

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 **4月9日(水)~22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 **4月8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 4月15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
- M…音楽
- 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4月8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4月15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)
- 15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 (4月9日(水)~22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。七夕・お盆飾りなども選んで作れます。 ※つるし台希望者別途1,500円～	5/8・15 6/12・19 7/10・17 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 (不安な方お問合せ下さい)
A2	アーティフィシャルで アレンジ 荒木真奈美 勤労者センター	花がいたみやすい夏の季節にも枯れない、アーティフィシャルの花を使ってアレンジをしていただきます。	7/5 13:00～15:00	土曜 1回	600円 2,500円	4名 どなたでも	新聞紙数枚 持ち帰るための袋

## 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	ヨガのやさしい哲学 SATOKO 養正交流センター	ヨガの哲学は至ってシンプルです。ヨガをした事がない方、ぜひ触れてみませんか？ ヨガをしている方も、お待ちしております。	5/7・14・21 11:00～12:00	水曜 3回	1,800円	6名 どなたでも	筆記用具 ヨガマット
B2	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、簡単に分かりやすい人間関係講座です。	5/17・31 6/14・21 10:00～11:30	土曜 4回	2,400円	10名 成人	筆記用具
B3	オススメが最も危険！ 投資の基本 小林篤典 ヤマカまなびパーク	【2025年度税制改正対応】「過去に投資で失敗した」「NISAをうまく活用したい」「〇歳だけ始めたい」そのような人は是非！「自ら判断&継続」がキーワードの講座です。	5/25 6/1・22・29 13:30～14:45	日曜 4回	2,400円 500円	10名 成人	筆記用具
B4	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	【2025年度税制改正対応】「お金は何歳まで持つ？」「保険の相談すると営業されそう」「相続対策は必要？」ご夫婦や親子での参加も大歓迎。少し分かれば不安が減る！	5/25 6/1・22・29 15:15～16:30	日曜 4回	2,400円 500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	手軽に楽しむ おうち薬膳料理教室 杉浦のぶこ 精華交流センター	身近な食材で作る薬膳料理。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。	5/18 6/15 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
C2	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。	5/11 6/8・15・22 7/13 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
C3	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。初回にリクエストも承ります。	5/10 6/14 7/12 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 持ち帰り容器

## 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	お試しジャズダンス Saryu ヤマカまなびパーク	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！ご希望される方には、同好会への案内もさせていただきます。お気軽に参加してね！	6/6・20 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

・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)

<b>D2</b>	<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。	5/1・15 6/12 7/3 13:00~14:30	木曜 4回	2,400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
<b>D3</b>	<b>お試しバレエ &lt;夕の部&gt;</b> 寺本ゆかり 小泉公民館	バレエ入門クラスです。体が硬い、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	7/1 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
<b>D4</b>	<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素敵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	7/1 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

## 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
<b>E1</b>	<b>【昼】チョークアートで色あそび</b> イトモリコ ヤマカまなびパーク	ブラックボードに、オイルパステルという画材で季節に合ったモチーフを描きます。指を使って混ぜながら仕上げます。じっくり作りましょう。 ☆初心者さんも大歓迎☆	5/8 6/12 7/10 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
<b>E2</b>	<b>【夜】チョークアートで色あそび</b> イトモリコ ヤマカまなびパーク	ブラックボードに、オイルパステルという画材で季節に合ったモチーフを描きます。指を使って混ぜながら仕上げます。じっくり作りましょう。 ☆初心者さんも大歓迎☆	5/13 6/10 7/8 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
<b>E3</b>	<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。	5/16 6/6・20 7/4・18 10:00~12:00	金曜 5回	3,000円 800円	8名 成人	なし
<b>E4</b>	<b>手ぶらで水彩画 小泉</b> 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、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。	5/17 6/21 7/5・19 10:00~12:00	土曜 4回	2,400円 800円	8名 成人	なし
<b>E5</b>	<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。	7/1 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)

## H 健康

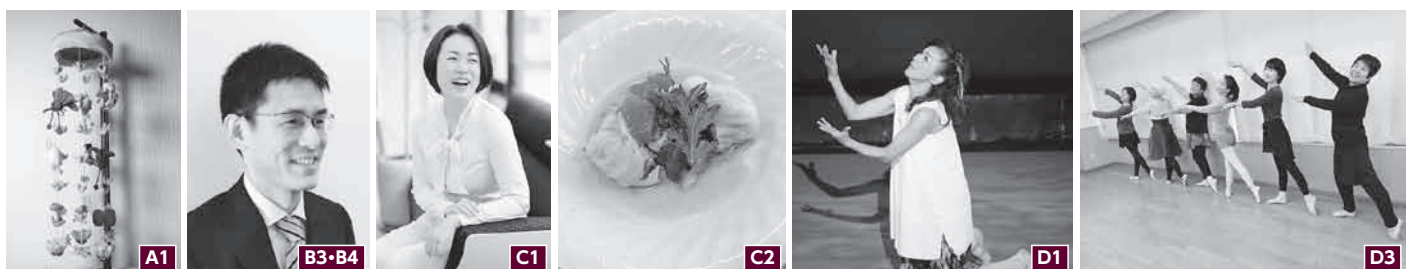
講座番号	講座名	講座紹介	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
<b>H1</b>	<b>心と身体にやさしい呼吸法</b> けいこあすか ヤマカまなびパーク	正しい呼吸は健康法の基礎。呼吸法の基本と上達のコツを紹介します。五感健康法もとりいれ、呼吸法にあわせた体操も紹介します。ハーブのお話も楽しめます。	5/24・31 6/7・14 13:00~15:00	土曜 4回	2,400円	6名 女性	飲み物 動きやすい服装
<b>H2</b>	<b>ボディメイク講座</b> SATOKO 養正交流センター	ジムに通わず、器具を使わず、ご自身のペースでボディメイクをしませんか？	5/10・17・24 18:00~19:30	土曜 3回	1,800円	6名 どなたでも	ヨガマット、飲み物 動きやすい服装
<b>H3</b>	<b>太極拳で心と体を元気にしよう</b> 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、気持ちの良い時間を体験してください。	5/31 10:00~11:10	土曜 1回	600円	20名 成人	運動できる服装 飲み物
<b>H4</b>	<b>60歳からのズンバダンスと筋トレ</b> ヘレン ヤマカまなびパーク	お試しクラスです。楽しい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笑顔でエクササイズ。正しい歩き方も指導いたします。	5/13・27 10:00~12:00	火曜 2回	1,200円	20名 60才以上	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



<b>H5</b>	<b>脂肪燃焼エクササイズと筋トレ</b> ヘレン ヤマカまなびパーク	お試しクラスです。プログラミングされたエクササイズの後、38時間脂肪を燃やします。年齢を問わず、初心者や体力に自身のない方も楽しくやる気にさせる音楽と指導を行います。	5/8・15 10:00～12:00	木曜 2回	1,200円	20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
<b>H6</b>	<b>気楽に楽しむ初めてのズンバダンス</b> ヘレン 小泉公民館	ラテン系のリズムに合わせ、体を自由に動かして楽しむエクササイズです。上手い、下手は全く関係ないので、ダンス経験がなくても楽しめます。運動不足を解消したい方に最適です。	5/9・16・23・30 6/6・13・20・27 7/4・11・18 19:00～20:00	金曜 11回	6,600円	20名 成人	飲み物、運動靴 動きやすい服装
<b>H7</b>	<b>フラで心と体を健康に</b> yayo 根本交流センター	フラは骨盤周りの筋力アップ、脳の活性化効果も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。	5/20 6/3・17 7/1 19:00～20:00	火曜 4回	2,400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
<b>H8</b>	<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	5/20 6/3・17 7/1・15 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)

**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
<b>J1</b>	<b>(茶道)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いただけます。茶の湯の「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。初心者の方歓迎いたします。	5/9・23 6/6・20 7/4・18 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
<b>J2</b>	<b>日本の伝統楽器 尺八入門</b> 大重普竹 精華交流センター	尺八の吹き方の基礎から唱歌の演奏、ポピュラー曲及び民謡を習得しながら、最終的には尺八古典曲を練習します。 ※尺八の無料貸出あり	5/3・10・17・24・31 6/14・21・28 7/5・12 16:00～18:00	土曜 10回	6,000円	3名 どなたでも	尺八(あれば)
<b>J3</b>	<b>きもの着てみましょう</b> 加藤美重子 ヤマカまなびパーク	一人で着物を着たい方、以前覚えた着装を思い出したい方、ダンスに眠っている着物や帯をお持ちの方、着物自装で洋服とは違う気分でお出掛けをしましょう。	5/10・17・31 6/7・21 7/5・19 13:00～15:00	土曜 7回	4,200円	7名 成人女性	着物(袴、単)、長襦袢 下着、足袋、衿芯、帯板 帯枕、帯(半巾、名古屋、袋)、帯揚げ、帯メ 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
<b>J4</b>	<b>筆文字を書く 最初の一步・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。	5/14・21 6/4・18 7/2・16 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。
<b>J5</b>	<b>筆文字を書く 最初の一步・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。	5/15・22 6/5・19 7/3・17 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。
<b>J6</b>	<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。	5/13・20 6/3・17 7/1・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。



・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)

<b>J7</b>	<b>書道にチャレンジ</b> 鈴木凍山 脇之島公民館	毎日展、中日書道展、近代詩文書部審査会員。初心者から経験者まで対応します。子どもは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。ペン・親子等ペアも OK。	5/19 6/16 7/14 <b>16:00~18:00</b>	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)
<b>J8</b>	<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	5/22 6/19 7/17 <b>10:30~12:00</b>	木曜 3回	1,800円 3,300円	12名 成人	花器、剣山 花ばさみ、雑巾 ごみ袋、持ち帰り袋
<b>J9</b>	<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	5/17 6/21 7/19 <b>10:30~12:00</b>	土曜 3回	1,800円 3,300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

## 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
<b>K1</b>	<b>ダンボールで キッチンを作ろう</b> 村田祐一郎 ヤマカまなびパーク	ダンボールでキッチンを作ります。流しやコンロ、オーブンを付けたり、自分だけのキッチンを作ってみよう。	5/10 <b>10:00~12:00</b>	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
<b>K2</b>	<b>チャーリーと 日常英会話1500(日)</b> チャーリーサウルス ヤマカまなびパーク	日曜の午前中をチャーリーと過ごしましょう。基礎から中2レベルの1500語以上の単語やフレーズを覚え、歌やヨガ、ゲームを通して楽しく英語力アップを目指します。	5/11 6/1・15 7/6・20 <b>9:20~10:40</b>	日曜 5回	3,000円 500円	15名 年長~小4	飲み物
<b>K3</b>	<b>チャーリーと 日常英会話1500(火)</b> チャーリーサウルス 小泉公民館	フラッシュカード、歌、ゲームを使って、お客様の英語力アップを目指します。基礎から中2レベルの1500語以上の単語やフレーズを覚え、語彙力アップを約束します。	5/13 6/3・17 7/8・22 <b>16:00~16:45</b>	火曜 5回	3,000円 500円	15名 年長~小4	飲み物
<b>K4</b>	<b>ネイティブと一緒に 楽しく学ぼう</b> C.Green ヤマカまなびパーク	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！	5/10 6/7 7/5 <b>14:10~14:50</b>	土曜 3回	1,800円 200円	10名 4歳~8歳	筆記用具

## 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
<b>M1</b>	<b>ウクレレをはじめましょう</b> ケンシュウ竹橋 養正交流センター	初めて音楽にふれる中で、ウクレレを楽しみましょう。初心者の方、参加お待ちしております。楽しくやりましょう。 ※ウクレレ貸出希望者 別途1,000円/月	5/12・26 6/9・23 7/14 <b>14:00~16:00</b>	月曜 5回	3,000円 800円	4名 成人	ウクレレ、チューナー ノート

## 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
<b>R1</b>	<b>アロマで 虫除けスプレーを作成</b> 荒木真奈美 勤労者センター	虫が嫌うアロマを使い、オリジナルの虫除けスプレーを作成します。	6/7 <b>13:00~14:00</b>	土曜 1回	600円 1,500円	20名 どなたでも	新聞紙数枚



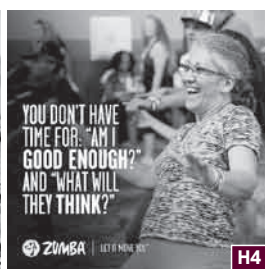
D4



E1-E2



E5



H4

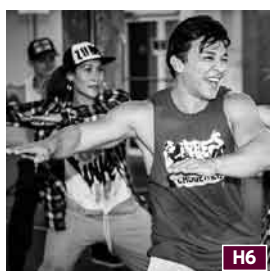


H5

R2	<b>楽しいヨガ (ゆったりクラス)</b> IKUYO 根本交流センター	初心者の方、シニアの方向けのヨガクラスです。ゆったり気分で無理せず、心地の良い所まで体を動かして、心身のバランスを整えましょう。	5/14・21・28 6/4・11・25 7/2・16 <b>14:10～15:40</b>	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	<b>エンジョイヨガ</b> IKUYO 小泉公民館	ポーズ、呼吸、瞑想を毎回行う基本的なヨガです。ゆっくり、ていねいにしっかり体を動かして、心身の健康を保ちましょう。	5/8・15・22・29 6/5・12・26 7/3・10・17 <b>10:10～11:40</b>	木曜 10回	6,000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
R4	<b>おひさまヨガ</b> 林さおり 精華交流センター	優しい動きでゆっくりほぐし、全身をポカポカ温めるヨガです。運動不足の方や運動の経験がない方でも安心して参加していただけます。初めての方もお勧めです。	5/13・20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15 <b>13:30～14:45</b>	火曜 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
R5	<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、縮んでいるところを気持ちよく伸ばしていきます。日常生活の動作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。	6/5・12・19・26 <b>10:00～11:30</b>	木曜 4回	2,400円	12名 成人女性	ヨガマットまたはバスタオル タオル、飲み物
R6	<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。春はのびのびと笑顔があふれる毎日を！	5/8・15・22・29 6/5・12・19・26 7/3・10 <b>15:15～16:45</b>	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	<b>お試し✳️休む質を 高める陰ヨガ✳️</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。	5/4 <b>15:15～16:45</b>	日曜 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
R8	<b>らくらくヨーガ</b> 磯谷淳子 根本交流センター	ゆったりとした呼吸で、無理せず自分のペースでできるところから、伸びと心地よさを感じながら行いましょう。自分を感じるのがいちばんです。	5/11 6/8・15・22 7/6・13・20 <b>13:30～15:00</b>	日曜 7回	4,200円	13名 女性	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R9	<b>からだの調子を整える ヨーガ</b> 磯谷淳子 小泉公民館	明るく楽しい自分をイメージしましょう。手を45度ほど広げ、鼻からすーと息を吸い込み、スッキリさせましょう。心身共に、伸びましょう。	5/10・17・31 6/14・21・28 7/5・19 <b>10:00～11:30</b>	土曜 8回	4,800円	13名 女性	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	<b>親子で楽しく フラダンス</b> yayo ヤマカまなびパーク	親子で一緒に笑顔で踊ることでストレス発散、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。抱っこ紐をご利用で首すわりの赤ちゃんとの参加もOKです。	5/16・30 6/13 <b>11:00～12:00</b>	金曜 3回	1,800円	10組 親子	タオル、飲み物 動きやすい服装 筆記用具
W2	<b>パパ・ママのための 英会話教室</b> チャーリーサウルス ヤマカまなびパーク	1才半～3才のお子様と保護者を対象とした英会話クラスです。楽しい英語の歌とゲームを覚えましょう。おうちでの毎日のふれあいも、英語の魔法でもっと楽しく、特別に！	5/11 6/1・15 7/6・20 <b>11:10～11:50</b>	日曜 5回	3,000円 500円	8組 親と1才半～3才 のお子様	飲み物
W3	<b>親子でいけばな</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、親子でいけばなを体験してみませんか？	7/20 <b>10:30～12:00</b>	日曜 1回	600円 1,500円	12組 保護者と小中学生	花器、剣山、花ばさみ 雑巾、ゴミ袋 持ち帰り袋



H6



J7



K1



R2・R3



R4



R6・R7