ◇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	7/6～8/10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	