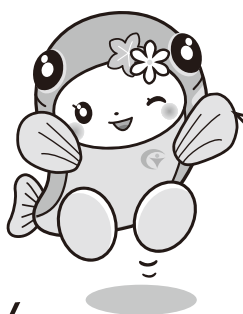


まなびネット郡上



10月～3月に実施
される講座を掲載
しています。(P4～P15)
みなさまのご参加を
お待ちしております。

9月24日(木)
午後5時締切

主催：郡上市中央公民館

例年大好評!!

郡上元気スポーツフェスタ2026

子どもから大人まで、誰もが気軽にスポーツを楽しめる体験型イベントです！

「運動」×「栄養」×「休養」をテーマにスポーツの魅力を発信し、
生涯スポーツを通じた健康づくりを応援します！ ぜひお越しください！



《日 時》10月12日(月・祝) 9:00～15:30頃 ※スポーツの日

《会 場》やまと総合センター駐車場・アリーナ、デイサービスセンターやまと駐車場

《対 象》市内外どなたでも参加できます！

《参加料》無料 ※雨天時はやまと総合センターアリーナにて開催



スポーツ企画

3x3バスケ フェンシング
ピックルボール
ダンスステージ など



お楽しみ企画

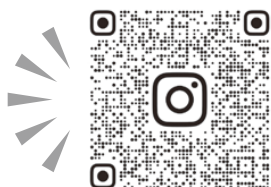
おきがるマルシェ
景品付きスタンプラリー
じゃんけん大会



健康・PRブース

スポーツクラブPRブース
健康チェックコーナー

※3x3バスケとピックルボールは試合も開催予定!



イベントの詳細は公式Instagramで随時更新します。
ぜひフォローをお願いします!!

お問い合わせ先：郡上市スポーツコミッション (TEL 66-2131)

郡上かるた大会

日時

12月5日(土)

午前9時半～13時(予定)

会場

やまと総合センター

(((第13回 郡上かるた大会に参加するチームを募集します!)))

募集期間

10月1日(木)~10月16日(金)

子どもはもちろん、大人や企業・団体さんの参加也大歓迎！

大会の詳細や応募方法は、広報郡上10月号・郡上市HPに掲載予定です★

缶バッジ デザイン 募集!

第13回郡上かるた大会でベスト16に進出した
チームへ渡す「缶バッジ」のデザインを募集します!

受付期間

9月1日(火)

～9月25日(金) 16時必着

◎下記の二次元コードから応募用紙を

ダウンロード＆必要事項をご記入のうえ、生涯学習課に
郵送または直接持ち込みでお届けください



採用者・各年代の
入賞者には
図書カードを
進呈します

いっしょに大会を
盛り上げ
ましょう!!



お問い合わせ先：郡上かるた大会実行委員会事務局
(郡上市教育委員会生涯学習課内 TEL67-1128)

お子さんをもつ保護者のみなさんへ
ゆるりの会のご案内

気持ちをゆるめに
来ませんか？

サロン「ゆるりの会」は、お子さんについて悩みや困りごとを
気軽にお話しできるおしゃべりの場です。

お茶を飲みながら、そっと気持ちをゆるめませんか？

詳細は生涯学習課までお問い合わせください。

サロン「ゆるりの会」は、郡上市家庭教育支援チームがサポートしています。

家庭教育
支援チーム
とは…

子どもたちの健やかな成長を支え、
すべての保護者が安心して家庭教育を行えるように、
家庭教育支援の取組を行います。
保護者同士で気持ちを語り合う場のサポートや、
支援員(ゆるリスト)が個別相談にも対応します。

こんなことが
できます

- ・家庭教育学級のサポート
- ・保護者サロンの開催
- ・家庭教育イベントの開催
- ・関係機関への橋渡し
- ・困りごとの相談

ゆるりの会に関心がある方は
電話:67-1128 生涯学習課 家庭教育担当まで
または、右記フォームからご相談ください



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（P6～P15）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16日(水)～9月23日(水)
午前9:00～午後9:00

●施設の貸館状況によって開館時間が異なります。



@GUJO_CITY.KOUMINKAN

郡上市中央公民館のInstagramはじめました！

まだまだ不慣れではありますが…

公民館の楽しい情報をたくさん発信していきたいと思います！

☞投稿はこちらからご覧いただけます。フォロー待ってます！！

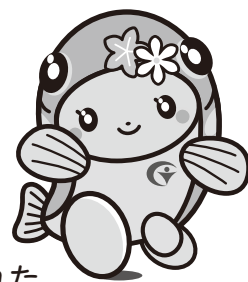
No.	担当課	講座名・講師名				
	内容 / 紹介	開催日時	定員	回数	費用	集合場所 (会場)
	生涯学習課	サテライト大学「ブラ郡上」 講師：京都大学 山村亜紀教授				
A1	NHK番組「ブラタモリ」にも出演されている京都大学の山村亜紀教授とともに、石徹白・北濃を歩きながら、地理（地形）と歴史（信仰・建造物）の関係について学びます。中高生を対象としたサテライト大学に、一般の方も参加いただけます。	「長滝編」 10月31日(土) 13:00～15:30 「石徹白編」 11月1日(日) 10:00～14:00 *どちらか1コースのみの参加も可能です。	8	2	無料	道の駅白山文化の里長滝
	郡上市歴史資料館	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				
A2	身近なふすまの表面をはがすと、地域の歴史を記録した古文書が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、郡上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。	10月31日(土)、11月1日(日) 11月28日(土)、11月29日(日) 土曜：11:00～16:00 日曜：9:30～16:00	10	2	無料	郡上市歴史資料館 2階会議室
	郡上市歴史資料館	郡上一揆・宝暦騒動の顕彰と郷土教育 ～一揆はどのように語り継がれてきたのか～ 講師：郡上市歴史資料館 安藤勝昭調査員				
A3	宝暦義民のことは明治時代以降どのように語り継がれ、郷土教育の高まりの中で始まる凌霜隊の顕彰とどのように関わりあっていたのでしょうか。戦後の「郡上の立百姓」上演に至るまでの一揆顕彰の歩みを紹介します。	10月24日(土) 10:00～11:30	16	1	無料	郡上市歴史資料館 2階会議室
	郡上市歴史資料館	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				
A4	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・午後ともに内容は同じです。どちらか希望がある場合は、申込時にお知らせください。	10月18日(日)、11月15日(日) 12月20日(日)、1月17日(日) 2月21日(日)、3月21日(日) 午前：10:00～11:30 午後：13:30～15:00	32	6	500円 (6回分資料代)	郡上市歴史資料館 2階会議室
	郡上市歴史資料館	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				
A5	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。読み解きに当たっては職員が補助いたします。ご参加お待ちしております。	10月10日(土)、10月24日(土) 11月14日(土)、12月12日(土) 1月9日(土)、1月23日(土) 2月13日(土)、2月27日(土) 3月13日(土)、3月27日(土) 13:30～16:00	8	10	無料	郡上市歴史資料館 2階会議室

No.	担当課	講座名・講師名					
	内容 / 紹介		開催日時	定員	回数	費用	集合場所 (会場)
A6	古今伝授の里 フィールド ミュージアム	古今伝授の里フィールドミュージアム観光案内人養成講座 講師：山下眞一氏、瀧日幸雄氏、川上朝史氏、水野正文氏					
	観光客の皆さんに、フィールドミュージアムならではの魅力を発信できる観光案内人の養成講座を実施します。全4回の講座を通じ、フィールドミュージアムの歴史・観光資源などの知識や観光案内人としての心構えを習得します。講座終了後には「観光案内人認定書」をお渡しします。観光客の皆さんの旅の思い出づくりのお手伝いをしてみませんか。		10月10日(土) 10:00～12:00 郡上東氏のはじまり 10月17日(土) 10:00～12:00 明建神社と七日祭り 10月24日(土) 10:00～12:00 東常縁と古今伝授 10月31日(土) 10:00～12:00 古今伝授の里づくり	20	4	1,000円 (全4回分)	古今伝授の里フィールドミュージアム内篠脇山荘、和歌文学館
A7	白山文化 博物館	大府の三禅定 - 三山道中記 大符村の13人が旅した51日間 講師：歴史研究団体「ここほる大府」小野幸恵氏					
	江戸時代の知多半島などで非常に盛んであった富士山・立山・白山の三霊山巡拝である「三禅定」。経路には美濃馬場の白山中宮長瀧寺や石徹白が含まれます。 今回は、愛知県大府市に伝わる詳細な巡礼記録をもとに、かつての三禅定めぐりを紹介します。		10月31日(土) 13:30～15:30	30	1	無料	白鳥ふれあい創造館
A8	白山文化 博物館	白山麓のほんこさま料理に学ぶ 講師：高崎経済大学 嘉瀬井恵子准教授					
	浄土真宗の年中行事「報恩講（ほんこさん）」の後、寺院や家庭でふるまわれる「お斎（おとき）」は、「ほんこさま料理」とも呼ばれ、白山麓の各地域に様々な形で存在します。 郡上でも「たかたかまんま」などの呼び名があるこの「ほんこさま料理」を切り口に、白山麓の地域の暮らし、営み、自然、仏教との関わりについて学びます。		11月14日(土) 13:30～15:00	30	1	無料	白鳥ふれあい創造館
A9	美並地域	円空彫り教室 講師：田中正 氏					
	霽囲気の良い「美並ふるさと館」で円空彫りに没頭してみませんか？彫る時間はもちろん、休憩中の仲間との時間も楽しいですよ！道具は貸出できますので、お気軽にご参加ください。		10月17日(土)、11月21日(土) 12月19日(土)、1月16日(土) 2月20日(土)、3月20日(土) 13:00～16:00	10	6	1回500円 (材料費) ※都度払い	美並ふるさと館
A10	美並地域	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、刃物を使いますので、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、ぜひそちらも合わせてお楽しみください。		10月3日(土) 13:00～15:30	10	1	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

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や、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。

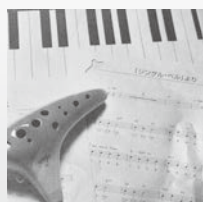
No.

B1

やさしいオカリナ♪

八幡

初心者の方もそうでない方も…オカリナに触れてみませんか？楽譜が読めなくても大丈夫です！！「目からウロコ」の音楽基礎を学び、オカリナでクリスマスソングを一曲マスターしましょう♪オカリナをお持ちでない方には、当日貸出もいたします。



石動 純香

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,550円（受講料+テキスト代）
- ◆開催日：10月30日(金)／11月6日(金)／11月20日(金)／12月4日(金)／12月18日(金)
- ◆時間：13:30～15:00
- ◆定員：10
- ◆回数：5
- ◆対象：一般

No.

B2

クラフトバッグ 【四つたたみ八幡】

八幡

可愛い四つたたみに挑戦しませんか？色々な編み方でクラフトバッグをたのしもう！



美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：5,200円（受講料+材料・資料代）
- ◆開催日：10月28日(水)／11月4日(水)／11月11日(水)／11月18日(水)／11月25日(水)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10
- ◆回数：5
- ◆対象：一般

託児

No.

B3

クラフトバッグ

【花あみ八幡】

八幡

花あみで、上品でおしゃれなクラフトバッグに挑戦しよう。



美濃島 愛純

◆会場：八幡公民館

◆費用：5,500円（受講料+材料・資料代）

◆開催日：1月27日(水)／2月3日(水)／2月10日(水)
2月17日(水)／2月24日(水)

◆時間：10:00～11:30

◆定員：10

◆回数：5

◆対象：一般

託児

No.

B4

上手なくてOK!ピカソ模写

【11・12月】

八幡

ピカソの絵は何がすごい？観るだけでは分からない魅力を、模写やなぞり描きで体感します。絵が苦手でも大丈夫！彼の自由でマジカルな創造性に触れてみましょう。ピカソ作品の紹介もあり！



藤森 裕敏

◆会場：郡上市総合文化センター

◆費用：1,500円（受講料+資料代）

◆開催日：11月10日(火)／11月24日(火)／12月8日(火)

◆時間：10:00～11:30

◆定員：10

◆回数：3

◆対象：絵に興味のある方、初心者歓迎

No.

B5

上手なくてOK!ピカソ模写

【1・2月】

八幡

ピカソの絵は何がすごい？観るだけでは分からない魅力を、模写やなぞり描きで体感します。絵が苦手でも大丈夫！彼の自由でマジカルな創造性に触れてみましょう。面白いエピソード紹介もあり！



藤森 裕敏

◆会場：郡上市総合文化センター

◆費用：1,500円（受講料+資料代）

◆開催日：1月19日(火)／2月2日(火)／2月16日(火)

◆時間：10:00～11:30

◆定員：10

◆回数：3

◆対象：絵に興味のある方、初心者歓迎

No.

B6

手のツボでセルフ整体

気も感じる!?

八幡

手のツボを利用して、首、肩、骨盤を整えます。少しの空き時間でできる手軽な健康法を楽しみましょう。丹田の紹介もあります。



藤森 裕敏

◆会場：郡上市総合文化センター 和室

◆費用：1,700円（受講料+資料代）

◆開催日：11月17日(火)／12月1日(火)／12月15日(火)
12月22日(火)

◆時間：10:00～11:30

◆定員：10

◆回数：4

◆対象：家庭でもできる簡単なセルフケアを学びたい方

No.

B7

呼吸と瞑想やすらぎのセルフケア

八幡

忙しい毎日を少し離れ、じんわりとした休息を。呼吸、そして体の中心に意識を向けますと、頭が静かに休まり、心と体もやさしく整っていきます。自分をいたわる、ゆったりとしたひとときを一緒にしましょう。



藤森 裕敏

◆会場：郡上市総合文化センター 和室

◆費用：1,700円（受講料+資料代）

◆開催日：1月12日(火)／1月26日(火)／2月9日(火)
2月23日(火)

◆時間：10:00～11:30

◆定員：10

◆回数：4

◆対象：ストレスや緊張が抜けにくいと感じている方

No.

B8

気功で健康

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10日(火)／11月24日(火)／12月8日(火)
2月9日(火)／2月23日(火)

◆時間：10:00～11:30

◆定員：18

◆回数：5

◆対象：女性

No.

B9

お正月しめ縄
workshop2026→2027【水曜】

八幡

明宝で育った藁を使ってしめ縄を編ってみませんか？忙しい年末、ふっと息をついて豊かな時間をお花と一緒に、だんだんドライになる花材・縁起の良い花材でしめ縄を作ります。



和田 萌水

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,500円（受講料+花材+おやつ代）
- ◆開催日：12月9日(水)／12月16日(水)
- ◆時間：10:00～12:00
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：小学生～大人（小学生は保護者同伴のみ参加可能）

託児

No.

B10

お正月しめ縄
workshop2026→2027【土曜】

八幡

明宝で育った藁を使ってしめ縄を編ってみませんか？忙しい年末、ふっと息をついて豊かな時間をお花と一緒に、だんだんドライになる花材・縁起の良い花材でしめ縄を作ります。



和田 萌水

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,500円（受講料+花材+おやつ代）
- ◆開催日：12月12日(土)／12月19日(土)
- ◆時間：10:00～12:00
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：小学生～大人（小学生は保護者同伴のみ参加可能）

託児

No.

B11

ズンバ&ヨガ【八幡】

八幡

軽快な音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネス（ズンバ）で楽しく汗をかいた後に、深い呼吸で体をほぐすヨガで心身共に癒される、自然と笑顔になれるスペシャル健康コラボレッスン！



光藤 さやか 坪井 愛

- ◆会場：口明方公民館
- ◆費用：2,000円（受講料+音楽使用料+教材費+用具代）
- ◆開催日：11月26日(木)／12月10日(木)
- ◆時間：19:30～20:45
- ◆定員：30 ◆回数：2
- ◆対象：中学生以上（一般向け）

No.

B12

ISD個性心理学で自分とまわりの個性を輝かせよう!【八幡】

八幡

生年月日から導き出される統計分類学によって、自分とまわりの違いを明確に分類し、その人に合った声かけができるようになります!自分の理解を深めたい方、人ともっとコミュニケーションを深めたい方はぜひご参加ください! ※備考欄に生年月日(西暦)をご記入ください



正者 貴奈

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：3,000円（受講料+テキスト代）
- ◆開催日：1月8日(金)／1月29日(金)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：15 ◆回数：2
- ◆対象：一般（コミュニケーションを学びたい方）

託児

No.

B13

ストレッチポールで体を整えよう
八幡 10:00～

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：郡上八幡青少年センター
- ◆費用：1,600円（受講料）800円（ポールレンタル代）
- ◆開催日：11月4日(水)／11月18日(水)／12月2日(水)／12月16日(水)
- ◆時間：10:00～11:00
- ◆定員：10 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No.

B14

初心者歓迎!スケッチ教室
【八幡】

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! デッサンより気軽に、おしゃべりしながら楽しく練習しましょう。



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：12月2日(水)／12月9日(水)／12月16日(水)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：3
- ◆対象：60代～70代

No. **B15** えらぶ・つくる・わたしバッグ

八幡

好きなリボンを組み合わせて世界にひとつだけのバッグ作り。刻印体験ができるオリジナルキーホルダー付きで、自分だけの一品が完成します。



河合 奈緒香

- ◆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：11月10日(火)／12月8日(火)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：2
- ◆対象：一般



No. **B16** キックボクシングエクササイズ【川合】

八幡

音楽に合わせてキックやパンチを行う、運動初心者でも分かりやすいエクササイズです。体幹トレーニングやストレッチも行います。みんなで楽しく体を動かしましょう。



市村 勝利

- ◆会場：川合公民館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：11月2日(月)／11月9日(月)／11月16日(月)
11月30日(月)／12月7日(月)
- ◆時間：19:00～20:00
- ◆定員：20 ◆回数：5
- ◆対象：一般（中学生以上）

No. **B17** 健康に歩く体作り

八幡

歩くことは、一番身近で安全な運動。その歩き方をもっといい運動にしていきたいと思います。骨（関節）や筋肉の使い方を色々な運動で身につけさせて、自然に良い歩き方ができるようにしていきます。



市村 勝利

- ◆会場：川合公民館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：1月5日(火)／1月12日(火)／1月19日(火)
1月26日(火)／2月2日(火)
- ◆時間：10:00～11:00
- ◆定員：20 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B18** 色彩アート書道

八幡

色と書道が融合した新感覚のアート体験！自由な色彩で文字を彩り、一つの作品を作りませんか。楽しく感性を育みます。初心者大歓迎！お気軽にご参加ください！



林 倫好

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：5,400円（受講料、材料費）
- ◆開催日：10月9日(金)／11月13日(金)／12月11日(金)
- ◆時間：19:00～20:30
- ◆定員：10 ◆回数：3
- ◆対象：大人（単身・シニア歓迎）または親子（小学生以上と保護者）

No. **B19** もう一度はじめる吹奏楽

八幡

眠っている楽器を、もう一度鳴らしてみませんか？ブランクがある方、大歓迎！新しい仲間と一緒に心地よい音を響かせましょう♪どなたでもお気軽にご参加ください。※お持ちいただく楽器を備考欄に記入してください



山田 孝子

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：10月30日(金)／11月13日(金)／11月20日(金)
12月4日(金)／12月25日(金)
- ◆時間：19:00～21:00
- ◆定員：20 ◆回数：5
- ◆対象：中学生以上

No. **B20** みんなで「宝島」を吹こう！

八幡

吹奏楽の定番「宝島」に挑戦！フレックス編成の楽譜を使用します。集まった仲間で最高の吹奏楽サウンドを響かせましょう！※お持ちいただく楽器を備考欄に記入してください



山田 孝子

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：1,600円（受講料）
- ◆開催日：1月15日(金)／1月29日(金)／2月19日(金)
2月26日(金)
- ◆時間：19:00～21:00
- ◆定員：20 ◆回数：4
- ◆対象：中学生以上

No.

B21

季節の養生ヨガ

八幡

アーユルベエダの知識を参考に、月に一度その季節に起こりやすい不調や心身の傾向をお伝えしながら、ゆったりとしたヨガで整えていきます。「呼吸が深い」「身体が軽い」「頭が静か」という感覚を味わっていただけるクラスです。



なかざわ なつき

◆会場：口明方公民館

◆費用：2,000円（受講料）

◆開催日：11月14日(土)／12月12日(土)／1月9日(土)
2月6日(土)／3月6日(土)

◆時間：10:30～12:00

◆定員：6

◆回数：5

◆対象：一般

No.

B22

ビジョンマップを作ろう

八幡

ビジョンマップとは、叶えたい夢や理想の暮らしを写真や言葉で表現する未来の地図です。この講座では、楽しみながら自分の願いや大切にしたいことを見つめ、わくわくする未来を描く時間を過ごします。初めての方も安心してご参加ください。



なかざわ なつき

◆会場：口明方公民館

◆費用：800円（受講料）

◆開催日：12月19日(土)／1月9日(土)

◆時間：13:30～15:30

◆定員：6

◆回数：2

◆対象：一般

No.

B23

民話「奥美濃よもやま話し」
【八幡】を読む会

八幡

郡上テレビでおなじみの『奥美濃よもやま話し』は、300もの聞き書きが収録された郡上方言の宝です。一人で文章を読むだけではわからない方言の意味や名称、当時（大正・昭和）の暮らしと生活スタイルを、読書会の中で発見する目から鱗の体験です。



原 義典

◆会場：八幡公民館

◆費用：1,600円（受講料）

◆開催日：1月15日(金)／1月29日(金)／2月12日(金)
2月26日(金)

◆時間：19:00～21:00

◆定員：15

◆回数：4

◆対象：一般

No.

B24

「伝えたい和!」
旬の郷土料理

八幡

旬の食材の力を季節の移り変わりに順応できる体作りに生かします！例えばさつま芋の茎を使ったキンピラのように食物繊維たっぷりの常備菜として腸内環境を整える料理など。いろいろ作ってみましょう！



猪島 玲子

◆会場：八幡公民館

◆費用：3,000円（受講料＋食材費＋資料代）

◆開催日：11月21日(土)／12月5日(土)

◆時間：10:00～13:00

◆定員：15

◆回数：2

◆対象：一般

託児

No.

B25

管理職向け!つながりサポーター養成講座&傾聴スキル入門

八幡

昨今、従業員の職場における「孤独・孤立」が大きな課題となっています。その問題には部下のSOSに寄り添う「共感力」と「傾聴スキル」を磨き、安心できる職場をすることで、休職者や離職者をなくす取り組みをしてみませんか？



勝水 健吾

◆会場：川合公民館

◆費用：1,000円（受講料＋テキスト代）

◆開催日：11月2日(月)／11月16日(月)

◆時間：19:30～21:00

◆定員：30

◆回数：2

◆対象：従業員のいる事業主・経営者・管理職者

No.

B26

若手職員向け!つながりサポーター養成講座&アサーションスキル入門

八幡

あなたは今の職場で、なんとなく居心地の悪さを感じていませんか？または、あなたの職場にいつも一人きりで過ごしている同僚はいませんか？気になるその人と上司をうまくコミュニケーションをとれるようになりたいと思いませんか？



勝水 健吾

◆会場：川合公民館

◆費用：1,000円（受講料＋テキスト代）

◆開催日：12月7日(月)／12月21日(月)

◆時間：19:30～21:00

◆定員：30

◆回数：2

◆対象：事業主に雇われている一般従業員

No.

B27

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24日(土)／10月31日(土)／11月14日(土)
2月13日(土)／3月6日(土)
- ◆時間：13:00～14:00
- ◆定員：20 ◆回数：5
- ◆対象：3～6歳

No.

B28

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24日(土)／10月31日(土)／11月14日(土)
2月13日(土)／3月6日(土)
- ◆時間：14:00～15:00
- ◆定員：20 ◆回数：5
- ◆対象：小学生、中学生

No.

B29

民話「奥美濃よもやま話し」
【白鳥】を読む会

白鳥

郡上テレビでおなじみの「奥美濃よもやま話し」は、300もの聞き書きが収録された郡上方言の宝です。一人で文章を読むだけではわからない方言の意味や名称、当時（大正・昭和）の暮らしと生活スタイルを、読書会の中で発見する目から鱗の体験です。



前田 真哉

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：10月30日(金)／11月13日(金)／11月27日(金)
12月11日(金)／12月25日(金)
- ◆時間：19:00～21:00
- ◆定員：15 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No.

B30

牛道の歴史を深掘りしよう!
牛道学講座

白鳥

白鳥町史を見ても、牛道地域の歴史はほんのわずかしき記述がなく、地元の歴史を知る手立てがありません。牛道の歴史や文化を未来に残していくためにも、自らの手で地域の歴史を掘り起こし、住民の誇りとなる地域文化を再発見していくための講座に参加しませんか。



稲葉 秀章

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：1,600円
- ◆開催日：10月28日(水)／11月11日(水)／11月25日(水)
12月9日(水)
- ◆時間：19:00～21:00
- ◆定員：15 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No.

B31

キックボクシング
エクササイズ 【白鳥11月】

白鳥

音楽に合わせてキックやパンチを行う、運動初心者でも分かりやすいエクササイズです。体幹トレーニングやストレッチも行います。みんなで楽しく体を動かしましょう。



市村 勝利

- ◆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(水)／11月11日(水)／11月18日(水)
11月25日(水)／12月2日(水)
- ◆時間：19:00～20:00
- ◆定員：15 ◆回数：5
- ◆対象：一般（中学生以上）

No.

B32

キックボクシング
エクササイズ 【白鳥12月】

白鳥

音楽に合わせてキックやパンチを行う、運動初心者でも分かりやすいエクササイズです。体幹トレーニングやストレッチも行います。みんなで楽しく体を動かしましょう。



市村 勝利

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：12月9日(水)／12月16日(水)／12月23日(水)
1月6日(水)／1月13日(水)
- ◆時間：19:00～20:00
- ◆定員：15 ◆回数：5
- ◆対象：一般（中学生以上）

No.

B33

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5日(木)／12月25日(金)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10
- ◆回数：2
- ◆対象：一般

託児

No.

B34

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28日(木)／2月25日(木)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10
- ◆回数：2
- ◆対象：一般

託児

No.

B35

ズンバ&ヨガ

【白鳥】

白鳥

軽快な音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネス（ズンバ）で楽しく汗をかいた後に、深い呼吸で体をほぐすヨガで心身共に癒される、自然と笑顔になれるスペシャル健康コラボレッスン！



光藤 さやか 坪井 愛

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料+音楽使用料+教材費+用具代）
- ◆開催日：10月29日(木)／11月12日(木)
- ◆時間：19:30～20:45
- ◆定員：30
- ◆回数：2
- ◆対象：中学生以上（一般向け）

No.

B36

クラフトバッグ

【四つだたみ白鳥】

白鳥

基本あみとは少しちがう、可愛い四つだたみを習得しよう！



美濃島 愛純

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：5,200円（受講料+材料・資料代）
- ◆開催日：10月27日(火)／11月3日(火)／11月10日(火)／11月17日(火)／11月24日(火)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10
- ◆回数：5
- ◆対象：一般

託児

No.

B37

クラフトバッグ

【花あみ白鳥】

白鳥

花あみで、上品でおしゃれなクラフトバッグに挑戦しよう。



美濃島 愛純

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：5,500円（受講料+材料・資料代）
- ◆開催日：1月26日(火)／2月2日(火)／2月9日(火)／2月16日(火)／2月23日(火)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10
- ◆回数：5
- ◆対象：一般

託児

No.

B38

ISD個性心理学で自分とまわりの個性を輝かせよう！【白鳥】

白鳥

生年月日から導き出される統計分類学によって、自分とまわりの違いを明確に分類し、その人に合った声かけができるようになります！自分の理解を深めたい方、人ともっとコミュニケーションを深めたい方はぜひご参加ください！

※備考欄に生年月日（西暦）をご記入ください



正者 貴奈

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：3,000円（受講料+テキスト代）
- ◆開催日：11月13日(金)／12月4日(金)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：15
- ◆回数：2
- ◆対象：一般（コミュニケーションを学びたい方）

託児

No. **B39** 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)



榎原 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26日(月)／11月9日(月)／11月30日(月)12月14日(月)
- ◆時間：9:30~10:30
- ◆定員：12 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No. **B40** 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)



榎原 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26日(月)／11月9日(月)／11月30日(月)12月14日(月)
- ◆時間：10:45~11:45
- ◆定員：12 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No. **B41** ストレッチポールで体を整えよう 白鳥1月・2月・3月 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)



榎原 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：1月18日(月)／2月1日(月)／2月15日(月)3月15日(月)
- ◆時間：9:30~10:30
- ◆定員：12 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No. **B42** ホームヨーガ 【月曜6時 11月/12月】

白鳥

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。楽しみながら本来のご自身の元気を回復しましょう。



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2日(月)／11月9日(月)／11月16日(月)11月30日(月)／12月7日(月)
- ◆時間：18:00~19:25
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B43** ホームヨーガ 【月曜7時半 11月/12月】

白鳥

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。楽しみながら本来のご自身の元気を回復しましょう。



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2日(月)／11月9日(月)／11月16日(月)11月30日(月)／12月7日(月)
- ◆時間：19:35~21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B44** ホームヨーガ 【火曜2時 11月/12月】

白鳥

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。楽しみながら本来のご自身の元気を回復しましょう。



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(火)／11月17日(火)／11月24日(火)12月1日(火)／12月8日(火)
- ◆時間：14:00~15:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B45** **ホームヨーガ**
【火曜7時半 11月/12月】

白鳥

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。楽しみながら本来のご自身の元気を回復しましょう。



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(火)／11月17日(火)／11月24日(火)
12月1日(火)／12月8日(火)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B46** **ホームヨーガ**
【月曜6時 12月/1月】

白鳥

「ご自身の身体の素晴らしさに気づくこと」古代インドから伝わる自己観察を一緒に楽しみましょう。



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：12月14日(月)／12月21日(月)・1月4日(月)
1月18日(月)／1月25日(月)
- ◆時間：18:00～19:25
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B47** **ホームヨーガ**
【月曜7時半 12月/1月】

白鳥

「ご自身の身体の素晴らしさに気づくこと」古代インドから伝わる自己観察を一緒に楽しみましょう。



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：12月14日(月)／12月21日(月)／1月4日(月)
1月18日(月)／1月25日(月)
- ◆時間：19:35～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B48** **ホームヨーガ**
【火曜2時 1月/2月】

白鳥

「ご自身の身体の素晴らしさに気づくこと」古代インドから伝わる自己観察を一緒に楽しみましょう。



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：12月15日(火)／12月22日(火)／1月5日(火)
1月12日(火)／1月19日(火)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B49** **ホームヨーガ**
【火曜7時半 1月/2月】

白鳥

「ご自身の身体の素晴らしさに気づくこと」古代インドから伝わる自己観察を一緒に楽しみましょう。



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：12月15日(火)／12月22日(火)／1月5日(火)
1月12日(火)／1月19日(火)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

No. **B50** **ベビーヨガ&ママヨガ**
(産後ヨガ)

大和

あかちゃんとゆったりとヨガをして、赤ちゃんとの絆を深める時間を過ごしませんか？赤ちゃんの様々な発達を促し、産後のママの心と身体をケアしていきます。最終日にママだけの特別レッスンがあります!!

※備考欄に赤ちゃんの月齢をご記入ください



光藤 さやか

- ◆会場：郡上市大和庁舎 和室
- ◆費用：2,700円（受講料、ヨガマット、教材費、最終回分の託児料）
- ◆開催日：10月28日(火)／11月11日(水)／11月18日(火)
12月2日(水)
- ◆時間：10:30～11:30
- ◆定員：13 ◆回数：4
- ◆対象：首がすわった3・4か月頃から歩きはじめの1歳頃までの親子

託児

No. B51 美並の地域プライド 「美並学」を確立しよう!

美並

美並村の時代から「円空のふるさと」「日本まん真ん中」という地域ブランドを確立し、地域づくりを長年取り組んできたこの地域も、いよいよ世代交代の時期を迎えつつあります。新たな時代に向け、若者たちの手による地域づくり、地域プライドをスタートさせましょう。



前田 真哉

- ◆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6日(金)／11月20日(金)／12月4日(金)
12月18日(金)
- ◆時間：19:00～21:00
- ◆定員：15 ◆回数：4
- ◆対象：一般

No. B52 クラフトバッグ 【四つだたみ美並】

美並

色々なあみ方でクラフトバッグをたのしもう！可愛い四つだたみあみでワンランク上のバッグに！



美濃島 愛純

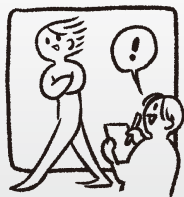
- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：5,200円（受講料+材料・資料代）
- ◆開催日：10月29日(木)／11月5日(木)／11月12日(木)
11月19日(木)／11月26日(木)
- ◆時間：10:00～12:00
- ◆定員：10 ◆回数：5
- ◆対象：一般

託児

No. B53 初心者歓迎!スケッチ教室 【美並】

美並

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！デッサンより気軽に、おしゃべりしながら楽しく練習しましょう。



高垣 優奈

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：1,400円
- ◆開催日：11月4日(水)／11月11日(水)／11月18日(水)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10 ◆回数：3
- ◆対象：60代～70代

No. B54 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
- ◆開催日：11月25日(水)／12月9日(水)／12月23日(水)
1月13日(水)／1月27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. B55 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25日(水)／12月9日(水)／12月23日(水)
1月13日(水)／1月27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. B56 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本の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25日(水)／12月9日(水)／12月23日(水)
1月13日(水)／1月27日(水)
- ◆時間：13:00～14:30
- ◆定員：25 ◆回数：5
- ◆対象：一般

申込方法

申込先

- 

申込締切

その他

問合せ先



しめきり：9月24日(木) 午後5時

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ご記入ください		
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載ください。	

