

# 令和7年度 前期 生涯学習講座 のご案内



## 申込方法

申し込みは、期限までに下記の二次元コードにアクセスし、申込フォームから行うか、お近くの公民館または生涯学習課に備え付けの用紙にてお願いいたします。  
なお、用紙にてお申し込みの際は、申込書1枚で1講座のみ記入してください。  
2つ以上の講座を希望される方は、講座ごとに申込書を記入・提出してください。  
※申込者多数の場合は、講座ごとで抽選を行い、受講者を決定します。  
抽選外で受講できない場合がありますので、ご了承ください。

インターネットでの  
お申し込みは、こちらから 



申込フォーム

## 受講資格

市内在住または在勤の方

## 申込期限

令和7年4月13日(日)まで(必着)

## 結果通知

令和7年4月23日(水)以降、結果通知書を全員の方にお送りします。受講できることになった方は、通知書に指定された期日までに、その通知書と受講費用を講座が開催される公民館へ持参し、受講票を受け取ってください。なお、納めていただいた費用は、払い戻しをいたしませんので、あらかじめご了承ください。

## その他

諸事情により講座を中止させていただく場合があります。その場合は、各受講者宛てに公民館から連絡をさせていただきます。

## 受付時間・申込場所

・24時間

ウェブ申込(上記二次元コードまたは江南市ホームページより)

・午前9時～午後5時(土曜日・日曜日も受け付けます)

古知野東公民館(〒483-8056 宮後町清水161 TEL 56-1990)

古知野西公民館(〒483-8421 東野町郷前11 TEL 53-0044)

古知野北公民館(〒483-8025 和田町宮144 TEL 55-2416)

・午前8時30分～午後5時(平日のみ)

市役所生涯学習課(〒483-8701 赤童子町大堀90 TEL 54-1111)

| 講座名     | ツボを使って緩める<br>自力整体                                                                                                                                                                                                                                                              | 楽しいフラダンス                                                                                                                                                                                                                 | 季節の和菓子を作ろう                                                                                                                             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内容      | 体の歪みやコリを探し、自分で行うマッサージです。タオルや体圧でツボ・経路を刺激し筋膜・関節を緩め姿勢を整えます。ゆらゆら緩めて、不調を改善しましょう。                                                                                                                                                                                                    | 基本のステップ、ハンドモーションを基礎から学びます。ハワイアンの音楽に合わせた全身運動で気分もリフレッシュ。初心者大歓迎です。                                                                                                                                                          | 四季折々の季節の和菓子をお店と同じ材料、同じレシピで2種4個製作します。お家でも作れる方法をお教えます。                                                                                   |
| 持ち物     | 敷物（ヨガマット、キャンプアルミシート、大判タオルなど）、飲み物、汗拭きタオル、100～120cmの長めのタオル、伸びないスカーフでも可。動きやすい服装（キュロットスカート、スカートは不可）、5本指靴下または素足で行います。                                                                                                                                                               | 筆記用具、運動しやすい服装、タオル、飲み物                                                                                                                                                                                                    | エプロン、三角巾、おしぼり（濡らしてもよいタオル）                                                                                                              |
| 曜日      | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                            | 水曜日                                                                                                                                                                                                                      | 金曜日                                                                                                                                    |
| 時間      | 10:00～11:30                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10:00～11:30                                                                                                                                                                                                              | 10:30～12:00                                                                                                                            |
| 定員      | 12名                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20名                                                                                                                                                                                                                      | 20名                                                                                                                                    |
| 費用      | 200円(資料代)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 300円（資料代）                                                                                                                                                                                                                | 4,800円(材料費1回1,200円)                                                                                                                    |
| 学習プログラム | <p>①6/10(火)<br/>自力整体を体験しよう 自力整体とは 東洋医学の話</p> <p>②6/17(火)<br/>上半身のツボ刺激で緩めてみよう 痛みの話 背中調整</p> <p>③6/24(火)<br/>下半身をツボ刺激で緩めてみよう ツボ・経路の話</p> <p>④7/1(火)<br/>身体の歪みを知ろう 心の話 歪みチェック</p> <p>⑤7/8(火)<br/>ツボや経路を刺激して緩めてみよう 食事の話 脱力してほぐす</p> <p>⑥7/15(火)<br/>身体からのメッセージを受けてみよう 気持ちよくほぐす</p> | <p>①6/4(水)<br/>基本のステップ、ハンドモーション、みんなのフラ1</p> <p>②6/18(水)<br/>基本のステップ、ハンドモーション、みんなのフラ2、3</p> <p>③7/2(水)<br/>基本のステップ、ハンドモーション、みんなのフラ4、5</p> <p>④7/16(水)<br/>基本のステップ、ハンドモーション、みんなのフラ6</p> <p>⑤7/30(水)<br/>みんなのフラ復習、プチ発表会</p> | <p>①6/6(金)<br/>大福、青梅（外郎生地製）</p> <p>②7/4(金)<br/>わらび餅、花火（こなし製）</p> <p>③8/22(金)<br/>水羊羹、えだまめ（州浜製）</p> <p>④9/5(金)<br/>栗さんどん、みかん（煉り切り製）</p> |
| 講師      | 自力整体ナビゲーター<br>滝 いずみ                                                                                                                                                                                                                                                            | フラダンス教室講師<br>野崎 美帆                                                                                                                                                                                                       | 菓匠<br>後藤 豊正                                                                                                                            |
| 会場      | 古知野東公民館 講義室                                                                                                                                                                                                                                                                    | 古知野東公民館 会議室                                                                                                                                                                                                              | 古知野東公民館 実習室                                                                                                                            |

| 講座名                             | クラフトバンド                                                                                                       | ボールペンで<br>「美文字レッスン」                                                                                                                                                           | 「古典講座」<br>古典に登場する<br>魅力的な人たち                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内容                              | クラフトバンド（紙ひも）を使ってバッグを作ります。                                                                                     | はがき・書類など文字を書く機会意外に多いものです。<br>丁寧に読みやすい文字は周囲の人に好感を与えます。文字の書き方を学び、美しく見えるポイントを覚えましょう。キレイに書く秘訣と冠婚葬祭に活躍する筆ペンのコツも学びます。                                                               | 古典に登場する個性的な人物を、作品を読むことでその魅力を知ろう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 持ち物                             | はさみ、木工用ボンド、メジャー、洗濯ばさみ5個、ウェットティッシュ                                                                             | 0.5ミリボールペン（ジェルボールペンがおすすめ）<br>筆ペン（ぺんてる中字）                                                                                                                                      | 筆記用具                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 曜日                              | 水曜日                                                                                                           | 火曜日                                                                                                                                                                           | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 時間                              | 10:00～11:30                                                                                                   | 10:00～11:30                                                                                                                                                                   | 10:00～11:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 定員                              | 15名                                                                                                           | 20名                                                                                                                                                                           | 30名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 費用                              | 2,000円(材料費)                                                                                                   | 600円(資料代)                                                                                                                                                                     | 1,000円（資料代）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 学<br>習<br>プ<br>ロ<br>グ<br>ラ<br>ム | ①5/28(水)<br>底作り<br><br>②6/4(水)<br>側面飾り<br><br>③6/25(水)<br>縁始末<br><br>④7/2(水)<br>持ち手作り<br><br>⑤7/23(水)<br>側面作り | ①6/10(火)<br>くせ字が直る！ひらがな・カタカナ・数字マスター編<br><br>②6/17(火)<br>自信がつく！漢字マスター編<br><br>③6/24(火)<br>たて書き、手紙を書いてみよう！<br><br>④7/1(火)<br>はがき・挨拶状を書いてみよう！<br><br>⑤7/8(火)<br>筆ペンでのし袋に挑戦してみよう！ | ①6/5(木)<br>「在原業平」の人生『伊勢物語』から「芥川」「渚の院」「初冠」<br><br>②6/12(木)<br>キャラの濃い人たち1『宇治拾遺物語』『秦兼久、通俊（みちとし）卿の許に向ひて悪口の件』『鼻長き僧の事』<br><br>③6/19(木)<br>キャラの濃い人たち2『宇治拾遺物語』『清明、蔵人少将封する事』『八歳の童、孔子問答の事』『元輔落馬の事』<br><br>④6/26(木)<br>「強き」人々1『宇治拾遺物語』『尼、地蔵見奉る事』『佐伯氏長強力の女大井子に遇ふ事』『今昔物語集』『相撲人大井光遠妹強力語』<br><br>⑤7/3(木)<br>「強き」人々2『古今著聞集』『宇治左府頼長の隨身公春が強力の事』『今昔物語集』『尾張国女伏美濃狐語』『平家物語』『巴御前』 |
| 講師                              | クラフトバンド・エコロジー協会認定講師<br><br>石川 恵                                                                               | 美文字アドバイザー、書道師範、筆耕士<br><br>吉田 美和子                                                                                                                                              | 岐阜県高等学校講師、日本国語教育学会高校部会長<br><br>西岡 裕二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 会場                              | 古知野東公民館 実習室                                                                                                   | 古知野西公民館 会議室                                                                                                                                                                   | 古知野西公民館 会議室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                           |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 講座名     | お天気玉手箱                                                                                                                                                                                                                              | アフタヌーンティーを<br>一緒に                                                                                                                                                                                                                | 神社から学ぶ<br>古代の日本                                                                                                           |
| 内容      | その季節に応じた暦や気象の<br>話題、防災上の注意点とともに<br>最新情報も詳しく楽しくお話し<br>します。                                                                                                                                                                           | 美味しいお菓子やパンを一緒<br>に作ってアフタヌーンティーを<br>楽しみましょう。素敵なテー<br>ブルセッティングでおしゃれなス<br>イーツとパンが学べます。                                                                                                                                              | 神社伝承を歴史の根拠にする<br>論理は、まだ主流ではありません<br>が、神社から古代の日本の姿<br>を垣間見ることはできます。神<br>社をいろいろな角度から見てい<br>きたいと思います。                        |
| 持ち物     | 筆記用具                                                                                                                                                                                                                                | エプロン、フキン、持ち帰り用<br>タッパ、筆記用具                                                                                                                                                                                                       | 筆記用具                                                                                                                      |
| 曜日      | 土曜日                                                                                                                                                                                                                                 | 水曜日                                                                                                                                                                                                                              | 土曜日                                                                                                                       |
| 時間      | 10:00～11:30                                                                                                                                                                                                                         | 10:00～12:30                                                                                                                                                                                                                      | 10:00～11:30                                                                                                               |
| 定員      | 36名                                                                                                                                                                                                                                 | 16名※ 4人グループを作ります。                                                                                                                                                                                                                | 20名                                                                                                                       |
| 費用      | 800円（資料代）                                                                                                                                                                                                                           | 4,000円（材料代）                                                                                                                                                                                                                      | 400円（資料代）                                                                                                                 |
| 学習プログラム | ①6/7(土)<br>気象キャスターの仕事&梅雨<br>の見通し<br>②7/5(土)<br>夏の天候最新情報&注意点<br>③9/6(土)<br>危険な9月を乗り切るために<br>④10/4(土)<br>手ごわい10月台風<br>⑤11/1(土)<br>冬の天候最新情報&注意点<br>⑥12/6(土)<br>今年の気象を振り返る<br>⑦2/7(土)<br>どうなる？2026年の気象<br>⑧3/7(土)<br>総まとめ！気象災害から身を守るために | ①6/4(水)<br>フレーバーティー、バナナと<br>ココナッツのタルト、野菜の<br>ロールサンドパン、クランベ<br>リースコーン<br>②6/25(水)<br>アールグレイ、ブルーベリー<br>マフィン、ローズマリーとガー<br>リックのフォカッチャ、白黒ご<br>まのチュイール<br>③7/16(水)<br>ハーブティー、ガトーシトロ<br>ン（レモンのケーキ）、白神天<br>然酵母で作るオーバーナイト<br>ピッツァ、マンゴープリン | ①5/24(土)<br>神社のみかたの基礎基本<br>②5/31(土)<br>尾張の神社<br>… そこからみえる尾張の姿<br>③6/7(土)<br>日本の有名な神社<br>… そして日本の古代<br>④6/14(土)<br>再び神社とは？ |
| 講師      | NHK「まるっと！」気象キャ<br>スター<br>寺尾 直樹                                                                                                                                                                                                      | フードコーディネーター、製菓<br>衛生師<br>上田 明子                                                                                                                                                                                                   | 郷土史家 歴史ライター<br>竹田 繁良                                                                                                      |
| 会場      | 古知野西公民館 会議室                                                                                                                                                                                                                         | 古知野西公民館 実習室                                                                                                                                                                                                                      | 古知野北公民館 集会室                                                                                                               |

| 講座名     | ゆるゆるヨガ<br>(ゆるいのくに身体が整う<br>ゼロメソッド)                                                                                                                                                                              | 一眼レフ並みの<br>写真が撮れる<br>スマホカメラ講座                                                              | 日々の暮らしを<br>快適にする<br>片づけ講座                                                                                                             |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内容      | 赤ちゃんが生まれてから立ち上がるまでの1年間の動きから作った寝ころんだまま行うメソッド。一生懸命にやらずにガラガラとやることで深層筋から整い、今まで正座できなかった人ができるようになったりします。                                                                                                             | プロカメラマンの視点でスマホカメラでも綺麗に撮れるコツを分かりやすくお伝えします。実践も交えながらの楽しい講座です。                                 | 人を主役とし、捨てるから始めない片づけである「ライフオーガナイズ」の考え方をもとに、ご自身に合った片づけの基本をお伝え。小さな範囲で片づけに挑戦してみましよう。                                                      |
| 持ち物     | 動きやすい服装、ヨガマット<br>(無ければバスタオルでも可)                                                                                                                                                                                | スマートフォン<br>充電器(できれば)<br>筆記用具                                                               | 筆記用具                                                                                                                                  |
| 曜日      | 木曜日                                                                                                                                                                                                            | 土曜日                                                                                        | 土曜日                                                                                                                                   |
| 時間      | 10:00~11:30                                                                                                                                                                                                    | 13:30~15:00                                                                                | 10:00~11:30                                                                                                                           |
| 定員      | 20名                                                                                                                                                                                                            | 15名                                                                                        | 10名                                                                                                                                   |
| 費用      | 400円(資料代)                                                                                                                                                                                                      | 400円(資料代)                                                                                  | 300円(資料代)                                                                                                                             |
| 学習プログラム | ①6/5(木)<br>絶対に覚えてほしい<br>「吸嚙(きゅうてつ)」<br>「基本姿勢」<br>「起き上がり方」<br><br>②6/12(木)<br>他人と同じマネは必要ない!<br>無理せず自分の動く範囲を知ろう<br><br>③6/19(木)<br>これができたら上級者?<br>「観息」の秘術<br><br>④6/26(木)<br>やればやるほどゼロに近づく<br>本来のニュートラルな<br>あなたへ | ①6/21(土)<br>・スマホカメラの基本を知る<br>・基本的な操作<br>・構図<br>・基本的な使い方と実践<br><br>②7/5(土)<br>・スリで簡単オシャレに編集 | ①6/21(土)<br>片づけが苦手! その理由は?<br>片づける前に〇〇を整理しよう<br><br>②7/5(土)<br>片づけ収納・基本のやり方<br>小さな範囲を片づけてみよう<br><br>③7/19(土)<br>片づけ事例の紹介<br>片づけたくなるコツ |
| 講師      | 元ヨガ・パーソナリティの整体師<br>アルティメットゼロメソッド 考案者<br><br>早川 友規                                                                                                                                                              | プロカメラマン<br><br>尾関 あゆみ                                                                      | ライフオーガナイザー®<br><br>花村 久美子                                                                                                             |
| 会場      | 古知野北公民館 第1・2会議室                                                                                                                                                                                                | 古知野北公民館 集会室                                                                                | 古知野北公民館 集会室                                                                                                                           |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 講座名     | 江南の歴史                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 内容      | 無名の地、この江南市に数々の有史に残る歴史的財宝があったとは。驚きの郷土の歴史を探访します。                                                                                                                                                                                                                                |
| 持ち物     | 筆記用具                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 曜日      | 金曜日                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 時間      | 13:30～15:00                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 定員      | 20名                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 費用      | 300円（資料代）                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 学習プログラム | <p>①6/20(金)<br/>承久の乱（1221）、応仁の乱（1467）、江戸幕府成立（1603）歴史上の大事件と江南市の関わりとは。</p> <p>②6/27(金)<br/>江戸幕府、米本位制の時代に、藩禁制の絹織物で古知野の商人はなぜ名古屋城を開門させることができたのか。</p> <p>③7/4(金)<br/>明治初期、世界の主たる絹生産国は欧州が主体であった。しかし明治20年代になり日本は世界一の生産国となる。その一翼を担ったのが、他地域の2倍を越す産地であったこの地域、木曽川扇状地である。その発展の歴史を探究する。</p> |
| 講師      | 郷土史家<br>後藤 正敏                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 会場      | 古知野北公民館 集会室                                                                                                                                                                                                                                                                   |