

生涯学習館だより

「講座開講のご案内」裏面にも掲載しています。

〒509-5301 土岐市妻木町3009-47（総合公園西側） Tel/Fax57-3010

〈申込み・問合せ先：土岐市生涯学習館 電話57-3010〉

土岐市生涯学習館では、市内在住・在勤・在学の皆さんを対象にした令和8年度講座の受講者を募集します。ご希望の方は電話でお申し込みください。お申し込みは、日・月曜日、祝日を除く午後2時30分から7時30分までにお願いします。応募者多数時は、初参加の方を優先させていただきます。

足つぼマッサージ講座

～自宅で出来る！究極のセルフケア！イタ気持ちいいよ～

開催日：10月1日・8日・15日・22日・29日（木曜日・全5回）

時 間：午後1時30分～3時

定 員：12名（どなたでも）

講 師：篠原 昌啓 先生

受講料：無料

持ち物：動きやすい服装、マジック、クリーム

申込期限：9月15日（火）



ヨガ講座②

～こころと体をゆるめるヨガで、リラックスした一日の終わりを！～

開催日：10月13日・27日、11月10日・24日（火曜日・全4回）

時 間：午後7時30分～9時

定 員：20名（どなたでも・男性の方大歓迎！）

講 師：市川 裕与 先生

受講料：無料

持ち物：ヨガマット（ある方）、タオル、飲み物

申込期限：9月15日（火）



あみもの講座

～小物飾り付の、夏用花柄モチーフバックを作ります！～

開催日：10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日（土曜日・全5回）

時 間：午後1時30分～3時

定 員：8名（どなたでも）

講 師：林 洋子 先生

受講料：3,000円

持ち物：かぎ針3号・6号、とじ針等（詳しくはハガキにて） 申込期限：9月15日（火）

*作品の見本・色見本が学習館にあるので、色を選んでください。



やさしいバレトン講座～脂肪燃焼とくびれ作りに効果的！楽しく体をほぐしてエクササイズしてみませんか～

開催日：9月24日、10月15日・29日、11月12日・26日（木曜日・5回）

時 間：午後1時30分～3時

定 員：20名（どなたでも）

講 師：清水 美由紀 先生

受講料：無料

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル 運動のできる服装、タオル、飲み物 申込期限：9月15日（火）

バレトンとは？
バレエやヨガ、フィットネスの動きを組み合わせた有酸素運動です。

寄せ植え講座③ ～クリスマス～お正月まで、お花を飾り素敵な空間・時間を楽しみませんか？～

開催日：①12月4日（金曜日）②12月10日（木曜日）内容は、同じです。 イメージです⇒

時 間：午後1時～4時

定 員：各回、20名（どなたでも）

講 師：フルル・ときの皆さん

受講料：各回、4,000円（お花、容器代）

持ち物：筆記用具、飲み物、園芸用ハサミ、室内履き（詳細はハガキにて） 申込期限：9月15日（火）



裏面にも講座募集の案内があります。ご覧ください！！



三日月リース講座

～三日月型のクリスマスリース！お部屋、玄関、リビング

開催日：11月17日（火曜日・全1回）

どこに飾っても、可愛いね～

時 間：午後1時～3時

定 員：10名（成人女性）

講 師：江崎 由美 先生

受講料：1,000円

持ち物：はさみ、ペンチ、ニッパー（詳細はハガキにて） 申込期限：9月15日（火）



料理講座④

～みんな大好き！甘じょっぱいみそ風味のまんじゅうを作ります！～

開催日：11月5日（木曜日・全1回）

定 員：16名（どなたでも・男性也大歓迎！）

時 間：午前9時30分～12時30分

受講料：1,000円（材料代）

講 師：森 貴子 先生

申込期限：9月15日（火）

持ち物：マスク、三角巾（詳細はハガキにて）

香の講座（アロマサシェ）～火を使わずにドライフラワーや香料の香りを楽しむアロマワックス！

クローゼット・玄関・枕元に！～

開催日：11月27日（金）

定 員：10名（成人女性）

時 間：午後7時30分～9時

受講料：1,500円（材料代・2個分）

講 師：志村 陽子 先生

申込期限：9月15日（火）

持ち物：筆記用具



料理講座⑤

～みんな大好き！鬼まんじゅうとさつま芋のムースを作ります！～

開催日：10月10日（土曜日・全1回）

定 員：16名（どなたでも・男性也大歓迎！）

時 間：午前9時30分～12時30分

受講料：1,100円

講 師：河合 法子 先生

申込期限：9月15日（火）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク（詳細は案内ハガキにて）

料理講座⑥

～旬のお魚のちり蒸と里芋の肉巻きを作ります！～

開催日：11月14日（土曜日・全1回） ちり蒸とは！白身魚や豆腐、野菜などの具材を酒や昆布だしを振りかけ蒸し上げる和食。

定 員：16名（どなたでも・男性也大歓迎！）

時 間：午前9時30分～12時30分

受講料：1,500円

講 師：河合 法子 先生

申込期限：9月15日（火）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク（詳細は案内ハガキにて）

料理講座⑦ ～発酵食品で免疫力UP！玉ねぎ麴を作り、玉ねぎ麴を使ったランチを楽しもう！～

開催日：10月31日（土曜日・1回）（ポトフ、ショートパスタ、トマトのブルスケッタ、玉ねぎ麴のドレッシング）

定 員：16名（どなたでも）

時 間：午前9時30分～12時30分

受講料：1,300円

講 師：宮 しのぶ 先生

申込期限：9月15日（火）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク（詳細は案内ハガキにて）

はじめてのハンギングバスケット講座②

～クリスマス～お正月のハンギングバスケット～

開催日：①11月10日（火曜日）Xmas用 ②12月11日（金曜日）お正月用

定 員：各回、15名（どなたでも）

時 間：午後1時～4時

受講料：各回、3,500円

講 師：酒井 まり子 先生

申込期限：9月15日（火）

持ち物：筆記用具、園芸用ハサミ、新聞紙、持帰り用袋



～イメージです～

わが町ふれあいウォーク講座②

～知っていそうで案外知らない郷土の史跡再発見！

開催日：11月29日（日曜日・全1回）

古井・陶源・栄楽の史跡を巡る！黒龍様と

定 員：30名（先着順）

神明神社～

時 間：午後9時30分～12時30分

受講料：無料 集合場所：栄楽南公民館

講 師：土岐市観光ガイドの会の皆さん

申込期限：9月15日（火） 詳細は、ハガキにて

持ち物：動きやすい服装・靴、タオル、飲み物