

教養講座

ワードの基礎から応用までを学ぼう

高等
連携 無料

全8回／定員 20人

実施日：基礎編4回（6月予定）応用編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

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：基礎編はパソコンの操作やワードの基本知識を学びます。応用編は写真、画像の取り込みや貼り付け等の応用技術を学びます。

持ち物：筆記用具、スリッパ



ゆっくり学ぶエクセルの基礎

高等
連携 無料

全3～4回程度／定員 15人

実施日：10月予定（日程、回数ともに4月末日に確定）

実施時間：時間未定

会場：徳風高等学校

講師：徳風高等学校 教諭 高瀬 基行
パソコンコース生徒

内容：パソコンの基本操作とエクセルの基本の使い方を演習と共に、ゆっくり学びます。

持ち物：筆記用具、スリッパ



ドッグケアを学ぼう

高等
連携 親子 無料

午前・午後 各1回／定員 各10組

実施日：8月最終週の平日を予定（日程は4月末日に確定）

実施時間：午前 10：30～11：30 午後 14：30～15：30

会場：徳風高等学校

対象者：小学生・中学生とその保護者

講師：徳風高等学校 ドッグケアコース教諭
ドッグケアコース生徒

内容：小学生、中学生を対象にした親子参加講座。
学校で用意した犬に「爪整え」「グルーミング」
「耳掃除」「おしりの掃除」を学びます。

持ち物：筆記用具、上履き又はスリッパ



ニュースポーツで交流

親子 無料

全8回／定員 10人

実施日：6月～1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

対象者：子ども同伴可

講師：公認パラスポーツ指導者

内容：フライングディスクやスクエア
ボッチャ、CCリングなど数種類の
ニュースポーツを体験し、交流を深めます。
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



亀山「はじまり」物語

新規 夜
開催 無料

全6回／定員 30人

実施日：6月～12月の第2水曜日（8月は除く）

実施時間：18：30～20：00

会場：亀山市立図書館

講師：亀山 隆

内容：考古学の最新の研究成果をふまえて、亀山地域にまつわる6つのこと
がらの「はじまり」について、その
実態とその背景を紐解きます。そこ
から混迷する現代社会に生きる私たち
に、どのようなことを語りかけて
くれるのでしょうか？

持ち物：筆記用具



夏休み企画 親子で学ぶプログラミング

親子 無料

午前・午後各1回／定員 各5組

実施日：8月22日（金）

実施時間：午前 10：00～11：30 午後 14：00～15：30

会場：亀山市立亀山西小学校 PC教室

対象者：小学生とその保護者

講師：服部 智貴

内容：プログラミングに興味や疑問を持つお子さん
や親御さんを対象とします。「Scratch」とい
うプログラミングソフトを使って簡単なゲー
ムを作ることで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



夏休み企画 親子でキラキラ竹あかりづくり

親子 土曜
開催 無料

午前・午後各1回／定員 各6組

実施日：8月2日（土）

実施時間：午前 10：00～11：30 午後 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：中央公民館職員

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 ①親子でわいわいワイヤーアート ②親子でおりおり折り切り紙

新規 親子 土曜
開催

全1回／定員 各8組

実施日：8月23日（土）

実施時間：10：00～11：30

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：①熊本 敬子 ②麻生 晴子

内容：①カラーワイヤーを使って、動物
や花を模ります。1組1作品制作。
②折り紙を使って花火やツツルうちわなど、立体的な折り
切り紙を楽しみましょう。1組2作品制作。

持ち物：①なし

②折り紙、はさみ、のり（速乾性）

教材費：①②1組 100円





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 真理子

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

