

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

## 2025年1月8日(水)~21日(火)

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 **1月7日(火)** 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 1月14日(火)

お申込みの際は講座番号 (例・A1) をお伝えください。

### 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。

#### 【電話予約についてのご注意】

- ・電話予約は1月7日(火)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1月14日(火)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)
- 14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 (1月8日(水)~21日(火))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)

## 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。お雛様や五月飾りなども選んで作れます。 ※つるし台希望者別途1,500円～	2/13・20 3/13・20 10:00～12:00	木曜 4回	2,400円 3,000円～	15名 どなたでも	裁縫道具 (不安な方はお問合せください)
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をします。	2/1 13:00～15:00	土曜 1回	600円 1,800円	3名 10才以上	新聞紙2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、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。	2/8・22 3/8・22 10:00～11:30	土曜 4回	2,400円	10名 どなたでも	筆記用具
B2	「お勧め」が最も危険！ 資産運用 小林篤典 ヤマカまなびパーク	「新NISAやiDeCoが気になる」「私の保有資産は適切？」「過去に投資で失敗した」そのような人はぜひ。「自分で判断できる！続けられる！」がキーワードの講座です。	2/1・8・22 3/1 13:30～14:45	土曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B3	年金・保険・相続の 肝を知ろう！ 小林篤典 ヤマカまなびパーク	「お金は何歳まで持つ？」「保険の相談すると営業されそう」「相続よくわからない」そう思う人のための講座です。夫婦や親子での参加も大歓迎。少しわかれば不安が減ります！	2/1・8・22 3/1 15:15～16:30	土曜 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。	2/9・23 3/9・23 10:00～13:00	日曜 4回	2,400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	おうちで町中華 林みどり 南姫公民館	おうちでできる、みんなの知ってる中華料理。炒飯の作り方をいろいろ試したり、おいしい町中華を極めます。初回でリクエストも承ります。	2/8 3/8 10:00～13:00	土曜 2回	1,200円 1,200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	手軽に楽しむ おうち薬膳料理教室 杉浦のぶこ 小泉公民館	身近な食材でOK！特別な材料は不要。簡単レシピで調理もラクラク！忙しい方でも続けやすく体の調子を整えるヒントが満載！初心者でも大丈夫！楽しく薬膳を学びましょう。 *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。	2/15 3/15 10:00～12:00	土曜 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	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でも大歓迎です。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へのご案内が可能です。(他の会場、曜日、時間有り) ※バレエシューズ希望者別途2,400円	3/4 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

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  
リメイク

W  
親子

・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 フラット B 教養・レクリエーション C 料理 D ダンス E 趣味	D2	<b>お試しバレエ&lt;夜の部&gt;</b> 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付けましょう。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のご案内をさせていただきます。(他の会場、曜日、時間有り) ※バレエシューズ希望者別途2,400円	3/4 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
	D3	<b>癒しのハワイアンフラ</b> 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。	2/5・12・19 13:00~14:30	水曜 3回	1,800円	10名 どなたでも	タオル、飲み物 動きやすい服装 筆記用具
	D4	<b>お試しジャズダンス</b> Saryu ヤマカまなびパーク	いつまでも動ける健康的な身体づくりをするジャズダンスです。楽しく踊りましょう!ご希望の方には同好会への案内をさせていただきます。気軽にご参加ください。	3/7・21 13:15~14:30	金曜 2回	1,200円	6名 成人女性	ヨガマット タオル、飲み物 室内シューズ 動きやすい服装
	D5	<b>はじめてのフラ</b> NAO ヤマカまなびパーク	はじめての方も再びフラをはじめる方も気軽にご参加ください。基本のステップからしっかりとご指導します。生演奏でのフラを体験していただけます。	2/5・19 3/5・12 13:00~14:30	水曜 4回	2,400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)
	D6	<b>シニアマダムのフラ</b> NAO ヤマカまなびパーク	ゆったりとしたフラと生演奏で楽しい時間をすごしましょう。姿勢を整え、筋力アップも目指していきます。ご夫婦での参加もおまちしています。	2/7・21 3/7・21 10:00~11:00	金曜 4回	2,400円 100円	10名 成人	飲み物 動きやすい服装 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	<b>お試し木炭デッサン</b> 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案内をさせていただきます。	3/4 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	<b>手ぶらで水彩画 笠原</b> 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、水彩画の色の塗り方、手順、にじみ、ぼかしなどの技法を紹介し、風景・静物等を描く体験をしていただけます。	2/7・21 3/7・21 10:00~12:00	金曜 4回	2,400円 800円	8名 成人	なし
E3	<b>手ぶらで水彩画 旭ヶ丘</b> 天野登功広 旭ヶ丘公民館	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、水彩画の色の塗り方、手順、にじみ、ぼかしなどの技法を紹介し、風景・静物等を描く体験をしていただけます。	2/1・15 3/1・15 10:00~12:00	土曜 4回	2,400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	<b>楽しく健康に 体力メンテナンス</b> 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効果があります。 ※ボール貸出希望者別途300円	2/25 3/11 13:30~15:00	火曜 2回	1,200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)
H2	<b>フラで心と体を健康に</b> yayo 精華交流センター	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ゆっくり進めていきます。	2/13・20 3/13 10:00~11:30	木曜 3回	1,800円	8名 どなたでも	タオル、飲み物 動きやすい服装 筆記用具

## 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	<b>きもの着てみましょ</b> 加藤美重子 ヤマカまなびパーク	一人で着物を着たことのない方、以前覚えた着物の着装を思い出したい方、タンスに気になる着物や帯をお持ちの方、今年の春のお出かけには着物を自装して楽しんでみてはいかがでしょうか。	3/1・15 13:00～15:00	土曜 2回	1,200円	6名 成人女性	着物(袷、単)、長襦袢 下着、足袋、衿芯 帯板、帯枕 帯(半巾、名古屋、袋) 帯揚げ、帯み、ひも6本 伊達メ2本 薄手タオル5枚 着物用クリップ3本
J2	<b>茶の湯(表千家)</b> 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、日本の伝統文化を経験してみませんか?初心者の方歓迎いたします。	2/7・21・28 3/7・14・21 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	<b>いけばな草月流</b> 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。希望者は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	2/13 3/6 10:30～12:00	木曜 2回	1,200円 2,000円	12名 成人	花器、剣山 花ばさみ、雑巾 ごみ袋、持ち帰り袋
J4	<b>いけばな体験 草月流</b> 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	2/1 3/1 10:30～12:00	土曜 2回	1,200円 2,000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	<b>筆文字を書く はじめの一步・水曜</b> 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。	2/5・12・19 3/5・12・19 10:00～11:30	水曜 6回	6,000円 500円	<b>個別授業</b> 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。
J6	<b>筆文字を書く はじめの一步・木曜</b> 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。	2/6・13・20 3/6・13・20 10:00～11:30	木曜 6回	6,000円 500円	<b>個別授業</b> 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	<b>体験!筆文字</b> 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。	2/4・11・18 3/4・11・18 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。
J8	<b>書の基本を学ぼう</b> 鈴木凍山 精華交流センター	講師は毎日書道展審査会員、元市内小中学校教員です。大人は書道コース、美文字コースが選択できます。子どもは学校の書写の課題や漢字ドリルを使ってきれいな文字を書きます。親子等のペアもOKです。	2/24 3/3・10 16:00～18:00	月曜 3回	1,800円	10名 どなたでも	書道用具、鉛筆 ペン、ボールペン (ない方はこちらで 用意します)

A  
クラフト

B  
教養  
セミナー

C  
料理

D  
ダンス

E  
趣味

H  
健康

J  
和道

K  
子ども

L  
語学

R  
リネージュ

W  
親子



A1



B2・B3



C1



C3



D1



## 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	<b>チャーリーと英語であそぼう!</b> チャーリーサウルス ヤマカまなびパーク	チャーリーの英語教室へようこそ。ゲームやダンスで元気いっぱい体を動かし、多くの単語と短文に触れ、読み書きを強化していきましょう。	3/2・16 9:20~10:40	日曜 2回	1,200円 600円	15名 年長~小6	飲み物
K2	<b>ダイナミックイングリッシュ 火曜</b> チャーリーサウルス 小泉公民館	年長さんから参加 OK。ゲームやダンスで元気いっぱい体を動かしながら、英語の基礎づくりをしましょう!	2/4・18 3/4・18 16:00~16:40	火曜 4回	2,400円 600円	15名 年長~小4	飲み物
K3	<b>ダイナミックフォニックス 火曜</b> チャーリーサウルス 小泉公民館	英語の実践編へようこそ。より多くの英単語と短文に触れ、読み書きを強化していきます。フォニックスを覚えましょう。	2/4・18 3/4・18 17:00~17:40	火曜 4回	2,400円 600円	10名 年長~小6	飲み物、筆記用具
K4	<b>ネイティブと一緒に楽しく学ぼう</b> C.Green 根本交流センター	みんなで楽しく、ネイティブと英会話を学ぼう! 身体を動かしながら英語を身につけよう!	2/1・15 3/1・22 14:10~14:50	土曜 4回	2,400円 200円	10名 4歳~8歳	筆記用具
K5	<b>ダンボール工作 ガラガラくじ</b> 村田祐一郎 ヤマカまなびパーク	ダンボールを使って、ガラガラくじの装置を作ります。いろんな色のビー玉を入れて、くじ引き大会ができます。	2/8 10:00~12:00	土曜 1回	600円 500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
K6	<b>いよいよ小学生! 文武両道講座</b> 近藤一郎 市之倉公民館	年長組さん対象。「強くて、優しくて、賢い子」をモットーに、挨拶やマナー、小1の先取り学習、護身術の基礎の3つを三位一体で学びます。	2/2・9・16・23 3/2・9・16・23 17:00~19:00	日曜 8回	4,800円	8名 年長	筆記用具、タオル 飲み物 動きやすい服装
K7	<b>中学準備! 英語・数学基礎講座</b> 近藤一郎 市之倉公民館	新6年生対象。「中1の壁」という言葉があります。英語と数学において、多くの子ども達がつまずく「Be 動詞と一般動詞の区別」「方程式」を先取り学習します。	2/2・9・16・23 3/2・9・16・23 19:00~21:00	日曜 8回	4,800円	12名 小学5年生	筆記用具

## 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	<b>50歳からの英会話入門</b> 小笠原マーサ ヤマカまなびパーク	英会話を始めるのに年齢は関係ありません。笑いを取り入れたレッスンでネイティブの発音に近づけるよう指導します。お気軽にどうぞ。	2/13・20・27 3/6・13 13:00~14:00	木曜 5回	3,000円 200円	12名 成人 (50歳以上)	筆記用具
L2	<b>ニーハオ中国語講座入門</b> 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。レッスン外の質問の回答も丁寧いたします。	2/12・26 3/12 13:00~14:00	水曜 3回	1,800円 1,500円	8名 どなたでも	ノート・筆記用具
L3	<b>ニーハオ中国語講座中級</b> 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ステップアップしていきます。風習、文化、歴史なども取り入れていきます。質問の回答も丁寧いたします。	2/12・26 3/12 18:00~19:00	水曜 3回	1,800円 1,500円	8名 どなたでも	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	<b>楽しいヨガ (ゆったりクラス)</b> IKUYO 根本交流センター	初めての方、シニアの方向けのヨガです。無理せず自分のペースでポーズをとってみましょう。ゆっくりした動きで全身を使い、心身のバランスを整えましょう。	2/5・12・19・26 3/5・12・19 14:10～15:40	水曜 7回	4,200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	<b>エンジョイヨガ</b> IKUYO 小泉公民館	ゆっくり、しっかり、ていねいに体を動かし、寒さに負けない体作りをしましょう。静かな動きでもジワジワと体が温まることを実感できます。	2/6・13・20・27 3/6・13・20 14:10～15:40	木曜 7回	4,200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	<b>毎日ぐっすり 眠るための陰ヨガ</b> 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の奥からゆるめていきましょう。 冬もより快適で健やかな毎日を！	2/6・13・20・27 3/6・13 15:15～16:45	木曜 6回	3,600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
R4	<b>お試し☆ 夜はぐっすりリラックス</b> 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、休む質&睡眠の質を高めていきましょう。 希望される方へは同好会の等の案内をさせていただきます。	2/6 18:30～20:00	木曜 1回	600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
R5	<b>心と身体を整えるヨガ</b> 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。初めての方もお勧めです。	2/7・14・21・28 3/7・14 10:30～11:45	金曜 6回	3,600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
R6	<b>らくらくヨーガ</b> 磯谷淳子 根本交流センター	この季節こそ動いて代謝。気力UP！ ヨガで左右のバランスを整え、かたより・ゆがみを解消しましょう。深い呼吸は自律神経の働きを整えます。	2/2・9・16 3/2・9・23 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
R7	<b>からだの調子を整える ヨーガ</b> 磯谷淳子 小泉公民館	「さっぱり!!」と、縮こまっていると、気力も体力も衰退します。気・血・水の流れを良くして整えましょう。呼吸と体の動きを合わせて内臓もマッサージ。日々の積み重ねが重要です。	2/1・15・22 3/1・8・22 10:00～11:30	土曜 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
R8	<b>イキイキ! ビューティヨガ</b> 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、縮んでいた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。	2/6・13・20・27 10:00～11:30	木曜 4回	2,400円	12名 成人女性	動きやすい服装 飲み物 体温調節ができる上着

## 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	<b>親子で楽しくフラダンス</b> yayo ヤマカまなびパーク	親子で一緒にフラを楽しみながらストレス発散、運動不足解消と同時にお子様のリズム感や協調性を養えます。抱っこ紐の利用で首すわりの赤ちゃんとの参加もOKです。	2/14・28 13:00～14:00	金曜 2回	1,200円	8組 親子	タオル、飲み物 動きやすい服装 筆記用具

