

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コットキャラクター
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 **10月5日(土)~18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 **10月4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 10月11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**10月4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**10月11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)
- 11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 (10月5日(土)~18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
- 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。クリスマス飾りやお正月飾り、干支飾りも選んで作れます。 ※つるし台希望者別途1,500円～	11/14・21 12/12・19 1/9・16 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	プリザーブドフラワー でアレンジ 荒木真奈美 勤労者センター	枯れず長持ちする花(プリザーブドフラワー)でアレンジをします。クリスマスに飾っていただけます。	12/7 13:00～15:00	土曜 1回	600円 3,500円	10名 10才以上	新聞紙数枚 持ち帰り用袋

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	NISA・iDeCoで 老後資金の準備 小林篤典 ヤマカまなびパーク	始め時は今!税制優遇制度(NISAやiDeCo)で老後資金を準備する肝を学びます。知識習得は4日講座で十分。ほったらかしで『じぶん年金』を作り上げましょう。	11/3・17 12/1・15 13:30～14:45	日曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B2	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、必要な保険の見直し、相続贈与の肝、認知症発症前の準備を学びます。	11/3・17 12/1・15 15:15～16:30	日曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B3	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、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。	11/2・16・30 12/14 10:00～11:30	土曜 4回	2,400円	10名 どなたでも	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	お料理が初めての方が、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。	11/10・17 12/22 1/12・19 10:00～13:00	日曜 5回	3,000円 3,000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	酒の肴と おひとりさまランチ 林みどり 南姫公民館	おいしいものに目がないあなたに、お酒に合うおつまみと、手間いらずなのに本格的なランチが作れます。初回にメニューの希望を募ります。	11/9 12/14 1/18 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。	11/3 12/1 10:00～12:00	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

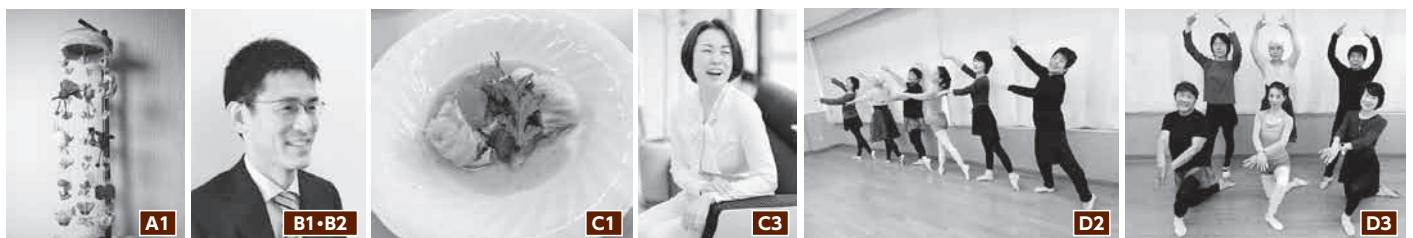
講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
D1	社交ダンス お気軽にどなたでも 岡田悠暉 根本交流センター	簡単なステップから細やかなボディの動きまで初心者にも熟練者にも満足のレッスン内容。華麗な動きと抜群の指導力で、皆様を優雅で楽しい社交ダンスの世界へと誘います。	11/14・21 12/5・19 1/9・23 15:00～16:15	木曜 6回	3,600円	20名 どなたでも	ダンスシューズ または 室内運動シューズ
D2	お試しバレエ <夕の部> 寺本ゆかり 小泉公民館	クラシックバレエ入門クラスです。体の硬い方やスポーツが苦手な方でも大歓迎です。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)のご案内をいたします。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円	11/26 17:00～18:00	火曜 1回	600円	10名 中学生以上 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)

A ア フ リ ン ト	D3 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素敵な音楽で、楽しみながら体を動かす習慣を付けましょう。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) のご案内をいたします。 ※バレエシューズ希望者別途2,400円	11/26 19:00~20:00	火曜 1回	600円	10名 中学生以上 女性	バレエシューズ (くつ下でも可) 動きやすい服装
B B お し り い い か ん	D4 癒しのハワイアンフラ yayo 根本交流センター	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。	11/6・20 12/4・18 18:30~20:00	水曜 4回	2,400円	10名 女性	タオル、飲み物 動きやすい服装
C C 料 理	D5 お試しジャズダンス Saryu ヤマカまなびパーク	簡単な動きで若々しくいつまでも動ける健康な身体づくりをするジャズダンス入門クラスです。希望される方には、同好会へのご案内をいたします。	12/6 13:15~14:30	金曜 1回	600円	3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
D D ダンス	D6 日本曲でフラダンス を踊りましょ サトエリ ヤマカまなびパーク	涙そうそうをフラダンスで一曲、踊ってみませんか?日本の曲なので、意味を理解して踊れるため、ハンドモーションも覚えやすいと思います。丁寧に指導いたします。	11/6・13・20・27 12:00~13:00	水曜 4回	2,400円	5名 女性	筆記用具、飲み物 動きやすい服装
E E 趣味	D7 はじめてのフラ NAO ヤマカまなびパーク	はじめての方も再び挑戦する方もまずは気軽にフラにふれあう時間へご参加ください。筋肉をしっかり使い自分の体をコントロールしていきます。生演奏でフラを楽しめますよ。	11/6・20 12/4・18 1/15・22 9:00~10:00	水曜 6回	3,600円 100円	10名 どなたでも	飲み物 動きやすい服装 筆記用具 パウスカート(あれば)
	D8 シニアマダムのフラ (65才から) NAO ヤマカまなびパーク	夢中になって楽しむ時間はとても大切です。フラと音楽と体を使って筋力アップを目指しましょう。姿勢を整えゆったりとしたフラからスタートしましょう。	11/1・22 12/6・20 1/10 10:00~11:00	金曜 5回	3,000円 100円	10名 65才以上 女性	飲み物 動きやすい服装 筆記用具 パウスカート(あれば)

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	水彩画、油絵、洋画、日本画、絵手紙、イラストなど様々ありますが共通して必要なのはデッサン力です。初めての方のために、画材の使い方等、基礎から体験できます。	11/26 13:00~14:30	火曜 1回	600円 1,200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	スマホで誰でも簡単!! 写真教室 Kazumiart ヤマカまなびパーク	スマートフォンを使って写真の撮り方から学ぶ初心者クラスです。ちょっとしたコツをプロカメラマンが教えます。一緒に日常のひとコマを切り撮って写真を楽しみましょう。	12/3・10・17 13:00~14:00	火曜 3回	1,800円	10名 成人	スマートフォン
E3	楽しく木版画を始めよう 阿部正枝 勤労者センター	絵の苦手な方でも、自由な発想で思いついたままのおもしろい絵が目の前に現れる事があります。思い切って挑戦してみてください。びっくりする作品が出来上がりますよ。	11/1・8・15・22・29 13:00~15:00	金曜 5回	3,000円 800円	5名 成人	印刀 (浅丸9mm・キワ刀7.5mm)、鉛筆 細めのボールペン 新聞紙、ごみ袋、ボンダ
E4	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、にじみ、ぼかしなどの技法で、風景・静物等を描く体験をしていただけます。	11/15・29 12/6・20 1/17 10:00~12:00	金曜 5回	3,000円 800円	8名 成人	なし
E5	手ぶらで水彩画 小泉 天野登功広 小泉公民館	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、にじみ、ぼかしなどの技法で、風景・静物等を描く体験をしていただけます。	11/2・16 12/7・21 1/18 10:00~12:00	土曜 5回	3,000円 800円	8名 成人	なし



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	フラで心と体を健康に yayo 根本交流センター	フラは骨盤周りの筋力アップや脳の活性化に効果があるといわれています。人生100年時代に向け、心身の健康管理を始めましょう。基本のステップから進めていきます。	11/5・12 12/3・17 1/7 13:00~14:30	火曜 5回	3,000円	10名 どなたでも	タオル、飲み物 動きやすい服装
H2	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します。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。	11/2・9・23・30 13:00~14:30	土曜 4回	2,400円	6名 女性	飲み物 動きやすい服装
H3	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	11/12・26 12/10 1/14 13:30~15:00	火曜 4回	2,400円	10名 どなたでも	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)
H4	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、気持ちの良い時間を体験してください。	11/30 10:00~11:10	土曜 1回	600円	15名 どなたでも	飲み物 動きやすい服装
H5	お試し 『ズンバダンスと筋トレ』 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。	11/5・12 10:00~12:00	火曜 2回	1,200円	16名 成人	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、運動靴 動きやすい服装
H6	お試し 『脂肪燃焼運動と筋トレ』 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でやる気にさせる音楽と指導で身体再生しましょう。	11/7・14 10:00~12:00	木曜 2回	1,200円	16名 成人	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、運動靴 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	きもの着てみましょ 加藤美重子 ヤマカまなびパーク	まだ一度も自分一人で着物を着た事のない方、以前覚えた着装を思い出したい方、たんすの中に気になる着物や帯のある方、秋の紅葉に初詣と秋から冬に着物で出かけてみましょ。	11/2・16・30 12/7 1/18 13:00~15:00	土曜 5回	3,000円	8名 成人女性	着物、長襦袢、下着 足袋、衿芯、帯板 帯枕、帯揚げ、帯メ 帯(半巾、名古屋、袋) ひも6本、伊達メ2本 薄手タオル5枚 着物用クリップ3~4個 (しっかりした洗濯ば さみでも可)
J2	茶の湯 (表千家) 山本宗甫 ヤマカまなびパーク	一服のお茶を心静かにいただき、日本の伝統文化を経験してみませんか?お点前も少しずつ学んでいただけます。初心者の方歓迎いたします。	11/8・22 12/6・20 1/10・24 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	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、それぞれの思いでお花をいけてみませんか。免状取得も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	11/7 12/5 1/16 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



D5



D7・D8



E1



E2



H5

・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)

A クワント	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。免状取得も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	11/3 12/1 1/19 10:30~12:00	日曜 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
B 数値がいっぱい	J5 いけばな体験 お正月飾り 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	日本の伝統文化「いけばな」を体験してみましょう。行事のお花・お正月飾りをいけてみましょう。	12/27 13:30~15:00	金曜 1回	600円 2,500円	10名 どなたでも	花器、剣山 花ばさみ、雑巾 ごみ袋、持ち帰り袋
C 料理	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。	11/6・20 12/4・18 1/8・22 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。
D ダンス	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。	11/7・21 12/5・19 1/9・23 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。
E 趣味	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。	11/5・19 12/3 1/7・14・21 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。

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	ダイナミックイングリッシュ 日曜 チャーリーサウルス ヤマカまなびパーク	チャーリーと英語で遊びながら、小学校で学ぶ英単語から英検5級までによく使われるフレーズを覚えましょう!	11/3・17 12/8 1/12 9:10~9:50	日曜 4回	2,400円 300円	15名 年長~小4	飲み物
K2	ダイナミックフォニックス 日曜 チャーリーサウルス ヤマカまなびパーク	フォニックスを分かりやすく教えます。読める単語が増えますよ。一緒に楽しく英語の発音を勉強しましょう。	11/3・17 12/8 1/12 10:10~10:50	日曜 4回	2,400円 300円	15名 年長~小6	飲み物
K3	ダイナミックイングリッシュ 火曜 チャーリーサウルス 小泉公民館	チャーリーと英語で遊びながら、小学校で学ぶ英単語から英検5級までによく使われるフレーズを覚えましょう!	11/5・12・19・26 12/3・10・17・24 1/7・14・21 16:00~16:45	火曜 11回	6,600円 300円	8名 年長~小4	飲み物
K4	ダンボール工作 クリスマスハウス 村田祐一郎 ヤマカまなびパーク	ダンボールや木を使ってクリスマスにピッタリの箱型のミニチュアハウスを作ります。	12/14 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 汚れてもよい服装 机に敷く新聞紙

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	中国語の勉強の仕方がわからない初心者向けの講座です。楽しく基礎から学び、歴史、文化、風習も取り入れます。質問へのフォローも丁寧に対応します。ご参加お待ちしております。	11/13・27 12/11・25 1/8・22 13:00~14:00	水曜 6回	3,600円 1,540円	8名 成人	ノート 筆記用具
L2	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び、風習、文化、歴史なども取り入れていきます。質問へのフォローも丁寧に行います。皆様のご参加お待ちしております。	11/13・27 12/11・25 1/8・22 19:00~20:00	水曜 6回	3,600円 2,530円	10名 成人	ノート 筆記用具

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	楽しいヨガ (ゆったりクラス) IKUYO 根本交流センター	初心者の方や、シニアの方向けのゆったりしたヨガです。立ちポーズは少なめで、座りポーズを中心にリラックスしながらゆっくり体を動かして、心身を整えましょう。	11/27 12/4・11 1/8・15・22 14:10～15:40	水曜 6回	3,600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	エンジョイヨガ IKUYO 勤労者センター	立位、座位、うつ伏せ、仰向けのポーズをバランス良く取り入れたヨガです。毎回行うものから週替わり、月替わりで行うもの等、飽きのこない内容です。	11/14・21・28 12/5・12・19・26 1/9・23 10:10～11:40	木曜 9回	5,400円	8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	はじめての方もスムーズに自分のペースで行いましょう。ヨガの呼吸と動きで「コリ」を解消してスッキリしましょう。ゆがみ・かたよりは動かして整えます。	11/10・17 12/22 1/5・12・19 13:30～15:00	日曜 6回	3,600円	13名 女性	ヨガマット、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	ヨガの呼吸と動きで整えましょう。頑張らず丁寧に味わいながら、筋肉・骨格が喜ぶよう、一歩ずつコツコツと笑顔で続けましょう。リンパ流してスッキリしましょう。	11/2・9・16・30 12/7・14・21 1/4・11・18 10:00～11:30	土曜 10回	6,000円	13名 女性	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R5	イキイキ！ ビューティーヨガ 川口慶子 ヤマカまなびパーク	ゆったりとした動作に合わせて、縮んでいるところを気持ちよく伸ばしていきます。日常生活からくる体の左右差や骨盤のねじれを整え、心身共にリラックスしていきましょう。	1/9・16・23 10:00～11:30	木曜 3回	1,800円	16名 成人女性	タオル、飲み物 体温調節ができる上着
R6	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。秋もより快適で健やかな毎日を！	11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 1/9・16 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
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す。希望される方へは、少人数の同好会等の案内をさせていただきます。	11/10 15:00～16:45	日曜 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。身体の仕組みを解説しながら丁寧に全身を動かします。セルフメンテナンスをしていきましょう。初めての方にもお勧めです。	11/1・8・15・22・29 12/6・13・20 1/10・17 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
R9	心がリラックスする アロマの作成 荒木真奈美 勤労者センター	精油を使いアロマスプレーを作ります。リラックスして眠りにもつきやすくなります。また、血圧の改善、抗ウイルス作用も期待できます。	11/9 13:00～14:00	土曜 1回	600円 1,000円	15名 10才以上	新聞紙1枚

W 親子

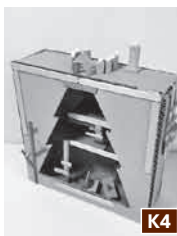
講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
W1	フラで骨盤を整えよう yayo ヤマカまなびパーク	フラで下半身や骨盤周りの筋力アップを目指しましょう。ハワイアンミュージックを聞き、親子でフラを楽しむことでストレス発散、運動不足解消にもなります。 *安定期に入っていない方や医師から運動制限をされている方はご遠慮ください。	11/15・29 12/13 10:00～11:30	金曜 3回	1,800円	8組 親子	タオル、飲み物 動きやすい服装



H6



K1・K2・K3



K4



R1・R2



R6・R7



R8