

令和8年度 後期市民講座

～刈谷市内8施設にて全54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)
9月1日(火)～9月17日(木)
※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
- ・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AI活用～文章・資料作成の時短テクニック～【金曜コース】	3
* 気軽に楽しむ陶芸講座～毎日使いたくなる器づくり～	3
* 社会人のためのAI活用～文章・資料作成の時短テクニック～【火曜コース】	4
* お仕事帰りの陶芸入門～季節を彩る陶の飾り～	4
* 比べて読解！印象派・魅力の秘密	5
* 武将と城～名城を深掘り！～後編	5
* 川端康成の名作を読む～戦後の傑作『山の音』～	6
* 楽しく学ぶ！傑物たちの中国史～覇道の宰相～	6
* うたごえ倶楽部～みんなで歌う 心躍る名曲～	7
* オープンレンジでできるはじめてのパン作り	7
* はじめての手織物～春を待つタペストリー～	8
* スマホスキル向上講座～刈谷市LINE公式アカウントの便利機能を使おう～	8
* 一閃張りでバッグ作り	9
* クラフトバンドで小物作り&かごバッグ作り	9
* はじめてのデジタル一眼カメラ～子どものベストショットを撮ろう～	10
* フェイスUP&筋膜リリース	10
* ABトレーニング～解剖学×バレエで作るキレイな姿勢～	11
* 冬になる前に！体ほぐしピラティス	11

南部生涯学習センター

* 似合うがわかるファッション講座～顔・骨格・パーソナルカラー診断～	12
* 大人のレザークラフト～本革で仕立てるショルダーバッグ～	12
* はじめてのAI～スマホで楽しむ身近で便利なAI～【午前コース】	13
* はじめてのAI～スマホで楽しむ身近で便利なAI～【午後コース】	13
* 本漆で学ぶ、はじめての金継ぎ	14
* カイロプラクティックから学ぶ健康力アップ講座	14
* 万葉集のたのしみ	15
* ちくちく時間～クロスステッチと布小物～	15
* 健康マージャン入門	16

北部生涯学習センター

* 刈谷市北部歴史探訪～鎌倉街道の栄枯盛衰～	17
* 資金形成のイロハ～NISAやiDeCoって何？～	17
* 初心者のための画像編集ツールCanva	18
* 実務で使えるExcel講座	18
* 初心者でも簡単！ときめく手ごねパン	19
* 男の料理教室～旬の食材で楽しくお料理～	19
* 初心者のための急須で入れる日本茶	20
* 五感で楽しむリラクゼーション	20
* 暮らしを彩るフラワーアレンジメント	21
* 子育て世代向け！スマホカメラのプロになろう！	21

社会教育センター

* 花咲くあんクリームデコレーション	22
* 喫茶去《お茶でも召し上がれ》	22
* 癒しのお香づくり	23
* 暮らしのセミナー	23
* リバーシブルロングジレ(ベスト)とパンツ作り	24

東刈谷市民センター

* 北欧アイリッシュの縦笛 ティン・ホイッスル入門	24
* 話すのが楽しくなる超初級英会話	25
* 簡単に素敵な寄せ植えづくり	25

富士松市民センター

* 何歳からでもはじめられる姿勢改善と体幹ストレッチ	26
* おうちで楽しむ旅するランチ～秋冬編～	26
* 何がいけないの？片づけ迷子克服術	27

小垣江市民センター

* 小筆を使って実用書道	27
* ヨーガ療法で健康度アップ	28
* フルーツ酵素ドリンクとからだが喜ぶ発酵料理	28

北部市民センター

* 初めて体験！フラダンス	29
* 北欧テイストの布雑貨	29
* 楽に声が出る！やさしいボイストレーニング	30

総合文化センター

全3回

社会人のためのAI活用 ～文章・資料作成の時短テクニック～

【金曜コース】

● 金曜 ● 19:30～21:00

講師

中島 貴子（ICT講師）

AIを使った文章・資料作成の時短テクニックを学ぶ講座です。難しそうと感じている方も、実際に操作しながら今すぐ使えるスキルを身につけましょう。※持ち物：ノートパソコン

定員	20人	受講料	900円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	10月9日(金)	AIの今と基本知識、注意すべきこと
第2回	10月23日(金)	メール文章作成とプロンプト
第3回	11月6日(金)	プレゼン資料作成（プロット・デザイン）

総合文化センター

全10回

気軽に楽しむ陶芸講座 ～毎日使いたくなる器づくり～



● 木曜 ● 10:00～12:30

講師

森 綾（陶芸家）

陶芸の基本的な技法を学びながら、毎日の食卓で活躍する器づくりを楽しみます。じっくりと土に向き合い、お気に入りの器を作りましょう。

定員	16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	11月12日(木)	豆皿
第2回	11月19日(木)	サラダボウル
第3回	11月26日(木)	ワンプレート皿
第4回	12月3日(木)	マグカップ
第5回	12月10日(木)	冬の置物
第6回	12月17日(木)	絵付け、施釉
第7回	1月7日(木)	自由制作①
第8回	1月14日(木)	自由制作②
第9回	1月28日(木)	絵付け、施釉
第10回	2月4日(木)	鑑賞会、清掃

総合文化センター

全3回

社会人のためのAI活用 ～文章・資料作成の時短テクニック～
【火曜コース】

● 火曜 ● 19:30 ～ 21:00

講師

中島 貴子（ICT講師）

AIを使った文章・資料作成の時短テクニックを学ぶ講座です。難しそうと感じている方も、実際に操作しながら今すぐ使えるスキルを身につけましょう。※持ち物：ノートパソコン

定員	20人	受講料	900円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	10月13日(火)	AIの今と基本知識、注意すべきこと
第2回	10月27日(火)	メール文章作成とプロンプト
第3回	11月10日(火)	プレゼン資料作成（プロット・デザイン）

総合文化センター

全10回

お仕事帰りの陶芸入門 ～季節を彩る陶の飾り～

● 金曜 ● 19:00 ～ 21:30

講師

本田 郁子（陶芸家）

暮らしを彩る焼き物をテーマに、四季折々の飾りを制作します。陶芸初心者から上級者まで、それぞれのペースに合わせて楽しみながら制作していただけます。

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	11月20日(金)	開講式、焼き物の基礎、新春の飾り(羊)を作る
第2回	11月27日(金)	春の飾り（ミニかぶと）を作る
第3回	12月4日(金)	夏の飾り（ミニ蚊遣りぶた）を作る
第4回	12月11日(金)	秋の飾り（月見うさぎ）を作る
第5回	12月18日(金)	冬の飾り（ランプシェード）を作る
第6回	1月15日(金)	下絵付け、施釉、窯詰め
第7回	1月22日(金)	窯出し、自由制作①（成形）
第8回	1月29日(金)	自由制作②（仕上げ）
第9回	2月12日(金)	下絵付け、施釉、窯詰め
第10回	2月19日(金)	窯出し、鑑賞会

総合文化センター

全4回

比べて読解！印象派・魅力の秘密

● 火曜 ●

13:00～14:30

講師

野村 幸弘（岐阜大学名誉教授）

日本人にもなじみ深いフランス印象派絵画について、名作をじっくり見比べながら、分かりやすい解説で、その誕生のきっかけや作品の魅力に迫ります。

定員	50人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	10月6日(火)	エドゥアール・マネ
第2回	10月27日(火)	クロード・モネ
第3回	11月17日(火)	ピエール＝オーギュスト・ルノワール
第4回	12月8日(火)	エドガー・ドガ

総合文化センター

全5回

武将と城 ～名城を深掘り！～ 後編

● 木曜 ●

13:00～14:30

講師

大野 鶴士（城の旅人）

戦国時代から江戸初期にかけての武将とゆかりがある国宝3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	10月15日(木)	犬山城
第2回	11月19日(木)	彦根城①
第3回	12月17日(木)	彦根城②
第4回	1月21日(木)	松本城①
第5回	2月18日(木)	松本城②

総合文化センター

全6回

川端康成の名作を読む ～戦後の傑作『山の音』～

● 金曜 ● 13:00～14:30

講師

細谷 博（南山大学名誉教授）

終戦直後の鎌倉に住む初老の信吾とその家族の交わりとズレを描いた『山の音』。遠ざかる過去と日々の生活、光と影の入れ替わる心の世界が静かで深い感動をさそう、川端文学の戦後の傑作を分かりやすく読み解き、じっくり味わいます。 ※持ち物：川端康成『山の音』新潮文庫（新潮社）

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	12月4日(金)	導入、『山の音』読解①
第2回	12月18日(金)	『山の音』読解②
第3回	1月15日(金)	『山の音』読解③
第4回	1月29日(金)	『山の音』読解④
第5回	2月5日(金)	『山の音』読解⑤
第6回	2月19日(金)	『山の音』読解⑥、まとめ

総合文化センター

全6回

楽しく学ぶ！傑物たちの中国史～覇道の宰相～

● 水曜 ● 13:30～15:00

講師

竹澤 英輝（中部大学非常勤講師）

令和3年度に好評を博した「中国・宰相列伝」講座がバージョンアップして再登場！ 権力や武力を容赦なく振るい、時に非情な手段で国家の命運を左右した中国の宰相(国政の補佐役)達について、楽しく学びます。

定員	50人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	1月13日(水)	管仲（カンチュウ）① 反逆者から伝説の宰相へ、「管鮑の交わり」の真実
第2回	1月27日(水)	管仲（カンチュウ）② 覇者を生み出す宰相の極意
第3回	2月10日(水)	蕭何（ショウカ） 天下を取らせた最強の「後方支援」
第4回	2月24日(水)	陳平（チンペイ）① 策略の仕事人、いざ天下取りへ
第5回	3月10日(水)	陳平（チンペイ）② 仕事人がつけた「権力闘争」の後始末
第6回	3月24日(水)	馮道（フドウ） 戦乱に漂流する人々を救う方法

総合文化センター

全12回+発表会

うたごえ倶楽部 ～みんなで歌う 心躍る名曲～

● 火曜 ● 10:00～11:30

講師

田淵 友佳理（声楽家）
朽名 恭子（ピアニスト）

初心者の方も大歓迎！ 親しみのある曲をみんなで歌い、お腹から声を出してリフレッシュしましょう。

★2027年3月6日(土)にイベントで発表します。

定員	45人	受講料	3,600円
対象	一般	教材費	400円

プログラム

第1回	10月13日(火)	発声練習、親しみのある歌謡曲・童謡を歌いましょう①
第2回	10月27日(火)	発声練習、親しみのある歌謡曲・童謡を歌いましょう②
第3回	11月10日(火)	発声練習、親しみのある歌謡曲・童謡を歌いましょう③
第4回	11月24日(火)	発声練習、親しみのある歌謡曲・童謡を歌いましょう④
第5回	12月8日(火)	発声練習、親しみのある歌謡曲・童謡を歌いましょう⑤
第6回	12月22日(火)	発声練習、親しみのある歌謡曲・童謡を歌いましょう⑥
第7回	1月12日(火)	発声練習、親しみのある歌謡曲・童謡を歌いましょう⑦
第8回	1月26日(火)	発声練習、親しみのある歌謡曲・童謡を歌いましょう⑧
第9回	2月9日(火)	発表のリハーサル①
第10回	2月16日(火)	発表のリハーサル②
第11回	2月23日(火)	発表のリハーサル③
第12回	3月2日(火)	発表のリハーサル④
発表会	3月6日(土)	★刈谷市総合文化センターのイベント内で発表

総合文化センター

全5回

オープンレンジでできるはじめてのパン作り

● 水曜 ● 10:00～13:30

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できるパンを作ります。初めての方向けに、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	10月14日(水)	あんぱん、シュガーパン
第2回	11月18日(水)	くるみぱん、塩パン
第3回	12月2日(水)	ウィンナーパン、コーンパン
第4回	1月20日(水)	クリームパン、シナモンロール
第5回	2月10日(水)	ベーコンエビ

総合文化センター

全7回

はじめての手織物 ～春を待つタペストリー～

● 月曜 ● 10:00 ～ 12:00

講師

大参 富士子
(染織家、テキスタイルクラフト作家)

木枠を使い、つづれ織りやループ織りなどの技法を組み合わせ、長さ125cm・幅30cmほどの春の花などをあしらった壁掛けタペストリーを作ります。

定員	11人	受講料	2,100円
対象	一般	教材費	4,000円

プログラム

第1回	10月26日(月)	デザイン制作・たて糸はり
第2回	11月9日(月)	糸の染め体験・たて糸はり
第3回	11月16日(月)	タペストリー制作①
第4回	11月30日(月)	タペストリー制作②
第5回	12月14日(月)	タペストリー制作③
第6回	1月18日(月)	タペストリー制作④
第7回	2月8日(月)	タペストリー仕上げ

総合文化センター

全6回

スマホスキル向上講座 ～刈谷市LINE公式アカウントの便利機能を使おう～

● 水曜 ● 10:00 ～ 12:00

講師

徳永 尚已 (ICT講師)

刈谷市LINE公式アカウントから講座などの電子申請や予約の方法を知り、スマホを安全に使う上での注意点や便利な活用法を学びます。

※持ち物：スマートフォン ※刈谷市LINE公式アカウントの友だち追加登録をおこないます。

定員	30人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	2月10日(水)	安心安全に使いましょう
第2回	2月17日(水)	フィッシング詐欺の対処法、アプリのダウンロード
第3回	2月24日(水)	Google活用 (GoogleMapとレンズを使いこなそう)
第4回	3月3日(水)	LINE活用 (グループを作成して写真を共有しよう)
第5回	3月10日(水)	災害時のスマホの活用
第6回	3月17日(水)	刈谷市公式LINE使い方

総合文化センター

全6回

一閑張りでバッグ作り

● 金曜 ● 13:00 ~ 15:00

講師

杉本 純子（一閑張純工房）

和紙を幾重にも貼り、その上に柿渋を塗り仕上げる伝統工芸の一閑張りを現代風にアレンジして、「バッグ（幅30cm程）」を作ります。

定員	20人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	5,000円

プログラム

第1回	10月16日(金)	一閑張りとは
第2回	11月20日(金)	下張り①
第3回	12月11日(金)	下張り②、上張り①
第4回	1月8日(金)	上張り②
第5回	1月22日(金)	柿渋塗り
第6回	2月12日(金)	仕上げ

総合文化センター

全5回

クラフトバンドで小物作り & かごバッグ作り

● 水曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

三尾 愛子
（トリリアムメソッド®認定講師、
紙バンドクラフト教室ニコはな主宰）

紙でできたクラフトバンドを編んで、実用的な小物入れやかごバッグを作ります。丈夫で扱いやすい素材なので、初めての方でも制作できます。

定員	8人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	4,100円

プログラム

第1回	10月21日(水)	持ち手付きのかご
第2回	11月18日(水)	オーバルバスケット
第3回	12月16日(水)	丸底かご
第4回	1月20日(水)	かごバッグ①
第5回	2月17日(水)	かごバッグ②

総合文化センター

全6回



はじめてのデジタル一眼カメラ ～子どものベストショットを撮ろう～

● 火曜 ● 10:00 ～ 12:00

講師

山崎 隆行

(日本写真作家協会会員、日本写真協会会員、写真家)

お子様の撮影方法など、撮影のポイントをカメラ操作しながらテーマ別に実践！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。

定員	12人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	11月10日(火)	デジタル一眼カメラ基本操作①
第2回	12月1日(火)	デジタル一眼カメラ基本操作②
第3回	12月15日(火)	お子様の撮影①
第4回	1月19日(火)	お花、小物、料理の撮影
第5回	2月2日(火)	お子様の撮影②
第6回	2月16日(火)	印刷、額装、まとめ

総合文化センター

全4回

フェイスUP&筋膜リリース

● 木曜 ● 10:30 ～ 12:00

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	12月3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	1月7日(木)	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	2月4日(木)	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	3月4日(木)	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6回

ABトレーニング ～解剖学×バレエで作るキレイな姿勢～

● 水曜 ● 10:00 ～ 11:30

講師 竹内 夏希 (M&B Studio 代表)

クラシック音楽に合わせて骨格と筋肉を整え、インナーマッスルを鍛えて軸のある体を目指します。バレエの動きで足腰強化や柔軟性向上、姿勢改善が期待できます。体が硬くても大丈夫です

定員	20人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	1,200円

プログラム

第1回	10月7日(水)	呼吸と一緒に筋肉を意識しよう
第2回	10月21日(水)	お腹のインナーマッスルってどうやって使うの？
第3回	11月4日(水)	身体の引き上げ背筋を動かすには
第4回	11月18日(水)	足裏3点で床反力を感じられるかな？
第5回	12月2日(水)	内転筋やハムストリングスも使ってみよう
第6回	12月16日(水)	体幹から手足を遠くに引き離して筋肉を伸ばそう

総合文化センター

全6回

冬になる前に！体ほぐしピラティス

● 木曜 ● 13:30 ～ 15:00

講師 森 杏菜 (ピラティストレーナー)

畳の上でのびのびと体を動かす、初心者向けピラティス講座。冬の冷えやこわばりが気になり始めるこの季節に、やさしい動きで体をほぐし、健康的な体づくりを始めてみませんか。

定員	15人	受講料	1,800円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	10月8日(木)	ピラティスレッスン①
第2回	10月15日(木)	ピラティスレッスン②
第3回	11月5日(木)	ピラティスレッスン③
第4回	11月19日(木)	ピラティスレッスン④
第5回	12月3日(木)	ピラティスレッスン⑤
第6回	12月17日(木)	ピラティスレッスン⑥

南部生涯学習センター

全8回



似合うがわかるファッション講座 ～顔・骨格・パーソナルカラー診断～

● 木曜 ● 10:30 ～ 12:00

講師

丸山 眞澄
(Lumiere color institute 代表)

顔、骨格、パーソナルカラーの3方向から診断・分析し、自分のイメージを客観的に学び、スタイリングの基礎を身につけます。自分の良さを発見し毎日の「着る」を楽しみましょう。※講師がお顔と全身の写真を撮影します。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般（女性）	教材費	1,500円

プログラム

第1回	10月8日(木)	パーソナルイメージのを見つけ方①,自分のイメージを知りましょう
第2回	10月22日(木)	パーソナルイメージのを見つけ方②,似合うイメージのを見つけ方
第3回	11月5日(木)	顔個性診断、骨格診断（個別診断）
第4回	11月19日(木)	パーソナルカラー診断（個別診断）
第5回	12月3日(木)	ファッションスタイリング①（色・形・素材）、個別診断
第6回	12月17日(木)	ファッションスタイリング②（着こなしテクニック）
第7回	1月14日(木)	ファッションスタイリング③（バック・靴・アクセサリー）
第8回	1月28日(木)	着ることが楽しくなるトータルスタイリング

南部生涯学習センター

全8回



大人のレザークラフト ～本革で仕立てるショルダーバッグ～

● 木曜 ● 10:00 ～ 12:30

講師

美奈川 邦彦（革小物づくり講師）

本革への刻印や色付けを施し、唯一無二のショルダーバッグを作ります。
型紙づくり、裁断、穴あけ、かしめ、縫製など革工芸の基本も学べます。

定員	8人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	8,800円

プログラム

第1回	10月15日(木)	「コインケース」（裁断.穴あけ.カシメ.染色.コバ処理）
第2回	10月29日(木)	「ショルダーバッグ」①パーツの製作（1回目の作業の復習）
第3回	11月12日(木)	「ショルダーバッグ」②本体とマチの手縫い（けがき.菱目打ち.接着.縫合）
第4回	11月26日(木)	「ショルダーバッグ」③本体とマチの手縫い（けがき.菱目打ち.接着.縫合）
第5回	12月10日(木)	「ショルダーバッグ」④ベルトの製作（長さ合わせ.美錠取り付け）
第6回	1月21日(木)	「ショルダーバッグ」④かぶせのデザインと製作
第7回	2月4日(木)	「ショルダーバッグ」⑤かぶせのデザインと製作
第8回	2月18日(木)	「ショルダーバッグ」⑥本体とかぶせの縫合、ベルト取付

南部生涯学習センター

全4回

はじめてのAI ～スマホで楽しむ身近で便利なAI～【午前コース】

● 水曜 ● 10:00 ～ 12:00

講師

佐々木 昌美 (ICT講師)

AI初心者向けの講座です。最近よく耳にする「AI」。難しく思うかもしれませんが、実は私たちの身近なところで多く活用されています。様々なAIをスマホで楽しく学びましょう。 ※持ち物：スマートフォン

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	1月13日(水)	・ AIとは ・ 文書作成AI、翻訳AI、画像認識AI
第2回	1月20日(水)	ChatGPT、Gemini、Copilot
第3回	1月27日(水)	AIのメリット、デメリット
第4回	2月3日(水)	AIを身近に役立てよう

南部生涯学習センター

全4回

はじめてのAI ～スマホで楽しむ身近で便利なAI～【午後コース】

● 水曜 ● 13:30 ～ 15:30

講師

佐々木 昌美 (ICT講師)

AI初心者向けの講座です。最近よく耳にする「AI」。難しく思うかもしれませんが、実は私たちの身近なところで多く活用されています。様々なAIをスマホで楽しく学びましょう。 ※持ち物：スマートフォン

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	1月13日(水)	・ AIとは ・ 文書作成AI、翻訳AI、画像認識AI
第2回	1月20日(水)	ChatGPT、Gemini、Copilot
第3回	1月27日(水)	AIのメリット、デメリット
第4回	2月3日(水)	AIを身近に役立てよう

南部生涯学習センター

全8回

本漆で学ぶ、はじめての金継ぎ

● 土曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

樋木 有紗（陶芸家）

漆(うるし)を使った本格的な金継ぎを、基礎から学ぶ初心者向けの講座です。大切な器をご自身の手で丁寧によみがえらせる、一生ものの技術を身につけてみませんか？ ※器は講師が用意します。

定員	6人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	8,000円

プログラム

第1回	11月28日(土)	漆の扱い方、道具について、下処理
第2回	12月12日(土)	割れを繕う①
第3回	12月26日(土)	割れを繕う②
第4回	1月9日(土)	欠けを繕う
第5回	1月23日(土)	ヒビを繕う
第6回	2月13日(土)	金属を蒔く
第7回	2月27日(土)	固めの漆
第8回	3月13日(土)	磨き仕上げ、まとめ

南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

● 水曜 ● 10:30 ~ 12:00

講師

高木 麻有（美容カイロプラクター）

姿勢と病気の関連を始めとした、今後も健康で過ごすための秘訣、子育て中のママさんに役立つお話を、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	11月4日(水)	姿勢を見てみよう！姿勢と病気の関連
第2回	11月18日(水)	健康的な生活習慣（睡眠と食事）
第3回	12月2日(水)	体操で体を整えよう！
第4回	12月16日(水)	身体とお肌の関係、まとめ

南部生涯学習センター

全8回

万葉集のたのしみ

● 金曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

伊藤 亜希子
(名古屋工業大学 非常勤講師)

万葉集にはいにしえの日本人の心が歌われています。親子や夫婦の絆や、恋心などを、季節の風景や動植物の姿とともに詠まれてきた歌のひとつひとつを楽しめる、とっておきの知識をお届けします。

定員	20人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	10月16日(金)	万葉集のよみ方と基本事項、万葉集の代表的な歌
第2回	10月30日(金)	万葉人の季節感、四季の歌
第3回	11月6日(金)	万葉集巻一の巻頭歌
第4回	11月20日(金)	万葉人の恋の歌、相聞歌
第5回	12月4日(金)	万葉人の旅の歌、尾張・三河の歌
第6回	12月18日(金)	万葉人の死を悼む歌、挽歌
第7回	1月15日(金)	万葉人の正月の歌
第8回	1月29日(金)	万葉時代の女性たちの歌

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。お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	10月27日(火)	クロスステッチの基本と制作の進め方について
第2回	11月10日(火)	自由制作①
第3回	11月24日(火)	自由制作②
第4回	12月8日(火)	自由制作③
第5回	12月22日(火)	自由制作④
第6回	1月12日(火)	自由制作⑤
第7回	1月26日(火)	自由制作⑥
第8回	2月9日(火)	自由制作⑦



南部生涯学習センター

全12回

健康マージャン入門

● 火曜 ● 9:30 ~ 11:30

講師

酒巻 潔
(健康麻将全国会地域指導員)

マージャン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	10月13日(火)	「麻雀」と「健康マージャン」の違い、器具の扱い、牌の呼称
第2回	10月20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	10月27日(火)	専門用語及び競技方法、メンツの揃え方
第4回	11月10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	11月17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	11月24日(火)	上がり役（35種類）
第7回	12月8日(火)	点数計算の方法
第8回	12月15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	12月22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	1月12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	1月19日(火)	総括（健康マージャンの基本・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	1月26日(火)	健康マージャンのステップアップのいろいろな方法、健康マージャン例会について



P12「大人のレザークラフト
～本革で仕立てるショルダーバッグ～」
の作品見本です。

北部生涯学習センター

全5回

刈谷市北部歴史探訪 ～鎌倉街道の栄枯盛衰～

● 金曜 ● 10:00～11:30

講師

水野 智之（中部大学 教授）

刈谷市北部地域に焦点を当てた歴史講座です。鎌倉街道とは何なのか、なぜ東海道をスイッチしていったのかなどを紐解きます。

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	11月13日(金)	そもそも鎌倉街道と何か？
第2回	12月11日(金)	鎌倉街道を通る人やモノ
第3回	1月15日(金)	鎌倉街道伝承地を歩く
第4回	2月12日(金)	鎌倉街道と東海道
第5回	3月12日(金)	鎌倉街道の現況

北部生涯学習センター

全5回

資金形成のいろは ～NISAやiDeCoって何？～



● 日曜 ● 13:00～14:30

講師

石川 麻衣（家計の相談所 代表）

これから資産形成を考える人向け。近年関心の高まるNISAやiDeCoについて学びます。

定員	20人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	1,000円

プログラム

第1回	10月18日(日)	なぜ、資産形成が大事なのか
第2回	11月1日(日)	投資の3原則（長期運用、積み立て投資、分散投資）
第3回	11月15日(日)	NISA、iDeCo徹底比較
第4回	11月29日(日)	金融機関の選び方、「投資信託」とは
第5回	12月13日(日)	実際に口座を開設してみよう

北部生涯学習センター

全4回

初心者のための画像編集ツールCanva

● 日曜 ●

13:00 ~ 15:00

講師

佐々木 昌美 (ICT講師)

超初心者向け。Canvaに触れたことがない方から触り始めたばかりの方を対象とします。※持ち物：ノートパソコンまたはパソコンタブレット

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	1月10日(日)	Canvaとは、基本操作
第2回	1月17日(日)	実際にチラシを作ってみよう、テンプレート活用
第3回	1月24日(日)	プレゼン資料の作り方
第4回	1月31日(日)	Canvaで作った資料でプレゼンしよう

北部生涯学習センター

全8回

実務で使えるExcel講座

● 木曜 ●

13:00 ~ 15:00

講師

野沢 江利子 (ICT講師)

仕事に活かせるよう実践的にExcelを学びます。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。
※Windows11 (Office2024) を使用。 ※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	2,500円

プログラム

第1回	1月14日(木)	Excelの基礎知識、データの入力
第2回	1月21日(木)	表の作成
第3回	1月28日(木)	数式の入力
第4回	2月4日(木)	複数シートの操作、表の印刷
第5回	2月11日(木)	グラフの作成
第6回	2月18日(木)	データベースの利用
第7回	2月25日(木)	便利な機能
第8回	3月4日(木)	まとめ、総合問題

北部生涯学習センター

全5回



初心者でも簡単！ときめく手ごねパン

● 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、焼成まで行います。副材料などはグループで一緒に作るものもあります。発酵時間が長いものは、合間に簡単なお菓子などを作る時もあります。

定員	12人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	5,000円

プログラム

第1回	10月22日(木)	ほんのり甘く香ばしい胡桃パン
第2回	11月19日(木)	贅沢マスカルポーネロール
第3回	12月17日(木)	ホリデーシーズンのリッチなブリオッシュ
第4回	1月21日(木)	みんな大好き紅茶風味メロンパン
第5回	2月18日(木)	ぐるぐる渦巻きアーモンドロール

北部生涯学習センター

全8回

男の料理教室 ～旬の食材で楽しくお料理～

● 土曜 ● 10:00～12:00

講師

中川 美智子（ココットミーコ主宰）

より良い食生活で健康に！季節の野菜や旬の食材を使った健康的なお料理です。

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	10月24日(土)	季節のごはん、ホイル焼き、根菜汁
第2回	11月7日(土)	煮込みハンバーグ、ポタージュスープ、バケット
第3回	11月21日(土)	フルーツケーキ
第4回	12月5日(土)	クリスマス料理
第5回	1月16日(土)	炊き込みご飯、常夜鍋、筑前煮
第6回	1月30日(土)	五目あんかけ焼きそば、中華風サラダ、スープ、杏仁豆腐
第7回	2月13日(土)	手作りピザ、サーモンサラダ、ドリップコーヒー
第8回	3月6日(土)	お寿司、手羽先の柚子胡椒、わかめ汁

北部生涯学習センター

全4回

初心者のための急須で入れる日本茶

● 月曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

中根 めぐみ
(日本茶インストラクターリーダー)

本格的な日本茶の楽しみ方について、急須で入れる焙じ茶や緑茶を通して、楽しく学びます。

定員	12人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	4,000円

プログラム

第1回	12月7日(月)	日本茶の基本
第2回	12月21日(月)	日本茶で楽しむクリスマス
第3回	1月18日(月)	焙じ茶の楽しみ方
第4回	2月1日(月)	緑茶と紅茶

北部生涯学習センター

全8回

五感で楽しむリラックスヨガ



● 土曜 ● 10:30 ~ 11:30

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。ヨガが初めての方にも最適です。

定員	15人	受講料	2,400円
対象	一般(女性)	教材費	なし

プログラム

第1回	11月14日(土)	はじめてのヨガ
第2回	11月28日(土)	寝ながら出来るヨガ
第3回	12月12日(土)	優しく触れるツボとストレッチで全身をほぐすヨガ
第4回	12月19日(土)	凝り固まった目を休むヨガ
第5回	1月9日(土)	消化を助けお腹から調えるヨガ
第6回	1月23日(土)	今の気分を香りで変えるアロマヨガ
第7回	2月13日(土)	ココロを静める呼吸の音ヨガ
第8回	2月27日(土)	五感の統合 ココロとカラダを満たす瞑想

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（花教室講師）

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	11,000円

プログラム

第1回	11月2日(月)	実もののアレンジメント
第2回	11月16日(月)	ドライフラワーのミニフレームスワッグ
第3回	11月30日(月)	クリスマス飾り
第4回	12月14日(月)	しめ縄飾り
第5回	1月18日(月)	春色トピアリー

北部生涯学習センター

全4回

子育て世代向け！スマホカメラのプロになろう！



● 日曜 ● 10:30 ~ 12:00

講師

大西 きよみ
(デジコロボプラスカメラマン)

いつものスマホ撮影をワンランクアップ！お子さんの「今しかない日常」をもっと素敵に残してみませんか？パパ、ママ、じいじ、ばあばを対象に、写真の取り方や撮った写真の加工について学びます。

定員	8人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	11月8日(日)	いつもの日常が”ちょっと可愛くなる”スマホ写真のはじめ方
第2回	12月13日(日)	家族だから撮れる自然な表情の残し方
第3回	1月24日(日)	いつもの写真がぐっとよくなる編集のコツ
第4回	2月14日(日)	日常を”かたちに残す”写真整理とアルバムの作り方

社会教育センター

全9回

花咲くあんクリームデコレーション



● 木曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

赤木 真記子
(あんこアートデザイナー)

透明感のある花びらを、あんクリームで一輪ずつ絞ったり、初めての方でも楽しめる、簡単な絞り方や花遊びの美しいスイーツ。自分の手で作る感動と甘いひとときをぜひ体験してみてください。

定員	9人	受講料	900円
対象	一般	教材費	11,500円

プログラム

第1回	10月8日(木)	・あんクリームの作り方(水切りの方法と色付け) ・下塗りシロップの作り方と今後の持ち物説明
第2回	10月22日(木)	基本の絞り方 (桜口金編*星口金編:下書き用マットに合わせ絞り練習)
第3回	11月5日(木)	基本の絞り方 (リアルに見せるクリームの詰め方と基本の絞り方、ロシアンノズル編:下書き用マットに合わせ絞り練習)
第4回	11月19日(木)	食パンケーキ華やかデコレーション(葉っぱ口金で作る紅葉)
第5回	12月3日(木)	クリスマスデコレーション(桜口金編*星口金編)
第6回	12月17日(木)	しめ縄風 花団子(桜口金で作るしめ縄・ロシアンノズルで和花作り)
第7回	1月14日(木)	ミモザや実の作り方(丸口金ドットで作るお花作り)
第8回	1月28日(木)	華やかカップケーキ(ハートデザインのお花アレンジ)
第9回	2月18日(木)	お花アートデコレーションおはぎ、総まとめ(お好みにアレンジ)

社会教育センター

全6回

喫茶去《お茶でも召し上がれ》

● 土曜 ● 9:30 ~ 11:30

講師

矢田 公子(茶道宗偏流師範代)

少し心得があると茶会も気軽に出かけられます。時候・趣向に合わせた床の間を拝見し、季節のお菓子をいただきます。非日常的な世界に身を委ね、癒され楽しい時間を過ごしましょう。

定員	16人	受講料	600円
対象	一般	教材費	3,500円

プログラム

第1回	10月10日(土)	お茶・菓子のいただき方、席入りの仕方・挨拶①
第2回	10月24日(土)	お茶・菓子のいただき方、席入りの仕方・挨拶②
第3回	11月7日(土)	お茶・菓子のいただき方、席退出の仕方・挨拶①
第4回	11月21日(土)	お茶・菓子のいただき方、席退出の仕方・挨拶②
第5回	12月5日(土)	茶会形式①
第6回	12月19日(土)	茶会形式②

社会教育センター

全8回

癒しのお香づくり

● 水曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

竹内 香織（手づくり香講師）

白檀や沈香等の香木をベースに、自然由来の様々な香原料をブレンドして、オリジナルのお香を作ります。また伝統的なお香の鑑賞や、各種お香の歴史や使い方も学べるので、お香初心者の方にもおすすめです。

定員	16人	受講料	800円
対象	一般	教材費	10,000円

プログラム

第1回	10月14日(水)	リラックスタイムにぴったり、白檀のお線香
第2回	10月21日(水)	世界でたったひとつ、オリジナルの香袋
第3回	10月28日(水)	平安王朝の香り、伝統の練香
第4回	11月11日(水)	貴重な香木を贅沢に使って、沈香のお線香
第5回	11月18日(水)	持ち歩きに最適、和紙袋を使った文香
第6回	11月25日(水)	好きな香木を使って、オリジナルのお線香
第7回	12月9日(水)	心身のお清めに、粉末状の塗香（ずこう）
第8回	12月16日(水)	お正月に飾れる、ちょっと大きめのお部屋香

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

(株)スギ薬局 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を聴いて、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	10月23日(金)	なるほど！薬のホント ～思い込みサヨナラ！目からウロコの服用・保管術～ (予定)
第2回	10月30日(金)	神秘の食品“乳”・カラダは食べた物からできている
第3回	11月6日(金)	お笑い芸人によるコミュニケーション術！
第4回	11月13日(金)	社会見学 ブラザーミュージアム(名古屋市)
第5回	11月20日(金)	江戸時代の刈谷：北部・中部・南部で異なる歴史
第6回	11月27日(金)	不動産相続を考える 相続？贈与？＜不動産に関する講座＞
第7回	12月4日(金)	自転車でGO！もっと快適＆安心ライド講座～青切符も怖くない！～

社会教育センター

全7回

リバーシブルロングジレ(ベスト)とパンツ作り

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

kei (型紙クリエイター)

初心者歓迎。ミシンの基本を学びながら、ご自分の体型に合ったオリジナルリバーシブルロングジレ(ベスト)と、ウエストゴムの履きやすいパンツを作ります。

定員	9人	受講料	700円
対象	一般	教材費	8,000円

プログラム

第1回	10月30日(金)	リバーシブルロングジレ①	サイズ決めと型紙
第2回	11月13日(金)	リバーシブルロングジレ②	生地裁断とミシンの基本
第3回	11月27日(金)	リバーシブルロングジレ③	縫い
第4回	12月4日(金)	リバーシブルロングジレ④	縫い仕上げ
第5回	12月18日(金)	パンツ①	サイズ決めと裁断
第6回	1月8日(金)	パンツ②	縫い
第7回	1月22日(金)	パンツ③	縫い仕上げ



東刈谷市民センター

全8回

北欧アイリッシュの縦笛 ティン・ホイッスル入門

● 木曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師

神野 仁志 (Jケルティック主宰)

北欧アイルランド発祥のケルトの縦笛「ティン・ホイッスル」を演奏します。楽器の持ち方から運指、楽譜の読み方まで丁寧に教えます。

定員	15人	受講料	800円
対象	一般	教材費	3,400円

プログラム

第1回	11月12日(木)	6つの音を吹いてみよう
第2回	11月26日(木)	短いケルトの楽曲を吹いてみよう
第3回	12月10日(木)	#ド・レの音の練習
第4回	12月24日(木)	楽曲 (イーガンのポルカ)
第5回	1月14日(木)	♯ド (ナチュラル) の練習曲
第6回	1月28日(木)	ケルト音楽らしい奏法を取り入れて (タップ・カット)
第7回	2月25日(木)	これまでの曲を、SET~メドレーにしてみよう
第8回	3月11日(木)	高い音も取り入れて

東刈谷市民センター

全12回

話すのが楽しくなる超初級英会話

● 水曜 ● 13:00 ~ 15:00

講師

荒木 由美香
(第二言語習得理論及び教授法博士)

初めて受講する方が対象の、初心者向けの講座です。英語を話したいけど何から始めたら良いか分からない方や話す自信がない方でも、日常生活や海外旅行で恥ずかしがらずに、楽しく話せるようになります。

定員	18人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	6,000円

プログラム

第1回	10月21日(水)	イントロダクション
第2回	10月28日(水)	自分のことを話す①
第3回	11月4日(水)	自分のことを話す②
第4回	11月11日(水)	自分のことを話す③
第5回	11月18日(水)	復習
第6回	12月2日(水)	旅行先で使えるフレーズ①(時刻)
第7回	12月9日(水)	旅行先で使えるフレーズ②(時間)
第8回	12月16日(水)	旅行先で使えるフレーズ③(依頼・許可)
第9回	12月23日(水)	旅行先で使えるフレーズ④(場所)
第10回	1月6日(水)	旅行先で使えるフレーズ⑤(買い物1)
第11回	1月13日(水)	旅行先で使えるフレーズ⑥(買い物2)
第12回	1月20日(水)	旅行先で使えるフレーズ⑦(飲食店)

東刈谷市民センター

全4回

簡単に素敵な寄せ植えづくり

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

加藤 直美
(ハンギングバスケットマスター・グリーンアドバイザー)

季節の植物を使って、寄せ植えを作ります。寄せ植えの基本から、美しく見せる考え方で学ぶことが出来ます。

定員	8人	受講料	400円
対象	一般	教材費	16,000円

プログラム

第1回	10月23日(金)	秋の寄せ植え
第2回	11月20日(金)	リングバスケットの寄せ植え
第3回	12月11日(金)	お正月の寄せ植え
第4回	2月12日(金)	早春の寄せ植え



富士松市民センター

全5回

何歳からでもはじめられる姿勢改善と体幹ストレッチ

● 水曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

 本田 由美
 (日本コアコンディショニング協会講師
 / アドバンストレーナー)

安全で簡単なエクササイズです。いつまでも動き続けられる体づくり！笑顔と元気！一緒に楽しく体を動かしましょう。

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	10月21日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・足裏コンディショニング
第2回	11月4日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・胸まわりコンディショニング①
第3回	11月18日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・胸まわりコンディショニング②
第4回	12月2日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・骨盤まわりコンディショニング①
第5回	12月16日(水)	姿勢改善エクササイズ・ストレッチ・体幹トレーニング・骨盤まわりコンディショニング②

富士松市民センター

全5回

おうちで楽しむ旅するランチ ～秋冬編～

● 水曜 ● 10:00 ~ 12:00

講師

矢田 和香子 (料理教室講師)

旅行した気分の世界のいろいろなランチを楽しみませんか。手に入りやすい食材を使い、食べやすくアレンジしています。

定員	20人	受講料	500円
対象	一般	教材費	6,000円

プログラム

第1回	10月21日(水)	【秋の日本で行楽弁当】炊き込みご飯、おかき揚げ他
第2回	11月4日(水)	【韓国】チャブチェ、ユッケジャンスープ他
第3回	11月18日(水)	【インド】ほうれん草カレー他
第4回	12月2日(水)	【イタリア】ミラノ風カツレツ他
第5回	12月16日(水)	【フランス家庭のクリスマス】ローストチキン、野菜と豆のスープ、簡単プッシュドノエル

富士松市民センター

全3回

何がいけないの？片づけ迷子克服術

● 水曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

野村 まさみ

(整理収納アドバイザー、インテリア
コーディネーター、宅地建物取引士)

片づけてもすぐ散らかる、何から始めればいいのかわからない…。そんなお悩みを抱える方に向けた講座です。モノとの向き合い方から、家事がラクになる収納の工夫まで、すぐに始められる実践的な内容をお伝えします。

定員	15人	受講料	300円
対象	一般	教材費	500円

プログラム

第1回	10月7日(水)	整理収納の基本 ～片づけには正しい順序あり～
第2回	11月4日(水)	時間と手間とお金を節約するキッチンにしよう
第3回	12月2日(水)	クローゼットを片づけて輝く私になろう

小垣江市民センター

全8回

小筆を使って実用書道

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師

神谷 緑泉（書道家）

小筆を使って氏名、祝儀、不祝儀等の表書きやはがきの宛名書きを学びます。

定員	16人	受講料	800円
対象	一般	教材費	1,500円

プログラム

第1回	10月16日(金)	氏名①
第2回	10月30日(金)	氏名②
第3回	11月13日(金)	葉書①
第4回	11月27日(金)	葉書②
第5回	12月11日(金)	正月飾り(干支文字)①
第6回	12月25日(金)	正月飾り(干支文字)②
第7回	1月15日(金)	慶弔用語①
第8回	1月29日(金)	慶弔用語②

小 垣 江 市 民 セ ン タ ー

全8回

ヨーガ療法で健康度アップ

● 木曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師

田邊 真紀子

((一社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)

世界保健機関WHO基準に則ったヨーガ療法実習(体操・呼吸法・瞑想)で自然治癒力を引き出します。

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	10月22日(木)	ヨーガ療法とは？座学と椅子での実習
第2回	10月29日(木)	アンチエイジングプログラム
第3回	11月5日(木)	体力向上プログラム
第4回	11月12日(木)	スマホ疲れ解消プログラム
第5回	11月19日(木)	睡眠改善プログラム
第6回	11月26日(木)	ストレス対応力向上プログラム
第7回	12月3日(木)	認知力向上プログラム
第8回	12月10日(木)	心の安定プログラム

小 垣 江 市 民 セ ン タ ー

全8回

フルーツ酵素ドリンクとからだが喜ぶ発酵料理

● 金曜 ● 13:30 ~ 15:00

講師

後藤 知子

(手作り酵素の会代表・生活習慣病予防士)

美味しくて簡単、栄養満点な発酵料理。食材を無駄にしないと地球とからだ喜びます。食べ物がどのように体に作用するか、栄養とは？内科で栄養カウンセリングを務める講師とお話をしながら発酵料理を作りましょう。

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	10月23日(金)	季節の酵素(柿)
第2回	11月6日(金)	塩こうじと展開料理(おからサラダ)
第3回	11月20日(金)	塩こうじきのこと展開料理(白和え)
第4回	12月4日(金)	万能だれと展開料理(ポン酢と薬味ダレ)
第5回	12月18日(金)	野菜だしと展開料理(マリネ)
第6回	1月8日(金)	季節の酵素(碧南美人)
第7回	1月22日(金)	酒粕と展開料理(粕味噌と甘酒)
第8回	2月5日(金)	味噌玉作り

北部市民センター

全8回

初めて体験！フラダンス

● 水曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

山下 ケアロニ ひろみ
(フラダンス講師・カライレファイカラ代表)

フラダンスって実は歩くことができれば、どなたでもできます。肩・腰・足のストレッチと基本ステップを学び、フラの音楽で心をリラックスさせながらゆったりとダンスを楽しみましょう。

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	10月7日(水)	基本ステップ「カホロ ヘラ」
第2回	10月21日(水)	基本ステップ「カオ」
第3回	11月4日(水)	基本ステップ「レレウエヘ」
第4回	11月18日(水)	基本ステップ「オーステップ」
第5回	12月2日(水)	基本ステップ「アミ」
第6回	12月23日(水)	基本ステップ「ウエヘ」
第7回	1月6日(水)	ステップ復習
第8回	1月20日(水)	まとめ

北部市民センター

全8回

北欧テイストの布雑貨

● 水曜 ● 13:30 ~ 15:30

講師

上中 まや（布小物作家）

ポップでキュートな北欧テイストの布で何気ない日常をカラフルに彩りましょう。大きなハギレトートバッグなどおでかけグッズ3点をミシンを使って作る初心者向けの講座です。

定員	12人	受講料	800円
対象	一般	教材費	10,200円

プログラム

第1回	10月7日(水)	ハギレトートバッグ（大）①
第2回	10月21日(水)	ハギレトートバッグ（大）②
第3回	11月4日(水)	ハギレトートバッグ（大）③
第4回	11月18日(水)	ハギレトートバッグ（大）④
第5回	12月2日(水)	大きめファスナーポーチ①
第6回	12月16日(水)	大きめファスナーポーチ②
第7回	1月6日(水)	ペットボトルホルダー①
第8回	1月20日(水)	ペットボトルホルダー②



北部市民センター

全8回

楽に声が出る！やさしいボイストレーニング

● 木曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

日下 織江

(ボーカル教室かんのボイストレーナー、
JAZZシンガー)

懐かしい童謡や英語の曲、歌謡曲を楽しみながら、姿勢や呼吸、発声の基本を学ぶボイストレーニング講座です。
無理なく声を出すコツを身につけて、気持ちよく歌える体づくりを目指します。

定員	15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	10月15日(木)	発声の基礎を学ぶ（どんぐりころころ・とんぼのめがね）
第2回	10月29日(木)	呼吸と響きを意識して楽に声を出す方法を学ぶ（ゆりかごのうた・夕焼け小焼け）
第3回	11月5日(木)	英語発音の特徴を知り、発声の違いを体験する（エーデルワイス）
第4回	11月19日(木)	地声と裏声の使い方を学び、響きを整える（エーデルワイス・赤とんぼ）
第5回	12月3日(木)	緊張と声の関係を知り、安心して歌う方法を学ぶ（線路は続くよどこまでも）
第6回	12月17日(木)	リズムの取り方を学び、表現力を高める（ジングルベル・異邦人）
第7回	1月7日(木)	腹式呼吸で安定した声を作る（早春賦・ふじの山）
第8回	1月21日(木)	学びを振り返りながら、楽しく歌おう

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	歳						
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	歳						
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	歳						
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	歳						
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)						

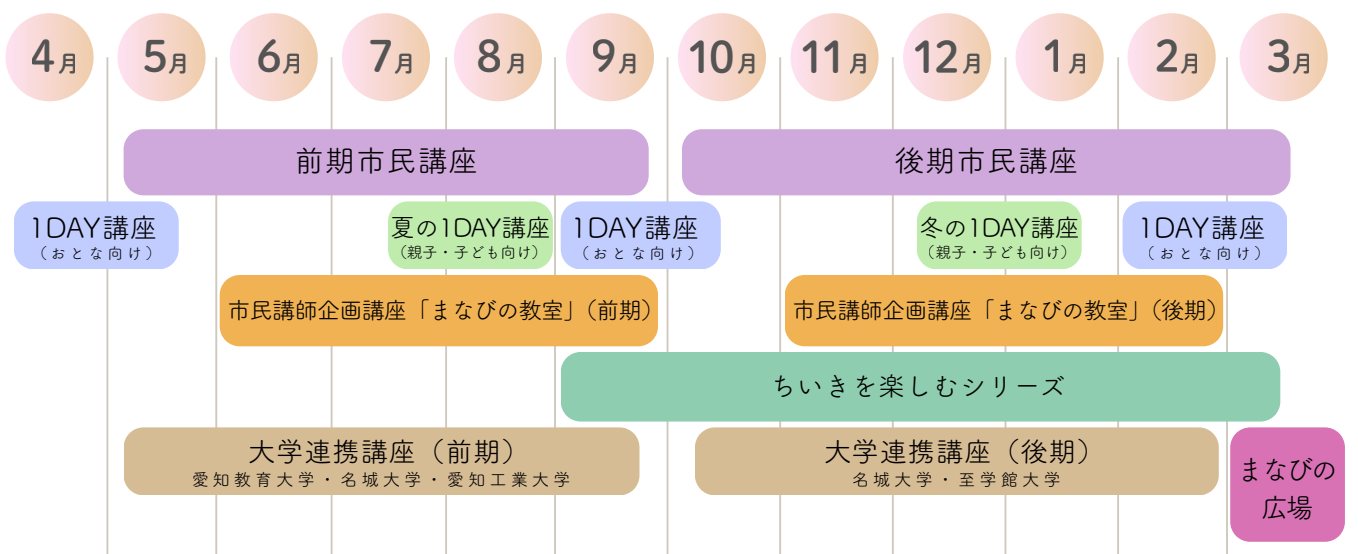
記録や広報媒体掲載のため、講座の様子を撮影する場合がございます。
 写りたくないという方は、講座当日にお申し出ください。

ちょこっと情報

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

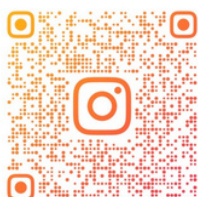
北部生涯学習センターも

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！



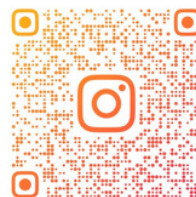
総合文化センター
ホームページ



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

