

# 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：体幹を中心に無理なく全身を整えていきます。姿勢改善や肩こり・腰痛予防、体力作りに役立つ内容です。初めての方や運動が苦手な方も、年齢を問わず安心して楽しくご参加いただけますのでお気軽にどうぞ！

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、飲料

その他：腰の悪い人はクッションやヨガブロックをご用意ください。



## 簡単！気楽にエアロビクス

全7回／定員 15 人／受講料 2,100 円

実施日：6月～12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、動きやすい服装と靴、飲料



## 始めよう！エンジョイゴルフ ～ラウンドデビューをサポート～

新規 日曜開催

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実施日：10月4日、10月11日、10月18日

11月1日、11月8日、11月15日

実施時間：14：00～16：00

会場：ローモンドカントリー倶楽部

講師：PGAプロ 山本 範幸

内容：プロの指導のもと、ドライビングレンジ（練習場）でのレッスンを中心に、コースレッスンも踏まえて楽しくラウンドデビューを後押し！

持ち物：随時案内

教材費：資料代 3,000円／初回



## 実践！エンジョイゴルフ ～スコアアップを目指して～

全6回／定員 15 人／受講料 1,800 円

実施日：9月30日～11月4日の毎週水曜日

実施時間：14：00～16：00

会場：ローモンドカントリー倶楽部

講師：PGAプロ 山本 範幸

内容：ラウンドでのスコアアップを目指して、コースレッスンを中心に、プロ指導のもと素晴らしいシチュエーションのゴルフ場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



## 「土佐日記」を読む

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：「土佐日記」は平安時代の大歌人紀貫之が女装して書いた紀行文学の名作です。天候不順で進まぬ船。土佐で亡くした娘への思い。ひたすら都を目指す一行の姿を、朗読と解説で味わっていきます。

持ち物：筆記用具



## 昭和の文豪・山本周五郎の長編を読む

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

実施時間：13：30～15：00

会場：亀山市立図書館

講師：竹添 敦子

内容：亡くなって半世紀以上も経つ作家に、なぜ私たちは惹かれるのか。作家後半生の長編を辿りながら、昭和の文豪に迫ります。

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2土曜日（8月のみ第5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？“ニューヨーク”を舞台に、英語で歴史や文化を学びながら、ネイティブスピーカーの方と共に会話してみましょう。～It's never too late to learn.～

持ち物：筆記用具



花散歩  
～かめやま健康都市を目指して～

全3回／定員 15人／受講料 900円

実施日：①6月8日(月)、②9月4日(金)、③11月28日(土)  
実施時間：①9:00～12:30、②9:30～12:00、  
③13:00～15:30

会場：県内の福祉庭園や栽培見本農場など  
講師：①かざはやの里 高橋 律 ②赤塚植物園 代々 和生  
③三重県農林水産部農産園芸課

内容：県内の園芸福祉を取り入れた花園、色鮮やかな熱帯スイレンが咲く池などをめぐり歩きます。最終回は三重県最高峰の花卉が勢揃いする品評会を鑑賞します。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：入園料①800円(変動有り)  
②500円

その他：野外活動に適した服装、運動靴



匠の手から学ぶ「西洋料理」

新規

全2回／定員 15人／受講料 600円

実施日：8月5日(水)、11月11日(水)  
実施時間：9:30～11:30

会場：青少年研修センター

講師：中澤 隆彦

内容：馴染みのある食材で「お家で本格西洋料理」をテーマに、ホテルでの調理経験を持つベテランシェフが、素材の持ち味を大切に、簡単に美味しく作れるコツを伝授します。

持ち物：エプロン、三角巾、鍋つかみ、持ち帰り容器

教材費：5,000円(全2回分)



匠の手から学ぶ「すし」

全2回／定員 15人／受講料 600円

実施日：6月3日(水)、9月2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、持ち帰り容器

教材費：5,000円(全2回分)



匠の手から学ぶ「中国家庭料理」

全2回／定員 15人／受講料 600円

実施日：7月1日(水)、10月7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、持ち帰り容器

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

全7回／定員 12人／受講料 2,100円

実施日：6月～12月の第3月曜日

実施時間：13:30～15:30

会場：青少年研修センター

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る。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、速乾ボンド、定規

教材費：5,000円程度(全7回分)



「折り切り紙」で楽しく脳活

全7回／定員 12人／受講料 2,100円

実施日：6月～12月の第3月曜日

実施時間：10:00～12:00

会場：青少年研修センター

講師：生涯学習推進員 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ます。平面から立体へと進化している現代折り紙の作品を作ります。

持ち物：折り紙、はさみ、速乾ボンド、定規、筆記用具

教材費：1,000円程度(全7回分)



	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
ピラティス	17	15	19	16	21	18		
簡単！気楽にエアロビクス	4	2	6	3	1	5	3	
始めよう！エンジョイゴルフ					4・11 18	1・8 15		
実践！エンジョイゴルフ				30	7・14 21・28	4		
「土佐日記」を読む	17	15	19	16	21	18		
昭和の文豪・山本周五郎の 長編を読む	22	27	24	28				
楽しい！簡単？英会話楽習	13	11	29	12	10	14	12	9
花散歩	8			4		28		
匠の手から学ぶ「西洋料理」			5			11		
匠の手から学ぶ「すし」	3			2				
匠の手から学ぶ 「中国家庭料理」		1			7			
ペーパークイリングの 輪をつなごう	15	20	17	21	19	16	21	
「折り切り紙」で楽しく脳活	15	20	17	21	19	16	21	