



対 象：主に未就学児童の親、支援者  
受講料：無料

無料

| 実施日                       | 実施時間            | 会 場                   | 講 師                   | 内 容                                                                                          | 持 ち 物       | そ の 他                           |
|---------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------|
| 6月4日(火)<br>25名<br>(託児10名) | 10:00<br>~11:00 | 青少年研修センター<br>(集会室)    | moe (モエ)              | 「癒しに特化！寝落ちヨガ」【無料託児付き】<br>育児で睡眠不足のママ必見！<br>短時間で質の良い睡眠をとるヨガを学びます。<br>体をゆるめ、整えて、心身をリラックスさせましょう♪ | ヨガマット<br>飲料 | 動きやすい服装<br>でお越しください             |
| 7月2日(火)<br>25名<br>(託児10名) | 10:00<br>~11:30 | 青少年研修センター             | 前川 久美子                | 「子どもの勇気づけ」【無料託児付き】<br>アドラー心理学の視点から、子どもの自己肯定感を高め、子どもを「勇気づける」声掛けや、接し方を一緒に考えてみませんか？             | 筆記用具        |                                 |
| 8月6日(火)<br>※親子10組         | 10:00<br>~11:30 | 青少年研修センター<br>(研修室)    | 旭美容専門学校               | 「子どものヘアアレンジ」【親子参加講座】<br>旭美容専門学校の先生に、簡単ヘアアレンジと前髪カットのコツを学びます。<br>親子で参加して、お子さんのヘアアレンジを学びます。     | 筆記用具        | お子さんの髪の長さ<br>が、肩にかかるくらい又はそれ以上限定 |
| 11月17日(日)<br>※親子10組       | 10:00<br>~11:30 | 東野公園(雨天時は<br>東野公園体育館) | Windsoil<br>(ウインドソイル) | 「東野公園で自然あそび」【親子参加講座】<br>親子で東野公園の自然を使って遊ぼう！どんな発見があるかな？雨が降った場合は、室内で自然を使った遊びをするよ！               | 飲料          | 動きやすい服装<br>でお越しください             |

## 教養講座

### ワードの基礎から応用までを学ぼう

無料

全8回/定員 15名

実 施 日：基礎4回(6月予定) 応用4回(11月予定)  
(日程は4月末日に確定)

実施時間：時間未定

会 場：亀山高等学校

対 象 者：パソコン初心者

講 師：亀山高等学校 教諭 石井 伸子  
システムメディア科生徒

内 容：6月はパソコン操作やワードの基礎を学びます。  
11月からは写真、画像の取り込み、張り付け等の応用を学びます。

持 ち 物：筆記用具、スリッパ



### エクセルで家計簿を作ろう

新規 無料

全3回/定員 15名

実 施 日：9月予定(日程は4月末日に確定)

実施時間：時間未定

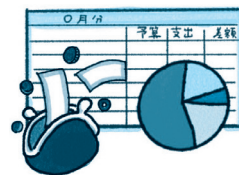
会 場：徳風高等学校

対 象 者：パソコン初心者

講 師：徳風高等学校 教諭  
パソコンコース生徒

内 容：エクセルの基礎を学びながら、  
家計簿を作ります。  
グラフや図を使い、お金の流れが  
分かりやすい家計簿を作ります。

持 ち 物：筆記用具、スリッパ



### 親子で学ぶプログラミング

親子 無料

全4回/定員 各5名

実 施 日：8月 9日(金) 午前1回・午後1回  
8月23日(金) 午前1回・午後1回

実施時間：10:00~11:30 14:00~15:30

会 場：亀山西小学校 PC 教室

講 師：服部 智貴

内 容：お子さんの習っているプログラミングとは何でしょう。興味や疑問を持つ親御さん、プログラミングに興味のある方を対象とします。推奨ソフトのScratch で簡単なゲームや、アニメーションを作成してプログラミングの世界に触れてみませんか？

持 ち 物：筆記用具

そ の 他：小学生のお子様と一緒に受講できます。

申し込みの際に参加希望日と時間をご記入ください。

### ニュースポーツで交流

新規 無料

全6回/定員 12名

実 施 日：6~11月の第2水曜日、8月は第3水曜日

実施時間：13:30~15:00

会 場：亀山市社会福祉センター、または市内の公園体育館

講 師：三重県障がい者スポーツ 指導員

内 容：ボッチャやカラーリング、フライングディスクなど、数種類のニュースポーツを体験。ルールを学び、コート作りから始めます。ハンディキャップの有無に関わらず応募できます。

持 ち 物：動きやすい服装、運動靴、  
タオル、飲料



### 夏休み企画 家族でワクワク竹あかり

新規 親子

全2回/定員 8組/教材費 1組 1,000円

実 施 日：7月24日(水)

実施時間：10:00~11:30 13:30~15:00

会 場：青少年研修センター

対 象 者：小学生以上の親子、もしくは祖父母と孫

講 師：三重県建設労働組合 亀山支部組合員  
内 容：竹の利用価値を再発見！竹に型紙を貼り、ドリルで穴を開けて竹の行燈づくり  
に挑戦しましょう。1組2作品制作。

持 ち 物：軍手、持ち帰り用袋



### 夏休み企画 親子でニコニコ折り切り紙

新規 親子

全2回/定員 10組/教材費 1組 100円

実 施 日：8月1日(木)

実施時間：10:00~11:30 13:30~15:00

会 場：亀山市立図書館

対 象 者：親子、もしくは祖父母と孫

講 師：生涯学習推進員 麻生 晴子

内 容：折り紙を使って、ハンバーガーやポテト、ソフトクリームなど、立体的な折り切り紙を楽しもう。1組2作品制作。

持 ち 物：折り紙、はさみ、のり(速乾性)

