

# 令和8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8年4月13日(月)まで(必着)

## 結果通知

令和8年4月23日(木)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。

令和8年度から、講座1回につき200円の受講料をいただきます。

(例えば、1講座4回の場合は800円となります。)

費用は全回分前払いです。欠席された分の払い戻しはありません。

受講料は講座の運営に活用します。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。

## 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 江南市宮後町清水161 TEL 56-1990)

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

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

- ・午前9時～午後4時(平日のみ)

市役所生涯学習課(〒483-8701 江南市赤童子町大堀90 TEL 0587-50-0398)

講座名	健康の3大原則・ 医療体操ラフィーラ	おとこの料理教室	季節の和菓子を作ろう
内容	人生100年時代。健康寿命をいかにして伸ばすか？ 健康の3大原則「食事・運動・心の安定と向上」を学び、体操で介護の要らない快適な体を作ります。	「栄養バランスについて考える。」をテーマに、料理をみんなでわいわい一緒に作りましょう。 みんなで作って食べれば美味しさもひとしおです。 普段料理をしない方、気分転換にどうでしょう。	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します。
持ち物	タオル、筆記用具	エプロン、三角巾、筆記具、 ふきん2~3枚、 持ち帰り容器（必要であれば タッパーやビニール袋）	エプロン、三角巾、 おしぼり（濡らしてもよいタオル）
曜日	月曜日	土曜日	金曜日
時間	10:00~11:30	9:30~12:30	10:30~正午
定員	15名	15名	20名
費用	2,080円 (テキスト代880円+受講料1,200円)	6,800円 (材料代6,000円+受講料800円)	5,800円 (材料代5,000円+受講料800円)
学習プログラム	①6/1(月) ・「健康の3大原則・食事」 ・ラフィーラ体操  ②6/8(月) ・「健康の3大原則・運動」 ・ラフィーラ体操  ③6/15(月) ・「健康の3大原則・心の安定と向上」 ・ラフィーラ体操  ④6/22(月) ・ラフィーラ体操  ⑤6/29(月) ・ラフィーラ体操  ⑥7/6(月) ・ラフィーラ体操	①6/20(土) ・牛肉と新生姜のちらし寿司 ・しょうが昆布卵の花 ・春の白和え ・あさりの吸い物 ・よもぎ大福  ②7/11(土) ・照り焼きチキンピザ ・カルツォーネ ・ヴィシソワーズ ・プリン  ③8/29(土) ・担々飯 ・蒸し鶏 ・バリバリ麺の中華サラダ ・フルーツ入りココナッツミルク  ④9/12(土) ・さつまいもと梅干しの炊き込みご飯 ・もずくのつくねきんちゃく ・にんじんしりしり風 ・小松菜ののり佃煮和え ・かぼちゃと白身魚のサラダ ・栗のおも二エール(デザート)	①5/29(金) ・大福 ・青梅(外郎生地製)  ②7/3(金) ・わらび餅 ・花火(こなし製)  ③8/21(金) ・水羊羹 ・えだまめ(州浜製)  ④9/4(金) ・栗きんとん ・みかん(煉り切り製)
講師	ラフィーラ・インストラクター 古田 啓子	管理栄養士 近藤 真由美	菓匠 後藤 豊正
会場	古知野東公民館 講義室	古知野東公民館 実習室	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 「美文字レッスン」	「古典」を楽しむ 古典に登場する魅力的な 人たち
内容	クラフトバンド（紙ひも）で、 四ツ目に井桁バッグを作ります。	はがき・書類など文字を書く機会は 意外に多いものです。 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（ジェルポ ールペンがおすすめ）、 中字筆ペン（推奨 くれたけ・ペ んてる）	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	20名	20名	30名
費用	3,000円 （材料代2,000円+受講料1,000円）	1,600円 （資料代600円+受講料1,000円）	2,000円 （資料代1,000円+受講料1,000円）
学 習 プ ロ グ ラ ム	①5/27(水) 四ツ目編みで底作り  ②6/10(水) 側面作り  ③6/24(水) 四ツ目に井桁編み  ④7/8(水) 縁始末  ⑤7/22(水) 持ち手作り	①6/9(火) くせ字が直る！ひらがな・カ タカナ・数字マスター編  ②6/16(火) 自信がつく！漢字マスター編  ③6/23(火) たて書き、手紙を書いてみよ う！  ④6/30(火) はがき・挨拶状を書いてみよ う！  ⑤7/7(火) 筆ペンでのし袋に挑戦してみ よう！	①6/4(木) 『俊頼髓脳』「夫の朗詠に感じ契 りを深うすること」 『古今著聞集』「陰陽師晴明、早 瓜に毒気あるを占うこと」 など  ②6/11(木) 『古今著聞集』「わすか七つにし て芸道に執心する子の事」 『雨月物語』「白峰」崇徳上皇を 尋ねて など  ③6/18(木) 『古今著聞集』「震旦の呉招孝 （ごしょうこう）流れたる詩を見て 其の主を恋ひたる語（はなし）」 『古今物語』 など  ④6/25(木) 『古今著聞集』信心深いお猿の話 「昔元正（げんしょう）天皇の御 時、美濃国の賤しき男孝養に依りて 養老の酒を得たる事」 など  ⑤7/2(木) 『今昔物語』「女死せる夫の来た るを見ること」 など
講師	クラフトバンド・エコロジー協会 認定講師 石川 恵	美文字アドバイザー、 書道師範、筆耕士 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 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	尾張氏と古代尾張の開拓	ゆるゆるヨガ (ゆるいのに身体が整う ゼロメソッド)
内容	その季節に応じた暦や気象の話 題、防災上の注意点とともに最新情報も詳しく楽しくお話しします。	スサノオ、ニギハヤヒ(天火明)、 アメノカゴヤマと続く家系、これが 尾張氏であり、尾張のあちこちで祀 られている。 ところが古事記・日本書紀からは尾 張の様子を読み解くことは難しい。 古代尾張の開拓とその真相を生き生 きと再現してみたい。	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ダラダラと 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。
持ち物	筆記用具	筆記用具	動きやすい服装、ヨガマット
曜日	土曜日	土曜日	金曜日
時間	10:00~11:30	10:00~11:30	10:00~11:30
定員	36名	24名	20名
費用	2,400円 (資料代800円+受講料1,600円)	1,200円 (資料代400円+受講料800円)	1,200円 (資料代400円+受講料800円)
学 習 プ ロ グ ラ ム	①6/6(土) 気象キャスターの仕事&梅雨 の見通し ②7/4(土) 夏の天候最新情報&注意点 ③9/5(土) 危険な9月を乗り切るために ④10/3(土) 手ごわい10月台風 ⑤10/31(土) 冬の天候最新情報&注意点 ⑥12/5(土) 今年の気象を振り返る ⑦2/6(土) どうなる?2027年の気象 ⑧3/6(土) 総まとめ!気象災害から身を 守るために	①5/23(土) 古代の日本と天火明命(真清 田神社の祭神)について ②5/30(土) 尾張氏は高尾張邑から来たの か、そして尾張氏の本拠地は何 処か ③6/6(土) 開拓者たちの活躍 ④6/13(土) 丹羽氏の動き	①6/5(金) 絶対に覚えてほしい 「吸吸(きゅうてつ)」 「基本姿勢」 「起き上がり方」 ②6/12(金) 他人と同じマネは必要ない! 無理せず自分の動く範囲を 知ろう ③6/19(金) これができたら上級者? 「観息」の秘術 ④6/26(金) やればやるほどゼロに近づく 本来のニュートラルなあなたへ
講師	NHK「まるっと!」 気象キャスター 寺尾 直樹	郷土史家(歴史ライター) 竹田 繁良	元ヨガ・サリィの整体師、 アルティメットゼロメソッド 考案者 早川 友規
会場	古知野西公民館 会議室	古知野北公民館 集会室	古知野北公民館 会議室1,2

講座名	心を癒す点描曼荼羅画 (ヒーリング曼荼羅)	一眼レフ並みの写真が 撮れるスマホカメラ講座
内容	あらかじめ描かれた下図に、好きな色のカラーペンを使って、点を打ち曼荼羅画に仕上げます。	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。
持ち物	なし(シニアグラスなど必要な方は、お持ちください)	スマートフォン、充電器(できれば)、筆記用具
曜日	木曜日	土曜日
時間	10:00~11:30	13:30~15:00
定員	15名	15名
費用	1,100円 (資料代500円+受講料600円)	800円 (資料代400円+受講料400円)
学習プログラム	①6/4(木) ・点描の打ち方、グラデーションなどの練習 ・10cm角の作品を仕上げます。 ②6/11(木) ・10cm角のシードオブライフを仕上げます。 ③6/18(木) ・今まで描いた作品を完成させ額に入れて、みんなで鑑賞しましょう。	①6/20(土) ・スマホカメラの基本を知る ・基本的な操作 ・構図 ・基本的な使い方と実践 ②7/4(土) ・スマホで簡単オシャレに編集
講師	曼荼羅アーティスト 平山 百合子	プロカメラマン 尾関 あゆみ
会場	古知野北公民館 集会室	古知野北公民館 集会室

