



市民会館

秋のおすすすめ講座

1 木曜 キッズバレエ ~10月からのクラス~ **New**

園児を対象に楽しくバレエを学ぶ講座です。バレエを習うと姿勢がよくなり身体が柔らかくなるだけでなく、感受性や表現力・集中力も身につきます。このクラスは、バレエの基礎はもとより音楽に合わせて体を動かすことや表現する楽しさを学びバレエを好きになってもらうことを目的としています。

日程	時間
10月3日、10日、17日、24日、31日 11月7日、21日、28日 12月5日、12日、19日	15時45分～16時45分

場所 市民会館 リハーサル室
対象 4歳～6歳(年中・年長)
定員 20名(先着順)
参加費 9,000円
持物 アキモワ・エレナ
講師 アキモワ・エレナ
申込 9月8日(日)10時から
日進市民会館窓口にて受付



2 木曜 美軸トレーニング& セルフコンディショニング講座 **New**

普段動かしていない部位を正しく動かすコツを学び、眠っている体幹の筋肉と神経を目覚めさせましょう。年齢・体力・性別に合わせて運動負荷を調整しますので、どなたでも受講いただけます。気持ちよく汗はむくらしいトレーニングを行い、身体の歪みを整えて、肩こりや姿勢の改善を目指しましょう。

日程	時間
10月3日、10日、17日、24日 11月7日、28日 12月12日、19日、26日	10時40分～11時35分

場所 市民会館 小・展示ホール
定員 35名(先着順)
参加費 6,700円
持物 ヨガマット
講師 沼本佳子(スポーツインストラクター)
申込 9月5日(木)10時から
日進市民会館窓口にて受付



3 木曜 腰痛予防の 骨盤エクササイズ **New**

腰痛を予防・改善するための様々な体操を行うクラスです。「慢性的な腰痛に悩んでいる」「産後の骨盤ケアをしたい」「健康のため体力をつけたい」方、一緒に楽しく汗を流しましょう。運動が苦手でも安心してご参加いただけます。※この講座は、お子様連れの方もご参加頂けます。

日程	時間
10月3日、10日、24日 11月7日 12月12日、26日	9時30分～10時30分

場所 市民会館 小・展示ホール
定員 35名(先着順)
参加費 4,700円
持物 ヨガマット
講師 ASUKA(インド中央政府公認ヨガインストラクター)
申込 9月12日(木)11時から
日進市民会館窓口にて受付



生涯学習プラザ

1 金曜 ボール★ピラティス ~10月からの新講座~ **New**

ボールを使用し、より効果的にインナーマッスル(姿勢を支える筋肉)を鍛え、体幹を安定させポitierラインを整えていきます。お腹まわりをスッキリ!腰痛・肩こり・尿もれ・更年期障害etcで、お悩みの方にオススメです。

日程	時間
10月4日、11日、18日、25日 11月1日、8日、15日、29日 12月6日、20日	19時30分～20時30分

場所 生涯学習プラザ 学習室1.2
定員 20名(先着順)
参加費 8,000円
持物 ヨガマット
講師 池田みどり(ピラティスインストラクター)
申込 9月6日(金)10時から
生涯学習プラザ窓口にて受付



総合運動公園



1 日曜 フラッグフット ボール教室 **無料体験有**

フラッグフットボールは、タックルの代わりに腰につけたフラッグを取ることで名前がつけました。「思考力」「判断力」「コミュニケーション力」「体力」を身につけることを目標とし、自分たちで考えた作戦を駆使して楽しむスポーツで、運動が苦手な子どもも楽しく参加できます!!この機会に是非ご参加ください。

日程	時間
10月6日、13日、20日 11月3日、10日、17日、24日 12月1日	10時45分～12時15分

場所 総合運動公園 芝生広場
対象 年長～小学4年生
定員 30名(先着順)
参加費 4,100円
講師 KEM(フラッグフットボール指導員)
申込 9月1日(日)10時から
総合運動公園窓口にて受付



▲詳しいルールは
こちらから

2 土曜 早朝ジュニアテニス 教室 **New** **無料体験有**

土曜日の朝にジュニア向けのテニス教室を開講します。「硬式テニスでのキャリアを積みたい」、「部活動が始まる前にほかに子に差をつけたい」など、どんな理由でも構いません。まずはテニスを楽しむことから始めましょう! ※教室ではジュニアテニスの「ITF(国際テニス連盟)」のキッズ向け指導法PLAY+STAYプログラム(専用ボールを使用)を使用しています。

日程	時間
10月5日、12日、19日、26日 11月2日、9日、16日、23日、30日 12月7日	7時～7時50分

場所 藤島テニスコート **対象** 小学1年生～6年生
定員 12名(先着順) **参加費** 7,900円
使用球 レッドボール・グリーンボール
(レベルに応じて使用球を変更します)
持物 ラケット(貸出有)、テニスシューズ(運動靴可)
講師 中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申込 9月7日(土)10時から総合運動公園窓口にて受付

ワッワーツ! 入場無料

笠寺山マーケット2019

今年も日進市民会館で「笠寺山マーケット」を開催します! 手作りクラフトや手作りアクセサリ、ほかパン・洋菓子・食料品などの販売に加え、お子様も楽しめるワークショップも開催します。もちろん入場無料!! お茶や食事もとれる休憩スペースも完備です。盛りだくさんの出店でお待ちしていますので、ご家族やお友達同士でぜひ遊びに来て下さい◎

●11月23日(土)
10:00～16:00
●日進市民会館
展示ホール、
研修室、ライトコート



出店者も若干名募集!
出店料:1ブース2,000円(約2.0m×約2.2m)
申込方法:9月1日(日)より専用フォームにて申込受付
詳しくは、ホームページをご覧ください。
<http://www.nissin-assist.co.jp/events/kasaderayama/>
出店団体情報は、HP・SNS等で随時お知らせします。

お申込みフォームは
こちら



4

水曜

全12回

Let'sストリートダンス
～ノービスクラス・10月～

この講座は、Let'sストリートダンス(ビギナークラス)のステップアップクラスです。Aクラスは、音楽に合わせて歩くところから始めます。少しずつ簡単なステップを増やしてダンスに慣れさせるクラスです。Bクラスは、ダンスに慣れたお子様を対象にしたクラスです。有名なアーティストの楽曲に合わせてアーティストと同じように振り付けをこなしていきます。慣れ親しんだ曲に合わせて本格的にダンステクニックを学びます。

場所 市民会館 リハーサル室 **定員** 各20名(先着順)
参加費 Aクラス 9,000円 Bクラス 9,300円
持物 室内用運動靴
講師 栗山 智光(ストリートダンス協会認定インストラクター)
申込 9月4日(水)15時から
 日進市民会館窓口にて受付

日程

10月2日、9日、16日、23日、30日

11月6日、13日、20日、27日

12月4日、11日、18日

時間

Aクラス
(幼稚園年長～小学生低学年)
18時50分～19時40分Bクラス
(小学生～中学生)
19時50分～20時50分

5

金曜

全11回

Let'sストリートダンス
～ビギナークラス・10月～

この講座は、ダンスに興味のあるお子様にカラダを動かすことの楽しさを知ってもらうための講座です。初めてダンスをするお子様も楽しく参加できます。講師はストリートダンス協会認定インストラクターがつとめますので、中学校から始まる必須科目のダンスの予習にもピッタリです。みんなで頑張りましょう!

場所 市民会館 リハーサル室 **定員** 小学生25名(先着順)
参加費 8,200円 **持物** 室内用運動靴
講師 栗山 智光(ストリートダンス協会認定インストラクター)
申込 9月6日(金)15時から
 日進市民会館窓口にて受付

日程

10月4日、11日、18日、25日

11月1日、8日、22日、29日

12月6日、20日、27日

時間

17時20分～18時10分

6

土曜

全6回

キッズえいご広場 2クラス
～11月からのコース～ 開講

幼児期の子どもたちは「言語習得の黄金期」にいます。耳に入った音をそのままマネする素直さや、言葉の意味を理解する柔軟さを兼ね備えておりきっかけや環境さえあれば外国語をどんどん吸収していきます。講座では、英語を使ってたくさん遊び、遊びのなかで英語に触れ自然な習得を促していきます。

場所 市民会館 リハーサル室 **対象** 4歳～6歳(年中・年長)・保護者
定員 各若干名(継続者優先)
参加費 6,300円
テキスト代 2,400円(CD・ワークブック他)
講師 石川 奈穂(講師歴20年以上・TOEIC955)
申込 9月14日(土)9時30分から
 日進市民会館窓口にて受付

日程

11月9日、23日、30日

12月7日、14日、21日

時間

Aクラス10時～10時45分
Bクラス10時55分～11時40分

7

木曜

全9回

夜のリラックスヨガ
～10月からのコース～

初心者の方、身体が硬い方、誰でも参加して頂けるクラスです。このクラスでは呼吸法、瞑想法を取り入れ、深い呼吸を意識しながらゆったりとした動きをします。講座の中盤からはほどよく動いて、身体の歪みや凝りを取り除いていきます。木曜日の夜は自分と向き合い、いつも頑張っている自分へのご褒美の時間にしていきましょう!

場所 市民会館 和会議室 **定員** 20名(先着順)
参加費 7,000円
持物 ヨガマット
講師 清水麻友香(Laxmi Yoga TTC 基礎科/専科 終了)
申込 9月12日(木)14時から
 日進市民会館窓口にて受付

日程

10月24日、31日

11月7日、21日、28日

12月5日、12日、19日、26日

時間

19時15分～20時15分

8

水曜

全3回

月いちヨガ
(10月・11月・12月)

初心者を対象にヨガの基本的動き、呼吸法を学びます。ヨガに興味のある方、運動不足の方、是非ご参加ください。健康は体を動かすところから始まります。楽しく体を動かしてカラダとココロを元気にしていきますよ!! ※講座はハダシで行います。

日程 10月30日 : 11月27日 : 12月18日 **時間** 9時30分～11時

場所 市民会館 小ホール **定員** 50名(先着順)
参加費 1,800円
持物 ヨガマット(ない場合は/スタオル1枚)、バスタオル1枚
講師 大西 海巴(藤田医科大学非常勤講師 健康運動指導士)
託児 1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申込 9月11日(水)11時から
 日進市民会館窓口にて受付

※単発での受講も承ります。単発受講・・・1回700円

9

水曜

全10回

シニアヨガ
～10月からのコース～

この講座は年齢を重ねることを肯定的にとらえ自分でできる心と身体づくり、疾患予防をサポートします。できないことを探すよりも、できることから始めてみませんか。足腰に不安がある方には椅子での対応をいたしますので安心してご参加ください。

日程 10月9日、16日、23日、30日 : 11月6日、13日、20日 : 12月4日、11日、18日 **時間** Aクラス: 9時30分～11時
Bクラス: 11時15分～12時45分

場所 市民会館 和会議室 **定員** 各20名(先着順)
参加費 各8,800円 **持物** ヨガマット
講師 岩田 至代(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)
申込 9月11日(水)9時から日進市民会館窓口にて受付

10

水曜

全11回

ナイトヨガ
～10月からのコース～

ナイトヨガ講座では通常のポーズに加え、簡単なマッサージも取り入れて普段使わない筋肉も意識して動かします。ヨガを通じて心の安らぎや安定、その中に喜びを見いだせる時間です。

日程 10月2日、9日、16日、23日、30日 : 11月6日、13日、20日 : 12月4日、11日、18日 **時間** 18時30分～19時30分

場所 市民会館 展示ホール **定員** 35名(先着順)
参加費 8,200円 **持物** ヨガマット
講師 都 美香(ヨガ・バレエインストラクター)
申込 9月11日(水)14時から日進市民会館窓口にて受付

11

木曜

全10回

楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい
女性のための笑いヨガ
～10月からのコース～

笑いとは体の特効薬!! 笑いヨガとは「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。みんなで笑えば免疫力もアップ!心と体をほくして健康になりましょう!! 難しいポーズはありませんので年齢に関係なくどなたでも楽しめます。

日程 10月3日、17日、24日 : 11月7日、21日、28日 : 12月5日、12日、19日、26日 **時間** 14時15分～15時15分

場所 市民会館 リハーサル室 **定員** 20名(先着順)
参加費 5,500円 **持物** ヨガマットもしくは/スタオル
講師 山田 加代子(ラフターヨガリーダー)
申込 9月5日(木)14時から日進市民会館窓口にて受付

※この講座は、女性のためのレッスンとなります。

12

金曜

全10回

スローヴィンヤサスタイル
きれいになるヨガ
～10月からのコース～

スローヴィンヤサスタイルヨガとは呼吸と動作をゆっくり運動させ、ポーズをとっていくヨガです。日頃のイライラと緊張で浅くなった呼吸を整え身体をほくします。カラダの代謝アップしながら、全身の柔軟性を身につけていくヨガプログラムです。(初心者歓迎!)

日程 10月4日、11日、18日、25日 : 11月8日、22日、29日 : 12月6日、13日、20日 **時間** 19時15分～20時15分

場所 市民会館 展示ホール **定員** 40名(先着順)
参加費 7,500円 **持物** ヨガマット
講師 伊藤 智哉子(VC認定ヨガインストラクター)
申込 9月13日(金)14時から日進市民会館窓口にて受付

13

土曜

全3回

男性のための
初めてヨガ
～秋～

この講座は、ヨガに興味はあるけれど身体が硬いとか、女性が多くて気恥ずかしいなどの理由でヨガを敬遠している男性を対象としています。呼吸法、瞑想法を中心に、ストレスマネジメントの方法をお伝えします。

日程 10月19日 : 11月30日 : 12月21日 **時間** 10時～11時30分

場所 市民会館 和会議室 **定員** 20名(先着順)
参加費 3,300円 **持物** ヨガマット
講師 岩田 至代(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)
申込 9月8日(火)11時30分から日進市民会館窓口にて受付

※単発受講承ります。単発受講・・・1回1,300円
 ※体験受講:1人1回限り800円

14 火曜 バレトン講座 ～10月からのコース～

全12回

バレトンはリズムカルな音楽に合わせ、フィットネスの動作で筋肉の温度を上げ、バレエの動作を続けることで脂肪燃焼を効果的に行い、ヨガの動きで柔軟性を高めます。気持ちの良い汗をかけて、優雅な気分になれます。講師はバレトンマスタートレーナー経験のある男性トレーナーが務めます。



日程

10月1日、8日、15日、22日
11月5日、12日、19日、26日
12月3日、10日、17日、24日
時間
10時～10時45分

場所	市民会館 展示ホール
定員	45名(先着順)
参加費	8,600円
講師	栗山 智光(バレトンソールシンセシスオフィシャルトレーナー、男性講師)
託児	1人12回9,600円 1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申込	9月3日(火) 11時から日進市民会館窓口にて受付

15 火曜 ピラティスビギナークラス ～10月からのコース～

全12回

ピラティスはインナーマッスルを鍛え、身体の歪みを改善し全身のコンディションを整えます。身体の歪みを改善しバランスを整えますので、姿勢が良くなり立ち姿も美しくなります。日頃、まったく運動をしていない方でも気軽にご参加頂けます。



日程

10月1日、8日、15日、22日
11月5日、12日、19日、26日
12月3日、10日、17日、24日
時間
11時～12時

場所	市民会館 展示ホール	定員	45名(先着順)
参加費	9,000円	持物	ヨガマット
講師	栗山 智光(ピラティスインストラクター、男性講師)		
託児	1人12回9,600円 1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)		
申込	9月3日(火) 11時から日進市民会館窓口にて受付		

2講座連続受講割引! バレトンとピラティスの両講座を連続受講されるお客様は、合計14,000円でご受講いただけます。

16 火曜 ☆首から腰までかる～くなるエクササイズ☆ ほぐしてスッキリ肩やわらか!ストレッチ ～10月からのコース～

全11回

この講座では、寝転がりながらテニスボールやミニバランスボールなどで、首・背中・腰までをほぐし、ストレッチして頑固なコリやこわばりを和らげます。身体かる～くなりますよとにかく気持ちいい! 肩が上るようになったり、眠れるようになったり、この心地良さ一度体験してみよう! ^ ^

日程	時間
10月1日、8日、15日、22日	11月5日、12日、19日、26日
12月3日、10日、17日、24日	10時30分～11時20分

場所	市民会館 リハーサル室
定員	20名(先着順)
参加費	8,400円
持物	ヨガマット、硬式テニスボール2個、ミニバランスボール1つ、ゴルフボール1つ(新規に参加される方のみゴルフボールひとつプレゼント!)
講師	伊藤 智哉子(IYC認定ヨガインストラクター)
申込	9月3日(火) 10時15分から日進市民会館窓口にて受付

17 木曜 のびのび楽しく! いきいき健康ストレッチ ～10月からのコース～

全12回

病気ではないけど、最近体調が気になるという方多いのではないのでしょうか?それは運動不足かもしれません。適度な運動とストレッチで、血流やリンパの流れを整えましょう! この講座では日常生活に必要な筋力や体力、柔軟性を養います。運動が苦手な方でも大丈夫です。楽しくカラダを動かしてみよう!



日程	時間
10月3日、10日、17日、24日、31日	11月7日、14日、21日、28日
12月5日、12日、19日、26日	13時～13時50分

場所	市民会館 リハーサル室
定員	25名(先着順)
参加費	9,200円
持物	室内用運動靴
講師	伊藤 智哉子(IYC認定ヨガインストラクター)
申込	9月12日(木) 12時45分から日進市民会館窓口にて受付

18 金・土曜 ストレッチウォーキング講座 ～10月からのコース～

全8回

ストレッチとウォーキングをもとに膝に負担の少ない歩き方を身につけ、正しい姿勢でいつでも自分の足で歩ける健康生活を目指します。日常生活の中でできるストレッチなどで若さを保ち、健康維持の仕方を身につけましょう。痛くなってから始めるのではなく、今日から始めてみませんか。



日程	時間
金10月4日、11日、18日、25日	土10月12日、19日、26日、11月2日、9日、23日、30日、12月7日
11月1日、8日、29日、12月6日	14時～15時

場所	金曜日クラス:市民会館 和会議室 土曜日クラス:市民会館 リハーサル室
定員	各クラス15名(先着順)
参加費	各7,200円
講師	土肥 いづみ(フィットネスインストラクター)
申込	金曜日クラス 9月13日(金) 13時45分から日進市民会館窓口にて受付 土曜日クラス 9月14日(土) 13時45分から日進市民会館窓口にて受付

19 木曜 MGDと一緒に 世界の歌を歌いましょう! ～10月からのコース～

全11回

MGDとは「名・芸・男子」の頭文字。名古屋芸術大学のオペラコースを卒業した男性歌手が講師となり、歌うために必要な呼吸法や発声法などを学び世界の名曲に挑戦する講座です。MGDは、県内各地でクラシック音楽を広める活動を行いながら、老若男女を問わずたくさんの方に指導しています。あなたも新しい音楽の世界に足を踏み入れてみませんか?



MGDは、名古屋芸術大学オペラコースの卒業生で結成された若手男性グループです。オペラはもとより、日本歌曲、カンツォーネなどをレパートリーにクラシック音楽の普及に力を注いでいます。

場所	市民会館 視聴覚室
定員	30名(先着順)
参加費	9,000円
講師	阿部 之悠(オペラグループMGD事務長、MGD講師)
申込	9月5日(木) 13時から日進市民会館窓口にて受付

日程	時間
10月10日、17日、24日、31日	11月7日、14日、21日、28日
12月5日、12日、19日、26日	13時15分～14時45分

20 木曜 シニア向けスマートフォン基礎講座

1day

カメラの使い方や写真をメールで送る方法、インターネットへの接続やLINEの使い方などスマートフォンの基本操作方法とよく使うアプリの使い方などを分かりやすく学びます。
※貸し出し機種は未定です。

LINE



日程	時間
10月24日	13時30分～15時30分
場所	市民会館 3階大会議室
定員	20名(先着順)
参加費	500円
講師	スマートフォンアドバイザー
申込	9月7日(土) 14時から日進市民会館窓口にて受付

21 金曜 大人から始める クラシックバレエ～10月からのコース～

全11回

バレエは体幹を鍛え、姿勢をよくし、美しいスタイル作りに効果があります。バレエとときと敷居が高いと感じるかもしれませんが、このレッスンはどなたでも気軽に参加できるプログラムです。講師は、世界各国で活躍した実力者が務めます。



場所	市民会館 リハーサル室
定員	25名(先着順)
参加費	9,000円
持物	バレエシューズ
講師	アキモワ エレナ(ロシア国立ダンスアカデミー卒)
申込	9月6日(金) 13時15分から日進市民会館窓口にて受付

日程	時間
10月4日、11日、18日、25日	11月1日、8日、22日、29日
12月6日、13日、20日	13時30分～14時30分

22 水曜 楽しいフラダンス講座 ～10月からのコース～

全8回

ハワイアン・ミュージックに合わせ、ゆったりと踊るフラダンスは、癒しのダンスとしても注目され、手の動きやステップはゆっくりとしたものが多く、年齢や体型に関係なく気軽に楽しむことができます。また、激しい動きはありませんが、全身の筋肉を使いますので十分な運動量を得ることができます。「リラックスできて、運動不足も解消できる」それがフラダンスならではの魅力です。



場所	市民会館 リハーサル室
定員	35名(先着順)
参加費	6,600円
講師	藤本 紫(ローズ・フラ・スタジオ/ハーロー・ナプアオカレイ・ロセラニ主宰)
申込	9月4日(水) 14時45分から日進市民会館窓口にて受付

日程	時間
10月2日、23日	11月6日、13日、27日
12月4日、11日、18日	15時～16時

23 火曜 赤ちゃんといっしょに♡ 全8回 産後ヨガ～10月からのコース～

この講座は、赤ちゃんとお母さんとのコミュニケーションを高める効果に加え、赤ちゃんの免疫力、自然治癒力を高める効果があり、お母さんにとっては、出産時の体の歪みを整え、衰えた筋肉を元通りにし、体型をスリムにする効果もあります。ぜひご参加ください!



場所	市民会館 和会議室
対象	1ヵ月半～1歳くらいまでの赤ちゃんとお母さん
定員	15名(先着順) 参加費 7,200円
講師	下平 文子 (全米ヨガアライアンス認定マタニティヨガTTC修了・松下ヨガ学院認定講師)
託児	1人8回6,400円 1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申込	9月3日(火)9時45分から 日進市民会館窓口にて受付

単発受講・・・1回1,500円 ※体験受講：一人1回限り1,000円

日程
10月22日
11月5日、12日、19日、26日
12月3日、10日、17日
時間
10時30分～11時30分

25 火曜 きいてうたって♪ 全6回 親子で楽しむ!!リズムスクール ～10月からのコース～

「きく」「うたう」「リズム」など音楽の基礎を楽器やスカーフなどをつかって親子で体験しながら学びます。さまざまな音楽遊びを通じ音楽への興味や意欲を高め、心・身体・脳をたくさん動かしてお子様の感性を育てます。



場所	市民会館 研修室
定員	各20組 参加費 各5,100円
講師	わたなべ たまき「おやこリトミックスキップ」主宰
申込	9月10日(火)9時30分から 日進市民会館窓口にて受付

日程
10月1日、8日
11月12日、26日
12月10日、24日
時間
Aクラス(1歳～2歳)10時～10時50分 Bクラス(2歳～3歳)11時～11時50分

27 水曜 親子でベビーダンス 全10回 ～10月からのコース～

ベビーダンスは、お母さんが赤ちゃんを抱っこしながら音楽にあわせてステップを踏み親子で楽しめるプログラムです。社交ダンスのステップを基に作られ、親子で無理なく一緒に楽しめるのが最大の特徴です。ベビーダンスで心も体もリフレッシュし、親子のコミュニケーションを深めてはいかがですか?ママだけでなくパパも参加できる講座です。抱っここの時間を楽しい時間に変えましょう!★講座には「抱っこひも」が「ベビースリング」をお持ちください。★



場所	市民会館 リハーサル室
対象	開講時6ヵ月くらい～1歳半くらいまでの赤ちゃんと保護者
定員	17名(先着順)
参加費	11,200円
講師	上野 規子(日本ベビーダンス協会インストラクター)
申込	9月4日(水)11時から日進市民会館窓口にて受付

日程
10月2日、9日、16日、23日、30日
11月6日、20日、27日
12月4日、11日
時間
11時15分～12時15分

29 水曜 お子様連れでの参加OK! 全6回 ママのためのリフレッシュ教室 ～10月からのコース～

この講座は、お子様連れで参加でき、見守りながら無理なくすすめていく、ママのためのヨガです。産後抱えがちな身体の悩み、肩こり、腰痛、骨盤調整、体力、代謝、免疫アップなどヨガを通して心も身体もスッキリとキレイにリフレッシュしていきましょう。また、ママだけでなく、お子様も一緒に楽しめる。親子ヨガやマッサージを取り入れ親子でもリフレッシュを目指し、健やかな楽しい子育てを応援します!お気軽にご参加ください。



場所	市民会館 リハーサル室
対象	生後4ヵ月から3歳までのお子さまと保護者
定員	20名(先着順) 参加費 5,100円
持物	ヨガマット
講師	片桐 菜央(松下ヨガ認定講師)
申込	9月11日(水)13時15分から日進市民会館窓口にて受付

日程
10月9日、23日
11月13日、27日
12月11日、18日
時間
13時30分～14時30分

24 火曜 親子ふれあい英語 全9回 ～10月からのコース～

2クラス
開講



親子ふれあい英語は、毎回テーマに沿って、英語歌にあわせてカラダを動かしたり、手あそび、ぬり絵など、親子で楽しく英語に触れながら子どもたちの英語耳を育てます。発音の基礎となるアルファベットとフォニックスも毎回ありますので、全く英語に縁がなかった方も気軽に参加して、親子で英語遊びを楽しみましょう。

場所	市民会館 和会議室
対象	1歳～未就園児と保護者
定員	各12名(先着順)
参加費	7,400円(プリント代込)
講師	Mika Weeks(子ども英語 クリスイングリッシュ主宰)
申込	9月10日(火)13時30分から 日進市民会館窓口にて受付

日程
10月8日、15日、22日
11月12日、19日、26日
12月3日、10日、17日
時間
Aクラス 12時45分～13時30分
Bクラス 13時45分～14時30分

26 木曜 ベビーサイン 全6回 ～10月からのコース～

ベビーサインは手話やジェスチャーを使った赤ちゃんとのコミュニケーション手段です。ベビーサインは親子のコミュニケーションを深め、育児のストレスも軽減し、健康状態も素早く察知することができます。また、幼児期の言語能力発達にも寄与し、話し言葉の習得に良い影響を与えるといわれています。講座ではベビーサインを使った手遊び歌や工作、絵本の読み聞かせなど、ベビーサインを日常の育児に自然に取り入れるテクニックを学びます。



場所	市民会館 和会議室
対象	初めてベビーサインを習う方 もっとクラス…ベビーサイン協会の講座(6回)を受けたことのある方
定員	各15名(先着順) 参加費 各6,600円
テキスト代	4,970円 ※もっとクラスはテキスト代不要
講師	上野 規子(一般社団法人日本ベビーサイン協会認定講師)
申込	9月13日(金)11時から日進市民会館窓口にて受付

日程
10月17日、11月21日、 12月19日、1月16日、 2月20日、3月12日
時間
もっとクラス(～3歳まで) 9時45分～10時45分
初めてクラス (6ヵ月～2歳くらい) 11時15分～12時15分

28 水曜 キッズ☆ベビーダンス 全10回 ～10月からのコース～

ベビーを卒業したあんののしっかりできるお子さんから未就園児までのキッズとママのためのエクササイズです。親子でリズムにのって楽しくスキンシップ。親子間の絆をより深め、リズム感を養いながら運動神経やバランス感覚を鍛え、楽しみながら体を動かすきっかけを作ります。



場所	市民会館 リハーサル室
対象	しっかりあんののできる 1歳半～2歳半のお子さんと保護者 (妊婦さんは参加できません)
定員	17名(先着順) 参加費 11,200円
講師	上野 規子(日本ベビーダンス協会インストラクター)
申込	9月4日(水)9時45分から 日進市民会館窓口にて受付

日程
10月2日、9日、16日、23日、30日
11月6日、20日、27日
12月4日、11日
時間
10時～11時

30 金曜 ベビーマッサージ& 全8回 ベビースキンケア講座 ～10月からのコース～

ベビーマッサージは親子のスキンシップを育み、「信頼」と「安心感」で親子の結びつきを深めます。マッサージにより赤ちゃんの筋肉の緊張がほぐれリラックス効果を得ることができ、免疫力、運動機能、代謝機能、内臓機能も高くなり老廃物の排出が良くなるなどの効果もあります。また、赤ちゃんの肌はとても乾燥しがちでデリケート。そんなデリケートな赤ちゃんの肌にトラブルが起きないようにスキンケア方法もお話します。



場所	市民会館 和会議室
対象	開講時1ヵ月半くらい～1歳くらいまでの赤ちゃんとお母さん、妊婦さん
定員	各12名(先着順)
参加費	各8,400円 テキスト代 各3,600円
講師	瀬川 紀子(ロイヤルセラピスト協会認定講師)
申込	9月6日(金)11時から日進市民会館窓口にて受付

日程
10月11日、18日、25日
11月1日、8日、22日、29日
12月6日
時間
Aクラス (1ヵ月半くらい～6ヵ月くらい) 9時45分～10時45分
Bクラス (6ヵ月くらい～1歳くらい) 11時15分～12時15分

2 木曜 リンパヨガ ～スタートアップコース～ New

リンパの流れをより良くし、老廃物の排出を促してからヨガを行うことで、ヨガの効果を高めるプログラムで、むくみや蓄積した疲労の回復に効果的です。心身ともにスッキリさせて明日への活力にしましょう!



場所 生涯学習プラザ 多目的室
定員 定員25名(先着順)
参加費 **6,800円**
講師 山下真澄
(リンパヨガインストラクター)
申込 9月5日(木)10時から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日程
10月3日、10日、17日、24日
11月7日、14日、21日、28日
12月5日、12日
時間
19時45分～20時45分

※この講座は、女性のためのレッスンとなります。

5 火・水曜 ゆったりヨガ講座 ～10月からのコース～

ゆったりヨガは現時点での自身の状態を受け入れ内面から成長できる状態にし、心と身体バランスを整えていくヨガです。この機会にヨガを始めてみませんか?



場所 生涯学習プラザ 多目的室
定員 各25名(先着順)
参加費 **各7,300円**
持物 ヨガマット
講師 鈴木綾(ヨガインストラクター)
申込 火曜日クラス:9月3日(火)13時から
生涯学習プラザ窓口にて受付
水曜日クラス:9月4日(水)8時45分から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日程
火曜日クラス
10月1日、8日、15日、22日
11月5日、12日、19日、26日
12月3日、10日、17日
水曜日クラス
10月2日、9日、16日、23日
11月6日、13日、20日、27日
12月4日、11日、18日
時間
火曜日クラス
13時15分～14時25分
水曜日クラス
9時～10時10分

8 金曜 いつまでもいきいき 体幹トレーニング ～10月からのコース～ 体験有(有料)

体幹と足腰の筋力の衰えを予防することでいつまでも自分の足で歩くことのできる健康寿命を延ばしましょう。年齢、体力、性別によって運動強度を変えていきますので、初心者、経験者問わず誰でも参加できます。楽しくトレーニングしましょう。



場所 生涯学習プラザ 多目的室
定員 各25名(先着順)
参加費 **各7,000円**
持物 ヨガマット
講師 沼本佳子
申込 9月6日(金)
Aクラス13時から、
Bクラス14時15分から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日程
10月4日、11日、18日、25日
11月1日、8日、29日
12月6日、13日、20日、27日
時間
Aクラス 13時15分～14時15分
Bクラス 14時30分～15時30分

体験受講:一人1回限り500円 体験日:9月の当講座レッスン日

11 水曜 楽しく一閑張講座 初級・中級・上級・研究科クラス

一閑張は、竹籠に和紙を機重にも貼り固めたものに、柿漆を塗って作る漆器の一種です。今回も決まった作品を作ります。講師と一緒に一閑張を楽しみましょう。



場所 生涯学習プラザ 工芸室
定員 各クラス15名(先着順)
参加費 **各5,000円**
材料費 初級3,000円
中級4,000円
上級4,000円(時価変動)
研究科4,300円
講師 杉本純子(一閑張純工房主宰)
申込 9月11日(水)13時から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日程
初級・中級クラス
10月2日、16日、30日、
11月13日、27日、
12月11日
上級・研究科クラス
10月9日、23日、
11月6日、20日、
12月4日、18日
時間
13時30分～15時30分

3 土曜 親子で楽しむ 「音楽あそび」 New

さまざまな音楽を通じて、親子でいっしょに「聴く・感じる・体を動かす・声を出す」などの体験を楽しみましょう!子どもと楽しく「わらべうた」や楽器にふれてあそびましょう!



日程
10月5日、12日、26日、11月2日、9日、16日、30日、12月14日、21日
場所 生涯学習プラザ 多目的室
対象 2～3歳と親クラス 10時20分～11時10分
1～2歳と親クラス 11時30分～12時20分
定員 2～3歳の親子クラス 6組(先着順)
1～2歳の親子クラス 6組(先着順)
参加費 **各7,500円** **講師** 河村恵美(元養正学校音楽教師)
申込 9月7日(土)10時15分から
生涯学習プラザ窓口にて受付

6 水曜 親子でいっしょにあそび講座 ～10月からのコース～

お家でもできる手あそび・うたあそび・簡単運動あそび等、この教室ならではのあそびも取り入れて、親子のスキンシップを図ります。身体も心もたくさん成長するこの時期を楽しみがらみながら一緒に遊びましょう!!



場所 生涯学習プラザ 多目的室
対象 あんよクラス ひとり歩き～2歳までははいはいクラス 6ヶ月～歩きまで
定員 各15組(先着順)
参加費 **各8,400円**
講師 向山和子、島田美子(あそび運動発達指導士・保育士)
申込 9月4日(水)
あんよクラス10時15分から、
はいはいクラス11時30分から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日程
10月2日、9日、16日、23日、30日
11月6日、13日、20日、27日
12月4日、11日
時間
あんよクラス 10時30分～11時20分
はいはいクラス 11時45分～12時30分

4 火曜 ライトバレトン講座 ～10月からのコース～ 体験有(有料)

リズムカルな音楽に合わせたフィットネスの動作で筋肉の温度を上げて、バレエの動作をすることで脂肪燃焼を効果的に行う講座です。



場所 生涯学習プラザ 多目的室
定員 20名(先着順)
参加費 **6,300円**
講師 MAYU
(ALF講師、女性講師)
申込 9月3日(火)14時30分から
生涯学習プラザ窓口にて受付
体験受講:一人1回限り500円
体験日:9月の当講座レッスン日

日程
10月1日、8日、15日
11月5日、12日、19日
12月3日、10日、17日
時間
14時45分～15時30分

7 木曜 基礎からのハタヨガ講座 ～10月からのコース～ 体験有(有料)

ポーズ・呼吸法・瞑想を中心としたヨガで、運動不足の方や体が硬い方でも始められます。男女を問わず参加できる講座です。この機会にヨガを始めてみませんか。



場所 生涯学習プラザ 多目的室
対象 16歳以上
定員 25名(先着順)
参加費 **7,200円**
持物 ヨガマット
講師 加藤あい(ヨガ・バルトンインストラクター)
申込 9月5日(木)9時から
生涯学習プラザ窓口にて受付
体験受講:一人1回限り500円 体験日:9月の当講座レッスン日

日程
10月3日、10日、17日、24日
11月7日、14日、21日、28日
12月5日、12日
時間
18時30分～19時30分

9 土曜 有酸素運動& 筋肉トレーニング ～10月からのコース～ 体験有(有料)

体内に酸素を取り入れ糖質や脂肪を燃焼させ、身体の筋肉量を増やし基礎代謝を高める効果のある運動です。



場所 生涯学習プラザ 多目的室
定員 20名(先着順)
参加費 **7,200円**
持物 ヨガマット・室内用運動靴
講師 渡辺和江(フィットネスインストラクター)
申込 9月7日(土)8時45分から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日程
10月5日、12日、19日、26日
11月2日、9日、16日、30日
12月7日、14日
時間
9時～10時

体験受講:一人1回限り500円 体験日:9月の当講座レッスン日

10 土曜 サタデー ナイトヨガ ～10月からのコース～

ヨガは他のスポーツと違って競争も勝ち負けもありません。人と比べることなく自分自身の呼吸や身体の動きに意識を向けて心と身体をリラックスさせていきましょう。



場所 生涯学習プラザ 多目的室
定員 25名(先着順)
参加費 **8,200円**
持物 ヨガマット
講師 遠山美和(松下ヨガ学院認定指導員)
申込 9月7日(土)10時から
生涯学習プラザ窓口にて受付

日程
10月5日、12日、19日、26日
11月2日、9日、16日、30日
12月14日、21日
時間
19時～20時

13 日曜 つまみ細工で お正月飾りを作ろう 日本の伝統工芸 つまみ細工

小さな正方形の布を折りたたみつまんで作る、針も糸も使いません。楽しいつまみ細工で素敵なお正月飾りを作りましょう。



日程 12月8日 **時間** 10時～12時

場所 生涯学習プラザ 学習室1
定員 10名(先着順)
参加費 **2,000円**(材料費込)
持物 ウェットティッシュ又は濡れタオル、作品持ち帰り用紙袋(20cm×15cm)
講師 竹村紀子(nana-hanaつまみ細工教室主宰)
申込 9月8日(日)10時から生涯学習プラザ窓口にて受付

体験有(有料) ...お試し体験(有料)承ります。

講座申込み時の混雑緩和のため、各講座共に受付開始時間の30分前より整理券を配布します。講座受付開始前に定員になる事がありますので、予めご了承ください。

秋のテニス教室 タイムテーブル

** 無料体験随時受付中!! **

時 間	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7:00~7:50				New 早朝ジュニアテニス(藤島) 7:00~7:50
8:00~9:00			早朝テニス(香久山) 8:00~9:00	早朝テニス(藤島) 8:00~9:00
9:00~11:00			オートムテニス トーナメント ~女子ダブルス~ (総合運動公園) 9/27 9:00~	
11:00~13:00	ランチタイムテニス 11:00~12:30			
13:00~15:00		アフタヌーンテニス 13:30~15:00		
15:00~17:00			ジュニアテニス 低学年 16:00~17:00	
17:00~19:00			ジュニアテニス 高学年 17:00~18:00	
19:00~20:30	ナイターテニス 19:00~20:30		ジュニアナイターテニス 育成 19:00~20:30	

3

金曜 土曜 早朝
テニス教室無料
体験有

テニスを通じて仲間をつくり、スポーツの楽しさを感じてみませんか？
空気の澄んだ早朝からスポーツをするのは気持ち良く、1日の始まり
を元気に迎えられます。担当コーチが参加者全体のレベルに合った内
容で進めていきますので、初めて受講の方でも楽しく学べる講座です。

場 所	金曜日クラス：香久山テニスコート 土曜日クラス：藤島テニスコート
対 象	金曜日クラス：未経験者～中級者 土曜日クラス：どなたでも
定 員	金曜日クラス：12名(先着順) 土曜日クラス：12名(先着順)
参加費	金曜日クラス：8,700円 土曜日クラス：7,900円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	9月6日(金)10時から総合運動公園窓口にて受付

※欠席・雨天中止の場合、有料にて他のテニス教室へ振替受講できます。ただし、
定員の都合上、お断りする場合もございます。

日 程	
金曜日クラス	
10月4日、11日、18日、25日	
11月1日、8日、15日、22日、29日	
12月6日、13日	

土曜日クラス	
10月5日、12日、19日、26日	
11月2日、9日、16日、23日、30日	
12月7日	
時 間	
8時～9時	

4

水曜 ランチタイム
テニス教室無料
体験有

平日休みの社会人の方、ランチに行く前、家事の合間など
で忙しい方のお昼の息抜きにテニスはいかがですか？
仲間や友人同士での参加もお待ちしております。
日頃の運動不足を解消しましょう！

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	初級者～中級者
定 員	12名(先着順)
参加費	9,200円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	9月4日(水)14時から総合運動公園窓口にて受付

※欠席・雨天中止の場合は早朝テニス、アフタヌーンテニス、また1回当たり300円でナイター
テニスへの振替受講も可能です。ただし、定員の都合上、振替ができない場合もございます。



日 程	10月2日、9日、16日、 23日、30日 11月6日、13日、 20日、27日 12月4日、11日
時 間	11時～12時30分

5

木曜 アフタヌーン
テニス教室無料
体験有

昼食のあとで睡魔に襲われるこの時間帯、外でしっかり運
動をして目を覚ましてみませんか？
平日休みの社会人の方、ランチの後、家事の合間など、平
日の午後をテニスで有効活用しましょう！

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	初級者～中級者
定 員	12名(先着順)
参加費	9,200円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	9月5日(木)14時から 総合運動公園窓口にて受付

※欠席・雨天中止の場合は早朝テニス、ランチタイムテニス、また1回当たり300円でナイター
テニスへの振替受講も可能です。ただし、定員の都合上、振替ができない場合もございます。



日 程	10月3日、10日、17日、 24日、31日 11月7日、14日、 21日、28日 12月5日、12日
時 間	13時30分～15時

6

水曜 ナイター
テニス教室無料
体験有

仕事終わりにテニスをしてリフレッシュしませんか？
日々のストレスや健康増進にアフターファイブを有効活用しましょう！
友人、同僚、親子、ご夫婦、ご家族でのご参加も歓迎です。

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	初級者～中級者
定 員	12名(先着順)
参加費	7,000円
持 物	ラケット、テニスシューズ
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	9月4日(水)14時から 総合運動公園窓口にて受付

※欠席・雨天中止の場合、他のテニス教室への振替受講が可能です。ただし、
定員の都合上、お断りする場合もございます。



日 程	10月2日、9日、16日、 23日、30日 11月6日、13日
時 間	19時～20時30分

7

金曜 ジュニア
テニス教室
～低学年クラス～無料
体験有

「最初から硬式テニスでキャリアを積ませたい」、「部活動が始まる前にほかの子に
差をつけたい」、「学校にはテニス部がない」など、どんな理由でも構いません。総合
運動公園のジュニアテニススクールでまずテニスを楽しむことから始めましょう！

※教室ではジュニアテニスの「ITF(国際テニス連盟)のキッズ向け指導法PLAY+STAYプログラム」専
用ボールを使用しています。

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	小学1年生～小学3年生
定 員	12名(先着順) 参加費 8,700円
使用球	レッドボール・グリーンボール(レベルに応じて使用球を変更します)
持 物	ラケット(貸出し有)、テニスシューズ(運動靴可)
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	9月6日(金)14時から総合運動公園窓口にて受付



日 程	10月4日、11日、18日、25日 11月1日、8日、15日、22日、29日 12月6日、13日
時 間	16時～17時

8

金曜 ジュニア
テニス教室
～高学年クラス～無料
体験有

「最初から硬式テニスでキャリアを積ませたい」、「部活動が始まる前にほかの子に
差をつけたい」、「学校にはテニス部がない」など、どんな理由でも構いません。総合
運動公園のジュニアテニススクールでまずテニスを楽しむことから始めましょう！

※教室ではジュニアテニスの「ITF(国際テニス連盟)のキッズ向け指導法PLAY+STAYプログラム」専
用ボールを使用しています。

場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	小学4年生～6年生
定 員	12名(先着順) 参加費 7,000円
使用球	レッドボール・グリーンボール(レベルに応じて使用球を変更します)
持 物	ラケット(貸出し有)、テニスシューズ(運動靴可)
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	9月6日(金)14時から総合運動公園窓口にて受付



日 程	10月4日、11日、 18日、25日 11月1日、8日、15日
時 間	17時～18時

9

火曜
1day

楽しい寄せ植え講座！

今回はバンジー、ケイトウ、スプレーマムを使って寄せ植えのコツをお伝えします！！
※プランター等の材料はすべてお持ち帰りいただきますので、お車などでお越しください。



場 所	総合運動公園中心広場(少雨決行)
対 象	未経験者～初級者
定 員	15名(先着順)
参加費	1,100円(材料費込み) プランターが必要な方は550円プラス
持 物	軍手、はさみ、筆記用具
講 師	あいち尾東農業協同組合 中部営農センター職員
申 込	9月10日(火)14時から総合運動公園窓口にて受付

日 程
10月8日
時 間
10時～11時

10

火曜
全8回

モーニングウォーク講座

朝のウォーキングは一日中基礎代謝が高い状態を維持できます。体操やストレッチで身体をやわらかくし、温めることで怪我を予防し、脂肪の燃焼を促します。更にウォーキング前にカテキンを含むお茶やコーヒーなどを摂ると効果的になります。講座では最初にコーヒーを飲み、毎回趣向を凝らしたエクササイズを講師が指導します。今回はノルディックウォーキングを取り入れる回も予定しています。是非、一緒に自然の中で楽しく歩く健康習慣を身につけましょう！



場 所	総合運動公園内 芝生広場
定 員	20名(先着順) 参加費 4,800円
講 師	長谷川 圭亮(健康体操ウォーキング指導士)
申 込	9月3日(火)10時から 総合運動公園窓口にて受付

日 程
10月1日、8日、29日 11月12日、19日、26日 12月3日、10日
時 間
10時～12時

11

10月から 11月から
水曜 水曜
全6回 全5回

気軽にジョギング教室

無料
体験有

自己流で走っている方はいませんか？
実はジョギングもカラダにはかなりの負荷がかかっています。講座の中では今後もランニングを「長く」続けていくために必要な体力づくり・故障しないカラダづくりなど、知っておいて欲しい情報を担当講師がお伝えします。全長600mのジョギングコースや公園内の施設を活用し、体に負担が少ない環境で楽しくジョギングを始めましょう！



場 所	総合運動公園 ジョギングコース
対 象	未経験者～初級者 定 員 各12名(先着順)
参加費	10月からのクラス 3,800円 11月からのクラス 3,200円
持 物	ランニングシューズ(運動靴でも可)
講 師	篠田 かほる(フィットネスインストラクター)
申 込	9月4日(水)10時から 総合運動公園窓口にて受付

日 程
10月からのクラス 10月2日、9日、16日、23日、30日 11月6日 11月からのクラス 11月20日、27日、 12月4日、11日、18日
時 間
9時30分～10時45分

12

10月から 11月から
水曜 水曜
全6回 全5回

ランニング教室

無料
体験有

この教室では中距離から長距離までのマラソン大会を目指し、より競技志向の内容をお伝えします！「ジョギングでは物足りない」、「大会で完走したい」など、ワンステップ上を目指そうという人向けに必要なトレーニングをしていきます。全長600mのジョギングコースや園内の施設を活用し、トレーニングをしましょう！
※走り方の基本を学ぶジョギング教室への途中変更も可能です。
ただし、定員の都合上、変更できない場合もございます。



場 所	総合運動公園 ジョギングコース
対 象	中級者(自分で日常的に走ることがある方)以上
定 員	各12名(先着順)
参加費	10月からのクラス 3,800円 11月からのクラス 3,200円
持 物	ランニングシューズ
講 師	篠田 かほる(健康運動指導士)
申 込	9月4日(水)10時から総合運動公園窓口にて受付

日 程
10月からのクラス 10月2日、9日、16日、23日、30日 11月6日 11月からのクラス 11月20日、27日、 12月4日、11日、18日
時 間
11時～12時15分

13

水曜
全9回

ジュニアサッカースクール ～水曜日クラス～

無料
体験有

まずはボールを蹴ること、追いかけること、ボールと触れ合い、サッカーの楽しさを感じてもらう内容で進めていきます。一緒にサッカーをする楽しみを感じましょう！
水曜日クラスは年長から小学1年生がおススメです！



場 所	総合運動公園 スポーツ広場
対 象	年長～小学3年生
定 員	20名(先着順)
参加費	8,300円
持 物	サッカーボール、サッカーシューズ(運動靴可)
講 師	総合運動公園専属コーチ (JFA公認サッカーC級コーチライセンス)ほか
申 込	9月4日(水)14時から総合運動公園窓口にて受付

日 程
10月2日、9日、16日、 23日、30日 11月6日、27日 12月4日、11日
時 間
16時～17時

14

木曜
全10回

ジュニアサッカースクール ～木曜日クラス～

無料
体験有

まずはボールを蹴ること、追いかけること、ボールと触れ合い、サッカーの楽しさを感じてもらう内容で進めていきます。一緒にサッカーをする楽しみを感じましょう！
木曜日クラスは小学2年生～3年生がおススメです！



場 所	総合運動公園 スポーツ広場
対 象	年長～小学3年生
定 員	20名(先着順)
参加費	9,200円
持 物	サッカーボール、サッカーシューズ(運動靴可)
講 師	総合運動公園専属コーチ (JFA公認サッカーC級コーチライセンス)ほか
申 込	9月5日(木)14時から総合運動公園窓口にて受付

日 程
10月3日、10日、 24日、31日 11月7日、14日、 21日、28日 12月5日、12日
時 間
16時～17時

15

金曜
全7回

ジュニアナイター テニス教室 ～ジュニア育成クラス～

無料
体験有

中学生世代から将来を見据えて硬式テニスを経験していきたい中学生向けのナイターテニス教室です！プレイヤーとして一番の成長期である中学生時代にしっかりと硬式テニスの基本を学びましょう！
※年齢・学年だけでなく経験なども含めご相談に応じます。



場 所	総合運動公園 テニスコート
対 象	中学1年生～中学3年生
定 員	12名(先着順)
参加費	7,000円
持 物	ラケット(貸出し有)、テニスシューズ(運動靴可)
講 師	中野 文高(JPTAプロテニスインストラクター)
申 込	9月6日(金)14時から総合運動公園窓口にて受付

日 程
10月4日、11日、 18日、25日 11月1日、8日、15日
時 間
19時～20時30分

16

日曜
全8回

スポーツ鬼ごっこ教室

無料
体験有

「逃げる」「追う」「タッチする」という運動は運動が苦手な子どもでも楽しくできます。このスポーツはチームで作戦を立てて、相手コートの宝物を、相手にタッチされないように奪うことを目標に行います。思考力、体力やコミュニケーション能力を身に付けながら、運動することの楽しさを実感しましょう！



場 所	総合運動公園 芝生広場
対 象	年長～小学4年生
定 員	30名(先着順)
参加費	4,100円
講 師	KEIJI(日本スポーツ鬼ごっこインストラクター)
申 込	9月1日(日)10時から 総合運動公園窓口にて受付

日 程
10月6日、13日、20日 11月3日、10日、 17日、24日 12月1日
時 間
9時～10時30分

17 土曜 第2回少年野球教室 ～名城大学硬式野球部～

今年も小学生を対象に野球教室を開催します!!
是非ご参加ください。
※軟式球を使用します。



場所 総合運動公園 野球場
対象 小学生
定員 30名(先着順)
参加費 150円(保険料込み)
持物 運動のできる服装(野球のユニフォームでも可)
講師 名城大学硬式野球部
申込 9月7日(土)10時から総合運動公園窓口にて受付
※代理での申込みはできません。

日程
12月7日
時間
11時～13時
(雨天時予備日あり)

18 金曜 オータムテニストーナメント ～女子ダブルス～

日々の成果を発揮するもよし、たまには少し緊張感のある試合を楽しみたい方もよし、是非一度参加してみませんか?
※トーナメントの後には総合運動公園テニスコーチの中野文高によるテニスクリニックを開催いたします。



場所 総合運動公園 テニスコート
対象 経験者 **定員** 8組16名(先着順)
参加費 運動公園テニス教室受講生:
4,500円/組(3試合補償+クリニック参加)、
ビジター:5,000円/組(3試合補償+クリニック参加)
申込 9月6日(金)10時から総合運動公園窓口にて受付
備考 6ゲーム先取(ノード)、セルフジャッジにて開催します。

日程
9月27日
時間
9時開始
(雨天予備日あり)

1 土・日曜 やさしい陶芸入門



手本に習って作陶しますので陶芸を始めてみたいけど自信がないと思ってみる貴方も大丈夫。自分の手で形作る楽しさを一緒に体験してみませんか。さあ、陶芸の一步を踏み出しましょう。

場所 ふれあい工房
定員 各15名(先着順)
参加費 各1,500円
※作陶のみの体験です。釉薬は講師が付けます。
申込 前月の第2火曜日からふれあい工房にて受付

日程
11月3日(日)・・・干支
1月18日(土)・・・ひな人形
3月1日(日)・・・兜
時間
10時～12時

2 土・日曜 きらきら七宝焼き体験



七宝焼きの体験ができます。素地という台の上にガラスの釉薬をのせて、高温で焼くことでガラス釉薬が溶けて世界に一つだけの作品ができます。
※2種類の中から選んでいただきます。

場所 ふれあい工房
定員 各10名(先着順)親子での参加OK
参加費 各1,000円(材料費込、素地1個)
申込 毎月初開館日(月曜日の場合は翌日)からふれあい工房にて受付

日程
10月27日(日)
12月14日(土)
2月29日(土)
時間
10時～12時

3 月曜 絵付け体験



素焼きの陶器にお好きな図案を絵付けしてみませんか。お子様から大人までたのしめます。どうぞお気軽にご参加ください。

場所 ふれあい工房
定員 20名(先着順)親子での参加OK
参加費 800円
(素焼きの陶器1個・釉薬・焼成代含む)
申込 9月1日(日)からふれあい工房にて受付

日程
9月23日
時間
10時～12時

4 日曜 個人利用日のご案内

陶芸を少しだけ体験してみたい方におすすめです。世界に一つだけの宝物を作るお手伝いを親切丁寧にご案内します。

場所 ふれあい工房 **定員** 6名(先着順)
参加費 大人1,200円 中学生以下900円
(粘土1kg・焼成代・釉薬代含む)
※小学3年生以下の参加は、保護者の同伴をお願いします。
申込 ご利用月の第1日曜日からふれあい工房にて受付
※作陶のみの体験です。※ご利用当日(作陶日)までお受けいたします。

日程
10月20日、11月24日、
12月15日、1月19日、
2月16日、3月29日
時間
10時～13時

講座申込み時の混雑緩和のため、各講座共に受付開始時間の30分前より整理券を配布します。講座受付開始前に定員になる事がありますので、予めご了承ください。

Assist講座の 悪天候時の 開催について

日進市に以下の警報等が出された場合講座を中止いたします。講座が中止になった場合、できる限り振替講座を行います。講師・会場の都合により中止になる場合もございますので、ご了承ください。また、大雨・洪水・大雪警報の場合でも状況によっては中止になる場合もございます。詳しくは講座開催施設にお問合せください。

- ①特別警報・暴風警報・暴風雪警報が発令された場合 ※講座開始2時間前までに暴風警報が解除されていないときは中止です。
②東海地震注意報・東海地震予知情報(地震警戒宣言)が発令された場合 ※講座開始2時間前までに地震警戒宣言が解除されていないときは中止です。

受講に際してのご注意

・受講者が5名に満たない場合は、開講を見合わせる場合がありますのでご了承ください。・受講者の都合により受講できない場合は受講料の返還はいたしません。・受講の際は受講者自身の体調管理の上、受講してください。・受講中のトラブルについては責任を負いかねますのでご了承ください。・講師及び他の受講者の迷惑となる行為や講座の運営に支障があると判断した場合は、受講をお断りする場合がございますのでご了承ください。

●お申込みは各施設窓口にて受付いたします。お問合せは各施設まで。

■日進市民会館 (日進市折戸町笠寺山62-3) 0561-72-0955
■生涯学習プラザ (日進市浅田町西前田8-7) 052-807-8807

■日進市総合運動公園 (日進市岩藤町大清水919-1) 0561-73-8801
■日進市ふれあい工房 (日進市岩崎町六坊乙9-1) 0561-74-0816

記載されている講座・催し物は日進アシストが企画・運営しています。日進アシスト株式会社は日進市より指定管理を受け、市内公共施設である市民会館、総合運動公園、生涯学習プラザ、ふれあい工房の管理・運営を行っています。

指定管理者 **日進アシスト株式会社**
URL <http://www.nissin-assist.co.jp/>

求人のコーナー 給食調理員

給食センターで働きませんか?



職種	休日	その他	申込
①学校給食センター契約社員 月給140,000円 8:15～16:45(7時間45分)	土曜日、日曜日、 祝日、年末年始 及び小中学校の 夏・冬・春休み	被服貸与 車通勤可 交通費支給	まずはお気軽に下記へご連絡ください。 甲斐 080-5157-6377 (平日9時～17時)
②学校給食センター調理員 時給930円 8:30～15:30(6時間)			