



会 場：青少年研修センター
 対 象：主に未就学児童の親、支援者
 受講料：無料（「苦手なものを食べる工夫」は教材費 500 円が必要）

子育て 託児

実施日	実施時間	講 師	内 容	持 ち 物	そ の 他
6月3日（火） 25人 （託児7人）	10：00 ～11：30	リンパケア講師 中村 智恵美	「ママのためのリンパケア」 女性ホルモンの乱れや疲れなどからくるコリを、リンパを流すことでスッキリとさせます。体が「ダル重い」ママにお勧めです♪	ベビーオイル、バスタオル、タオル、ラップの芯（ある方）	動きやすい服装でお越しください。
7月1日（火） 25人 （託児7人）	10：00 ～11：30	アドラー心理学 前川 久美子	「感情のコントロール」 コミュニケーションの中で「イライラしてしまうお悩み」ありませんか？心の仕組みを読み解くことで、少しでも心が楽になるための方法を学びます。	筆記用具	
9月2日（火） 25人 （託児7人）	10：00 ～11：30	心理士 鬼頭 裕治	「子どもの成長、心と体」 子どもの心と体がどのように成長していくのかを学びます。受講生には事前に「聞いてみたいこと」をお聞きし、そのことについて話します。	筆記用具	
11月28日（金） 16人 （託児7人）	10：00 ～12：00	管理栄養士 小林 真理子	「苦手なものを食べる工夫」 基本非アレルギー対応で子どもが好みやすい総菜を作ります。主菜（カレー系）、副菜（そば系）約1食分を持ち帰ります。	エプロン、三角巾（バンダナ）、おてふき、ふきん、持ち帰り用タッパー（1食分2種類）	教材費 500円

文化講座

ピラティス

～正しい姿勢を意識してバランスを整える～

全6回／定員 20 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第3水曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：青少年研修センター

講 師：平井 恵

内 容：体幹を中心に身体全体をバランスよく強化するエクササイズです。筋力、柔軟性、姿勢、呼吸を改善することを目的とし、特にインナーマッスルを鍛えて健康維持に効果的です。

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、飲料、動きやすい服装

そ の 他：腰の悪い人はクッションを持参してください。



簡単！気楽にエアロビクス

全6回／定員 20 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第1木曜日

実施時間：10：00～11：30

会 場：青少年研修センター

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。初めてでも大丈夫！自由に気楽に音楽に合わせて体を動かしましょう。

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、タオル、飲料、動きやすい服装と靴



女性のためのヨガ

託児

全6回／定員 20 人、託児定員 7 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～12月の第2金曜日（8月は除く）

実施時間：10：00～11：00

会 場：青少年研修センター

対 象 者：女性

講 師：moe（モエ）

内 容：年齢問わず女性の体の悩みに特化したヨガを学びます。ホルモンのバランスで崩れやすい心と体を、やさしく整えます。

持 ち 物：ヨガマット、タオル、飲料、動きやすい服装



ゴルフDEエンジョイ ～楽しくリフレッシュ～

全8回／定員 15 人／受講料 2,400 円

実 施 日：10月～11月 毎週水曜日（11月の第3週目まで）

実施時間：14：00～16：00

会 場：ローモントカントリー倶楽部

講 師：PGAプロ 山本 範幸

内 容：プロの指導のもと、スキルアップを図るとともに、コースレッスンもあり、素晴らしいシチュエーションのもとで心身ともにリフレッシュしましょう。

持 ち 物：随時案内

教 材 費：資料代 3,000円／初回



入門手話講座

土曜
開催

全8回／定員 20 人／受講料 2,400 円

実 施 日：7月26日、8月23日、9月13日、9月20日、
10月11日、10月25日、11月8日、11月22日

実施時間：14：00～15：30

会 場：青少年研修センター

講 師：古田 秀樹

内 容：全く手話が判らない、でも興味はあり少しでも手話ができたらとお考えの方、入門編となる講座内容です。昨年度よりも回数を増やし、少し細かい部分も勉強しましょう。

持 ち 物：筆記用具

教 材 費：テキスト代：1,500円程度



花散歩 ～かめやま健康都市を目指して～

全4回／定員 15 人／受講料 1,200 円

実 施 日：①5月23日（金）、②6月27日（金）、③11月28日（金）、
④12月19日（金）
実施時間：9：30～11：30
会 場：市内の花の名所・生産農園、市外の都市公園、植物園
講 師：①楠平尾ササユリ保存会 関 喜照 ②三重植物研究会 細
川 健太郎 ③赤塚植物園 代々 和生 ④一見園 一見 正人
内 容：地域活性化や自然保護活動に取り組む絶滅危惧種の保護地、
世界一高い木（種類）が生育する植物園、洋蘭のハウスをめぐ
り歩きます。心身の健康増進に
努め、リフレッシュしましょう。
持 ち 物：飲料
教 材 費：①入山料200円 ③入園料500円
そ の 他：野外活動に適した服装



本をめぐる旅

新規

全4回／定員 30 人／受講料 1,200 円

実 施 日：6月～9月の第4月曜日（9月は第5月曜日）
実施時間：10：00～11：30
会 場：亀山市立図書館
講 師：竹添 敦子
内 容：私たちは読者として本に接しています。
一方で、本を作る人、本を守る人、本を捨てる人もいます。
世界各地の物語を用いて、さまざまな本をめぐる旅に出てみ
ましょう。
持 ち 物：筆記用具



楽しい！簡単？英会話練習

土曜
開催

全8回／定員 16 人／受講料 2,400 円

実 施 日：6月～1月の第1土曜日（1月は第2土曜日）
実施時間：9：30～11：00
会 場：青少年研修センター
講 師：佐藤 和夫
内 容：学校で学んだことのある英語を、もう一度一緒に読み、聞き、
話してみませんか？今年度も“サイパン”を舞台に、英語で歴
史や文化を学びながら、会話しましょう。やってみようと思っ
た時が始め時！
～It's never too late to learn.～
持 ち 物：筆記用具



今昔物語集

新規

全6回／定員 30 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第3水曜日
実施時間：13：30～15：00
会 場：亀山市立図書館
講 師：日本文学研究家 河原 徳子
内 容：「今昔物語集」は平安時代後期の説話集です。そのほとん
どの話は「今昔」という書き出しから始まり、「トナリ
語り伝へタルトヤ」で結ぶ形式が特徴です。芥川龍之介の
今昔物語集との関係も探ってみましょう。
持 ち 物：筆記用具



匠の手から学ぶ「すし」

新規

全2回／定員 16 人／受講料 600 円

実 施 日：6月4日（水）、9月3日（水）
実施時間：9：30～11：30
会 場：青少年研修センター
講 師：井上 佳郎
内 容：日本を代表して、ワシントンの桜祭りや伊勢志摩サミットで
寿司を握り、数々のすし技術コンクールで入賞した経歴を持
つ寿司職人から巻きや握りの技を習得します。
持 ち 物：巻きす、エプロン、三角巾
教 材 費：5,000円（全2回分）



匠の手から学ぶ「中国家庭料理」

新規

全2回／定員 16 人／受講料 600 円

実 施 日：7月2日（水）、10月1日（水）
実施時間：9：30～11：30
会 場：青少年研修センター
講 師：白川 貴久
内 容：中国料理国際大会で金賞受賞や国際料理大会の日本代表審査
員など、海外でも活躍するシェフから、家庭でも簡単に美味
しく作れるコツを会得します。
持 ち 物：エプロン、三角巾
教 材 費：5,000円（全2回分）



ペーパークイリングの輪をつなごう

新規

全6回／定員 12 人／受講料 1,800 円

実 施 日：6月～11月の第3月曜日

実施時間：13：30～15：30

会 場：亀山市立図書館

講 師：生涯学習推進員 麻生 晴子

内 容：ヨーロッパの修道院で、製本する際の裁ち落とし紙を活用した装飾が起源とされています。3mm～5mm幅の細長い紙を専用のスロットで巻き、パーツの組み合わせによってさまざまな形を作り上げます。

持 ち 物：はさみ、速乾のり

教 材 費：5,000円程度（全6回分）



水彩画を描いてみよう

新規

全8回／定員 10 人／受講料 2,400 円

実 施 日：6月～9月の第2・第4金曜日

実施時間：14：00～15：30

会 場：青少年研修センター

講 師：太田 昌文

内 容：水彩画に興味のある方で、最初の3回ほどの講座でデッサンの基本を学び、その後、透明水彩で彩色していきます。

持 ち 物：水彩画可のF6スケッチブック、鉛筆（4B～2H）、練り消しゴム、ペンシル消しゴム、透明水彩絵の具、筆（細・中・太・平）、水入れ



文化講座 日程一覧

※日程は変更になる場合があります。

	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
ピラティス		18	16	20	17	15	19		
簡単！気楽にエアロビクス		5	3	7	4	2	6		
女性のためのヨガ		13	11		12	10	14	12	
ゴルフDEエンジョイ						1・8 15・22 29	5・12 19		
入門手話講座			26	23	13・20	11・25	8・22		
花散歩	23	27					28	19	
本をめぐる旅		23	28	25	29				
楽しい！簡単？英会話楽習		7	5	2	6	4	1	6	10
今昔物語集		18	16	20	17	15	19		
匠の手から学ぶ「すし」		4			3				
匠の手から学ぶ 「中国家庭料理」			2			1			
ペーパークイリングの 輪をつなごう		16	21	18	15	20	17		
水彩画を描いてみよう		13・27	11・25	8・22	12・26				