

まなびネット郡上



10月～3月に実施される講座・催しです。みなさまのご参加をお待ちしています。

こちらからでもお申し込みいただけます！



9月24日(水)

午後5時締切り

主催：郡上市中央公民館

講座番号
A1

郡上学地域
シリーズ講座

「企業訪問in郡上」



私たちが暮らす「郡上市」は、どんな企業がどんな仕事をしていて、どんな人がそこで働いているか、ご存じですか？普段の暮らしではわからない「郡上の産業の魅力」を再発見しましょう！ご家族で、お仲間で気軽にお申込みください！（企業はマイクロバスで回ります。）

- ① 高鷺ファーマーズ
- ② 布屋 原酒造場(試飲できます)
- ③ 奥美濃プロデュース

【日時】 10月8日(水) 9:00～15:00 解散予定

【集合場所】 白鳥ふれあい創造館

【定員】 15名 【受講料】 200円 ※覇楼館にて昼食



講座番号
A2

「生き抜くための防災講座」



「災害は忘れた頃にやってくる」よく聞く先人たちの言葉ですが、常日頃から意識する事は、なかなか難しいですね。今回は頭で学ぶ座学ではなく体感で学ぶ講座。いざという時にとれる行動の幅が広がります。この機会に是非ご参加ください！

【日時】 11月21日(金) 10:00～12:00

【会場】 大和生涯学習センター

【定員】 20名 【受講料】 200円



講座番号	講座名・講師名				
	内 容	開催日時	定員	受講料	会 場
A3	 読んでみよう！郡上の古文書講座 講師：郡上市歴史資料館職員				
	<p>古文書の多くはくずし字で書かれ、私たちに歴史を伝えます。歴史資料館が収集した郡上の様々な古文書をテキストに、古文書の読み方と郡上の歴史を学ぶ講座です。初心者の方でもご参加いただけます。午前か午後かの希望があれば書き添えてください。</p>	<p>10月19日(日)、11月16日(日) 12月21日(日)、2月15日(日) 3月15日(日) (1月は休講) 午前10:00～11:30 午後13:30～15:00</p>	32	500円 (5回分 資料代)	郡上市 歴史資料館 2階会議室
A4	 歴史を発掘！郡上の古文書読もう会 講師：郡上市歴史資料館職員				
	<p>郡上市歴史資料館が収集する古文書にじかに触れ、読み解いて郡上の歴史を発掘してみませんか。ご自身で読み解きしていただきますが、受講中わからないことは何でもお聞きいただけます。ご参加お待ちしております。</p>	<p>10月25日(土)、11月8日(土) 11月22日(土)、12月13日(土) 1月10日(土)、1月24日(土) 2月14日(土)、2月28日(土) 3月14日(土)、3月28日(土) (10月11日、12月27日は休講) 13:30～16:00</p>	8	無料	郡上市 歴史資料館 2階会議室
A5	 ふすまの下張り文書はがし講座 講師：神戸大学 松下正和特命教授				
	<p>身近なふすまの表面をはがすと、地域の古文書が増強材として張り重ねられていることがあります。この下張り文書をはがしながら、地域の歴史に触れる講座です。はじめての方でもお気軽にご参加ください。</p>	<p>11月1日(土) 11:00～16:00 11月2日(日) 9:30～15:00</p>	10	300円 (資料代)	郡上市 歴史資料館 2階会議室
A6	 「ふすまの下から発見！知られざる郡上史」展示説明会 講師：郡上市歴史資料館職員				
	<p>郡上市歴史資料館では市民の皆さんとともに「ふすまの下張り文書はがし」を行ってきました。ふすまからはがした文書を読み解くと、郡上の知られざる歴史が浮かび上がりました。共同作業の成果を公開する展示です。ぜひご参加ください。希望日がある場合は、申込書に記入ください。</p>	<p>(1)10月25日(土) 10:30～ (30分程度) (2)11月8日(土) 10:30～ (30分程度)</p>	各回 16	無料	郡上市 歴史資料館 2階展示室
A7	 ここに仲間がいるよ！～学校に不安がある子の親の会～				
	<p>学校でのお子さんの様子。気になること、聞きたいこと、話したいこと……。いろんなことをざっくばらんに話ししてみませんか。仲間がきっといます。</p>	<p>10月18日(土) 13:30～15:30</p>	8	無料	郡上市総合文化センター 会議室

講座番号	講座名・講師名				
	内 容	開催日時	定員	受講料	会 場
郡上 A8	「人も犬も幸せに暮らす」を学ぶ講座				
	犬との暮らしでお困りのことはないですか？もしかしたら、もっと適切な接し方でその悩みは解決できるのかもしれませんが。この講座では、ドッグトレーナーとして保健所などでも活動してみえる講師から、声と体の動きで共通言語を作り、基本的なしつけ方法やおやつの利用法、ほめ方などを学びます。今、犬を飼っている人はもちろん、これから飼おうと思っている人、ご家族みんなで、ぜひご参加ください。	10月21日(火)、10月28日(火)、 11月4日(火) 午後：13:30～15:00	20	1,500円	郡上八幡青少年センター
郡上 A9	「人も犬も幸せに暮らす」を学ぶ講座＝日曜開催＝				
	犬との暮らしでお困りのことはないですか？もしかしたら、もっと適切な接し方でその悩みは解決できるのかもしれませんが。この講座では、ドッグトレーナーとして保健所などでも活動してみえる講師から、声と体の動きで共通言語を作り、基本的なしつけ方法やおやつの利用法、ほめ方などを学びます。今、犬を飼っている人はもちろん、これから飼おうと思っている人、ご家族みんなで、ぜひご参加ください。	10月12日(日) 午前9:30～12:30	20	1,000円	郡上八幡青少年センター
郡上 A9	石徹白を歩く～秋の例祭見学～ 講師：石徹白洋子氏（白山中居神社 宮司）				
	白山中居神社の秋の例大祭、ゲド投げ神事（餅投げ）を見学し、講師から神社の由緒についてお聞きします。	10月19日(日) 10:00～12:00頃	30	200円	石徹白 白山中居神社
郡上 A10	円空彫り体験教室				
	この講座では気軽に円空彫りを体験していただけるよう、一部彫られた状態の材料を使用します。どなたでも受講できますが、刃物をつかいますので、小学生（高学年に限る）は保護者同伴での受講をお願いします。この日は美並秋まつりを開催しておりますので、ぜひそちらも併せてお楽しみください。	10月4日(土) 13:00～15:30	10	200円 (材料代)	日本まん真ん中センター内 円空研究センター



もの忘れ？ 認知症？ こんな時どうすればいいの？

65歳以上の人口の約12%が認知症と言われ、認知症はもう他人ごとではなくなりました。認知症について正しい知識と、対応方法について、分かりやすく学べます。

講 師 郡上市包括支援センター 認知症地域支援推進員

放送日 9月20日(土)～10月3日(金)



後期

市民アイデア講座

はじまります!



「市民アイデア講座」は、市民の皆さんが長年にわたって学んでこられた知識・経験・ノウハウを生かした講座を企画したり、自分たちで学びたいと思う講座を企画したり、受講生の皆さんと一緒に運営していただく講座です。

申込みにあたっての注意事項

- 皆さんからの受講料が講座の運営費となります。そのため、お申込み後のキャンセルは原則受け付けません。万一受講しないことになっても、受講料をいただくことがあります。
- 受講料は講座の初回に一括前納していただきます。受講者の都合による返金はいりません。
- やむを得ず欠席をする場合は、必ず講座主催者に連絡をしてください。
- 講座運営にあたって、主催者から協力を求められることがあります。

託児について

託児

託児マークのある講座では、託児を設けています。託児料は、お子さん1人つき1回300円です（5回講座であれば1人1,500円となります）。講座初回に主催者に一括してお支払いいただきます。子育てサポーターさんを依頼する関係上、お子さんをお預けにならない回があっても、託児料の返金はありませんので、あらかじめご了承ください。

講座選びの参考に…

「市民アイデア講座のひろば」を開催します!

本誌のなかで掲載中の「市民アイデア講座」について、講座のようすがわかる写真や小物、講座作品などを展示します。

講座選びの参考に、ぜひお気軽にお立ち寄りください！
魅力的な講座に出会ったら、会場でそのまま受講申込みをしていただくこともできます。

会場 郡上市総合文化センター
1階 展示室

日時 9月9日(火)～9月15日(月)
午前9:00～午後9:00



No.

B1

クラフトバッグ【花編み初級】

八幡

花あみクラフトバッグオシャレで高見えバッグが作れちゃう!!!夏までに完成させましょう!



美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：5,000円（受講料+材料・テキスト代）
- ◆開催日：10月30日(木)／11月6日(木)／11月13日(木)
11月20日(木)／11月27日(木)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般（新しい趣味を見つけたい方）

託児

No.

B2

クラフトバッグ【花編み中級】

八幡

花あみクラフトバッグ中級初級と一緒に受けてもらうことをおすすめします。自分がこんなオシャレなバッグを作れるのか!と達成感を感じられます!



美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：5,000円（受講料+材料・テキスト代）
- ◆開催日：1月23日(金)／1月30日(金)／2月6日(金)
2月13日(金)／2月20日(金)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般（新しい趣味を見つけたい方）

託児

No.

B3

クラフトバッグ【あじろ編み中級】

八幡

オシャレなあじろ編みクラフトバッグ中級ですが、ゆったり話しながら進めていきます!夏に向けて少し凝ったバッグを編み上げましょう!



美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：4,800円（受講料+材料・テキスト代）
- ◆開催日：11月12日(水)／11月19日(水)／11月26日(水)
12月3日(水)／12月10日(水)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般（新しい趣味を見つけたい方）

託児

No.

B4

クラフトバッグ【四つだたみ編み初級】

八幡

四つだたみ編みクラフトバッグクラフトバッグはじめましての方も大歓迎!夏に向けてオシャレなバッグを作りましょう!



美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：4,800円（受講料+材料・テキスト代）
- ◆開催日：10月28日(火)／11月4日(火)／11月11日(火)
11月18日(火)／11月25日(火)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般（新しい趣味を見つけたい方）

託児

No.

B5

クラフトバッグ【四つだたみ編み中級】

八幡

夏に向けてワンランク上のクラフトバッグを作りませんか?クラフトバッグはじめましても大歓迎です!一緒にオシャレで可愛いバッグを作りましょう!



美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：4,800円（受講料+材料・テキスト代）
- ◆開催日：1月20日(火)／1月27日(火)／2月3日(火)
2月10日(火)／2月17日(火)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般（新しい趣味を見つけたい方）

託児



No.

B6

気功で健康【八幡昼】

八幡

気（オーラ）の不思議！免疫力アップ。老けません。実年齢より若くなります。



丸山 直彦

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：11月11日(火)／11月25日(火)／12月9日(火)
2月10日(火)／2月24日(火)
- ◆時間：13:30～15:00
- ◆定員：18 ◆回数：5
- ◆対象：女性

No.

B7

気功で健康【八幡夜】

八幡

気（オーラ）の不思議！免疫力アップ。老けません。実年齢より若くなります。



丸山 直彦

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：10月29日(水)／11月5日(水)／11月19日(水)
12月3日(水)／12月17日(水)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：18 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No.

B8

アロマで人にも環境にも
優しい日用品づくり

八幡

赤ちゃんにも安心！植物のチカラでおうちを丸ごとリセット！お掃除＆空間清潔・消臭スプレーを手作りしてお持ち帰りいただけます。家族を守る自然ケア方法、アチュエルネス講座付き。
※ドテラ社の精油使用



服部 雅美／和田 麻衣

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,000円（受講料+材料代）
- ◆開催日：1月14日(水)／1月21日(水)
- ◆時間：10:00～11:00
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

託児

No.

B9

アロマで簡単！
香水とお悩みクリーム作り

八幡

植物のチカラで毎日をハッピーに！香るものやお肌に塗るものを人にも環境にも優しいものにしませんか？香りが脳に与える影響や経皮吸収について学びながら、開運香水とお悩み別クリームを作ります。※ドテラ社の精油使用



服部 雅美／和田 麻衣

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,500円（受講料+材料代）
- ◆開催日：2月4日(水)／2月18日(水)
- ◆時間：10:00～11:00
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

託児

No.

B10

ストレッチポールで
体を整えよう【八幡 9:30～】

八幡

ストレッチポールを使い、こりかたまった筋肉を緩め、姿勢を整えていきましょう。腰痛、肩こり予防に効果的です。（申込書備考欄にストレッチポールの有無をご記入ください）



榎原 直子

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：1,600円（受講料） 800円（ポールレンタル代）
- ◆開催日：11月5日(水)／11月19日(水)／12月3日(水)
12月17日(水)
- ◆時間：9:30～10:30
- ◆定員：8 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No.

B11

ストレッチポールで
体を整えよう【八幡 10:45～】

八幡

ストレッチポールを使い、こりかたまった筋肉を緩め、姿勢を整えていきましょう。腰痛、肩こり予防に効果的です。（申込書備考欄にストレッチポールの有無をご記入ください）

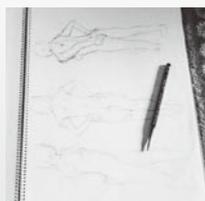


榎原 直子

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：1,600円（受講料） 800円（ポールレンタル代）
- ◆開催日：11月5日(水)／11月19日(水)／12月3日(水)
12月17日(水)
- ◆時間：10:45～11:45
- ◆定員：8 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No. **B12** **初心者歓迎！
スケッチ教室** **八幡**

絵がうまくなりたいけど、どうしたらいいのかわからない方へ！デッサンより堅くなく、気軽に楽しく練習しましょう。創作活動についての相談にも応じます。



高垣 優奈

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：1,400円（受講料、画材代）
- ◆開催日：2月7日(土)／2月14日(土)／2月21日(土)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：15 ◆回数：3
- ◆対象：小学校高学年以上



No. **B13** **ロボットプログラミング
改造講座** **八幡**

ロボットを改造して、競技用ロボットを製作します。本講座には自分のロボットが必要です。ロボットの講義と、残りの時間は組み立て、プログラミングなど実技を行います。自分だけの最強のロボットを作ろう！

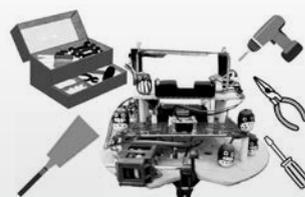


宮崎 倫明

- ◆会場：郡上八幡青少年センター
- ◆費用：5,000円（受講料、ロボット部品代、テキスト代）
- ◆開催日：10月11日(土)／10月25日(土)／11月8日(土)
11月22日(土)／12月6日(土)
- ◆時間：13:00～16:00
- ◆定員：15 ◆回数：5
- ◆対象：入門講座受講済みの小学4年生から中学生

No. **B14** **ロボットプログラミング
続・改造講座** **八幡**

ロボットを改造して、競技用ロボットを製作します。本講座には自分のロボットが必要です。ロボットの講義と、残りの時間は組み立て、プログラミングなど実技を行います。自分だけの最強のロボットを作ろう！



宮崎 倫明

- ◆会場：郡上八幡青少年センター
- ◆費用：5,000円（受講料、ロボット部品代、テキスト代）
- ◆開催日：12月14日(日)／1月24日(土)／2月14日(土)
2月21日(土)／3月14日(土)
- ◆時間：13:00～16:00
- ◆定員：15 ◆回数：5
- ◆対象：入門講座受講済みの小学4年生から中学生

No. **B15** **捨てられない！減らせない！
の対処法** **【八幡昼】** **八幡**

もしかしたら使うかも・・・いつか必要になるかも・・・あったら便利・・・捨てられない！減らせない！を手放す方法をお伝えします。



佐藤 飛鳥

もうずっとお片付けで悩んでいる方、是非ご参加下さいね！

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：1,200円（受講料、資料代）
- ◆開催日：10月29日(水)／11月12日(水)
- ◆時間：10:00～11:15
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B16** **捨てられない！減らせない！
の対処法** **【八幡夜】** **八幡**

もしかしたら使うかも・・・いつか必要になるかも・・・あったら便利・・・捨てられない！減らせない！を手放す方法をお伝えします。



佐藤 飛鳥

もうずっとお片付けで悩んでいる方、是非ご参加下さいね！

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：1,200円（受講料、資料代）
- ◆開催日：10月31日(金)／11月14日(金)
- ◆時間：19:00～20:15
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B17** わたらしい生き方（時間）を整える
260日間～マヤミラクルダイアリー～

八幡

マヤ暦260日のリズムに沿ったダイアリー講座です。自分のK I Nを知り、書くことで自分と向き合い、マヤや宇宙エネルギーの流れに乗ることができる過ごし方を学びます。ワクワクしながら毎日をご過ごしませんか？

※備考欄に生年月日をご記入ください。



筒井 雪絵

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：3,600円（受講料、手帳代）
- ◆開催日：11月25日(火)／12月9日(火)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般



No. **B18** やさしいヨーガ【11月】

八幡

伝統的なヨーガの基本に沿って、呼吸とポーズを繰り返し丁寧に練習していきます。アーサナは、やさしくシンプルなものが中心です。心と体のバランスを整え、健やかで調和のとれた状態を深めていきましょう。



小林 奈々絵

- ◆会場：八幡公民館1F 和室
- ◆費用：1,200円（受講料）
- ◆開催日：11月3日(月)／11月10日(月)／11月17日(金)
- ◆時間：10:30～11:40
- ◆定員：15 ◆回数：3
- ◆対象：一般

No. **B19** やさしいヨーガ【12月】

八幡

伝統的なヨーガの基本に沿って、呼吸とポーズを繰り返し丁寧に練習していきます。アーサナは、やさしくシンプルなものが中心です。心と体のバランスを整え、健やかで調和のとれた状態を深めていきましょう。



小林 奈々絵

- ◆会場：八幡公民館1F 和室
- ◆費用：1,200円（受講料）
- ◆開催日：12月1日(月)／12月8日(月)／12月15日(月)
- ◆時間：10:30～11:40
- ◆定員：15 ◆回数：3
- ◆対象：一般

No. **B20** 睡眠講座
質の良い睡眠をとるにはどうしたら良いか？
【文化センター】

八幡

夜中に目がさめて眠れない・朝目がさめた時何となく気分がすぐれない・布団に入って寝つくまでに時間がかかる…。今、日本人4人に1人が睡眠の悩みを持っています。睡眠の正しい知識を身につければ鬼に金棒！



田中 敏幸

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：800円（受講料）
- ◆開催日：12月11日(木)／12月18日(木)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B21** 睡眠講座
質の良い睡眠をとるにはどうしたら良いか？
【那比公民館】

八幡

夜中に目がさめて眠れない・朝目がさめた時何となく気分がすぐれない・布団に入って寝つくまでに時間がかかる…。今、日本人4人に1人が睡眠の悩みを持っています。睡眠の正しい知識を身につければ鬼に金棒！



田中 敏幸

- ◆会場：那比公民館
- ◆費用：800円（受講料）
- ◆開催日：2月19日(木)／月26日(木)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B22** 「伝えたい和！」
郷土料理の知恵と技

八幡

日本の食文化はその土地の恵みを大切に、感謝する心を育て、地域や家族をつなぐものです。昔ながらの知恵と技をいかし、和食を学んでみませんか。



河合 京子

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：3,000円（受講料+食糧費+資料代）
- ◆開催日：11月29日(土)／12月13日(土)
- ◆時間：10:00～13:00
- ◆定員：12 ◆回数：2
- ◆対象：一般

託児

No. **B23** アロマで人にも環境にも
優しい日用品づくり

白鳥

赤ちゃんにも安心！植物のチカラでおうちを丸ごとリセット！お掃除&空間清潔・消臭スプレーを手作りしてお持ち帰りいただけます。家族を守る自然ケア方法、プチウェルネス講座付き。
※ドテラ社の精油使用



服部 雅美／和田 麻衣

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料+材料代）
- ◆開催日：11月5日(水)／11月19日(水)
- ◆時間：10:00～11:00
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

託児

No. **B24** アロマで簡単！
香水とお悩みクリーム作り

白鳥

植物のチカラで毎日をハッピーに！香るものやお肌に塗るものを人にも環境にも優しいものにしませんか？香りが脳に与える影響や経皮吸収について学びながら、開運香水とお悩み別クリームを作ります。※ドテラ社の精油使用



服部 雅美／和田 麻衣

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,500円（受講料+材料代）
- ◆開催日：12月3日(水)／12月17日(水)
- ◆時間：10:00～11:00
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

託児

No. **B25** Let's ラララ
笑顔でダンス♪

白鳥

バレエをベースにしたレッスンです。“からだ”づくりとともに、ダンスへのはじめの一步を優しくアプローチしていきます。ポーズをとったり振付を覚えたりしながら、楽しくモダンダンスに触れましょう！



写真：フォトプラス

佐藤 小夜子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）+800円（任意の傷害保険料）
- ◆開催日：10月25日(土)／11月15日(土)／11月29日(土)
2月28日(土)／3月7日(土)
- ◆時間：14:00～15:00
- ◆定員：20 ◆回数：5
- ◆対象：3～6歳

No. **B26** 楽しく♪ダンス！ダンス！

白鳥

バレエをベースにしたレッスンです。リズムや音楽にあわせて身体を動かすことで、生涯の財産となる“からだ”をつくっていきます。振付を覚えたり、自由にポーズをとったり、楽しくモダンダンスに触れましょう！



写真：フォトプラス

佐藤 小夜子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）+800円（任意の傷害保険料）
- ◆開催日：10月25日(土)／11月15日(土)／11月29日(土)
2月28日(土)／3月7日(土)
- ◆時間：13:00～14:00
- ◆定員：20 ◆回数：5
- ◆対象：小学生、中学生

No. **B27** 花あしらい(冬)

白鳥

手ぶらで来ていただき、気軽に楽しめる「いけばな」体験です。四季の花をいけ「花のある暮らし」を楽しみましょう。



籠原 好菜

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：3,900円（受講料、花材料）
- ◆開催日：11月27日(木)／12月25日(木)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

託児

No. B28 花あしらい (春)

白鳥

手ぶらで来ていただき、気軽に楽しめる「いけばな」体験です。四季の花をいけ「花のある暮らし」を楽しみましょう。



籠原 好菜

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：3,900円 (受講料、花材料)
- ◆開催日：1月29日(木) / 2月26日(木)
- ◆時間：10:00~11:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般



No. B29 【映画のような映像を、誰でも簡単に!】はじめての動画生成 AI 活用講座

白鳥

「映画のような映像を自分で作ってみたいけど、難しい・・・」そのような悩みをお持ちのあなたへ。この講座では、誰でも簡単に映画のような映像を制作できる、ChatGPTの活用術や、画期的な動画生成ツールを紹介します。



玉越 正樹

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：1,600円 (受講料)
- ◆開催日：10月31日(金) / 11月7日(金) / 11月14日(金) / 11月21日(金)
- ◆時間：19:30~21:00
- ◆定員：15 ◆回数：4
- ◆対象：生成 AI を使った動画作成をしたい方

No. B30 気功で健康 (白鳥)

白鳥

気(オーラ)の不思議!免疫力アップ。老けません。実年齢より若くなります。



丸山 直彦

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円 (受講料)
- ◆開催日：11月10日(月) / 11月24日(月) / 12月8日(月) / 2月9日(月) / 2月23日(月)
- ◆時間：13:30~15:00
- ◆定員：18 ◆回数：5
- ◆対象：女性

No. B31 ストレッチポールで体を整えよう 【白鳥 9:30~】

白鳥

ストレッチポールを使い、こりかたまった筋肉を緩め、姿勢を整えていきましょう。腰痛、肩こり予防に効果的です。(申込書備考欄にストレッチポールの有無をご記入ください)



榭原 直子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：1,600円 (受講料) + 800円 (ポールレンタル代)
- ◆開催日：10月27日(月) / 11月10日(月) / 12月1日(月) / 12月15日(月)
- ◆時間：9:30~10:30
- ◆定員：12 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No. B32 ストレッチポールで体を整えよう 【白鳥 10:45~】

白鳥

ストレッチポールを使い、こりかたまった筋肉を緩め、姿勢を整えていきましょう。腰痛、肩こり予防に効果的です。(申込書備考欄にストレッチポールの有無をご記入ください)



榭原 直子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：1,600円 (受講料) + 800円 (ポールレンタル代)
- ◆開催日：10月27日(月) / 11月10日(月) / 12月1日(月) / 12月15日(月)
- ◆時間：10:45~11:45
- ◆定員：12 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No. B33 ストレッチポールで体を整えよう 【白鳥1月・2月】

白鳥

ストレッチポールを使い、こりかたまった筋肉を緩め、姿勢を整えていきましょう。腰痛、肩こり予防に効果的です。(申込書備考欄にストレッチポールの有無をご記入ください)



榭原 直子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：1,200円 (受講料) + 600円 (ポールレンタル代)
- ◆開催日：1月19日(月) / 2月2日(月) / 2月16日(月)
- ◆時間：9:30~10:30
- ◆定員：12 ◆回数：3
- ◆対象：一般

No. **B34** **ホームヨーガ** **白鳥**
【月曜6時11月/12月】

ヨーガの出発点は無理をしないことです。「美しく・流れるように・気持ちよく」楽しむヨーガ講座にご参加しませんか？



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：11月10日(月)／11月17日(月)／12月1日(月)
12月8日(月)／12月15日(月)
- ◆時間：18:00～19:25
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B35** **ホームヨーガ** **白鳥**
【月曜7時半11月/12月】

ヨーガの出発点は無理をしないことです。「美しく・流れるように・気持ちよく」楽しむヨーガ講座にご参加しませんか？



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：11月10日(月)／11月17日(月)／12月1日(月)
12月8日(月)／12月15日(月)
- ◆時間：19:35～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B36** **ホームヨーガ** **白鳥**
【火曜2時11月/12月】

ヨーガの出発点は無理をしないことです。「美しく・流れるように・気持ちよく」楽しむヨーガ講座にご参加しませんか？



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：11月4日(火)／11月11日(火)／11月18日(火)
11月25日(火)／12月2日(火)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B37** **ホームヨーガ** **白鳥**
【火曜7時半11月/12月】

ヨーガの出発点は無理をしないことです。「美しく・流れるように・気持ちよく」楽しむヨーガ講座にご参加しませんか？



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：11月4日(火)／11月11日(火)／11月18日(火)
11月25日(火)／12月2日(火)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B38** **ホームヨーガ** **白鳥**
【木曜2時10月/11月】

ヨーガの出発点は無理をしないことです。「美しく・流れるように・気持ちよく」楽しむヨーガ講座にご参加しませんか？



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：11月6日(木)／11月13日(木)／11月20日(木)
11月27日(木)／12月4日(木)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B39** **ホームヨーガ** **白鳥**
【月曜6時1月/2月】

ヨーガ（瞑想）は天地自然との対話です。一番身近な天地自然はわが身、わが心です。今のご自身を観察するヨーガをお伝える講座です。



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：1月19日(月)／1月26日(月)／2月2日(月)
2月9日(月)／2月16日(月)
- ◆時間：18:00～19:25
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B40** **ホームヨーガ** **白鳥**
 【月曜7時半1月/2月】

ヨーガ（瞑想）は天地自然との対話です。一番身近な天地自然はわが身、わが心です。今のご自身を観察するヨーガをお伝えする講座です。



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：1月19日(月)／1月26日(月)／2月2日(月)
2月9日(月)／2月16日(月)
- ◆時間：19:35～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B41** **ホームヨーガ** **白鳥**
 【火曜2時1月/2月】

ヨーガ（瞑想）は天地自然との対話です。一番身近な天地自然はわが身、わが心です。今のご自身を観察するヨーガをお伝えする講座です。



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：1月27日(火)／2月3日(火)／2月10日(火)
2月17日(火)／2月24日(火)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B42** **ホームヨーガ** **白鳥**
 【火曜7時半1月/2月】

ヨーガ（瞑想）は天地自然との対話です。一番身近な天地自然はわが身、わが心です。今のご自身を観察するヨーガをお伝えする講座です。



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：1月27日(火)／2月3日(火)／2月10日(火)
2月17日(火)／2月24日(火)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B43** **ホームヨーガ** **白鳥**
 【木曜2時1月/2月】

ヨーガ（瞑想）は天地自然との対話です。一番身近な天地自然はわが身、わが心です。今のご自身を観察するヨーガをお伝えする講座です。



西村 悦子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：1月29日(木)／2月5日(木)／2月12日(木)
2月19日(木)／2月26日(木)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般



No. **B44** **捨てられない！減らせない！の対処法** **白鳥**

もしかしたら使うかも・・・いつか必要になるかも・・・あったら便利・・・捨てられない！減らせない！を手放す方法をお伝えします。



佐藤 飛鳥

もうずっとお片付けで悩んでいる方、是非ご参加下さいね！

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：1,200円（受講料、資料代）
- ◆開催日：10月30日(木)／11月13日(木)
- ◆時間：10:00～11:15
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B45** **睡眠講座**
 質の良い睡眠をとるにはどうしたら良いか?
 【白鳥会場】 **白鳥**

夜中に目がさめて眠れない・朝目がさめた時何となく気分がすぐれない・布団に入って寝つくまでに時間がかかる…。今、日本人4人に1人が睡眠の悩みを持っています。睡眠の正しい知識を身につければ鬼に金棒！



田中 敏幸

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：800円（受講料）
- ◆開催日：11月27日(木)／12月4日(木)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B46** **睡眠講座**
 質の良い睡眠をとるにはどうしたら良いか?
 【大和会場】 **大和**

夜中に目がさめて眠れない・朝目がさめた時何となく気分がすぐれない・布団に入って寝つくまでに時間がかかる…。今、日本人4人に1人が睡眠の悩みを持っています。睡眠の正しい知識を身につければ鬼に金棒！



田中 敏幸

- ◆会場：大和生涯学習センター
- ◆費用：800円（受講料）
- ◆開催日：11月14日(金)／11月21日(金)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B47** **太極拳**
大和

呼吸と動作を合わせて、ゆっくり動くとじんわりと体が暖かくなります。太極拳の動きは、バランス感覚を養い、体幹を鍛えます。基本の動きから練習しますので、初めての方も安心してご参加ください。



猪島 隆子

- ◆会場：大和生涯学習センター大会議室
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：10月29日(水)／11月5日(水)／11月12日(水)
 11月19日(水)／11月26日(水)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：高校生以上

No. **B48** **睡眠講座**
 質の良い睡眠をとるにはどうしたら良いか?
 【高鷲会場】 **高鷲**

夜中に目がさめて眠れない・朝目がさめた時何となく気分がすぐれない・布団に入って寝つくまでに時間がかかる…。今、日本人4人に1人が睡眠の悩みを持っています。睡眠の正しい知識を身につければ鬼に金棒！



田中 敏幸

- ◆会場：たかす町民センター
- ◆費用：800円（受講料）
- ◆開催日：10月30日(水)／11月6日(水)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B49** **睡眠講座**
 質の良い睡眠をとるにはどうしたら良いか?
 【美並会場】 **美並**

夜中に目がさめて眠れない・朝目がさめた時何となく気分がすぐれない・布団に入って寝つくまでに時間がかかる…。今、日本人4人に1人が睡眠の悩みを持っています。睡眠の正しい知識を身につければ鬼に金棒！



田中 敏幸

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：800円（受講料）
- ◆開催日：1月8日(木)／1月15日(木)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

No. **B50** **詩吟教室入門編** **【昼の部】**
美並

詩吟とは漢詩・和歌・俳句に節を付け詠う（吟じる）日本古来の芸術です。詩吟は節を覚えたり、力強く地声を出して吟じるので、認知機能や呼吸機能を維持・向上させるのに役立ちます。



小林 良生

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：1,600円（受講料）
- ◆開催日：11月7日(金)／11月14日(金)／11月21日(金)
 11月28日(金)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No.

B51

詩吟教室入門編

【夜の部】

美
並

詩吟とは漢詩・和歌・俳句に節を付け詠う(吟じる)日本古来の芸術です。詩吟は節を覚えたり、力強く地声を出して吟じるので、認知機能や呼吸機能を維持・向上させるのに役立ちます。



小林 良生

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：1,600円(受講料)
- ◆開催日：11月7日(金)／11月14日(金)／11月21日(金)
11月28日(金)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No.

B52

初めてのギター、ウクレレ

美
並

楽器を始めてみたい人や楽器を買ったばかりの人のための、ギター&ウクレレの入門講座です。1曲中に覚えるコードは3つまで。楽器はギターでもウクレレでもOK!最終日は発表会です☆



小林 健悟

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆開催日：11月12日(水)／11月26日(水)／12月10日(水)
1月14日(水)／1月28日(水)
- ◆時間：15:00～16:00(5回目は13:00から)
- ◆定員：25 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No.

B53

ウクレレで歌おう

美
並

基礎的なコード覚えて、みんなで歌いましょう。唱歌/童話から歌謡曲/J・POPまで、いろいろな曲を練習します。最終日は発表会です☆



小林 健悟

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆開催日：11月12日(水)／11月26日(水)／12月10日(水)
1月14日(水)／1月28日(水)
- ◆時間：10:30～12:00(5回目は13:00から)
- ◆定員：25 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No.

B54

弾き語りギター

美
並

指で弦をつまびく「アルペジオ奏法」で、弾き語りに挑戦します。コードは指1本で押さえ方からですが、難しい押さえ方も体験します。最終日は発表会です☆



小林 健悟

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆開催日：11月12日(水)／11月26日(水)／12月10日(水)
1月14日(水)／1月28日(水)
- ◆時間：13:00～14:30
- ◆定員：25 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No.

B54

弾き語りギター

美
並

指で弦をつまびく「アルペジオ奏法」で、弾き語りに挑戦します。コードは指1本で押さえ方からですが、難しい押さえ方も体験します。最終日は発表会です☆



小林 健悟

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：2,000円(受講料)
- ◆開催日：11月12日(水)／11月26日(水)／12月10日(水)
1月14日(水)／1月28日(水)
- ◆時間：13:00～14:30
- ◆定員：25 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No.

B55

睡眠講座

質の良い睡眠をとるにはどうしたら良いか?
【明宝会場】明
宝

夜中に目がさめて眠れない・朝目がさめた時何となく気分がすげれない・布団に入って寝つくまでに時間がかかる…。今、日本人4人に1人が睡眠の悩みを持っています。睡眠の正しい知識を身につければ鬼に金棒!



田中 敏幸

- ◆会場：明宝コミュニティセンター
- ◆費用：800円(受講料)
- ◆開催日：1月22日(木)／1月29日(木)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般

講座申し込みについて

～お申し込みの前に必ずお読みください～

申込方法

最終ページの申込書に必要事項を記入の上、持参・郵送・FAX・メールにて下記申込先へご提出ください。 ※申込用QRコードからもお申し込みいただけます。

- 電話での申し込みはできません。
- 18歳未満の申し込みは、備考欄に保護者の氏名をご記載ください。
- 申込書にはもれがないようご記入ください。
- 緊急の場合など、電話連絡させていただくことがあります。携帯電話など、日中連絡が
取れる番号をご記入ください。
- 託児を希望される方は、受講申込書の備考欄に「託児あり」と記載し、託児申込書も合わせてご提出ください。(対象講座のみ)

申込先

- 直接提出…教育委員会社会教育課・各振興事務所振興課・各地域公民館
- 郵 送…〒501-4222 郡上市八幡町島谷 207-1
郡上市教育委員会社会教育課「まなびネット郡上」係

- F A X…65-2584
- メール…syakai-kyouiku@city.gujo.lg.jp

※メールにて送信される場合は、タイトルに「まなびネット郡上申し込み」と記入し、申込書を添付されるか、メール本文に郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号・講座No・講座名をご記入ください。なお、メール着信の連絡はいたしません。

※市民アイデア講座については、講座運営の都合上、講師に受講者の住所・電話番号など連絡先をお伝えする場合がありますので、あらかじめご了承ください。



こちらからでも
お申し込み
いただけます！

申込締切

令和7年9月24日(水) 午後5時00分(必着)

その他

申し込みは、郡上市に在住、在勤およびふるさと郡上会員の方に限らせていただきます。定員オーバーの時は抽選を行う場合があります。また、規定人数に満たない場合は講座を中止することがあります。

講座の案内は、後日(実施日より10日前までに)書面にてお知らせします。

尚、都合により内容や日程を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

問合せ先

ご不明な点は下記へお気軽にお問い合わせください。
郡上市教育委員会 社会教育課 TEL 67-1128



しめきり：9月24日(水) 午後5時

◆まなびネット郡上 受講申込書

15ページの「申込みについて」を必ずお読みいただき、もれのないよう記入してください。

ふりがな				性 別	男 ・ 女	年 齢	歳
氏 名				電話番号	※携帯電話等平日昼間連絡が取れる番号を記入ください		
郵便番号	〒	住 所	番地				
講座番号	講 座 名					備 考 ※18歳未満の申し込みは保護者氏名をご記入下さい。	

※託児を希望される場合は、以下の託児申込書も合わせてご提出ください。(対象講座のみ)



●市民アイデア講座 託児申込書

こちらからでも
お申し込み
いただけます！

※託児を希望される方は、こちらの申込用紙に記入し、受講申込書と合わせて提出してください。

参加講座 No	※申込講座番号に○ B1・B2・B3・B4・B5・B8・B9 B22・B23・B24・B27・B28								
※託児を希望されるお子さんのお名前を記入してください									
ふりがな				平成	年	月	日	生まれ	男 ・ 女
氏 名				令和	年	月	日	生まれ	男 ・ 女
ふりがな				平成	年	月	日	生まれ	男 ・ 女
氏 名				令和	年	月	日	生まれ	男 ・ 女