

あなたの教えたいと、あなたの学びたいをつなぐ

まなびブリッジマスケットキャラクター
まなぶりくん

VIVA! マナビバ!

教えたい人と、学びたい人が出会い、市民で作り上げる学習の場を応援します！

— 販売期間中にお申込みいただいた講座はすべて開講！ —

受講券販売期間 **7月6日(土)~19日(金)**

ヤマカまなびパーク 5階 9:00~21:30 ※月曜休館 (祝日を除く)

市立公民館 9:00~17:00

ヤマカまなびパーク5階または市立公民館窓口でお買い求めください。電話での取り置きはできません。

電話予約日 **7月5日(金) 9:00~15:00** ※電話予約はこの日のみの受付です

予約専用ダイヤル ☎ **(0572) 23-7035** 支払締切日 7月12日(金)

お申込みの際は講座番号 (例・A1) をお伝えください。

【電話予約についてのご注意】

- ・電話予約は7月5日(金)のみ 専用回線での受付となります。
(窓口・メール・専用ダイヤル以外の番号では受付できません)
- ・9:00~10:00の時間帯は、おひとり様1講座の受付になります。
- ・受講料のお支払いは7月12日(金)までにヤマカまなびパークにてお願い致します。
(※予約分のお支払いは他施設ではできません)
- 12日までにお支払いがない場合は予約が取消されますのでご注意ください。

【お申込みと受講についてのご注意】

1. 教材費・注文品の代金は、講座初日にアドバイザーに直接お支払いください。
2. 受講は申込者本人に限ります。
3. キャンセルは販売期間内 (7月6日(土)~19日(金)) に限ります。
4. 受講券販売期間終了後も成立講座に限り、ヤマカまなびパークにて販売致します。
詳しくはヤマカまなびパークまでお問合せ、またはホームページにてご確認ください。

お問合せ/ヤマカまなびパーク ☎ **(0572) 23-7022** 9:00~17:00(月曜休館・祝日除く)

分類説明

- A...クラフト
- B...教養・ビジネス
- C...料理
- D...ダンス
- E...趣味
- H...健康
- J...和道
- K...子ども
- L...語学
- M...音楽
- P...パソコン
- R...リラクゼーション
- W...親子

個別授業

定員が2名までの個別対応の講座になります。

A クラフト

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
A1	季節を彩る ちいさなつるし飾り 林みどり ヤマカまなびパーク	着物の布で作る、話題の小さなつるし飾り。裁断・縫製された材料で、初めての方でも手軽に作れます。ハロウィン飾りや、秋の花も選んで作れます。 ※つるし台希望者別途1,500円～	8/15・22 9/19・26 10/17・24 10:00～12:00	木曜 6回	3,600円 3,000円～	15名 どなたでも	裁縫道具 (不安な方お問合せください)
A2	アーティフィシャル フラワー作品 荒木真奈美 勤労者センター	アーティフィシャルフラワーを使いアレンジします。	10/5 13:00～15:00	土曜 1回	600円 1,900円	4名 どなたでも	新聞紙数枚

B 教養・ビジネス

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
B1	楽しい動物キャラナビ 山下美智代 ヤマカまなびパーク	自分と相手の個性を知ることで、人間関係のストレスを半減するヒントが見つかります。子どもから大人まで誰でもすぐに役立つ、簡単で分かりやすい人間関係講座です。	8/3・24 9/7・28 10:00～11:30	土曜 4回	2,400円	10名 どなたでも	筆記用具
B2	NISA・iDeCoで 老後資金の準備 小林篤典 ヤマカまなびパーク	税制メリットのある制度(NISAやiDeCo)を使って、老後資金を準備するポイントを学びます。「自らほったらかし投資を実践する」方法を丸わかりにする講座です。	8/25 9/1・8・29 13:30～14:45	日曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B3	老後のお金塾 年金・相続・保険 小林篤典 ヤマカまなびパーク	長生きに備えるために制度を知ろう!「分からないから不安」から脱することが大切。年金受給の工夫、最低限の保険加入、相続贈与のポイント、認知症発症前の対応を学びます。	8/25 9/1・8・29 15:15～16:30	日曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具

C 料理

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
C1	基本の「キ」 旬の野菜で極上レシピ 林みどり 根本交流センター	お料理が初めてな方のための、基礎から学べる講座です。包丁の持ち方ひとつでスイスイ切れて、くたびれ知らずで気分はプロ!メニューのリクエストにもお応えできます。	8/11・25 9/15・22 10/13・20 10:00～13:00	日曜 6回	3,600円 2,400円	16名 どなたでも	エプロン、三角巾等 台ふき 持ち帰り容器
C2	おうちでお菓子 林みどり 南姫公民館	お手軽にレンジや鍋などでお菓子を作ります。お子様ともお家で作れる、おいしいお菓子作りを楽しみましょう!アレルギーをお持ちの方にも対応できます。	8/10 9/14 10/12 10:00～13:00	土曜 3回	1,800円 1,800円	16名 どなたでも	エプロン、三角巾等 台ふき 持ち帰り用容器
C3	冷蔵庫の食材で 薬膳料理を作ろう 杉浦のぶこ 精華交流センター	普段使いできる薬膳料理を作ってみませんか?季節や気候に合わせた養生ごはん健康な体づくりをしていきましょう。薬膳のお話と、簡単な調理・試食を行います。 *材料の都合上、初回に欠席される際は必ずご連絡ください。	8/4 9/1 10:10～12:00	日曜 2回	1,200円 2,000円	8名 成人	エプロン、台ふき 手拭き用タオル 筆記用具

D ダンス

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
D1	社交ダンス お気軽にどなたでも 岡田悠暉 根本交流センター	簡単なステップから細やかなボディの動きまで初心者にも熟練者にも満足のレッスン内容。華やかな動きと抜群の指導力で、皆様を優雅で楽しい社交ダンスの世界へと誘います。	8/1・22 9/5・19 10/3・17 15:00～16:15	木曜 6回	3,600円	15名 どなたでも	ダンスシューズまたは 室内運動シューズ
D2	お試しジャズダンス Saryu ヤマカまなびパーク	ジャズダンス入門クラスです。簡単な動きで若々しくいつまでも動ける健康的な身体づくりをしていきます。ご希望される方には、同好会のご案内をさせていただきます。	9/6・20 13:15～14:30	金曜 2回	1,200円	6名 女性	ヨガマット、タオル 飲み物、室内シューズ 動きやすい服装
D3	お試しバレエ <夕の部> 寺本ゆかり 小泉公民館	バレエ入門クラスです。体の硬い方やスポーツが苦手な方も大歓迎です。お試し後に引き続きレッスンを希望される方には、同好会(他の会場や曜日、時間あり)のご案内をさせていただきます。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円	8/27 17:00～18:00	火曜 1回	600円	10名 女性	バレエシューズ (くつ下でも可) 動きやすい服装

・講座開講1時間前に多治見市に気象警報が発令されている場合は休講となります。
 ・会場へはできるだけ公共交通機関をご利用ください。
 (ヤマカまなびパーク駐車場は有料です)

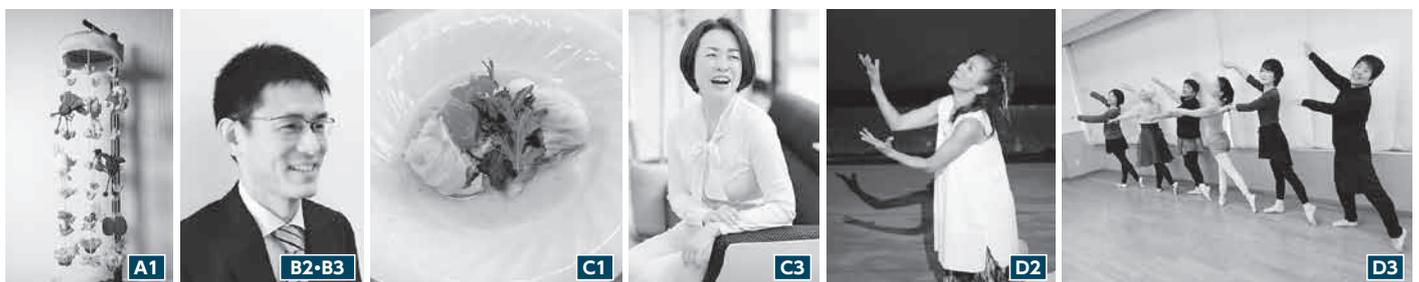
D4	お試しバレエ<夜の部> 寺本ゆかり 小泉公民館	クラシックバレエのステキな音楽で体を動かす習慣をつけましょう。お試し後に引き続きレッスンを希望される方には同好会(他の会場や曜日、時間あり)のご案内をさせていただきます。 *バレエシューズ希望者別途2,400円	8/27 19:00~20:00	火曜 1回	600円	10名 女性	バレエシューズ(くつ下でも可) 動きやすい服装
D5	一度は踊ってみたいフラダンス!! サトエリ ヤマカまなびパーク	優雅でゆったりとした動きのフラダンス。簡単な基本ステップと体幹を身につけてみませんか?先ずは一曲を通して一緒に楽しく踊ってみませんか?日本の曲をご用意いたします。	8/21・28 9/4 12:00~13:00	水曜 3回	1,800円	8名 成人女性	筆記用具、飲み物 動きやすい服装
D6	癒しのハワイアンフラ yayo 精華交流センター	ハワイの自然、情景、愛を手の動きで表現するフラを楽しむことでストレス発散、運動不足解消になります。基本のステップから始めるので運動の苦手な方でもご安心ください。	8/29 9/5・19 10/3・17 13:00~14:30	木曜 5回	3,000円	8名 成人女性	タオル、飲み物 動きやすい服装

E 趣味

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
E1	お試し「木炭デッサン」 寺本ゆかり ヤマカまなびパーク	全く初めての方でも、画材の使い方など基礎から体験できるので安心です。お試し後に引き続き受講を希望される方には同好会のご案内をさせていただきます。	8/27 13:00~14:30	火曜 1回	600円 1,000円	7名 どなたでも	目玉クリップ(大)4個 ハンカチ大の布(汚れてもよいもの) 食パン(1枚)
E2	手ぶらで水彩画 笠原 天野登功広 笠原交流センター	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、ムラのない立体感のある色の塗り方、鉛筆やペンを使った輪郭など、風景・静物・人物を様々な描き方で体験していただきます。	8/2 9/6・20 10/4・18 10:00~12:00	金曜 5回	3,000円 700円	10名 成人	なし
E3	手ぶらで水彩画 根本 天野登功広 根本交流センター	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、ムラのない立体感のある色の塗り方、鉛筆やペンを使った輪郭など、風景・静物・人物を様々な描き方で体験していただきます。	8/10・24 9/14 10/12 14:00~16:00	土曜 4回	2,400円 700円	10名 成人	なし
E4	【昼】チョークアートで 色あそび イトモリコ ヤマカまなびパーク	「オイルパステル」という画材を使い指でなじませ、色を作り出すことを楽しむアートです。好きな色を見つけましょう。マイペースにじっくり描いていきます。	8/8 9/12 10/10 10:00~12:00	木曜 3回	1,800円 1,500円	6名 どなたでも	エプロン、筆記用具 持ち帰り用のカバン(A4サイズ以上)
E5	【夜】チョークアートで 色あそび イトモリコ ヤマカまなびパーク	「オイルパステル」という画材を使い指でなじませ、色を作り出すことを楽しむアートです。夜の集中する時間に好きな色探しを楽しみましょう。	8/6 9/10 10/8 18:30~20:00	火曜 3回	1,800円 1,500円	6名 どなたでも	エプロン、筆記用具 持ち帰り用のカバン(A4サイズ以上)

H 健康

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
H1	心と身体にやさしい 呼吸法 けいこ あすか ヤマカまなびパーク	正しい呼吸は健康法の基礎。呼吸法の基本と上達のコツを紹介。五感健康法もとりいれ、呼吸法にあわせた体操も紹介します。ハーブのお話も楽しめます。	9/21 10/5・12・19 10:00~11:30	土曜 4回	2,400円	8名 女性	飲み物 動きやすい服装
H2	健康寿命を延ばす ズンバと筋トレ ヘレン ヤマカまなびパーク	シニア向けにプログラミングされたズンバダンスと筋トレで、筋力・体力をつけ、健康寿命を延ばします。ラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズ。正しい歩き方も指導いたします。	8/27 9/3・10・17・24 10/1・8・15 13:00~14:30	火曜 8回	4,800円	17名 成人	ヨガマット(バスタオル可) 飲み物、運動靴 動きやすい服装
H3	脂肪燃焼 エクササイズと筋トレ ヘレン ヤマカまなびパーク	特別にプログラミングされたエクササイズで38時間脂肪を燃やします。年齢を問わず、初心者や体力に自信の無い方もエネルギーアップでやる気にさせる音楽と指導で身体再生しましょう。	8/1・22・29 9/5・12・26 10/3・10 13:00~14:30	木曜 8回	4,800円	17名 成人	ヨガマット(バスタオル可) 飲み物、運動靴 動きやすい服装



H4	楽しく健康に 体力メンテナンス 近藤加奈 笠原交流センター	バランスボールはどなたでも無理なくできる関節に負担の少ない有酸素運動です。肩こり・腰痛・体のゆがみ・尿漏れの改善、自律神経を整えるなどたくさんの効果があります。 ※ボール貸出希望者別途300円	8/27 9/10・24 10/8・22 13:30～15:00	火曜 5回	3,000円	10名 成人	ヨガマットまたはバスタオル タオル、飲み物 動きやすい服装 バランスボール(あれば)
H5	体調改善！ ヘルスアップ体操 長野ますみ 勤労者センター	セルフマッサージや全身を動かす体操で血行を良くし、体調維持改善を目指します。初めての方や運動が苦手な方も簡単にできる動きで個人に合った身体のケアが習得できます。 ※初めての方、エクササイズバンド別途500円	9/6・13・20・27 14:00～16:00	金曜 4回	2,400円	13名 成人女性	ヨガマットまたはバスタオル タオル、飲み物 動きやすい服装 500g～1kgのダンベル (あれば)
H6	太極拳で 心と体を元気にしよう 荒木真奈美 勤労者センター	深い呼吸でゆっくり動く太極拳。筋力の維持やバランス力のアップなどが期待できます。リラックスして行うことで、気持ちのよい時間を体験してください。	9/28 10:00～11:15	土曜 1回	600円	15名 どなたでも	飲み物 動きやすい服装

J 和道

講座 番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
J1	きものの着てみましょう 加藤美重子 ヤマカまなびパーク	暑い日が続きますが、今から秋に向かって着物を1人で着られるようになりましょう。タンスに眠っている着物帯ありませんか？忘れていた着装も思い出して、着物を楽しみましょう。	8/10・17・31 9/7・21 10/5・19 13:00～15:00	土曜 7回	4,200円	8名 成人女性	着物(単衣・浴衣・袷衣)、 長襦袢、下着、足袋、衿 芯、帯板、帯枕、帯(半 巾、名古屋・袋帯)、帯揚 げ、帯メ、ひも6本、伊達 メ2本、薄手タオル5枚
J2	茶の湯(表千家) 山本宗甫 ヤマカまなびパーク	一服の茶を心静かにいただき、日本の伝統文化を体験していただけます。茶道の「思いやり」の精神を大切に、お点前もゆっくりと学んでいただけます。	8/2・16・23・30 9/6・13 10:00～12:00	金曜 6回	3,600円 2,100円	6名 成人	白のソックス 女性の方はスカート
J3	日本の伝統楽器 尺八入門 大重普竹 精華交流センター	小学3年生以上から70歳位までの方に、尺八独自の古典曲を中心に、唱歌・民謡など竹の音色でお楽しみ頂けるよう丁寧に指導します。演奏できるよう挑戦してみませんか？ ※尺八の無料貸出あり	8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28 10/5・12・19 18:00～20:00	土曜 12回	7,200円	3名 どなたでも	尺八(あれば)
J4	いけばな体験 草月流 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	好きな器に花を飾りたい、伝統文化に触れてみたい、それぞれの思いで体験してみませんか。免状取得も目指せます。 (免状希望者は、教科書をご注文ください) ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	8/10 9/7 10/5 13:30～15:00	土曜 3回	1,800円 3,000円	12名 小学生～成人	花器、剣山、花ばさみ 雑巾、ごみ袋 持ち帰り袋
J5	いけばな草月流 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	好きな器で花を飾りたい、伝統文化に触れてみたい、それぞれの思いで体験してみませんか。希望者は免状取得も目指せます。 (免状希望者は、教科書をご注文ください) ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	8/8 9/5 10/3 10:30～12:00	木曜 3回	1,800円 3,000円	12名 どなたでも	花器、剣山、花ばさみ 雑巾、ごみ袋 持ち帰り袋
J6	筆文字を書く はじめの一步・水曜 福田凌華 ヤマカまなびパーク	少しの時間、日常から離れて集中して書く作業をしてみませんか。毛筆の基本から半紙2～4文字と進み、併せて希望の方は小筆での文字練習も行います。	8/7・21 9/4・18 10/2・16 10:00～11:30	水曜 6回	6,000円 500円	個別授業 2名 成人	書道道具(あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙 墨液の準備がなくても OKです。
J7	筆文字を書く はじめの一步・木曜 福田凌華 ヤマカまなびパーク	少しの時間、日常から離れて集中して書く作業をしてみませんか。毛筆の基本から半紙2～4文字と進み、併せて希望の方は小筆での文字練習も行います。	8/8・22 9/5・19 10/3・17 10:00～11:30	木曜 6回	6,000円 500円	個別授業 2名 成人	書道道具(あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙 墨液の準備がなくても OKです。
J8	体験！筆文字 福田凌華 ヤマカまなびパーク	毛筆で書く文字の楽しさ・難しさ・面白さを体験してみませんか。基本から始めて作品を1枚仕上げます。	8/6・20 9/3・17 10/1・15 10:00～11:30	火曜 6回	3,600円 500円	8名 成人	書道道具(あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙 墨液の準備がなくても OKです。



D4



E1



E4・E5



H2

・ 講座開講 1 時間前に多治見市に気象警報が発令されている場合は休講となります。
 ・ 会場へはできるだけ公共交通機関をご利用ください。
 (ヤマカまなびパーク駐車場は有料です)

J9	夏休み書道上達講座 鈴木凍山 根本交流センター	講師は毎日書道展審査会員、元市内小中学校教員です。子どもは夏休みの書道の課題に挑戦できます。大人は書道コース、美文字コースが選択できます。親子でのお申し込みも歓迎です。	8/6・20・27 10:00~12:00	火曜 3回	1,800円	10名 どなたでも	書道道具 (ない方はお貸出します) ボールペン、鉛筆等
-----------	-----------------------------------	--	--------------------------	----------	--------	--------------	-----------------------------------

K 子ども

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
K1	ダンボール工作 コロコロイス 村田祐一郎 ヤマカまなびパーク	ダンボールでイスを作ります。キャスター付きなので乗って動くことができます。	9/14 10:00~12:00	土曜 1回	600円 600円	8名 幼児~小学生	はさみ、木工用ボンド プラスドライバー 机に敷く新聞紙 汚れてもよい服装
K2	ダイナミックイングリッシュ 日曜 チャーリー ヤマカまなびパーク	チャーリーと英語で遊びながら、小学校で学んだ英単語から英検5級まで、よく使われるフレーズを覚えましょう!	8/25 9/1・15・29 10/6・20 9:10~9:50	日曜 6回	3,600円 300円	20名 年長~小6	飲み物
K3	ダイナミックフォニックス 日曜 チャーリー ヤマカまなびパーク	英語の発音に自信がない子も、もう大丈夫!フォニックスで楽しく学べば、たくさんの単語やフレーズが読めるようになる!ダイナミックフォニックスで楽しく発音を勉強しよう!	8/25 9/1・15・29 10/6・20 10:10~10:50	日曜 6回	3,600円 300円	20名 年長~小6	飲み物
K4	英検・リスニング 5級~3級 チャーリー ヤマカまなびパーク	一緒に英検5級から3級をめざそう!ゲームで文法、2000語のフレーズもスイスイマスターするよ!実践リスニング&模擬試験で合格への道が開ける!あなたに合わせた学習を提供します。	8/25 9/1・15・29 10/6・20 11:10~11:50	日曜 6回	3,600円 300円	10名 小1~中2	飲み物

L 語学

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
L1	ニーハオ 中国語講座入門 デンベイジン ヤマカまなびパーク	中国語を勉強したい方、始めたばかりで勉強の仕方がわからない方のための初心者向け講座です。楽しく基礎から学んで少しずつ上達しましょう。中国の歴史、文化、風習についても学べます。	8/14・28 9/11・18 10/9・23 13:00~14:00	水曜 6回	3,600円 1,500円	10名 成人	ノート
L2	ニーハオ 中国語中級講座 デンベイジン ヤマカまなびパーク	中国語の読む、書く、聞く、話すの四技能をバランスよく学んでいきます。風習・文化・歴史なども取り入れた楽しいレッスンの中で、質問へのフォローも丁寧に行います。	8/14・28 9/11・18 10/9・23 19:00~20:00	水曜 6回	3,600円 1,500円	10名 成人	ノート

M 音楽

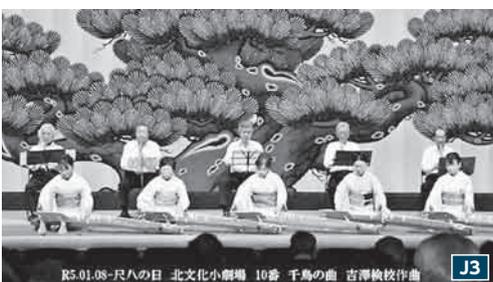
講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
M1	始めましょうウクレレを ケンシュウ竹橋 笠原交流センター	初めて楽器にふれる方大歓迎。初めからやさしく丁寧に教えます。楽しく学びましょう。 *ウクレレ貸出希望者 別途1,000円/月	8/14・28 9/11・25 10/9・23 10:00~12:00	水曜 6回	3,600円 800円	4名 成人	ウクレレ チューナー

P パソコン

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
P1	ワードの講座 初心者から応用まで 兼松夕起雄 勤労者センター	ワードの文書編集、表の活用から図形・写真の活用方法を理解する講座です。	8/3・10・17・24・31 9/7 10:00~12:00	土曜 6回	3,600円 1,000円	8名 成人 (文字入力可能な方)	Microsoft Windows (ワード)のノートパソコン



H3



J3



J9



K1

R リラクゼーション

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
R1	エンジョイヨガ IKUYO 小泉公民館	心身の緊張をほぐしながら、頭～足先までゆっくり動かして全身を整えます。立位のポーズで筋力強化、座位のポーズで柔軟性向上。暑さに負けない体作りをしましょう。	8/8・22・29 9/5・12・19・26 10/3・17 10:10～11:40	木曜 9回	5,400円	10名 どなたでも	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R2	楽しいヨガ IKUYO 根本交流センター	ヨガのポーズを組み込んだ準備運動で全身を整えた後は、立位・座位、さまざまなヨガポーズを行います。無理せず自分のペースで心地よく身体を動かしていきます。	8/28 9/4・11・18・25 10/2・9・16 14:10～15:40	水曜 8回	4,800円	10名 どなたでも	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R3	らくらくヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター	自分のできるところから、ムリをしないで笑顔ですすめましょう。どこを使っているか意識しながら、心地よく身体を伸ばし、ストレスを解消しましょう！	8/18・25 9/1・8・15・22 10/20 13:30～15:00	日曜 7回	4,200円	13名 女性	ヨガマットまたは敷物 タオル、飲み物 動きやすい服装
R4	からだの調子を整える ヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館	できるところから、無理せず楽しく笑顔でヨガを行いましょう。自然治癒力を引き出し、心地よく免疫力をUP。呼吸が柔軟を助けます。運動不足を解消し、継続する事をめざしましょう！	8/3・10・17・24・31 9/7・14・21 10/12・19 10:00～11:30	土曜 10回	6,000円	13名 女性	ヨガマットまたは敷物 タオル、飲み物 動きやすい服装
R5	毎日ぐっすり眠るための 陰ヨガ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	『陰ヨガした日はよく眠れます』というお声を頂いています。休む質を高め、心身のバランスを整え体を奥の方からゆるめていきましょう。夏もより快適で健やかな毎日を！	8/1・8・22・29 9/5・12・19・26 10/3・10 15:15～16:45	木曜 10回	6,000円	10名 どなたでも	ヨガマットまたは敷物 タオル、ブランケット 飲み物、動きやすく体 温調整しやすい服装
R6	夏もぐっすり☆ リラククス) 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと脱力しながら心身をゆるめていきましょう。陰ヨガで様々なバランスを整えてめぐりや睡眠の質をより良くしていきます。ヨガ初めての方、体の硬い方も◎	8/2・9・23・30 9/6・13・20 10/4・11・18 18:30～20:00	金曜 10回	6,000円	16名 どなたでも	ヨガマットまたは敷物 タオル、ブランケット 飲み物、動きやすく体 温調整しやすい服装
R7	じっくり 週末午後の陰ヨガ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	静かにゆっくりと脱力しながら心身をゆるめていく陰ヨガで、1週間の疲れをいやしていきましょう。陰ヨガってどんなヨガ？興味をお持ちの方もぜひお試しください！	8/10 15:00～16:45	土曜 1回	1,000円	個別授業 2名 どなたでも	ヨガマットまたは敷物 タオル、ブランケット 飲み物、動きやすく体 温調整しやすい服装
R8	心と身体を整えるヨガ 林さおり 笠原交流センター	身体の硬さに関係なく誰でもできるヨガを行います。身体を反る・ねじる・曲げるという動きに呼吸を入れて、自分で身体を整えていきましょう。はじめての方もおすすめです。	8/9・16・23 9/6・13・20・27 10/4・11・18 10:30～11:45	金曜 10回	6,000円	10名 どなたでも (妊娠中の方は除く)	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装

W 親子

講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
W1	親子でいけばな体験 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	親子でいけばな体験してみませんか。日本の伝統文化「いけばな」を体験してみましょう。 *親子で一つの作品をつくります	8/17 13:30～15:00	土曜 1回	600円 1,100円	12組 小学生と保護者	花器、剣山、花ばさみ 雑巾、ゴミ袋 持ち帰り袋



K2



R1・R2



R5・R6・R7



R8