

## 出前文化講座

### スッキリエクササイズ

ポップなビートに体を揺らし、いい汗飛ばしてストレス発散

託児

全6回／定員 10 名、託児定員 7 名／受講料 1,500 円

実施日：9月～11月の第2・4金曜日

実施時間：10：00～11：00

会場：関南部地区コミュニティセンター

対象者：女性

講師：松尾 幸枝

内容：一般及び子育て女性の方々、ストレス発散・体調回復に外に出てみませんか、結構楽しいですよ。

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、上靴、飲料、動きやすい服装



### 50代からの「<sup>あし</sup>脚トレ」

全6回／定員 16 名／受講料 1,500 円

実施日：6月から11月の第4月曜日

実施時間：13：30～15：00

会場：神辺地区コミュニティセンター

講師：中村 智恵美

内容：脚の筋肉が衰えてしまうと、自分の足で動くことが困難になる可能性があります。筋肉を鍛えると無理なく歩くことができ、血流が良くなるため、脳も活性化され気力がわきます。緩やかなトレーニングです。

持ち物：ヨガマット、飲料、タオル、動きやすい服装



### 大人の優しいバレエメソッド

全6回／定員 15 名／受講料 1,500 円

実施日：6月～11月の第1木曜日

実施時間：13：30～15：00

会場：城東地区コミュニティセンター

講師：川上 雪絵

内容：バレエの動きを元にしたメソッドで、激しい運動が苦手な方、足のむくみなど、さまざまな女性のお悩み解消に役立つ、ヨガマットに寝転んで行うメソッドです。

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲料、動きやすい服装



### 女性のためのヨガ ～冬の体を癒す～

全4回／定員 18 名／受講料 1,000 円

実施日：11月19日、12月10日、1月21日、2月18日

※基本：第3火曜日

実施時間：10：00～11：00

会場：川崎地区コミュニティセンター

対象者：女性

講師：moe (モエ)

内容：女性のためのヨガ講座。呼吸や姿勢を大切にしながら、ゆったりと体を整えます。

持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、飲料、動きやすい服装



### 年齢を問わず誰でもエアロビクス

全6回／定員 10 名／受講料 1,500 円

実施日：6月～11月の第1火曜日

実施時間：10：00～11：30

会場：本町コミュニティセンター

講師：小林 真以子

内容：エアロビクスは有酸素運動なので、呼吸器や循環器の機能が強くなり体質改善ができます。音楽に合わせて初心者でもできるような運動を行います。有酸素運動に取り組み、健康な体づくりをしましょう。

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲料、上靴、動きやすい服装



### 気楽に♪気功健康法

全6回／定員 25 名／受講料 1,500 円

実施日：6月11日、7月9日、8月27日、9月10日、10月8日、11月12日

※基本：第2火曜日（8月は第4火曜日）

実施時間：13：30～15：00

会場：鈴鹿馬子倶会館

講師：藤城 孝子

内容：シニア向けの健康気功講座。椅子に座って出来る気功体操や笑いヨガなどを取り入れて、楽しく学びます。「体がかしい」「運動が苦手な方」にもおすすめです。

持ち物：タオル、飲料、上靴、動きやすい服装



## 親子でリトミック（1歳～2歳クラス）

新規 親子

全5回／定員 親子10組／受講料 1,250 円

実施日：6月～10月の第4火曜日

実施時間：10：00～11：00（1時間）

会場：城西地区コミュニティセンター

対象者：1歳～2歳の子どもとその親

講師：平池 夏子

内容：1歳～2歳の子どもと、その親がいっしょに楽しむリトミック講座。基本のリズム遊び、季節ごとの遊びなどを通じて、子どもの集中力や表現力を高めます。

持ち物：タオル、飲料、動きやすい服装



## 音楽のちから

全6回／定員 20名／受講料 1,500 円

実施日：6月～11月の第4火曜日

実施時間：10：00～11：30

会場：井田川地区南コミュニティセンター

講師：大貫 亜以

内容：歌って免疫力を高めましょう。基本的な呼吸・発声のボイトレーニングから、ボーカルテクニックなども学び、生演奏に合わせて歌います。最終日は講師がオペラの名曲を披露します。

持ち物：手鏡、タオル、飲料



## 薬膳茶でティーセラピー

体質・体調に合わせたセルフケアを薬膳茶で！

新規 土曜開催

全6回／定員 8名／受講料 1,500 円

実施日：6月～11月の第1土曜日

実施時間：14：00～15：30

会場：加太地区 林業総合センター

講師：古市 弥生

内容：体調を整える手法としてのさまざまな薬膳茶をご紹介します。

教材費：3,000 円／初回



## 紅茶専科

～ティータイムを豊かに～

全6回／定員 12名／受講料 1,500 円

実施日：6月～11月の第1水曜日

実施時間：10：00～12：00

会場：白川地区北コミュニティセンター

講師：中川 榮美子

内容：紅茶の美味しい淹れ方の基本を学び、茶葉の違いによる風味や淹れ方を習得します。亀山ブランドの和紅茶「べにふうき」「べにほまれ」についても学び味わいます。

持ち物：ティーカップ、ティーポット、エプロン、布巾、筆記用具、付箋

教材費：1,000円～1,500円



## 昭和歌謡で口の健康♪

新規

全6回／定員 15名／受講料 1,500 円

実施日：6月～11月の第3火曜日

実施時間：10：00～11：30

会場：野登コミュニティセンター

講師：福田 俊子

内容：先生の伴奏に合わせ、懐かしい昭和歌謡を皆さんで歌いませんか？歌うことによって気分も発散し、昔を思い出すことで脳も元気になります。口腔ケアも意識して、健康増進につなげましょう。



## 健康のど体操 ～YUBA（ユウバ）メゾッド～

新規

全6回／定員 12名／受講料 1,500 円

実施日：6月～11月の第1木曜日

実施時間：10：00～11：30

会場：南部地区コミュニティセンター

講師：安藤 浩子

内容：喉の筋肉を鍛え、誤嚥を防止するトレーニングをします。「むせやすい」「声が出にくい」「声が裏返る」など声や喉にお悩みの方にお勧めの講座です。

持ち物：飲料



銅板レリーフ講座  
～表現の新たな世界観が広がる～

全6回／定員 6名／受講料 1,500 円

実 施 日：6月～8月の第2・4土曜日  
実施時間：9：30～11：30  
会 場：天神・和賀地区コミュニティセンター  
講 師：山田 清弘  
内 容：伝統的工芸技術で貴方だけの作品が完成します。  
持 ち 物：都度ご案内  
教 材 費：1,500 円／初回



可愛い・愛しい古布を使った飾り物  
～布の持つ表現を生かした可愛い作品作り～

全4回／定員 8名／受講料 1,000 円

実 施 日：6月～8月の第1金曜日（7月のみ第1・第3金曜日）  
実施時間：14：00～16：00  
会 場：昼生地区コミュニティセンター  
講 師：山脇 敏子  
内 容：独自の感性で愛らしい貴方だけの古布人形を作りませんか。  
持 ち 物：裁縫用具  
教 材 費：毎回1,000円程度



学び、伝え、伊勢型紙で彩る暮らし

全6回／定員 15名／受講料 1,500 円

実 施 日：6月～11月の第3火曜日  
実施時間：13：30～15：30  
会 場：北東地区コミュニティセンター  
講 師：内田 勲、坂 哲雄  
内 容：日本の伝統文様「和柄」や時代に沿った文様を彫り上げます。  
捺染（染色）体験も実施。初回はDVD「伊勢型紙とは」を  
上映します。  
持 ち 物：はさみ、定規、筆記用具  
（小刀や下敷きの貸出あり）  
教 材 費：5,000円程度（全6回分）



フィルムステンドの世界へ

新規 日曜開催

全4回／定員 15名／受講料 1,000 円

実 施 日：6月～9月の第1日曜日  
実施時間：10：00～12：00  
会 場：関北部ふれあい交流センター  
講 師：服部 理佳、廣森 ちな子  
内 容：ガラスやアクリル板に装飾するフィルムステンドは、お部屋の  
アクセサリともいわれています。  
小物入れやメッセージプレート、季節行事などに関連した飾  
りを作ります。  
教 材 費：10,000 円程度  
（全4回3作品制作分）



「折り切り紙」で楽しく脳活

新規

全6回／定員 12名／受講料 1,500 円

実 施 日：6月～11月の第2火曜日（8月は第3火曜日）  
実施時間：10：00～12：00  
会 場：東部地区コミュニティセンター  
講 師：麻生 晴子  
内 容：折って脳活、切って巻いて指トシ。折り紙のほか、包装紙や  
裏白紙なども活用して、立体的に仕上げます。  
持 ち 物：折り紙、ハサミ、カッター、のり（速乾性）、  
定規、筆記用具  
教 材 費：1,000 円程度  
（全6回分）



墨の美「墨彩画」

新規

全6回／定員 15名／受講料 1,500 円

実 施 日：6月～11月の第2月曜日（8月は第3月曜日）  
実施時間：13：30～15：30  
会 場：野村地区コミュニティセンター  
講 師：宮崎 観峰  
内 容：水墨画の画法を基礎（四君子）から学びます。自在な線と墨  
の濃淡による、独特の表現方法を習得します。画材について  
は、第1回目に相談する時間を設けます。  
持 ち 物：持っている方は、水墨画用の毛筆・墨など  
教 材 費：10,000 円程度  
（フルセットの場合）





大人書道  
～手書きを楽しみ心に彩を～

全6回／定員 20 名／受講料 1,500 円

実 施 日：6月～11月の第2火曜日

実施時間：13：30～15：00

会 場：井田川地区北コミュニティセンター

講 師：秋丸 舞

内 容：ただ文字の練習をするだけではなく、墨の濃淡や色を使って字を書くことを楽しみたいと思います。書道を通して、心がワクワクする時間を過ごしてみませんか？

持 ち 物：習字道具一式（大筆、小筆）、半紙、固形墨・墨汁

教 材 費：500円／回



己書  
～自分だけのオンリーワンの書～

全6回／定員 15 名／受講料 1,500 円

実 施 日：6月～12月の第3金曜日（8月は除く）

実施時間：10：00～11：30

会 場：関文化交流センター

講 師：町谷 靖子

内 容：書き方や文字の書き順にとらわれることなく、自ら思うまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。ルールにとらわれずに描く書・読める絵といえます。初めての方大歓迎。

持 ち 物：お手拭き用のハンドタオル

教 材 費：600円（6回分）  
（筆ペンのレンタル含む）



あなたも手品師  
～マジシャンへの道～

新規

全6回／定員 15 名／受講料 1,500 円

実 施 日：6月～11月の第1木曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：御幸地区コミュニティセンター

講 師：野田 雅俊

内 容：「ちょっと面白いことしてみやへん？」各種カード・トランプや小物を使ったテーブルマジックで笑顔の花を咲かせましょう！

持 ち 物：筆記用具、飲料

教 材 費：500円／回



『源氏物語』千年の恋  
～光源氏の愛した女性たち～

全6回／定員 20 名／受講料 1,500 円

実 施 日：6月～11月の第4火曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：城北地区コミュニティセンター

講 師：大原 一成

内 容：昨年に続き源氏物語シーズンⅡの講座内容です。講座前半は昨年を振り返り、後半は源氏の愛した女性にスポットを当ててご紹介します。

持 ち 物：筆記用具



出前文化講座 会場一覧

| 施設名              | 住所         | 施設名               | 住所          |
|------------------|------------|-------------------|-------------|
| 昼生地区コミュニティセンター   | 下庄町3049-2  | 御幸地区コミュニティセンター    | 東御幸町220-3   |
| 井田川地区南コミュニティセンター | 和田町813     | 本町地区コミュニティセンター    | 本町2丁目7-38   |
| 井田川地区北コミュニティセンター | みどり町55-2   | 北東地区コミュニティセンター    | 北町2-37      |
| 川崎地区コミュニティセンター   | 川崎町7285-7  | 東部地区コミュニティセンター    | 阿野田町3497    |
| 野登地区コミュニティセンター   | 両尾町190-5   | 天神・和賀地区コミュニティセンター | 天神4丁目9-14   |
| 白川地区北コミュニティセンター  | 白木町2813-1  | 南部地区コミュニティセンター    | 安知本町950-2   |
| 神辺地区コミュニティセンター   | 太岡寺町1259-1 | 関文化交流センター         | 関町泉ヶ丘1011-1 |
| 野村地区コミュニティセンター   | 野村3丁目10-9  | 関北部ふれあい交流センター     | 関町会下1265-20 |
| 城東地区コミュニティセンター   | 東町1丁目8-8   | 関南部地区コミュニティセンター   | 関町萩原172-3   |
| 城西地区コミュニティセンター   | 西丸町553-1   | 林業総合センター          | 加太板屋4622-1  |
| 城北地区コミュニティセンター   | 亀田町466-18  | 鈴鹿馬子唄会館           | 関町沓掛234     |

|                      | 6月   | 7月    | 8月    | 9月    | 10月   | 11月  | 12月 | 1月 | 2月 |
|----------------------|------|-------|-------|-------|-------|------|-----|----|----|
| スッキリエクササイズ           |      |       |       | 13・27 | 11・25 | 8・22 |     |    |    |
| 50代からの「脚トレ」          | 24   | 22    | 26    | 23    | 28    | 25   |     |    |    |
| 大人の優しいバレエメソッド        | 6    | 4     | 1     | 5     | 3     | 7    |     |    |    |
| 女性のためのヨガ             |      |       |       |       |       | 19   | 10  | 21 | 18 |
| 年齢を問わず誰でも<br>エアロビクス  | 4    | 2     | 6     | 3     | 1     | 5    |     |    |    |
| 気楽に♪気功健康法            | 11   | 9     | 27    | 10    | 8     | 12   |     |    |    |
| 親子でリトミック             | 25   | 23    | 27    | 24    | 22    |      |     |    |    |
| 音楽のちから               | 25   | 23    | 27    | 24    | 22    | 26   |     |    |    |
| 薬膳茶でティーセラピー          | 1    | 6     | 3     | 7     | 5     | 2    |     |    |    |
| 紅茶専科                 | 5    | 3     | 7     | 4     | 2     | 6    |     |    |    |
| 昭和歌謡で口の健康♪           | 18   | 16    | 20    | 17    | 15    | 19   |     |    |    |
| 健康のど体操               | 6    | 4     | 1     | 5     | 3     | 7    |     |    |    |
| 銅板レリーフ講座             | 8・22 | 13・27 | 10・24 |       |       |      |     |    |    |
| 可愛い・愛しい古布を使った<br>飾り物 | 7    | 5・19  | 2     |       |       |      |     |    |    |
| 学び、伝え、伊勢型紙で彩る<br>暮らし | 18   | 16    | 20    | 17    | 15    | 19   |     |    |    |
| フィルムステンドの世界へ         | 2    | 7     | 4     | 1     |       |      |     |    |    |
| 「折り切り紙」で楽しく脳活        | 11   | 9     | 20    | 10    | 8     | 12   |     |    |    |
| 墨の美「墨彩画」             | 10   | 8     | 19    | 9     | 14    | 11   |     |    |    |
| 大人書道                 | 11   | 9     | 20    | 10    | 8     | 12   |     |    |    |
| 己書                   | 21   | 19    |       | 20    | 18    | 15   | 20  |    |    |
| あなたも手品師              | 6    | 4     | 1     | 5     | 3     | 7    |     |    |    |
| 『源氏物語』千年の恋           | 25   | 23    | 27    | 24    | 22    | 26   |     |    |    |