

# 令和8年度 前期市民講座

～刈谷市内8施設にて全52講座開講します～

日常に「まなび」と「彩り」を。  
気になっていることを始めるきっかけづくりに。

 募集期間  2026年(令和8年)  
4月1日(水)～4月17日(金)  
※必着

対象：市内在住・在勤・在学の方  
その他各講座が定める方

## ハガキ・申込用紙

必要事項を記入し、郵送または直接、  
会場となるセンターへ提出してください。

### ●必要事項

- ・希望の講座名
- ・氏名(フリガナ)
- ・年齢(学年)
- ・郵便番号・住所
- ・電話番号(日中連絡のとれるもの)
- ・勤務先または学校名(在勤・在学の方のみ)

## オンライン申込み



あいち電子申請・届出システムから  
お申し込みができます。  
※QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。

## ●注意事項●

- \* 電話・FAX・メールでの申込みはできません。
- \* 申込多数の場合は抽選とし、結果は全員にお知らせします。
- \* 都合により日程等を変更する場合があります。
- \* 臨時保育室のない講座に子どもを連れての受講はご遠慮ください。
- \* 他の受講生の迷惑となる行為、講義の進行を妨げるような行為、その他不適切と判断された際には、その後の受講をお断りする場合があります。
- \* やむをえず遅刻・欠席する場合は、速やかにご連絡ください。

## ●臨時保育室●



こちらのマークがある講座は臨時保育室「カンガルールーム」で生後6か月以上の未就学児をお預かりします。  
希望する人は、ハガキまたは申込用紙の下段に、  
子どもの名前（フリガナ）と生年月日を記入してください。  
※刈谷市内在住・在勤または在学の方に限ります。  
※申込多数の場合は抽選とします。

## ●会場案内・お問合せ●

刈谷市総合文化センター	🕒 9:00~22:00 (休館日: 第1月曜日) 〒448-0858 刈谷市若松町2-104	TEL 0566-21-7430
南部生涯学習センター	🕒 9:00~21:00 (休館日: 月曜日) 〒448-0803 刈谷市野田町西田78-2	TEL 0566-62-8555
北部生涯学習センター	🕒 9:00~21:00 (休館日: 水曜日) 〒448-0001 刈谷市井ヶ谷町松ヶ崎6-26	TEL 0566-36-0112
社会教育センター	🕒 9:00~21:00 (休館日: 月曜日) 〒448-0842 刈谷市東陽町1-32-2	TEL 0566-23-8811
東刈谷公民館 (東刈谷市民センター内)	🕒 9:00~21:00 (休館日: 月曜日) 〒448-0806 刈谷市松栄町2-16-1	TEL 0566-24-1175
富士松公民館 (富士松市民センター内)	🕒 9:00~21:00 (休館日: 月曜日) 〒448-0005 刈谷市今川町2-152	TEL 0566-36-1111
小垣江公民館 (小垣江市民センター内)	🕒 9:00~21:00 (休館日: 月曜日) 〒448-0813 刈谷市小垣江町小道45-1	TEL 0566-24-3751
北部公民館 (北部市民センター内)	🕒 9:00~21:00 (休館日: 月曜日) 〒448-0007 刈谷市東境町住吉78-2	TEL 0566-36-7171

# ●目次●

## 刈谷市総合文化センター

* 社会人のためのTOEIC®L&R 目指せ！600点突破	3
* 武将と城～名城を深掘り！～前編	3
* お仕事帰りの陶芸入門～基本の和食器～	4
* 幾何学模様の糸かけ曼荼羅	4
* スマホで学ぶはじめてのAI講座	5
* 川端康成の名作を読む～『雪国』～	5
* フェイスUP 若返り&筋膜リリース	6
* はじめてのICT講座～ゼロからわかるデジタルの世界～	6
* 音楽に合わせて楽しく脳トレ体操	7
* はじめてのデジタル一眼カメラ講座	7
* 台湾茶・中国茶の愉しみ～五感で味わう癒しの時間～(夕方部)	8
* 台湾茶・中国茶の愉しみ～五感で味わう癒しの時間～(夜の部)	8
* 心がほっこりするパステルアート	9
* オープンレンジで簡単本格パン作り	9
* 家族で楽しむ料理講座～日本各地の郷土料理～	10
* 己書～季節のおたよりを描く～	10

## 南部生涯学習センター

* 陶芸～電動ろくろスキルアップ講座～	11
* パソコン講座～入門コース(初心者向け)～	12
* パソコン講座～中級コース(Excel実践)～	12
* 料理をしない料理教室～「選ぶ力」と「考え方」を身につけよう～	13
* 楽しく学ぶ色彩検定～色がわかると私が変わる～	13
* 心がホッとするヨガと子育て心理学	14
* ちくちく時間～クロスステッチと布小物～	14
* 健康マージャン入門	15

## 北部生涯学習センター

* キッズプログラミング教室(スクラッチ+AIコース)	15
* スマホ講座～初級コース～	16
* スマホ講座～中級コース～	16
* カイロプラクティックから学ぶ健康力アップ講座	17
* 心と体にやさしいヨガ	17
* 暮らしを彩るフラワーアレンジメント	18
* 暮らしのハンドメイド～フランスの伝統工芸カルトナーージュ～	18
* はじめてでもできる手ごねパン	19
* 食生活で健康に！男の料理教室	19
* 陶芸～装飾を愉しむ、しのぎの器づくり～	20

## 社会教育センター

* 暮らしのセミナー	21
* ハワイアンキルト	21
* やさしいトラベル英会話(初級)	22
* 北吹テイストの日傘&大きながま口バッグ	22
* キレイを作るおしゃれレッスン！～パーソナルカラー&カラーセラピー&スカーフ～	23

## 東刈谷市民センター

* 癒しのヨガ	23
* クラフトバンドの小物づくり	24
* 歌って脳トレ 楽しいシンガサイズ	24

## 富士松市民センター

* 骨盤、股関節ケアストレッチ	25
* 消しゴムはんこの世界	25
* ドールハウス わたしの部屋	26

## 小垣江市民センター

* ～レジンで心ときめく宝物づくり～	26
* 夜のリフレッシュヨガ	27
* やさしく学べる旬のレシピ♪	27

## 北部市民センター

* 心と身体にやさしいヨガ	28
* 楽しくきものリフォーム	28
* 樹脂粘土で楽しむお花づくり	29

## 総合文化センター

全8回

## 社会人のためのTOEIC®L&amp;R 目指せ！600点突破

● 水曜 ● 19:30～21:00

講師

矢津 裕子 (TOEIC講師)

TOEICで600点をを目指す3か月短期集中講座です。本気でスコアアップを狙いたい方が対象です。

毎回課題が出ます。テキストとして「TOEIC®L&R公式問題集12」を使用します。

定員	20人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	実費

## プログラム

第1回	5月13日(水)	ガイダンス & Part 1 (講座内容・指定教材の進め方と課題の説明／最近の傾向と対策)
第2回	5月27日(水)	Part 2 (頻出問題・パターンと対策)
第3回	6月3日(水)	Part 5 (頻出問題の種類別対策)
第4回	6月10日(水)	Part 6 (Part 5 復習でPart 6突破)
第5回	6月17日(水)	Part 3 (頻出問題と攻略方法)
第6回	6月24日(水)	Part 4 (頻出問題と攻略方法)
第7回	7月1日(水)	Part 7 (時間管理と攻略法)
第8回	7月8日(水)	全パート (総復習と自己分析で更にスコアアップ)

## 総合文化センター

全5回

## 武将と城 ～名城を深掘り！～ 前編

● 木曜 ● 13:00～14:30

講師

大野 鶴士 (城の旅人)

戦国末期から江戸初期にかけての武将とゆかりの深い国宝5城のうち、前期市民講座では2城を、歴史的、構造的、文化的な面から紹介します。

定員	70人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月21日(木)	姫路城①
第2回	6月18日(木)	姫路城②
第3回	7月16日(木)	姫路城③
第4回	8月20日(木)	松江城①
第5回	9月17日(木)	松江城②

## 総合文化センター

全10回

## お仕事帰りの陶芸入門 ～基本の和食器～

● 金曜 ● 19:00～21:30

講師

本田 郁子（陶芸家）

和食の基本は一汁三菜。手取りの良い飯茶碗をはじめ、毎日の食卓で大活躍する器を作ります。初心者から上級者までそれぞれのペースで楽しんで制作いただけます。

定員	24人	受講料	3,000円
対象	一般	教材費	10,000円

## プログラム

第1回	5月15日(金)	開講式、焼き物の基礎、箸置き成形
第2回	5月22日(金)	小鉢と小皿の成形
第3回	5月29日(金)	小鉢仕上げ、飯椀成型
第4回	6月5日(金)	飯椀仕上げ、スープカップ成形
第5回	6月12日(金)	スープカップ仕上げ、中皿成形
第6回	6月19日(金)	下絵付け、施釉、窯詰め
第7回	6月26日(金)	窯出し、自由制作①（成形）
第8回	7月3日(金)	自由制作②（仕上げ）
第9回	7月17日(金)	下絵付け、施釉、窯詰め
第10回	7月24日(金)	窯出し、鑑賞会

## 総合文化センター

全5回

## 幾何学模様の糸かけ曼荼羅

● 月曜 ● 13:00～15:00

講師

市石 真奈美  
（糸かけデザイン研究所糸かけ師、  
工房 眞華・主宰）

木製の台にピンを打ち付け、色とりどりの糸をかけて、幾何学模様の作品づくりを楽しみます。

定員	15人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	7,500円

## プログラム

第1回	5月25日(月)	風薫る23(ふみ)かけ（丸い糸かけ）
第2回	6月29日(月)	一雫（雫型の糸かけ）
第3回	7月27日(月)	ていーだかんかん（太陽のような花形の糸かけ）
第4回	8月24日(月)	太陽（太陽の糸かけ）
第5回	9月14日(月)	満ちゆくココロ（一筆書きのハートの糸かけ）



## 総合文化センター

全3回

## スマホで学ぶはじめてのAI講座

● 日曜 ● 10:00～11:30

講師

中島 貴子 (ICT講師)

自分のスマホで生成AIを使ってみましょう。AIの問いかけのコツや画像生成など趣味や日常で役立つ情報をお伝えします。

定員	20人	受講料	900円
対象	一般	教材費	1,500円

## プログラム

第1回	6月14日(日)	生成AIの概要、使用上の注意など
第2回	6月21日(日)	画像生成の基礎と画像編集
第3回	6月28日(日)	生成AIの日常での活用方法

## 総合文化センター

全6回

## 川端康成の名作を読む～『雪国』～

● 金曜 ● 13:00～14:30

講師

細谷 博 (南山大学名誉教授)

『雪国』の「トンネル」の向こうにはいったい何があったのか。ノーベル賞の選考理由とされた、川端文学が表現した「日本人の心の精髓」とはどんなものなのか。

この世のただ中に独り生きてある〈いのち〉を、痛切な〈美〉として受けとめようとした川端康成の名作を、分かりやすく読み解き、いのちの輝きの表現を味わってみましょう。

定員	30人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	実費

## プログラム

第1回	7月3日(金)	導入、『雪国』(新潮文庫)読解①
第2回	7月17日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解②
第3回	8月7日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解③
第4回	8月21日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解④
第5回	9月4日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解⑤
第6回	9月18日(金)	『雪国』(新潮文庫)読解⑥

## 総合文化センター

全4回

## フェイスUP若返り &amp; 筋膜リリース

● 木曜 ● 10:15 ~ 11:45

講師

大場 佳苗 (筋膜セルフケア講師)

座学で正しい知識を深めながら顔と全身への筋膜リリースを行います。体の歪みや肩こり腰痛の緩和・改善や、リフトアップ効果を目指します。

定員	40人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	300円

## プログラム

第1回	5月28日(木)	筋膜リリースとは、リリース棒作り、自律神経を整える
第2回	6月4日(木)	全身の筋膜リリース①、痩せ体質マジック、目のたるみ改善、白髪や薄毛の予防&改善
第3回	6月25日(木)	全身の筋膜リリース②、骨盤を整えるストレッチ、フェイスUP小顔、腰痛改善&予防
第4回	7月2日(木)	全身の筋膜リリース③、姿勢改善、目の疲れ解消、ほうれい線改善

## 総合文化センター

全5回

## はじめてのICT講座 ~ゼロからわかるデジタルの世界~

● 月曜 ● 19:00 ~ 20:30

講師

佐々木 昌美  
(マラニカ代表、ICT講師)

コンピュータの構成要素からマルチメディア、ネットワーク技術などICTの活用とリテラシーについて学びます。  
※PC等の機器の操作法を学ぶ講座ではありません。

定員	20人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	6月15日(月)	情報処理の基礎知識
第2回	6月22日(月)	コンピュータシステム
第3回	6月29日(月)	マルチメディア技術
第4回	7月13日(月)	ネットワーク技術
第5回	7月27日(月)	セキュリティ最新技術

## 総合文化センター

全5回

## 音楽に合わせて楽しく脳トレ体操

● 火曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

麻生 いづみ  
(認知症予防音楽ケア体操指導員リーダー)

医学的根拠に基づいたエクササイズで、頭と体を楽しみながら使いましょう。自宅で実践しやすい体操などもお伝えします。

定員	18人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月19日(火)	歌って思い出して、体をほぐそう
第2回	6月2日(火)	なつかしい歌で頭の体操
第3回	6月16日(火)	リズムに合わせて体と脳を動かそう
第4回	7月7日(火)	声を出して、口と頭を元気に
第5回	8月4日(火)	音楽に合わせて楽しく総まとめ

## 総合文化センター

全5回

## はじめてのデジタル一眼カメラ講座

● 火曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

山崎 隆行  
(日本写真協会会員・写真家)

デジタル一眼レフカメラまたはミラーレスカメラをお持ちの方が対象です。  
撮影のポイントをテーマ別に実践しながら学びましょう。

定員	10人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月26日(火)	デジタル一眼カメラ基本操作①
第2回	6月9日(火)	デジタル一眼カメラ基本操作②
第3回	6月23日(火)	人物・ポートレイトの撮影方法
第4回	7月14日(火)	お花・小物・料理の撮影方法
第5回	7月28日(火)	まとめ

## 総合文化センター

全6回

## 台湾茶・中国茶の愉しみ～五感で味わう癒しの時間～（夕方の部）

● 木曜 ●

16：30～18：00

講師

室川 健一（茶仙美流主宰）

中国茶を飲みながら、中国茶の知識やストレスを和らげるリラックス効果を学びましょう。

定員	12人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	7,200円

## プログラム

第1回	5月21日(木)	台湾茶・中国茶の基礎知識
第2回	6月11日(木)	夏を整える水出し茶
第3回	7月2日(木)	台湾茶で夏の養生
第4回	7月30日(木)	余白をつくる高冷茶
第5回	8月27日(木)	リフレッシュに最適な中国茶
第6回	9月17日(木)	まとめ・日常への取り入れ方

## 総合文化センター

全6回

## 台湾茶・中国茶の愉しみ～五感で味わう癒しの時間～（夜の部）

● 木曜 ●

19：30～21：00

講師

室川 健一（茶仙美流主宰）

中国茶を飲みながら、中国茶の知識やストレスを和らげるリラックス効果を学びましょう。

定員	12人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	7,200円

## プログラム

第1回	5月21日(木)	台湾茶・中国茶の基礎知識
第2回	6月11日(木)	夏を整える水出し茶
第3回	7月2日(木)	台湾茶で夏の養生
第4回	7月30日(木)	余白をつくる高冷茶
第5回	8月27日(木)	リフレッシュに最適な中国茶
第6回	9月17日(木)	まとめ・日常への取り入れ方

## 総合文化センター

全8回



## 心がほっこりするパステルアート

● 木曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

早川 宣子

(パステル和(NAGOMI)インストラクター)

パステルを粉状にし、指や綿棒などを使って、あたたかみのあるアート作品を作ります。

定員	12人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	3,600円

## プログラム

第1回	5月14日(木)	パステルに慣れよう
第2回	5月28日(木)	果物を描こう
第3回	6月11日(木)	葉を描こう
第4回	6月25日(木)	海・空を描こう
第5回	7月9日(木)	シャボン玉を描こう
第6回	7月23日(木)	風景を描こう
第7回	8月6日(木)	夏を描こう
第8回	8月20日(木)	自由アート

## 総合文化センター

全5回

## オープンレンジで簡単本格パン作り

● 水曜 ● 11:00 ~ 14:30

講師

木原 千穂子

(中部製菓専門学校講師)

家庭用オープンレンジで手軽に作れる本格的なパンとスイーツのレシピを学びます。初心者でも生地のコネ方から楽しく学べます。

定員	20人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	6,000円

## プログラム

第1回	6月3日(水)	あんぱん、シュガーパン
第2回	6月10日(水)	くるみぱん、塩パン
第3回	7月15日(水)	ウインナーパン、コーンパン
第4回	7月29日(水)	クリームパン、シナモンロール
第5回	9月2日(水)	ベーコンエビ

## 総合文化センター

全6回

## 家族で楽しむ料理講座 ～日本各地の郷土料理～

● 日曜 ● 11:00～13:30

講師

増崎 良子  
(キッズキッチンインストラクター、  
上級食育指導士)

親子で楽しく日本各地の郷土料理を作ります。各回、料理の由来や食材、地域文化も学びます。

定員	12組 (2人1組)	受講料	1,800円
対象	小学4～6年生と保護者	教材費	8,400円



## プログラム

第1回	5月24日(日)	愛知の味噌文化
第2回	6月14日(日)	北海道の郷土料理
第3回	6月28日(日)	秋田の郷土料理
第4回	7月12日(日)	広島の郷土料理
第5回	7月26日(日)	福岡の郷土料理
第6回	8月23日(日)	沖縄の郷土料理

## 総合文化センター

全5回

## 己書 ～季節のおたよりを描く～

● 水曜 ● 13:00～15:00

講師

渡部 照佳 (日本己書道場師範)

筆ペンを使って、絵のような温もりのある文字を描きます。

定員	12人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	3,500円

## プログラム

第1回	5月27日(水)	己書とは
第2回	6月10日(水)	己書に慣れる
第3回	6月24日(水)	梅雨を楽しむ
第4回	7月8日(水)	暑中見舞い
第5回	7月22日(水)	うちわに描く

## 南部生涯学習センター

全10回

## 陶芸 ～電動ろくろスキルアップ講座～

● 土曜 ●

9:30～12:30

講師

樋木有紗（陶芸家）

電動ろくろのコツをつかんで、スキルアップを目指しましょう！

定員	10人	受講料	3,000円
対象	一般	教材費	12,000円

## プログラム

第1回	5月30日(土)	まずはここから！土練りと土殺し
第2回	6月6日(土)	縮み率を計算してつくる基本の茶碗
第3回	6月13日(土)	高台削りのコツ
第4回	6月27日(土)	立ち上げるかたち、そばちょこ、素焼き窯詰め
第5回	7月4日(土)	絵付けと施釉、本焼き窯詰め
第6回	7月11日(土)	意外と簡単！？お皿
第7回	7月25日(土)	慣れてきたら上級編に挑戦！一輪挿し
第8回	8月1日(土)	自由制作、素焼き窯詰め
第9回	8月22日(土)	絵付け施釉、本焼き窯詰め
第10回	8月29日(土)	講評会、大掃除

## 南部生涯学習センター

全8回

## パソコン講座 ～入門コース(初心者向け)～

● 水曜 ● 13:30～15:30

講師

佐々木 昌美  
(パソコンインストラクター)

超初心者向け。初めてパソコンを操作する方が対象の講座です。パソコンの基本的な操作からワードとエクセルの基本的な機能を学びましょう。 ※Windows11 (Office2024) を使用します。ご自身のパソコンの持ち込みはできません。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	3,700円

## プログラム

第1回	5月27日(水)	Windows概要 (基本操作・文字入力・保存)
第2回	6月3日(水)	ワード① (文章作成・編集)
第3回	6月10日(水)	ワード② (表の作成・書式設定)
第4回	6月17日(水)	ワード③ (グラフィック機能の利用)
第5回	6月24日(水)	エクセル① (基本操作・データ入力)
第6回	7月1日(水)	エクセル② (表の作成・編集)
第7回	7月8日(水)	エクセル③ (グラフの作成)
第8回	7月15日(水)	まとめ・総合問題

## 南部生涯学習センター

全8回

## パソコン講座 ～中級コース(Excel実践)～

● 木曜 ● 13:30～15:30

講師

中島 貴子  
(パソコンインストラクター)

エクセルのみを扱います。基本的なパソコン操作やタイピングができる方が対象です。エクセルの様々な機能を学び、お仕事にも活かせるよう実践的に学びましょう。

※Windows11 (Office2024) を使用します。ご自身のパソコンの持ち込みはできません。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	3,400円

## プログラム

第1回	5月28日(木)	Excelの基礎知識、データの入力
第2回	6月4日(木)	表の作成、数式の入力
第3回	6月11日(木)	複数シートの操作
第4回	6月18日(木)	表の印刷、グラフの作成
第5回	6月25日(木)	データベースの利用
第6回	7月2日(木)	便利な機能
第7回	7月9日(木)	まとめ・総合・実践問題①
第8回	7月16日(木)	まとめ・総合・実践問題②

## 南部生涯学習センター

全5回



## 料理をしない料理教室 ～「選ぶ力」と「考え方」を身につけよう～

● 水曜 ● 10:00～11:30

講師

鈴木 ひかり (管理栄養士)

座学の講座です。料理初心者の方から、効率よくごはん作りをしたい方など、どなたにも役立つ知識をお教えします。調味料や食材の選び方・使い方、保存のコツなどを学ぶことで、毎日のごはん作りをラクに、楽しく！

定員	12人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	500円

## プログラム

第1回	5月20日(水)	調味料さしすせそを知る
第2回	6月3日(水)	油やそのほかの調味料を知る
第3回	6月17日(水)	野菜を知る
第4回	7月1日(水)	肉・魚を知る
第5回	7月15日(水)	献立を考えるヒント

## 南部生涯学習センター

全8回

## 楽しく学ぶ色彩検定 ～色がわかると私がかわる～

● 木曜 ● 10:30～12:00

講師

丸山 眞澄  
(Lumier color institute 代表)

色について楽しく学びながらAFT色彩検定3級（文部科学省後援）を目指す講座です。色の調和を知ることで、オシャレの表現力を磨き、あなたの世界を美しく豊かに変えましょう。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	4,800円

## プログラム

第1回	5月21日(木)	嗜好色調査、カラータイプ診断、色のはたらき、色はなぜ見えるのか？
第2回	5月28日(木)	眼の仕組み、照明と色の見え方、混色とは何か？
第3回	6月11日(木)	PCCSとは？
第4回	6月25日(木)	色の分類と三属性（色相, 明度, 彩度）
第5回	7月9日(木)	色の心理効果・色の視覚効
第6回	7月23日(木)	色彩調和と配色
第7回	8月6日(木)	配色イメージ
第8回	8月20日(木)	色とファッション、色とインテリア、慣用色名

## 南部生涯学習センター

全5回



## 心がホッとするヨガと子育て心理学

● 金曜 ● 10:00 ~ 11:15

講師

平岩 富司代  
(LaxmiYOGA認定インストラクター  
日本次世代育成支援協会認定指導員)

ヨガ(60分)と子育ての心理学(15分)で、体も心もホッとする時間を過ごしましょう。

定員	10人	受講料	1,500円
対象	一般(女性)	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月22日(金)	【ヨガ】呼吸とともに気持ちよく体を動かす 【心理学】心の土台「自己肯定感」について
第2回	5月29日(金)	【ヨガ】肩こりを解消しよう 【心理学】受け取りやすい言葉がけとは？
第3回	6月12日(金)	【ヨガ】下半身スッキリ！軽やかコンディションへ 【心理学】結果とプロセスどっちに注目する？
第4回	6月26日(金)	【ヨガ】背中と体側もほぐして、リフレッシュ！ 【心理学】悪循環よりも好循環で親も子も育つ
第5回	7月10日(金)	【ヨガ】凝り固まった体をほぐして全身スッキリ！めぐりの良い体へ 【心理学】まとめ~やっぱり自己肯定感が鍵！~

## 南部生涯学習センター

全8回



## ちくちく時間 ~クロスステッチと布小物~

● 火曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

戸田 弘子(手芸講師)

クロスステッチでワンポイント刺繍を加えた布小物を作ります。裁断済みのキットを使うため、初心者でもすぐに縫い始められます。好きなキットを選んで作ることができます。

定員	12人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	800円(※要別途教材費)

## プログラム

第1回	5月26日(火)	クロスステッチ
第2回	6月2日(火)	自由制作①
第3回	6月16日(火)	自由制作②
第4回	6月23日(火)	自由制作③
第5回	7月7日(火)	自由制作④
第6回	7月14日(火)	自由制作⑤
第7回	9月8日(火)	自由制作⑥
第8回	9月15日(火)	自由制作⑦



## 南部生涯学習センター

全12回

## 健康マーじゃん入門

● 火曜 ● 9:30 ~ 11:30

講師

酒巻 潔  
(健康麻将全国会地域指導員)

マーじゃん経験の無い超初心者対象です。競技方法・ルール・マナー・役作り・点数計算などをしっかりお教えします。誰とでも競技が出来るように学びます。

定員

20人

受講料

3,600円

対象

一般

教材費

2,000円

## プログラム

第1回	5月12日(火)	「麻雀」と「健康マーじゃん」の違い、器具の扱い、牌の呼称
第2回	5月19日(火)	牌の特質、牌の山積み、捌きの訓練、座る場所の決め方
第3回	5月26日(火)	専門用語及び競技方法、メンツの揃え方
第4回	6月9日(火)	あがりのかたち(待ち方)の種類、複雑な待ち方(多面待ち)、フリテンとは
第5回	6月16日(火)	鳴き(ポン・チー・カン)の方法を学び、メンツを揃える
第6回	6月23日(火)	上がり役(35種類)
第7回	7月7日(火)	点数計算の方法
第8回	7月14日(火)	あがり役と符計算を駆使し、点棒を使って実践
第9回	7月21日(火)	競技上の作法やマナー、ツモる(自摸る)、不要牌を捨てるまでの速さの確認
第10回	8月4日(火)	目標を決めた役づくりと自分で点数計算し申告する
第11回	8月18日(火)	総括(健康マーじゃんの基本・作法・記憶・注意・観察・計算・推理・推定・五感・判断・洞察等による決断力を向上する)
第12回	8月25日(火)	健康マーじゃんのステップアップのいろいろな方法、健康マーじゃん例会について

## 北部生涯学習センター

全3回

## キッズプログラミング教室(スクラッチ+AIコース)

● 日曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

デジコロボプラスインストラクター

スクラッチを使って本格的なプログラミングに挑戦! AIを使ってオリジナルキャラクターを作成し、ゲームで操作しよう!

定員

8人

受講料

900円

対象

小学1~4年生

教材費

3,000円

## プログラム

第1回	5月10日(日)	簡単なゲームを作成しスクラッチの基本を学ぼう!
第2回	5月24日(日)	AIで作成したキャラクターを操作しフルーツをゲットしよう!①
第3回	6月14日(日)	AIで作成したキャラクターを操作しフルーツをゲットしよう!②

## 北部生涯学習センター

全4回

## スマホ講座 ～初級コース～

● 月曜 ● 10:00～12:00

講師

佐々木 昌美  
(マラニカ代表、ICT講師)

スマホの操作に自信のない方向けの講座です。基本的な操作から、各種アプリの使い方を学びます。

定員

10人

受講料

1,200円

対象

一般

教材費

600円

## プログラム

第1回	6月1日(月)	スマホ基本操作の確認、LINEの基本操作 LINEでの友達登録と削除、メッセージ送受信、スタンプ
第2回	6月8日(月)	アプリの基本操作 (Googleマップ・レンズ・翻訳、乗り換えアプリ)
第3回	6月15日(月)	アプリを日常で活用 (写真編集、防災、QR決済)
第4回	6月22日(月)	LINE活用 (グループの作成と退会・アルバム・情報の共有)

## 北部生涯学習センター

全4回

## スマホ講座 ～中級コース～

● 木曜 ● 13:30～15:30

講師

徳永 尚已 (ICT講師)

スマホやLINEがスムーズに操作できる方を対象に、日常生活で役立つ便利なアプリやキャッシュレス決済、LINEの機能などを自分のスマホで操作して学びます。

定員

10人

受講料

1,200円

対象

一般

教材費

600円

## プログラム

第1回	6月4日(木)	安心安全に使う為の注意点、フィッシング詐欺の対処法、 Googleレンズで情報収集
第2回	6月11日(木)	刈谷市ポータルアプリ「あいかり」、QRコードの活用、便利なアプリ
第3回	6月18日(木)	LINEを安全に使う設定、グループLINEを作って交流してみよう
第4回	6月25日(木)	キャッシュレス決済とポイント、困った&わからないをAIで解決！、 あるあるトラブルと質疑応答

## 北部生涯学習センター

全4回



## カイロプラクティックから学ぶ健康力アップ講座

● 木曜 ● 10:30~12:00

講師

高木 麻有 (美容カイロプラクター)

姿勢・骨盤の歪みと病気の関連を始めとした、健康に過ごすための秘訣を、生活習慣と簡単なコツを踏まえてお話しします。

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月28日(木)	姿勢を見てみよう！姿勢と病気の関連
第2回	6月11日(木)	健康的な生活習慣：睡眠・食事
第3回	6月25日(木)	体操で体を整えよう！
第4回	7月9日(木)	身体とお肌の関係・まとめ

## 北部生涯学習センター

全6回



## 心と体にやさしいヨガ

● 金曜 ● 10:00~11:00

講師

Kanae (ヨガインストラクター)

忙しい日常から離れて五感を通して自分自身を優しく労う時間です。心安らぐ時間をみなさんと過ごしましょう。ヨガ初めての方にも最適です。

定員	15人	受講料	1,800円
対象	一般(女性)	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月8日(金)	優しいタッチで全身をほぐすヨガ
第2回	5月22日(金)	消化を助けお腹から整えるヨガ
第3回	6月12日(金)	今の気分を香りで変えるアロマヨガ
第4回	6月26日(金)	心を静める呼吸の音ヨガ
第5回	7月10日(金)	凝り固まった目を休めるヨガ
第6回	7月24日(金)	心と体を満たす瞑想ヨガ

## 北部生涯学習センター

全5回

## 暮らしを彩るフラワーアレンジメント

● 月曜 ● 13:00～15:00

講師

西部 真奈美（花教室主宰）

生花、アーティフィシャルフラワー、ドライフラワーなど色々な素材を扱いながら、暮らしに馴染む作品作りを楽しみます。

定員	8人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	10,500円

## プログラム

第1回	5月18日(月)	サマースワッグ
第2回	6月1日(月)	グリーンウォールデコレーション
第3回	6月15日(月)	アジサイのトピアリー
第4回	6月29日(月)	涼を感じるアレンジメント
第5回	7月13日(月)	苔玉アレンジメント

## 北部生涯学習センター

全8回

## 暮らしのハンドメイド ～フランスの伝統工芸カルトナーージュ～

● 火曜 ● 10:00～12:00

講師

岡田 ユキ（カルトナーージュ講師）

厳選された布と厚紙を使って、オリジナルのインテリア小物を作ります。初めての方から経験者まで幅広い層に楽しんでいただける講座です。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	10,000円

## プログラム

第1回	5月19日(火)	トレイ
第2回	6月2日(火)	お薬手帳カバー
第3回	6月16日(火)	お家の形の箱
第4回	7月7日(火)	マルチバスケット①
第5回	7月21日(火)	マルチバスケット②
第6回	8月4日(火)	マルチバスケット③／オーバルの箱①
第7回	8月18日(火)	オーバルの箱②
第8回	9月1日(火)	オーバルの箱③

## 北部生涯学習センター

全5回

## はじめてでもできる手ごねパン

● 木曜 ●

10:00~12:30

講師

服部 礼 (パン教室Applaudir)

講師のデモを見ながら、各自生地を作って成形から焼成まで行います。初めての方でも安心して作れます。発酵時間が長い日は合間に簡単なお菓子を作る事もあります。

定員	12人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	4,000円

## プログラム

第1回	5月21日(木)	<栄養たっぷり香ばしい> グラハムロール
第2回	6月18日(木)	<好きな具をのせて♪捏ねずに> ピザ
第3回	7月16日(木)	<アレンジいろいろ> ベーグル
第4回	8月20日(木)	<夏の定番> ナン&バターチキンカレー
第5回	9月10日(木)	<色とりどり> フルーツカスタードパン

## 北部生涯学習センター

全8回

## 食生活で健康に！男の料理教室

● 土曜 ●

10:00~12:00

講師

中川 美智子 (栄養士)

より良い食生活で健康に！季節の野菜や食材を使った健康なお料理です。

定員	8人	受講料	2,400円
対象	一般 (男性)	教材費	8,000円

## プログラム

第1回	5月16日(土)	季節のご飯、いわし料理、新玉ねぎスープ、ぬか漬け
第2回	6月6日(土)	ハヤシライス、オシャレサラダ、ワイン色のおやつ
第3回	6月20日(土)	ご飯、アジフライ、胡麻和え、ナスの味噌汁、イチゴのクレープ
第4回	7月4日(土)	きゅうりとフルーツのサンドイッチ、季節の野菜ポタージュ、紅茶
第5回	7月18日(土)	ご飯、野菜と肉団子の黒酢あんかけ、スープ、フルーツ
第6回	8月1日(土)	冷やし中華、ナスの料理、杏仁豆腐
第7回	8月22日(土)	とうもろこしご飯、季節の天ぷら、酢の物
第8回	9月5日(土)	魚のムニエル、おくらときゅうりのお浸し、パン、スープ

## 北部生涯学習センター

全10回



## 陶芸 ～装飾を愉しむ、しのぎの器づくり～

● 金曜 ●

10:00～12:30

講師

森 綾 (陶芸家)

手仕事ならではのあたたかさが魅力の“しのぎ”（削って模様を付ける技法）で自分だけの作品を仕上げましょう。

定員	8人	受講料	3,000円
対象	一般	教材費	9,500円

## プログラム

第1回	5月15日(金)	陶芸の基礎知識 豆皿作り
第2回	5月29日(金)	お茶碗
第3回	6月5日(金)	マグカップ
第4回	6月19日(金)	植木鉢、素焼き窯詰め
第5回	7月3日(金)	施釉、本焼き窯詰め
第6回	7月17日(金)	カトラリー入れ
第7回	7月31日(金)	自由制作①
第8回	8月7日(金)	自由制作②、素焼き窯詰め
第9回	8月21日(金)	施釉、本焼き窯詰め
第10回	9月4日(金)	清掃、作品鑑賞会

## 社会教育センター

全7回

## 暮らしのセミナー

● 金曜 ● 10:00～11:30

講師

ハッピースマイルみき ほか

日常生活ではあまり接することがない色々な分野の話の聴いて、生活に役立つ知識等の習得を図ります。

定員	40人	受講料	700円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月22日(金)	人を魅了するパフォーマンス道～ハッピースマイル大道芸～
第2回	5月29日(金)	テレビ・ラジオのウラ話と印象アップ・コミュカ向上のコツ
第3回	6月5日(金)	あいちの果物の魅力について
第4回	6月12日(金)	これであなたも旅上手！旅芸人（落語家）にコツを教わっていい旅をしよう
第5回	6月19日(金)	社会見学（株）中日新聞社 名古屋本社
第6回	6月26日(金)	介護保険サービスについてもっと知ろう
第7回	7月3日(金)	骨の健康と乳酸菌/W飲用で腸（超）元気！

## 社会教育センター

全9回

## ハワイアンキルト

● 木曜 ● 9:45～11:45

講師

岡山 史子（パッチワーク講師）

ハワイの自然をモチーフにしたデザインでコンパクトティッシュケースと巾着ポーチを作ります。伝統的なハワイアンキルトを通じてハワイの風を感じてみませんか？

定員	16人	受講料	900円
対象	一般	教材費	5,500円

## プログラム

第1回	5月14日(木)	コンパクトティッシュケースの制作（ピースワーク）
第2回	5月21日(木)	コンパクトティッシュケースの制作（アップリケ）
第3回	6月11日(木)	コンパクトティッシュケースの制作（仕立て）
第4回	6月18日(木)	巾着ポーチの制作（アップリケ）①
第5回	7月9日(木)	巾着ポーチの制作（アップリケ）②
第6回	7月16日(木)	巾着ポーチの制作（キルティング）①
第7回	8月6日(木)	巾着ポーチの制作（キルティング）②
第8回	8月20日(木)	巾着ポーチの制作（仕立て）①
第9回	9月3日(木)	巾着ポーチの制作（仕立て）②

## 社会教育センター

全10回

## やさしいトラベル英会話（初級）

● 木曜 ● 13:30～15:15

講師

小濱 美由紀（英語講師）

旅行先でなかなか英語が使えないアナタ！飛行機内、ホテル、レストランなど海外旅行の場面に合わせて簡単なフレーズを学習します。

定員	16人	受講料	1,000円
対象	一般	教材費	500円

## プログラム

第1回	5月14日(木)	●自己紹介 ●海外旅行でどこへ行きたいか考えてみよう
第2回	5月21日(木)	旅行準備
第3回	5月28日(木)	飛行機内にて
第4回	6月4日(木)	トランジット
第5回	6月11日(木)	入国審査、税関、受託手荷物の受け取り
第6回	6月18日(木)	ホテル
第7回	6月25日(木)	レストラン
第8回	7月2日(木)	ショッピング
第9回	7月9日(木)	旅行先でのトラブル
第10回	7月16日(木)	ふりかえり



## 社会教育センター

全6回

## 北欧テイストの日傘&amp;大きながま口バッグ

● 火曜 ● 13:30～15:30

講師

上中 まや（ハンドメイド布小物作家）

何気ない日常をカラフルに彩りたい！北欧テイストの布を使って日傘と大きながま口バッグ（ショルダーベルト付）を作る初心者向けの講座です。出来上がる喜びと布合わせの楽しさを一緒に味わいましょう。

定員	12人	受講料	600円
対象	一般	教材費	10,000円

## プログラム

第1回	5月19日(火)	日傘①
第2回	6月2日(火)	日傘②
第3回	6月9日(火)	日傘③
第4回	6月16日(火)	大きながま口バッグ①
第5回	6月30日(火)	大きながま口バッグ②
第6回	7月7日(火)	大きながま口バッグ③



## 社会教育センター

全10回

## キレイを作るおしゃれレッスン！～パーソナルカラー&amp;カラーセラピー&amp;スカーフ～

● 水曜 ●

9：45～11：45

講師

澤田 由実（カラーアナリスト）

個別にパーソナルカラー診断、カラーセラピー、カラーマジック、スカーフレッスン等を楽しく学びます。

定員	15人	受講料	1,000円
対象	一般（女性）	教材費	800円

## プログラム

第1回	5月13日(水)	●パーソナルカラーについて ●カラーマジック ●カラーセラピーボトルによる個別セッション①
第2回	5月20日(水)	●似合う色のシーズンをコンサルティング① ●PCCS色相環 ●パーソナルカラーコンサルティングカルテ記入 ●カラーセラピーボトルによる個別セッション②
第3回	5月27日(水)	●交通事故に遭いにくい色とは？ ●似合う色のシーズンをコンサルティング② ●カラーセラピーボトルによる個別セッション③
第4回	6月3日(水)	●パーソナルカラーコンサルティング ●カラーセラピーボトルによる個別セッション④
第5回	6月10日(水)	●スカーフレッスン①
第6回	6月17日(水)	●スカーフレッスン②
第7回	6月24日(水)	●カラーセラピー ●科学が突きとめた「運のいい人」 ●色彩心理効果① ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑤
第8回	7月1日(水)	●カラーセラピー・チャクラ ●色彩心理効果② ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑥
第9回	7月8日(水)	●プロジェクター使用によるまとめ ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑦
第10回	7月15日(水)	●感想・色が教えてくれること・アンケート記入 ●カラーセラピーボトルによる個別セッション⑧

## 東刈谷市民センター

全4回

## 癒しのヨガ

● 火曜 ●

9：30～11：00

講師

加藤 典子（ヨガインストラクター）

ヨガで心と身体をリラックスさせ、自律神経を安定させます。疲れやストレスを改善させ、本来の自分を発見しましょう！

定員	20人	受講料	400円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	6月2日(火)	自然体
第2回	6月16日(火)	体の土台作り「足」
第3回	7月7日(火)	呼吸法（腹式・胸式）
第4回	7月21日(火)	自分の体を感じる

## 東刈谷市民センター

全6回

## クラフトバンドの小物づくり

● 水曜 ● 9:30 ~ 11:30

講師

河合 久依 (クラフトバンド研究家)

初めての方向けのクラフトバンドを使ったかごとバッグを作ります。

定員	15人	受講料	600円
対象	一般	教材費	2,000円

## プログラム

第1回	5月13日(水)	基本のかご①
第2回	5月20日(水)	基本のかご②
第3回	6月3日(水)	かごバッグ①
第4回	6月17日(水)	かごバッグ②
第5回	7月1日(水)	かごバッグ③
第6回	7月15日(水)	かごバッグ④

## 東刈谷市民センター

全8回

## 歌って脳トレ 楽しいシンガサイズ

● 水曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

笹 順恵  
(認知症予防専門士・MCI専門士・  
歌唱療法士・ボイストレーナー)

歌いながら手指を動かす二重課題トレーニングを行い、楽しく心身と脳をリフレッシュさせるシニア向けの講座です。舌と喉の体操、呼吸法、発声法、シンガサイズ、回想法と盛り沢山の内容で、認知、注意機能への効果が期待できます。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月20日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法①
第2回	6月3日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法②
第3回	6月17日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法③
第4回	7月1日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法④
第5回	7月15日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法⑤
第6回	8月5日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法⑥
第7回	8月19日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法⑦
第8回	9月2日(水)	予防ボイストレーニング、シンガサイズ、回想法⑧

## 富士松市民センター

全5回

## 骨盤、股関節ケアストレッチ

● 火曜 ● 14:00 ~ 15:30

講師

SAORI

(一般社団法人体力メンテナンス協会、バランスボール  
インストラクター、体力指導士、産後指導士)

凝り固まっている骨盤周りの筋肉を伸ばし、緩め、ほぐすストレッチクラスです。姿勢による腰痛・股関節の不調を  
予防改善につなげていく効果があります。

定員

20人

受講料

500円

対象

一般

教材費

なし

## プログラム

第1回	5月19日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ①
第2回	6月2日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ②
第3回	6月16日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ③
第4回	7月7日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ④
第5回	7月21日(火)	骨盤・股関節を柔らかくするストレッチ⑤

## 富士松市民センター

全5回

## 消しゴムはんこの世界

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

うえむら ゆみこ

(JESCA認定上級講師)

消しゴムを彫り季節の小物を毎回1作品完成してお持ち帰りできます。初心者の方へはカッターナイフの持ち方から  
丁寧にご指導します。

定員

12人

受講料

500円

対象

一般

教材費

2,800円

## プログラム

第1回	5月15日(金)	消しゴムはんこでエンボス加工に挑戦
第2回	6月19日(金)	消しゴムはんこを布に捺してみよう
第3回	7月17日(金)	消しゴムはんこと水引のコラゴを楽しむ
第4回	7月31日(金)	夏の消しゴムはんこを彫ってみよう
第5回	8月21日(金)	細かい消しゴムはんこの彫り方



※画像はイメージです

## 富士松市民センター

全5回

## ドールハウス わたしの部屋

● 木曜 ● 13:30～15:30

講師

田島 ひとみ (みつぼし館主宰)

身のまわりの小物等を使って、ベッド・ドレッサーなどの家具を作り、オンリーワンの「わたしの部屋」を演出します。

定員	12人	受講料	500円
対象	一般	教材費	6,000円

## プログラム

第1回	5月21日(木)	内装作り①
第2回	6月4日(木)	内装作り②、家具作り①
第3回	6月18日(木)	家具作り②
第4回	7月2日(木)	小物作り
第5回	7月16日(木)	仕上げ



※画像はイメージです

## 小垣江市民センター

全7回

## ～レジンで心ときめく宝物づくり～

● 木曜 ● 13:30～15:00

講師

大場 佳苗 (レジン作家)

60色のカラー、100種類以上の煌めくアイテムからアクセサリーや小物を自分好みに作れます。デザインに自信が無くても講師が丁寧にアドバイスします。みんなでお喋りしながら、楽しいひと時を過ごしましょう♪

定員	20人	受講料	700円
対象	一般	教材費	8,000円

## プログラム

第1回	5月14日(木)	チャーム揺れるマルチゴム
第2回	5月28日(木)	ドライフラワースマホスタンド
第3回	6月11日(木)	私の傘だよ。アンブレラマーカー
第4回	6月25日(木)	おしゃれなバックチャーム
第5回	7月9日(木)	押し花マルチクリップ
第6回	7月23日(木)	おしゃれな両面コンパクトミラー
第7回	7月30日(木)	海模様のペンダントを作ってみよう



※画像はイメージです

## 小垣江市民センター

全8回

## 夜のリフレッシュヨガ

● 水曜 ● 18:30 ~ 20:00

講師

鈴木 友紀

(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター)

肩こりや腰痛、むくみなどの不調をテーマに、毎回テーマを決めて体の機能改善を目指します。心も体も軽くなる夜のひとときを。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月20日(水)	ストレッチヨガ
第2回	5月27日(水)	肩こり解消ヨガ
第3回	6月3日(水)	姿勢改善ヨガ
第4回	6月10日(水)	リンパを促すヨガ
第5回	6月17日(水)	自律神経のバランスを整えるヨガ
第6回	6月24日(水)	骨盤調整ヨガ
第7回	7月1日(水)	デトックスヨガ
第8回	7月8日(水)	ストレス解消ヨガ

## 小垣江市民センター

全8回

## やさしく学べる旬のレシピ♪

● 水曜 ● 10:00 ~ 13:00

講師

矢田 和香子 (料理教室講師)

新鮮で栄養価が高くおいしい旬の食材を使い、毎日のごはん作りに役立つレシピを学びます。初心者の方にもおすすめです。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般	教材費	9,600円

## プログラム

第1回	5月20日(水)	キャベツのメンチカツ、切り干し大根のサラダ、抹茶プリン他
第2回	5月27日(水)	アスパラと牛肉の炒め物、バンバンジー、春雨スープ
第3回	6月3日(水)	コブサラダ、じゃがいものニョッキ、ラタトゥイユ
第4回	6月10日(水)	ガーリックシュリンプ、アメリカンスコーン他
第5回	6月17日(水)	焼きサバ寿司、豆乳茶碗蒸し、ごまあんの薄皮餅
第6回	6月24日(水)	サーモンのフレンチトースト、ハニーマスタードチキン、ヴィシソワーズ
第7回	7月8日(水)	アジフライ・タルタルソース、焼きなすのサラダ、ヨーグルトのふわふわデザート他
第8回	7月15日(水)	そうめんチャンプルー、かぼちゃの煮物、ミルクコーヒーゼリー他

## 北部市民センター

全8回

## 心と身体にやさしいヨガ

● 金曜 ● 13:30～15:00

講師 鈴木 悦子 (ヨガインストラクター)

全身の筋肉、骨格、関節をまんべんなく整え、無理のないポーズで自分を見つめる「動く瞑想」を行います。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般 (女性)	教材費	なし

## プログラム

第1回	5月15日(金)	ヨガについて、全身のメンテナンス、足調整、全身調整
第2回	5月29日(金)	姿勢の練習、太陽礼拝
第3回	6月12日(金)	立位のポーズを学ぶ
第4回	6月26日(金)	坐法を学ぶ
第5回	7月10日(金)	ボールで身体のメンテナンス
第6回	7月24日(金)	ヨガのポーズを深く学ぶ
第7回	8月7日(金)	呼吸法を学ぶ
第8回	8月28日(金)	まとめ



## 北部市民センター

全8回

## 楽しくきものリフォーム

● 火曜 ● 13:30～15:00

講師 川瀬 和子 (洋裁講師・常磐女学院元助手)

眠っている着物を一重仕立てのおしゃれな「はおりもの」と「ベスト」にリフォームします。どのような着物でも大丈夫。手縫いでサッと着こなすあなただけのものを作ります。

定員	10人	受講料	800円
対象	一般 (女性)	教材費	700円

## プログラム

第1回	5月26日(火)	はおりもの① (ほどき、裁断)
第2回	6月9日(火)	はおりもの② (ほどき、裁断、縫製 (背中心))
第3回	6月16日(火)	はおりもの③ (縫製 (脇))
第4回	6月23日(火)	はおりもの④ (縫製 (袖口、裾上げ))
第5回	6月30日(火)	はおりもの⑤ (縫製 (裾上げ)、仕上げ、共布でブローチ)
第6回	7月14日(火)	ベスト① (ほどき、裁断、縫製 (前・後中心))
第7回	7月21日(火)	ベスト② (縫製 (襟ぐり、袖ぐり))
第8回	7月28日(火)	ベスト③ (縫製 (裾上げ)、仕上げ)



※画像はイメージです

## 北部市民センター

全8回

## 樹脂粘土で楽しむお花づくり

● 金曜 ● 9:45 ~ 11:45

講師

竹内 弘美 (クレイアート講師)

樹脂粘土と油絵の具を使い、スイトピーと冬から春に咲く可愛いジュリアンの鉢植えを作ります。初めての方でも楽しめます。

定員	16人	受講料	800円
対象	一般	教材費	5,200円

## プログラム

第1回	5月1日(金)	スイトピー① (花芯、葉っぱ)
第2回	5月8日(金)	スイトピー② (花びら)
第3回	5月15日(金)	スイトピー③ (がく、組み立て)
第4回	5月22日(金)	スイトピー④ (組み立ての続き、色塗り)
第5回	6月5日(金)	ジュリアン① (花芯、つぼみ)
第6回	6月12日(金)	ジュリアン② (中つぼみ、開花、がく)
第7回	6月19日(金)	ジュリアン③ (葉っぱ、花の色塗り)
第8回	6月26日(金)	ジュリアン④ (葉の色塗り、植え込み)



※画像はイメージです

市民講座受講申込書

令和 年 月 日提出

センター名 (いずれかに○)	・総合文化センター ・南部生涯学習センター ・社会教育センター ・北部生涯学習センター ・( ) 市民センター
希望の講座名	
ふりがな	
氏名	
年齢(学年)	歳 ( 年)
郵便番号	-
住所	
日中連絡可能な 電話番号	
勤務先等	
子の氏名など  ※該当講座のみ	なまえ (生年月日 年 月 日)  なまえ (生年月日 年 月 日)

記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。  
写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。

市民講座受講申込書

令和 年 月 日提出

センター名 (いずれかに○)	・総合文化センター ・南部生涯学習センター ・社会教育センター ・北部生涯学習センター ・( ) 市民センター
希望の講座名	
ふりがな	
氏名	
年齢(学年)	歳 ( 年)
郵便番号	-
住所	
日中連絡可能な 電話番号	
勤務先等	
子の氏名など  ※該当講座のみ	なまえ (生年月日 年 月 日)  なまえ (生年月日 年 月 日)

記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。  
写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。

市民講座受講申込書

令和 年 月 日提出

センター名 (いずれかに○)	・総合文化センター ・南部生涯学習センター ・社会教育センター ・北部生涯学習センター ・( ) 市民センター
希望の講座名	
ふりがな	
氏名	
年齢(学年)	歳 ( 年)
郵便番号	-
住所	
日中連絡可能な 電話番号	
勤務先等	
子の氏名など  ※該当講座のみ	なまえ (生年月日 年 月 日)  なまえ (生年月日 年 月 日)

記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。  
写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。

市民講座受講申込書

令和 年 月 日提出

センター名 (いずれかに○)	・総合文化センター ・南部生涯学習センター ・社会教育センター ・北部生涯学習センター ・( ) 市民センター
希望の講座名	
ふりがな	
氏名	
年齢(学年)	歳 ( 年)
郵便番号	-
住所	
日中連絡可能な 電話番号	
勤務先等	
子の氏名など  ※該当講座のみ	なまえ (生年月日 年 月 日)  なまえ (生年月日 年 月 日)

記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。  
写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。



市民講座受講申込書

令和 年 月 日提出

センター名 (いずれかに○)	・総合文化センター ・南部生涯学習センター ・社会教育センター ・北部生涯学習センター ・( ) 市民センター
希望の講座名	
ふりがな	
氏名	
年齢(学年)	歳 ( 年)
郵便番号	-
住所	
日中連絡可能な 電話番号	
勤務先等	
子の氏名など  ※該当講座のみ	なまえ (生年月日 年 月 日)  なまえ (生年月日 年 月 日)

記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。  
写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。

市民講座受講申込書

令和 年 月 日提出

センター名 (いずれかに○)	・総合文化センター ・南部生涯学習センター ・社会教育センター ・北部生涯学習センター ・( ) 市民センター
希望の講座名	
ふりがな	
氏名	
年齢(学年)	歳 ( 年)
郵便番号	-
住所	
日中連絡可能な 電話番号	
勤務先等	
子の氏名など  ※該当講座のみ	なまえ (生年月日 年 月 日)  なまえ (生年月日 年 月 日)

記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。  
写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。

市民講座受講申込書

令和 年 月 日提出

センター名 (いずれかに○)	・総合文化センター ・南部生涯学習センター ・社会教育センター ・北部生涯学習センター ・( ) 市民センター
希望の講座名	
ふりがな	
氏名	
年齢(学年)	歳 ( 年)
郵便番号	-
住所	
日中連絡可能な 電話番号	
勤務先等	
子の氏名など  ※該当講座のみ	なまえ (生年月日 年 月 日)  なまえ (生年月日 年 月 日)

記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。  
写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。

市民講座受講申込書

令和 年 月 日提出

センター名 (いずれかに○)	・総合文化センター ・南部生涯学習センター ・社会教育センター ・北部生涯学習センター ・( ) 市民センター
希望の講座名	
ふりがな	
氏名	
年齢(学年)	歳 ( 年)
郵便番号	-
住所	
日中連絡可能な 電話番号	
勤務先等	
子の氏名など  ※該当講座のみ	なまえ (生年月日 年 月 日)  なまえ (生年月日 年 月 日)

記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。  
写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。



# ちよこっと情報

総合文化センターでは、多くの生涯学習講座を開講し、たくさんの方々に「まなび」に触れていただく機会を提供しています。

連続講座や単発講座、趣味の探求からスキルアップまで、多彩なプログラムで皆さんのまなびを応援します。

## 年間スケジュール



※都合により変更となる場合がございます。

南部生涯学習センターと  
北部生涯学習センターも

1DAY講座を開講しています。

市民だよりやホームページなどの情報をお見逃しなく！



総合文化センター  
ホームページ



総合文化センター  
Instagram



南部・北部生涯学習センター  
市民講座ホームページ



南部・北部生涯学習センター  
市民講座Instagram

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です



自ら求め 自ら満たし 生きがいをもつ  
生涯学習都市 刈谷市

▼刈谷市HP  
(生涯学習課)

〒448-8501 刈谷市東陽町1-1  
刈谷市教育委員会 生涯学習課  
TEL: 0566-62-1036  
FAX: 0566-25-1006

