

# まなびネット郡上



## はじめまして! 生涯学習課です!



令和8年4月1日から従来の社会教育課とスポーツ振興課が統合して「生涯学習課」となりました。

今後も郡上市生涯学習情報誌「まなびネット郡上」の内容をより充実させてお届けしてまいりますので引き続きよろしくお願いいたします。

生涯学習は、人生のすべての時期に主体的に行う学びです。生涯学習で人生100年時代を豊かに送みましょう!!



### 目次

シン・郡上学講座実績&計画	P2
乳幼児学級のごあんない・ 家庭教育支援チーム	P3
市主催講座	P4~P5
市民アイデア講座	P6~P17
市職員出前講座	P18~P20
市サークル・団体情報	P21~P25
受講申込書	P26



主催：郡上市中央公民館  
(郡上市教育委員会生涯学習課)  
郡上市八幡町島谷 207-1  
郡上市総合文化センター内  
TEL. 0575-67-1128  
FAX. 0575-65-2584

郡上市ホームページ <https://www.city.gujo.gifu.jp/>



## R7 シン・郡上学の1年

令和7年度より新たにスタートした「シン・郡上学」。  
地域の魅力を体験する講座の実施、地域人材や地元企業間の連携強化、  
学校と社会をつなぐプログラムの構築といった「地域課題の解決」に  
つなげる実践的な活動の充実を図りました。



中高生を対象に、大学での学びを  
実感できる「サテライト大学」を開  
催。歴史地理学の視点から郡上八幡  
の町並み・大和町牧をぶらり巡り、  
郡上について学びました。



中学生がさまざまな文化や芸術に触  
れ、交流を深めることを目的とした「総  
合文化教室」を実施。学年・学校を超え  
た交流や、講師からの専門的な指導が  
生徒にとって良い刺激になったようです。



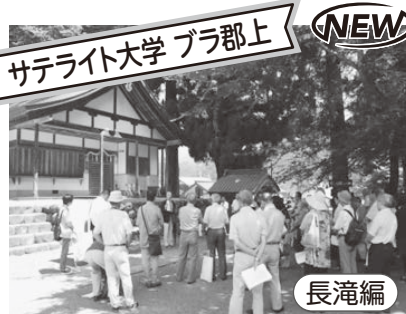
社会教育の視点から、今後の公民館  
の在り方を学び、目指すべき地域  
社会の形を共有しました。また、こ  
れからの時代の公民館の体制につい  
て意見交換をしました。

## R8 シン・郡上学 講座計画



「シン・郡上学」は、講座を中心に今年度も内容を充実させて  
継続します。

みなさんにより親しんでいただくとともに、内容を広く知っていただ  
けるようにまなびネット郡上でも「シン・郡上学」講座を紹介します。



シン・郡上学の詳細については  
こちらから確認できます



前期の講座情報は  
P4・P5をチェック!!

※写真・イラストはイメージです

# 乳幼児学級のごあんない



乳幼児をもつ「親」を対象に、お子さんとのふれあいあそびや講演会などの活動を通して「親」が子育てについて楽しく学び、「親」の仲間づくりを広げ、育児に関する不安や悩みを解決できることを目的としています。

乳幼児学級は「子育て・親育ち」を応援します！

対象 \* 0～3歳の子を持つ保護者

時間 \* 10:00～11:30頃

内容 \* 開級式、子育て講演会、親子ピクニック、クリスマス会、親子工作、閉級式など

参加費や詳しい内容等につきましては、教育委員会生涯学習課、または各地域へお問い合わせください。

**生涯学習課：67-1128**

申込みは  
こちらから



No	地域・学級名	開催場所	問合せ先	時期
1	八幡 伝々夢詩	郡上市総合文化センター	67-1128	5～3月
2	大和 おおきくなあれ	大和保健福祉センター やまつつじ	88-2211	5～2月
3	白鳥 タンポポ学級	白鳥ふれあい創造館	82-6000	5～2月
4	高鷲 つぼみ学級	こぶし苑(デイサービスセンター2階) ぼふらの家 他	72-5111	6～12月
5	美並 リトルキッズ	美並健康福祉センター さつき苑	79-3700	5～3月
6	明宝 ひよっこクラブ	明宝コミュニティセンター	87-2211	5～3月
7	和良 わらいっこくらぶ	和良町民センター 他	77-2211	5～3月

※開催時期は変更する場合があります。

## 家庭教育をサポートする 「家庭教育支援チーム」

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う「家庭教育支援チーム」を設置しています。

活動の内容は、

- (1)保護者への学びの場の提供
- (2)保護者のつながりの支援
- (3)親子活動や野外活動の提案
- (4)困りごとの相談や関係機関との橋渡し



相談フォーム

幼・保・小・中学校の家庭教育学級を中心に家庭教育をサポートしていますが、保護者の方の困りごとにも対応しています。

家庭教育での悩みや困りごとの相談を受け付けています。  
電話：67-1128 家庭教育担当まで  
または 相談フォームから

- ・PTAの家庭教育担当がなくなったのでどのように進めていけばいいのかわらぬ。
- ・子育てや不登校について学習できるといいのだけれど。

- ・学級長に選ばれたけど、荷が重いわ…
- ・親同士の交流を増やしたいわ。



担当の先生



家庭教育学級長

相談 ↓

↑ サポート











### 家庭教育支援チーム

コーディネーターが学校(担当の先生)と連携して、募集や運営をコーディネートします。

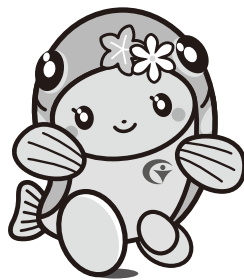
- ・子どもの発達についてお話しします。
- ・子育ての困りごとの相談にのります。
- ・懇談会のお手伝いをします。



講座番号	講座名・講師名	内容
A1	<p>&lt;生涯学習課&gt;  <b>子育て支援ボランティア講座</b>            講師：保育士 / 嶋井 真奈美 氏            市職員 ほか</p>	「子育て支援」を通じたボランティア活動に気軽に参加してみませんか？講座では、幅広い世代の仲間と出会いながら、和やかに楽しく子育て支援について考えます。資格の有無は問いません。多数のご参加をお待ちしています。
A2	<p>&lt;生涯学習課&gt;  <b>ここに仲間がいるよ！</b></p>	新学期が始まりましたね。 新しい環境でがんばっているお子さんについて、ちょっとしたことでもゆっくりお話ししてみませんか？お待ちしております！
A3	<p>&lt;生涯学習課&gt;  <b>鮎の友釣り初心者教室</b></p>	鮎独特の釣法「友釣り」。郡上の人なら、川面にその姿が踊る釣りの風景を一度は見たことがあるのではないのでしょうか。難しいように思われがちですが、基本をきちんと教われれば、日本一の美味しい鮎が誰にでも釣れるチャンスがあるかもしれません！用具はすべて貸し出せます！経験がなくても大丈夫！初鮎釣りを体験してみましょう。
A4	<p>&lt;古今伝授の里フィードミュージアム&gt;  <b>はじめてのわかりやすい短歌教室</b>            講師：清水 春美 氏</p>	日常のちょっとした感動を、5・7・5・7・7の31音で表現しませんか。短歌は、難しい言葉でなくても、いま使っている話しことばで作ることができます。初心者向けの講座で、対象者は中学生以上です。親子参加も可能です。
A5	<p>&lt;郡上市歴史資料館&gt;  <b>「家や地域にこんな資料、過去があるよ」            ～歴史資料と『郡上市史』に関する座談会～</b>            講師：郡上市歴史資料館職員</p>	市では、郡上の歴史文化に関わる様々な資料や、『郡上市史』の編集に役立つ情報を収集しています。「家や地域にこんな資料、過去がある」といったお話をお聞かせください。市への資料寄贈等についてもご相談いただけます。
A6	<p>&lt;郡上市歴史資料館&gt;  <b>読んでみよう！郡上の古文書講座</b>            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。どちらか希望があれば、備考欄に記入ください
A7	<p>&lt;郡上市歴史資料館&gt;  <b>歴史を発掘！郡上の古文書読もう会</b>            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けますが、受講中分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。
A8	<p>&lt;白山文化博物館&gt;  <b>白山文化ゼミナール「祈りの道旧郡上街道を歩く」(白鳥町中津屋編)</b></p>	白山禅定道の一部でもあり、かつては多くの登拝者が通ったという旧郡上街道。現在の国道とは別に大和 - 白鳥境の阿千葉城跡付近から中津屋白山神社までの間に残るかつての郡上街道の道跡を辿ってみます。
A9	<p>&lt;白鳥地域公民館&gt;  <b>地元の歴史にふれる            ー 長滝白山神社をガイドと巡る</b></p>	富士山、立山と並ぶ三霊山である白山。その東海側の拠点、1300年以上の歴史を持ち、神仏習合の姿を今も残す長滝白山神社。その境内を宿坊、坊中、山中修行、寺社のエリアごとにガイドの説明を聞きながら散策します。
A10	<p>&lt;美並地域&gt;  <b>円空彫り教室</b></p>	月に1回、日常を離れてじっくりと円空彫りに取り組んでみませんか？講師が個別指導しますので、自分のペースで彫ることができます。道具は貸出できますので、お気軽にご参加ください。
A11	<p>&lt;健康課&gt;  <b>栄養教室</b>            講師：栄養士 他</p>	家庭での健康づくりに役立つ「栄養教室」を開催します。食や健康に関心のある方、あなたや家族の食生活について一緒に考えてみませんか？この教室は食生活改善推進員の養成も兼ねています。

開催日時	定員	受講料	会場	
6月17日(水) 10:00~12:00 「子育て支援とは」 7月2日(木) 9:30~12:00 「手作りおもちゃ」 8月28日(金) 9:30~12:00 「支援と接し方」	-	無料	郡上市総合文化センター	
5月16日(土) 13:30~15:30頃	8名	無料	郡上市総合文化センター 小会議室	
6月もしくは7月の土曜日 午前中	15名	無料	清流長良川あゆパーク	
5月9日(土) / 6月13日(土) / 7月11日(土) / 9月5日(土) 10月10日(土) / 11月14日(土) / 12月12日(土) / 2月13日(土) 3月13日(土) 13:30~15:00 ※日程は変更になる可能性があります	20	1回 500円	古今伝授の里 フィールドミュージアム 篠脇山荘	
第1回: 5月23日(土) 第2回: 6月13日(土) 10:00~12:00	各回 5名	無料	郡上市歴史資料館2階会議室	
5月17日(日) / 6月21日(日) / 7月19日(日) / 9月20日(日) 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:30~15:00	32名	500円 (4回分資料代)	郡上市歴史資料館2階会議室	
5月23日(土) / 6月13日(土) / 6月27日(土) / 7月11日(土) 7月25日(土) / 8月8日(土) / 8月22日(土) / 9月12日(土) 9月26日(土) 13:30~16:00	8名	無料	郡上市歴史資料館2階会議室	
6月7日(日) 10:00~12:00頃	20名	無料	白鳥町中津屋地内	
5月24日(日) 10:00~12:00頃	20名	200円	白鳥町 長滝白山神社	
4月18日(土) / 5月16日(土) / 6月20日(土) / 7月18日(土) 8月15日(土) / 9月19日(土) 13:00~16:00	10名	1回 500円	美並ふるさと館 (美並町粥川 星宮神社隣)	
5月~10月 9:30~13:30【全8回】	16名	2000円 (テキスト代)	大和保健福祉センター やまつつじ	

# 前期 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、託児料の返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

八幡

## B1

### 鍵盤ハーモニカで脳トレ!

鍵盤ハーモニカは持ち運びも出来、未就学児でも演奏ができるお手軽な楽器です。また、指を使う、息を使う事で健康面でも今話題の「脳トレ」が出来る楽器として大注目されています。大人が楽しめる曲を仲間と共に演奏してみませんか?



講師：石動 純香

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：6月2日(火)／6月16日(火)／6月30日(火)  
7月14日(火)／7月28日(火)
- ◆時間：13:30～14:30
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

八幡

## B2

### おのれしょ 己書はじめてみませんか? 【八幡5～7月】

己書（おのれしょ）って知ってますか？ぐるぐるしたり逆から書いたり、あなたもいつもと違うステキな文字をちょっとしたコツで描くことができます。一緒に楽しみませんか？



講師：岩尾 留美子

- ◆会場：郡上八幡青少年センター
- ◆費用：4,500円（受講料、テキスト代、筆ペン等材料代）
- ◆開催日：5月26日(火)／6月9日(火)／6月23日(火)／7月14日(火)／7月28日(火)
- ◆時間：19:00～20:30
- ◆定員：10人 ◆回数：3回
- ◆対象：一般、小中学生

八幡

## B3

### おのれしょ 己書はじめてみませんか? 【八幡8・9月】

己書（おのれしょ）って知ってますか？ぐるぐるしたり逆から書いたり、あなたもいつもと違うステキな文字をちょっとしたコツで描くことができます。一緒に楽しみませんか？



講師：岩尾 留美子

- ◆会場：郡上八幡青少年センター
- ◆費用：4,500円（受講料、テキスト代、筆ペン等材料代）
- ◆開催日：8月4日(火)／8月25日(火)／9月8日(火)  
9月15日(火)／9月29日(火)
- ◆時間：19:00～20:30
- ◆定員：10人 ◆回数：3回
- ◆対象：一般、小中学生

B4

## 深い休息：呼吸と瞑想で心と体を整える

忙しい日常の手を止め、深い休息を体験しませんか。呼吸と瞑想を通して頭を静かに休め、心と体を整えていきます。初めての方でも無理なく行える内容です。普段は意識しない呼吸に、そっと注意を向けてみましょう。



講師：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：6月3日(水)／6月10日(水)／6月17日(水)／6月24日(水)
- ◆時間：19:00～20:30
- ◆定員：10人 ◆回数：4回
- ◆対象：ストレスや緊張が抜けにくいと感じている方

B5

## お腹と手で整えるセルフ整体～ツボ・五行・丹田～

お腹のセルフ整体を全4回で。お腹まわりのポイントを優しく刺激し、呼吸が深まる整え方を学びます。コリ感や眠りの浅さ等の違和感に、隙間時間で簡単にできるセルフケアです。



講師：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：6月3日(水)／6月10日(水)／6月17日(水)／6月24日(水)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10人 ◆回数：4回
- ◆対象：一般（中学生以上）

B6

## 上手なくてOK! ピカソ模写

絵といえばピカソ。一見よくわからないあの絵の、何が凄くて面白いのか？見るだけでは感じなかった「ピカソの頭の中」を、模写を通して体感してみませんか？縛りを壊す自由な創造力に触れてみましょう。



講師：藤森 裕敏

- ◆会場：郡上市総合文化センター和室
- ◆費用：1,000円（受講料、資料代）
- ◆開催日：6月6日(土)／6月20日(土)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10人 ◆回数：2回
- ◆対象：高校生～大人（初心者歓迎）

B7

## 第2の脳Obsidian：基本設定ワークショップ

AIと相性抜群なツール「Obsidian」。億劫がってきた設定をリアルな場で一緒に完成させませんか。メモをシナプスのように繋げ、第2の脳のような、自分だけの知識ネットワーク資産作りを始めましょう。



講師：藤森 裕敏

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：800円（受講料）
- ◆開催日：6月7日(日)／6月21日(日)
- ◆時間：13:00～14:30
- ◆定員：10人 ◆回数：2回
- ◆対象：中学生～大人、Obsidianに興味のある方、ノートパソコンをお持ちの方、一度でもAIを使ったことのある方

B8

## クラフトバッグ基本編み

初心者さんでも、経験者さんでも大歓迎☆初心者さんはクラフトバッグの基本の編み方なので簡単にバッグ完成まで進めます！経験者の方でも編み方忘れちゃった！もっとキレイにバッグを作りたい！という方はおススメの講座です！



講師：美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：4,800円（受講料、テキスト・材料代）
- ◆開催日：6月1日(月)／6月8日(月)／6月15日(月)／6月22日(月)／6月29日(月)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：8人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

託児

B9

## クラフトバッグ 四つだたみ★1

初心者さんも大歓迎！クラフトバッグ経験者さんも四つだたみは基本のバッグよりも少しおしゃれなバッグです！今回は小さめポシェットをつくります。



講師：美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：4,500円（受講料、テキスト・材料代）
- ◆開催日：7月6日(月)／7月13日(月)／7月20日(月)／7月27日(月)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：8人 ◆回数：4回
- ◆対象：一般

託児

## B10 クラフトバッグ 四つだたみ★2

四つだたみ★1よりも大きくお買い物にも使える深めのバッグをつくります！達成感と満足感のある作品になります！初めての方も昨年参加した方でもぜひ挑戦してみてください！



講師：美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：5,200円（受講料、テキスト・材料代）
- ◆開催日：8月3日(月)／8月10日(月)／8月17日(月)  
8月24日(月)／8月31日(月)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：8人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

託児

## B11 クラフトバッグ 花編み★1

郡上市ではあまり教室がない花編みレッスン。基本編み、四つだたみ、あじろ編みを経験した方は、より楽しんでいただける少しランクアップした編み方です！80代の方でも覚えて編むことが可能です！



講師：美濃島 愛純

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：5,200円（受講料、テキスト・材料代）
- ◆開催日：9月1日(火)／9月8日(火)／9月15日(火)  
9月22日(火)／9月29日(火)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：8人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

託児

## B12 「伝えたい和！」 魔法の調味料

厳選した醤油、酢、味噌、みりん等で「魔法の調味料」を作ります。魔法をかけ合わせ、簡単×極うま×安全な絶品のおうちご飯と一緒に作りましょう。



講師：河合京子

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：3,000円（受講料、食材費、資料代）
- ◆開催日：6月27日(土)／7月11日(土)
- ◆時間：10:00～13:00
- ◆定員：15人 ◆回数：2回
- ◆対象：一般

## B13 夏休みキッズヨガ★ころと からだリフレッシュ 【午前】

みんなでヨガにチャレンジ！からだをぐーんと伸ばして心もスッキリ、ポーズゲームで笑顔いっぱいな夏休みを過ごそう！集中力とリラックス力を育むヨガで夏休みをサポートします！



講師：ながいなつき

- ◆会場：郡上市総合文化センター和室
- ◆費用：1,200円（受講料）
- ◆開催日：7月28日(火)／8月4日(火)／8月18日(火)
- ◆時間：10:30～11:30
- ◆定員：6人 ◆回数：3回
- ◆対象：小学生

## B14 夏休みキッズヨガ★ころと からだリフレッシュ 【午後】

みんなでヨガにチャレンジ！からだをぐーんと伸ばして心もスッキリ、ポーズゲームで笑顔いっぱいな夏休みを過ごそう！集中力とリラックス力を育むヨガで夏休みをサポートします！



講師：ながいなつき

- ◆会場：口明方公民館
- ◆費用：1,200円（受講料）
- ◆開催日：7月28日(火)／8月4日(火)／8月18日(火)
- ◆時間：14:00～15:00
- ◆定員：6人 ◆回数：3回
- ◆対象：小学生

## B15 キックボクシング エクササイズ 【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。



講師：市村 勝利

- ◆会場：口明方公民館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：5月29日(金)／6月5日(金)／6月19日(金)  
7月3日(金)／7月17日(金)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：20人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B16 ワンランクUP ゆかた 【八幡】

自分で着るからラクなんです！留美センセのワンランクUPのゆかたレッスンで自信をもってお出かけしましょう。帯結びをたくさん覚えて着こなしに差をつけましょう。



講師：渡辺 留美

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：1,000円（受講料、帯飾り代）
- ◆開催日：6月9日（火）／6月23日（火）
- ◆時間：19:00～21:00
- ◆定員：12人 ◆回数：2回
- ◆対象：女性

## B17 片づけが苦手でも大丈夫！ やさしい片づけ講座【八幡】

初めての方でも参加しやすい内容です。片づけの考え方や、すぐできる整理のコツをお伝えします。質問やおしゃべりをしながら楽しく学べる気軽な講座です。



講師：三浦 万希子

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：800円（受講料）
- ◆開催日：5月30日（土）／6月13日（土）
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10人 ◆回数：2回
- ◆対象：一般

## B18 楽しむ吹奏楽

集まった人と基礎を大切にしながらか奏楽を一緒に楽しみましょう！申込時にお持ちの楽器名を教えてください。



講師：山田 孝子

- ◆会場：郡上市総合文化センター 多目的ホール
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：5月29日（金）／6月19日（金）／7月10日（金）  
7月31日（金）／8月21日（金）
- ◆時間：19:30～21:30
- ◆定員：20人 ◆回数：5回
- ◆対象：中学生～

## B19 楽しむ吹奏楽 【日曜版】

福田洋介作曲の「さくらのうた」フレキシブル版を演奏してみましょう。申込時にお持ちの楽器名を教えてください。



講師：山田 孝子

- ◆会場：郡上市総合文化センター 多目的ホール
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：5月31日（日）／6月28日（日）／7月12日（日）  
8月2日（日）／8月23日（日）
- ◆時間：9:30～11:30
- ◆定員：20人 ◆回数：5回
- ◆対象：中学生～

## B20 気功で健康 【八幡朝】

西野流呼吸法です。免疫力が高まり、骨密度から若くなります。



講師：丸山 直彦

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：5月26日（火）／6月9日（火）／6月23日（火）  
7月14日（火）／7月28日（火）
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：18人 ◆回数：5回
- ◆対象：女性
- ◆開催決定：20人

## B21 気功で健康 【八幡夜】

西野流呼吸法です。免疫力が高まり、骨密度から若くなります。子どもは集中力・感性が高くなり、学習・スポーツ・芸術に効果があります。



講師：丸山 直彦

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：6月1日（月）／6月15日（月）／6月29日（月）  
7月6日（月）／7月20日（月）
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：18人 ◆回数：5回
- ◆対象：女性

B22

## 色彩アート書道【八幡】

季節に合った文字を、色んな「形」や「色」を使って書いてみましょう。普段書かない文字を書くことで、頭や指の体操にもなり、脳を活性化させます。一から丁寧にアドバイスしますので、初心者大歓迎!!



講師：林 倫好

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：4,500円（受講料、書道用具代）
- ◆開催日：6月18日(木)／7月16日(木)／9月17日(木)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：8～10人 ◆回数：3回
- ◆対象：年齢不問

B23

## 初めてのズンバ

楽しい音楽を使って行うダンスフィットネスエクササイズ! 初めての方でも楽しめる簡単な振り付けで、インストラクターの動きを真似するだけで大丈夫!



講師：坪井 愛

- ◆会場：□明方公民館大会議室
- ◆費用：2,000円（受講料、音楽使用料）
- ◆開催日：8月6日(木)／8月20日(木)／9月3日(木)／9月17日(木)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：30人 ◆回数：4回
- ◆対象：学生・一般

B24

## ズンバandヨガ【八幡木曜昼】

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、深い呼吸で心と体をほぐすヨガで心身ともに癒される、自然と笑顔になれるスペシャル健康コラボレッスン!



講師：坪井 愛 / 光藤 さやか

- ◆会場：□明方公民館
- ◆費用：2,000円（受講料、教材代）
- ◆開催日：6月11日(木)／7月9日(木)
- ◆時間：10:30～11:45
- ◆定員：30人 ◆回数：2回
- ◆対象：学生・一般

託児

B25

## ズンバandヨガ【八幡月曜夜】

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、深い呼吸で心と体をほぐすヨガで心身ともに癒される、自然と笑顔になれるスペシャル健康コラボレッスン!



講師：坪井 愛 / 光藤 さやか

- ◆会場：□明方公民館 大会議室
- ◆費用：2,000円（受講料、教材代）
- ◆開催日：6月29日(月)／7月27日(月)
- ◆時間：19:30～20:45
- ◆定員：30人 ◆回数：2回
- ◆対象：学生・一般

B26

## 初心者歓迎!スケッチ教室

絵がうまくなりたいけど、どうしたらいいのか分からない方へ! デッサンより気軽に、楽しく練習しましょう。



講師：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：6月10日(水)／6月17日(水)／6月24日(水)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：15人 ◆回数：3回
- ◆対象：30～50代

B27

## ストレッチポールで体を整えよう【八幡9:30～】

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)



講師：榎原 直子

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,000円（受講料）／1,000円（ポールレンタル代）
- ◆開催日：6月3日(水)／6月17日(水)／7月1日(水)／7月15日(水)／7月29日(水)
- ◆時間：9:30～10:30
- ◆定員：8人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B28 ストレッチポールで体を 整えよう【八幡10:45~】

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)



講師：神原 直子

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：2,000円(受講料)/1,000円(ポールレンタル代)
- ◆開催日：6月3日(水)/6月17日(水)/7月1日(水)  
7月15日(水)/7月29日(水)
- ◆時間：10:45~11:45
- ◆定員：8人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B29 ロボットプログラミング 入門講座

プログラミングでどのようにロボットを動かすかを学びます。入門用のソフトウェアでブロックを並べるようにプログラミングを行えますので初心者でも大丈夫です。自分の作ったロボットでサッカーにチャレンジしよう。



講師：宮崎 倫明

- ◆会場：郡上八幡青少年センター
- ◆費用：3,000円(受講料、ロボット部品代、テキスト代)
- ◆開催日：5月23日(土)/6月13日(土)/6月27日(土)
- ◆時間：13:00~14:30または14:45~16:15(2部制)
- ◆定員：12人(各6人) ◆回数：3回
- ◆対象：ロボットやプログラミングに興味のある小学4年生から中学生

## B30 ロボットプログラミング 改造講座

ロボットを改造して、競技用ロボットを製作します。本講座は経験者が対象です。未経験者の方は、先に入門講座の受講をお申込ください。各小中学校に配布されるチラシの案内に従い申込みをお願いします。



講師：宮崎 倫明

- ◆会場：郡上八幡青少年センター
- ◆費用：16,000円(受講料、ロボット部品代、テキスト代)
- ◆開催日：7月25日(土)/8月8日(土)/8月29日(土)  
9月12日(土)/9月26日(土)
- ◆時間：13:00~16:00
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：入門講座受講済みの生徒

## B31 夜ヨガ

基本のプラーナヤマ(呼吸トレーニング)を一から練習しましょう。日々少しずつ重なっていく乱れを、プラーナヤマで、心を穏やかにリラックスしていきます。



講師：小林 奈々絵

- ◆会場：八幡公民館
- ◆費用：2,000円(受講料/400円(マットレンタル代))
- ◆開催日：5月29日(金)/6月5日(金)/6月12日(金)  
6月19日(金)/6月26日(金)/
- ◆時間：18:00~18:45
- ◆定員：20人 ◆回数：5回
- ◆対象：20代~60代まで

## B32 クラフトバッグあじろ編み

基本編みよりも持っている目を引く作品です。上品で可愛いバッグをつくりましょう！初心者でも大歓迎！！



講師：美濃島 愛純

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：5,000円(受講料、テキスト・材料代)
- ◆開催日：9月2日(水)/9月9日(水)/9月16日(水)  
9月23日(水)/9月30日(水)
- ◆時間：10:00~11:30
- ◆定員：8人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

託児

## B33 クラフトバッグ 四つだたみ★1

初心者さんも大歓迎！クラフトバッグ経験者さんも四つだたみは基本のバッグよりも少しおしゃれなバッグです！今回は小さめポシェットをつくります。



講師：美濃島 愛純

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：4,500円(受講料、テキスト・材料代)
- ◆開催日：7月1日(水)/7月8日(水)/7月15日(水)  
7月22日(水)
- ◆時間：10:00~11:30
- ◆定員：8人 ◆回数：4回
- ◆対象：一般

託児

B34

## クラフトバッグ 四つだたみ★2

四つだたみ★1よりも大きくお買い物にも使える深めのバッグをつくります！達成感と満足感のある作品になります！初めての方も昨年参加した方でもぜひ挑戦してみてください。



講師：美濃島 愛純

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：5,200円（受講料、テキスト・材料代）
- ◆開催日：7月29日(水)／8月5日(水)／8月12日(水)  
8月19日(水)／8月26日(水)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：8人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般



B35

## 楽しく♪ダンス!ダンス! 【6月・7月】

バレエの要素を取り入れたレッスンです。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

講師：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：5月23日(土)／5月30日(土)／6月6日(土)  
6月20日(土)／6月27日(土)
- ◆時間：14:00～15:00
- ◆定員：20人 ◆回数：5回
- ◆対象：小学生、中学生

B36

## 楽しく♪ダンス!ダンス! 【8月・9月】

バレエの要素を取り入れたレッスンです。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

講師：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：7月4日(土)／8月1日(土)／8月22日(土)  
9月5日(土)／9月19日(土)
- ◆時間：14:00～15:00
- ◆定員：20人 ◆回数：5回
- ◆対象：小学生、中学生

B37

## Let'sラララ笑顔でダンス♪ 【6月・7月】

バレエの要素を取り入れたレッスンです。“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

講師：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：5月23日(土)／5月30日(土)／6月6日(土)  
6月20日(土)／6月27日(土)
- ◆時間：13:00～14:00
- ◆定員：20人 ◆回数：5回
- ◆対象：3～6歳

B38

## Let'sラララ 笑顔でダンス♪ 【8月・9月】

バレエの要素を取り入れたレッスンです。“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

講師：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：7月4日(土)／8月1日(土)／8月22日(土)  
9月5日(土)／9月19日(土)
- ◆時間：13:00～14:00
- ◆定員：20人 ◆回数：5回
- ◆対象：3～6歳

B39

## 「伝えたい和!」 ポリ袋1枚で調理

あなたの体は食べたものでできています。楽しい未来のための体づくりをポリ袋1枚で！安全な手作り料理やスイーツを食べたくなったら、コンビニじゃなく、ポリ袋1枚の手作り料理を始めましょう！



講師：猪島 玲子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：1,500円（受講料、食材費、資料代）
- ◆開催日：7月25日(土)／8月8日(土)
- ◆時間：10:00～13:00
- ◆定員：15人 ◆回数：2回
- ◆対象：中高生

B40

キックボクシング  
エクササイズ 【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。



講師：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：5月27日(水)／6月3日(水)／6月10日(水)  
6月17日(水)／6月24日(水)
- ◆時間：19:30～20:30
- ◆定員：15人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

B41

## 花あしらい 【6・7月】

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



講師：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：6月25日(木)／7月30日(木)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10人 ◆回数：2回
- ◆対象：一般

託児

B42

## 花あしらい 【8・9月】

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



講師：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：8月27日(木)／9月24日(木)
- ◆時間：10:00～11:30
- ◆定員：10人 ◆回数：2回
- ◆対象：一般

託児

B43

## ワンランクUPゆかた

自分で着るからラクなんです！留美センセのワンランクUPのゆかたレッスンで自信をもってお出かけしましょう。帯結びをたくさん覚えて着こなしに差をつけましょう。



講師：渡辺 留美

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：1,000円（受講料、帯飾り代）
- ◆開催日：6月13日(土)／6月27日(土)
- ◆時間：19:00～21:00
- ◆定員：12人 ◆回数：2回
- ◆対象：女性

B44

## 気功で健康 【白鳥】

西野流呼吸法です。免疫力が高まり、骨密度から若くなります。



講師：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：5月25日(月)／6月8日(月)／6月22日(月)  
7月13日(月)／7月27日(月)
- ◆時間：13:30～15:00
- ◆定員：18人 ◆回数：5回
- ◆対象：女性

B45

## ズンバandヨガ 【白鳥木曜昼】

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）で楽しく汗をかけた後に、深い呼吸で心と体をほぐすヨガで心身ともに癒される、自然と笑顔になれるスペシャル健康コラボレッスン！



講師：坪井 愛 / 光藤 さやか

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円（受講料、教材代）
- ◆開催日：6月25日(木)／7月23日(木)
- ◆時間：10:30～11:45
- ◆定員：30人 ◆回数：2回
- ◆対象：学生・一般

託児

## B46 ズンバandヨガ 【白鳥月曜夜】

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、深い呼吸で心と体をほぐすヨガで心身ともに癒される、自然と笑顔になれるスペシャル健康コラボレッスン!



講師：坪井 愛 / 光藤 さやか

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円(受講料、教材代)
- ◆開催日：6月29日(月)/7月27日(月)
- ◆時間：19:30~20:45
- ◆定員：30人 ◆回数：2回
- ◆対象：学生・一般

## B47 片づけが苦手でも大丈夫! やさしい片づけ講座【白鳥】

初めての方でも参加しやすい内容です。片づけの考え方や、すぐできる整理のコツをお伝えします。質問やおしゃべりをしながら、楽しく学べる気軽な講座です。



講師：三浦 万希子

- ◆会場：郡上市総合文化センター
- ◆費用：800円(受講料)
- ◆開催日：6月23日(火)/7月7日(火)
- ◆時間：10:00~11:30
- ◆定員：10人 ◆回数：2回
- ◆対象：一般

## B48 ストレッチポールで体を整えよう 【白鳥9:30~】

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)



講師：榎原 直子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円(受講料)/1000円(ポールレンタル代)
- ◆開催日：5月25日(月)/6月8日(月)/6月22日(月)  
7月13日(月)/7月27日(月)
- ◆時間：9:30~10:30
- ◆定員：12人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B49 ストレッチポールで体を整えよう 【白鳥10:45~】

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)



講師：榎原 直子

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：2,000円(受講料)/1000円(ポールレンタル代)
- ◆開催日：5月25日(月)/6月8日(月)/6月22日(月)  
7月13日(月)/7月27日(月)/
- ◆時間：10:45~11:45
- ◆定員：12人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B50 ストレッチポールで体を整えよう【白鳥8・9月9:30~】

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)

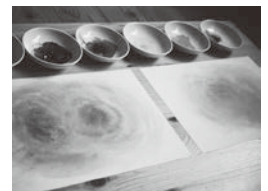


講師：榎原 直子

- ◆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：8月17日(月)/8月31日(月)/9月14日(月)  
9月28日(月)
- ◆時間：9:30~10:30
- ◆定員：12人 ◆回数：4回
- ◆対象：一般

## B51 親子で楽しむ季節のアトリエ ~水彩と手しごと~

赤、青、黄色の3色の水彩絵の具を使って描くにじみ絵と季節の草花を使った手しごとを親子で楽しむ講座です。お水をたくさん使って描くにじみ絵は、紙の上で変化する色が緊張を解きほぐし、大人も子どももリラックスしながら感性を育むことができます。



講師：加藤 香苗

- ◆会場：白鳥ふれあい創造館
- ◆費用：4,154円(受講料、画材代)※親子2人分
- ◆開催日：6月13日(土)/7月11日(土)
- ◆時間：10:00~11:30
- ◆定員：5組10人 ◆回数：2回
- ◆対象：7~12歳までのお子様のいる親子

託児

## B52 ホームヨーガ 【月曜6時/6・7月コース】

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。ヨーガを楽しみ、本来のご自身の元気を回復なさってください。



講師：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：6月8日(月)/6月15日(月)/6月22日(月)  
6月29日(月)/7月6日(月)
- ◆時間：18:00～19:25
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B53 ホームヨーガ 【月曜7時半/6・7月コース】

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。ヨーガを楽しみ、本来のご自身の元気を回復なさってください。



講師：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：6月8日(月)/6月15日(月)/6月22日(月)  
6月29日(月)/7月6日(月)
- ◆時間：19:35～21:00
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B54 ホームヨーガ 【火曜2時/6・7月コース】

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。ヨーガを楽しみ、本来のご自身の元気を回復なさってください。



講師：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：6月2日(火)/6月9日(火)/6月23日(火)  
6月30日(火)/7月7日(火)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B55 ホームヨーガ 【火曜7時半/6・7月コース】

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。ヨーガを楽しみ、本来のご自身の元気を回復なさってください。



講師：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：6月2日(火)/6月9日(火)/6月23日(火)  
6月30日(火)/7月7日(火)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B56 ホームヨーガ 【木曜2時/6・7月コース】

ヨーガに関心を持たれた方向けの講座です。ヨーガを楽しみ、本来のご自身の元気を回復なさってください。



講師：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：6月4日(木)/6月11日(木)/6月25日(木)  
7月2日(木)/7月9日(木)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B57 ホームヨーガ 【月曜6時/7・8・9月コース】

サンスクリットの「アビヤーサ」は「学習・数習」と訳されます。6月コースからの継続申込可能です。



講師：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：7月13日(月)/7月27日(月)/8月17日(月)  
8月24日(月)/9月7日(月)
- ◆時間：18:00～19:25
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B58 ホームヨーガ 【月曜7時半/7・8・9月コース】

サンスクリットの「アビヤーサ」は「学習・数習」と訳されます。6月コースからの継続申込可能です。



講師：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：7月13日(月)/7月27日(月)/8月17日(月)  
8月24日(月)/9月7日(月)
- ◆時間：19:35～21:00
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B59 ホームヨーガ 【火曜2時/7・8月コース】

サンスクリットの「アビヤーサ」は「学習・数習」と訳されます。6月コースからの継続申込可能です。



講師：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：7月14日(火)/7月28日(火)/8月4日(火)  
8月18日(火)/8月25日(火)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B60 ホームヨーガ 【火曜7時半/7・8月コース】

サンスクリットの「アビヤーサ」は「学習・数習」と訳されます。6月コースからの継続申込可能です。



講師：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：7月14日(火)/7月21日(火)/7月28日(火)  
8月4日(火)/8月18日(火)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B61 ホームヨーガ 【木曜2時/7・8月コース】

サンスクリットの「アビヤーサ」は「学習・数習」と訳されます。6月コースからの継続申込可能です。



講師：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：7月16日(木)/7月23日(木)/7月30日(木)  
8月6日(木)/8月20日(木)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

## B62 ベビーヨガ& ママヨガ(産後ヨガ)

赤ちゃんと一緒に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産後ヨガレッスンがあります!!



講師：光藤 さやか

- ◆会場：大和生涯学習センター
- ◆費用：2,700円（受講料、託児代、ヨガマット代、テキスト代、ブロック代）
- ◆開催日：6月3日(水)/6月17日(水)/7月1日(水)  
7月15日(水)
- ◆時間：10:30～11:30
- ◆定員：13人 ◆回数：4回
- ◆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



## B63 音で遊ぼう☆楽しもう

幼少期から音・音楽に触れる、聴くという事は、心の安定、脳への刺激に繋がります。集中力、注意力が高まります。いろいろな楽器に触れていただいたり、風船や布を使って、音を感じたりします。音で楽しみませんか？



講師：荻田 加代子

- ◆会場：古今伝授の里フィールドミュージアム篠脇山荘
- ◆費用：2,000円（受講料）
- ◆開催日：6月4日(木)/6月18日(木)/7月2日(木)  
7月16日(木)/8月6日(木)
- ◆時間：10:00～11:00
- ◆定員：10人 ◆回数：5回
- ◆対象：1～5歳の親子

B64

## 色彩アート書道【美並】

季節に合った文字を、色んな「形」や「色」を使って書いてみましょう。普段書かない文字を書くことで、頭や指の体操にもなり、脳を活性化させます。一から丁寧にアドバイスしますので、初心者大歓迎!!



講師：林 倫好

- ◆会場：日本まん真ん中センター
- ◆費用：4,500円（受講料、書道用具代）
- ◆開催日：6月11日(木)／7月9日(木)／9月10日(木)
- ◆時間：14:00～15:30
- ◆定員：8～10人 ◆回数：3回
- ◆対象：年齢不問

B65

## 初めてのギター、ウクレレ

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☆



講師：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：5月27日(水)／6月10日(水)／6月24日(水)  
7月8日(水)／7月22日(水)
- ◆時間：15:00～16:00(5回目は13:00～)
- ◆定員：25人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

B66

## ウクレレで歌おう

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☆



講師：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：5月27日(水)／6月10日(水)／6月24日(水)  
7月8日(水)／7月22日(水)
- ◆時間：10:30～12:00(5回目は13:00～)
- ◆定員：25人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

B67

## 弾き語りギター

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☆



講師：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：5月27日(水)／6月10日(水)／6月24日(水)  
7月8日(水)／7月22日(水)
- ◆時間：13:00～14:30
- ◆定員：25人 ◆回数：5回
- ◆対象：一般

B68

おのれしよ  
己書はじめてみませんか?  
【和良朝】

己書（おのれしよ）って知ってますか？ぐるぐるしたり逆から書いたり、あなたもいつもと違うステキな文字をちょっとしたコツで描くことができます。一緒に楽しみませんか？



講師：岩尾 留美子

- ◆会場：和良町民センター
- ◆費用：2,700円（受講料、テキスト代、筆ペン等材料代）
- ◆開催日：5月30日(土)／6月27日(土)／7月18日(土)／
- ◆時間：9:30～11:30
- ◆定員：10人 ◆回数：3回
- ◆対象：小・中学生～一般～高齢の方まで

B69

おのれしよ  
己書はじめてみませんか?  
【和良夜】

己書（おのれしよ）って知ってますか？ぐるぐるしたり逆から書いたり、あなたもいつもと違うステキな文字をちょっとしたコツで描くことができます。一緒に楽しみませんか？



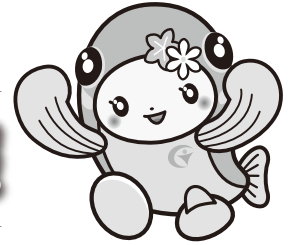
講師：岩尾 留美子

- ◆会場：和良町民センター
- ◆費用：2,700円（受講料、テキスト代、筆ペン等材料代）
- ◆開催日：6月5日(金)／7月3日(金)／8月7日(金)
- ◆時間：19:30～21:00
- ◆定員：10人 ◆回数：3回
- ◆対象：小・中学生～一般～高齢の方まで









## 郡上市 市民サークル・団体情報

### ◆ 教 養

サークル・団体名	活 動 内 容	連絡者氏名 電話番号	活動地域・場所
郡上市囲碁連盟	囲碁は奥が深く上達への意欲が湧き、とてもやりがいがあります。また、脳の老化防止に最適です。毎週楽しく活動しています。新会員の加入を大歓迎します。	鷲見 典恭 090-1727-3263	南部消防センター、青少年センター大和生涯学習センター
東華会	日本の伝統文化『いけばな』に気軽に触れてみませんか。家の中に花が有るってほっこりしますよ。先人達によって育まれた種々の花型、そんな技法を楽しく学んで、花々が最高に美しく見えるように一諸に生けてみてください。	小坂 喜美枝 0575-65-3882	八幡公民館
八幡大空俳句会 (昼座) (夜座)	月一回の句会で会員との出逢いが楽しみです。会では、西澤先生に自作の句をわかりやすく指導していただき、良い句ができるのが楽しみです。俳句は一人でいる時間も退屈しません。俳句を一度見に来て仲間になりませんか。	本多 八重子 0575-65-4523	郡上市総合文化センター
近代詩吟照風流 郡上吟詠会 八幡詩吟教室	詩吟は難しいと言われていますが、音楽程の厳密さも、謡曲程の格式もありません。漢詩等を自分の適した音の高さで腹式呼吸で発声します。漢詩の読み方も、読み下しになっており易しくなっております。	丸山 晃 0575-65-4407	八幡公民館
近代詩吟照風流 郡上吟詠会 美並教室	漢詩を中心に短歌、俳句も勉強しています。全国吟詠コンクール、照風流吟詠大会などに挑戦し、吟の向上に努めています。正しい呼吸による発声で健康づくりに役立ちます。	加藤 伸一 0575-79-3102	日本まん真ん中センター
八幡ホトトギス会	四季折々の風景や心情を季語に託し、五七五の文字で写生する俳句(花鳥諷詠)を学びます。ホトトギス同人の西澤信生先生のもと、月1回の例会を中心に活動しており、喜び、楽しみの多い会です。	小林 与志夫 0575-63-2205	郡上市総合文化センター
心の花郡上歌会	佐佐木幸綱氏主宰の短歌結社「竹柏会・心の花」の郡上支部です。一人ひとりの個性を尊重し合いながら、和やかな雰囲気の中で短歌作りに励み、交流の時間を楽しんでいます。初心者の方もぜひご入会ください。	清水 春美 090-7435-4522	大和生涯学習センター
古文書読ままい会	江戸時代に書かれた古文書を読めるようになりたい。そんな思いの方は是非ご参加下さい。今は、江戸期の剣宿に残る「剣留帳」を読んでいます。当時の人々の暮らしの様子や思い等、読み解く楽しみが広がってきます。	細江 幸久 0575-88-4157	大和生涯学習センター

## ◆ 美術

サークル・団体名	活動内容	連絡者氏名 電話番号	活動地域・場所
スワンフォトクラブ	新年度になり一つ年令が成熟し一年が始まりました。会員一同身体に気をつけて、楽しみながら何気ない日常を切り撮り心豊かに活動します。部員外の方からも励ましの声を頂き有難く思います。相変わらず宜しくお願いいたします。	尾藤 榮子 090-8959-1984	郡上市内外
カメラクラブどんぐり	カメラクラブは現在5名のメンバーで活動しております。まん真ん中センターを軸に郡上美術展又各所の展示会に参加しながら技術を勉強しております。月例会は毎月金曜日に行っており楽しい会として50年余り続いている会です。	日置 英司 090-1099-8078	郡上市内 日本まん真ん中 センター
フォトハチマン	フォトハチマンは写真同好会として昭和51年に創立され50年目を迎えました。現在、会員8名が技術の向上と親睦を合言葉に写真の製作を楽しんでいます。写真に興味がある方はお気軽にお問い合わせ下さい。	渡邊 恵美子 090-4799-4211	郡上市総合文化 センター
大和木彫クラブ	あこがれの能面や獅子頭、仏像、人形、ペット像等を、木彫刻します。未経験でも丁寧な指導ですぐ制作にかかれます。ゆっくり楽しみながら完成を目指しますので、参加をお待ちしております。	兼子 潤 0575-62-3530	大和生涯学習セ ンター
楽陶工房	陶芸教室です。簡単な手びねり作品から、電動ロクロなどの技法をレベルに応じて出来ます。20歳代から70歳代までの方が楽しくやって見えます。ご自分で作った茶碗とかコーヒーカップ・お皿・花瓶とか焼きあがった作品はとても良いものですよ。本焼きの時には、みんなでバーベキューをしながら楽しくやってます。また窯はガス窯で先生が主導で焼きますので安全です。興味のある方はぜひお気軽にお問合せください。教室は夜7:30～2時間程度ですので、お勤めの方でも無理なくできます。	高田 仁 090-8863-1865	郡上市大和町 島地内 六陶工房
白鳥町油絵サークル	「教える」とか「習う」とかいう形ではなく、各自の好きな題材・描き方でのんびりと制作しています。おしゃべりや食事も大切にしています。時々ちょっとした作品展を開いたりもします。	大澤 英治 0575-82-5772	白鳥ふれあい創 造館
大和絵画クラブ	ブルーと言ってもコバルト、ターコイズ、プルシャン etc…何種類もある事に驚かされます。一人ひとりが好きなように絵を描いて楽しい時間が過ごせます。先生も優しく教えて下さるので安心です。興味のある方は見に来て下さいね。	畑中 静香 090-9025-8602	大和生涯学習セ ンター
たかす陶芸クラブ	たかす町民センター内アトリエで4月中旬～10月初旬、毎週金曜午後7時～9時まで常滑市在住の水野真澄先生の指導を受けながら自分の作りたいものを作る楽しい教育です。陶芸をやってみたい方、ぜひ一緒に作りましょう。	榊原 勝喜 090-9020-0250	たかす町民セン ター内アトリエ

## ◆ 音楽

サークル・団体名	活動内容	連絡者氏名 電話番号	活動地域・場所
コールみなみ	“楽しむ”をモットーに、毎年いろんな曲に挑戦しています。合唱祭の他、年数回の施設訪問も大切な活動の一つです。随時団員募集しています。ぜひ、ご参加ください。	福手 敬子 0575-79-2681	日本まん真ん中 センター



## ◆ 舞踊・ダンス

サークル・団体名	活動内容	連絡者氏名 電話番号	活動地域・場所
メレモエ フラサークル	フラダンスに興味のある方で年齢問わず初心者でも大歓迎です。月に1回先生のレッスンがあり、月に2～4回サークルで練習をしています。美しい音楽に癒されながらフラを踊ってみませんか。	森 かおり 090-2349-9224	大和生涯学習センター、町内、町外、市外
マウナラニ フラサークル	ハワイ文化に敬意を持ち、ハワイの歴史や言語も学びながら、フラを楽しんでいます。3歳からの親子チームもあります。一緒にフラを楽しむ仲間を募集しています。ぜひ気軽に見学に来てください。	竹下 美和子 0575-82-4563	白鳥ふれあい創造館
サニーフィールドス クエアダンスクラブ	カントリーダンス、スクエアダンスは適度の運動量があり体力づくりとボケ防止に良いと思います。音楽に合わせて仲間と踊るのは楽しいものです。何かをやってみたい人、趣味を見つけない人、一度参加してみませんか。	臼田 宝徳 090-1622-3230	大和町神路体育館（公民館）
美並フォークダンス 同好会	世界各国のフォークダンスの音楽を聞きながら、皆で楽しく踊っています。誰でも楽しむ事が出来、心も明るくなり、体力もつきます。県フォークダンス連盟の先生にご指導を頂いています。	此嶋 和子 0575-79-2650	日本まん真ん中センター
H・S サルサ	サルサとはサルサ音楽に合わせて踊るラテンダンスです。サルサはみんなが踊れる大衆的なダンスです。陽気な音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	片桐 朱実 0575-82-5616	白鳥ふれあい創造館208号室、303号室
白鳥踊り保存会	約400年の伝統がありテンポがあり楽しい白鳥踊り。白鳥踊りのゆかたで踊ってみたい方、やぐらに上って歌ってみたい方、三味線、太鼓、笛を演奏してみたい方、初めての方でも興味のある方はぜひご連絡をお待ちしています。	正者 英雄 090-2774-6092	白鳥町内商店街等、他出張イベント
白鳥拝殿踊り保存会	白鳥の拝殿踊りは盆や秋祭りなどの後に踊られる風流踊りで、神社の拝殿で切子灯笼を中心に輪を作って唄い手の歌にあわせて踊り手が下駄で床を踏み鳴らし、手拍子とあわせて調子を取り、手は肩より上には上げずにすり足で踊ります。	山内 里美 090-5608-0693	町内の神社での拝殿、踊りの依頼があれば依頼先での拝殿踊り
劇団ともしび	昭和33年に旗揚げし今年で創立68年。みんな芝居が大好きな素人集団です。生の舞台で感動できる演劇創造を心がけています。次回の舞台は7月に「ロスタイム」を上演します。初心者大歓迎で劇団員募集中です。非日常の体験により何か違う世界が開けますよ。	三嶋 友美 090-8958-1948	八幡公民館

## ◆ 健康スポーツ

サークル・団体名	活動内容	連絡者氏名 電話番号	活動地域・場所
大中太極拳養生功 同好会	運動不足の体をゆっくり伸ばすことで気分もスッキリできます。ツボの刺激・呼吸法なども学びながら、心も体もほぐしていきます。仲間とおしゃべりも楽しみの一つです。一緒にはじめてみませんか。	美濃島 幸枝 090-2688-6341	大中農村センター
太極拳クラブ	太極拳は緩やかな動きの呼吸を伴った全身運動です。心身の健康の為に無理なく行うことができます。太極拳が初めてという方の為に入門、初級太極拳を行っています。興味のある方は見学に来て下さい。初心者歓迎します。	佃 八代美 0575-65-5072	八幡小学校体育館
大和太極拳クラブ	太極拳のゆっくりとした動作や呼吸は気持ちが落ち着き、身体に良いと言われています。何歳からでも、自分の為に出来る健康法として一緒に練習しましょう。気軽にご参加ください。	森藤 登美朗 090-9124-5023	大和生涯学習センター



## 講座申込方法

### 申込先

以下の受講申込書に記入し、持参・郵送・FAX・メールまたは二次元コード読取にて下記申込先へご提出ください。電話での申し込みはできません。

### 申込方法

- ・直接提出…教育委員会生涯学習課・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  
郡上市教育委員会生涯学習課 「まなびネット郡上」係
  - ・FAX…65-2584
  - ・メール…gakusyu@city.gujo.lg.jp (課の統合により、メールアドレスが左記のとおり変更となります)
- ※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、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・講座番号・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。



### 申込締切

**令和8年4月21日(火) 午後5時00分(必着)**

### その他

定員オーバーの場合は抽選を行います。また、規定人数に満たない場合は講座を中止する場合があります。講座の詳細・ご案内については、後日書面にてお知らせします。

### ◆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。

郡上市教育委員会生涯学習課 TEL 67-1128

## ◆まなびネット郡上 受講申込書

しめきり：4月21日(火) 午後5時

上記の「講座申込方法」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ください。	

## ◆市民アイデア講座託児申込はこちら

※託児を希望される場合は、託児申込も合わせてご入力ください。(対象講座のみ)

