



市民会館

冬のおすすめ講座

1 木曜 体質改善！ 全11回 体幹エクササイズ&セルフ整体

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。気持ちよく汗ばむくらいの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
1月9日、16日、30日、 2月6日、13日、20日、27日 3月5日、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	8,200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	12月12日(木) 10時から日進市民会館窓口にて受付



2 木曜 腰痛予防の 全6回 骨盤エクササイズ

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、お子様連れのママもご参加頂けます。

日程	時間
1月16日、30日 2月6日、20日 3月5日、19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ーガインストラクター)
申 込	12月12日(木) 11時から 日進市民会館窓口にて受付



3 木曜 キッズバレエ 全11回 ～1月からのコース～

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
1月9日、16日、30日 2月6日、13日、20日、27日 3月5日、12日、19日、26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
講 師	アキモフ・エレナ
申 込	12月5日(木) 15時30分から 日進市民会館窓口にて受付



生涯学習プラザ

1 木曜 リンパヨガ 全10回 ～1月からのコース～ (体験有(有料))

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のでヨガの効果を高め、むくみや蓄積した疲労の回復に効果的です。



場 所	生涯学習プラザ 多目的室
定 員	25名(先着順)
参加費	7,200円
持 物	ヨガマット
講 師	山下 真澄 (セラピスト/リンパセラピスト/ヨガインストラクター)
申 込	12月5日(木) 10時から 生涯学習プラザ窓口にて受付

※この講座は、女性のためのレッスンとなります。
体験受講：一人1回限り500円
体験日：12月の当講座レッスン日

日程	時間
1月9日、16日、23日、30日 2月6日、13日、20日、27日 3月5日、12日	19時45分～20時45分

総合運動公園



1 土曜 冬のジュニアテニス教室 1day ～クリスマス体験会～

1日完結のテニス教室を開催します！テニスが初めてのお子様大歓迎！ちょっとしたクリスマスプレゼント(ニッポンアクションボールペン等)も進呈予定。
※使用球は「ITTF(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。



日程	時間
12月21日	8時～9時

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	1,000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	12月7日(土) 10時から総合運動公園窓口にて受付		

2 日曜 2020新春 1day ランニング教室

ランニング教室を日曜日に開講します!!
園内のジョギングコースでのランニングを楽しみましょう!!

日程	時間
1月19日	9時30分～11時

場 所	総合運動公園 ジョギングコース		
対 象	経験者		
定 員	12名(先着順)	参加費	750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	12月1日(日)10時から総合運動公園窓口にて受付		

KAZUトレーナーが語る! 健康な身体づくり講演会

市民会館の講座講師と通ってテレビを通じて市民の皆さまの健康づくりに努めてきたKAZUトレーナーこと安田一恒先生がこの度JBBF主催オールジャパンメンズフィジークで準優勝され、昨年のベストボディ・ジャパン日本大会準優勝から2年連続の快挙を成し遂げ、名実ともに日本トップクラスのトレーナーとなりました。

そのKAZUトレーナーが自ら体験してきたノウハウをお伝えするための講演会を開催します。
50歳とは思えない若々しさや、目標に挑戦し続けるモチベーションを維持するための秘訣をお聞きする絶好のチャンスです!

どうぞお誘い合わせの上、ご参加ください。

～いつまでも健康な身体を維持するために～
この度、お世話になった日進の皆さまに私が経験してきたことをお伝えする恩返し
の機会を設けていただけることになりました。健康寿命を延ばすためにどんなことを
したらいいのかわからないトレーニングや食事・サプリメントはどうすればいいのかわ
からないなど、ご案内出来たらと思っています。情報社会がゆえ正しい選択が難しい時代
になりました。この講演が少しでも手助けになれば幸いです。

HBFパーソナルトレーナー 安田一恒

- 日時: 2月9日(日) 10時開場・10時30分開演 ●場所: 市民会館 小ホール
- 定員: 150名(先着順) ※お子様連れのご入場も可能ですが、周りの皆様にご配慮をお願いします。
- 参加費: 無料
- 講師: 安田一恒先生((株)ALF代表取締役社長・NPTA日本パーソナルトレーナーズアカデミーシニアマスタートレーナー)
- 申込: 要整理券 12月13日(金)より日進市民会館窓口にて配布



4 水曜 Let's ストリートダンス ～ノービスクラス・1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。

日 程	
1月8日、15日、29日	
2月5日、12日、19日、26日	
3月4日、11日、18日、25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	

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 8,200円 Bクラス 8,600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	12月4日(水)15時から 日進市民会館窓口にて受付		

5 金曜 Let's ストリートダンス ～ビギナークラス・1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!



日 程	
1月10日、17日、31日	
2月7日、14日、21日、28日	
3月6日、13日、20日、27日	

時 間	
17時20分～18時10分	

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	12月6日(金)15時から 日進市民会館窓口にて受付		

6 土曜 男性のための初めてヨガ ～冬～

体験有
(有料)

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	
1月18日	
2月15日	
3月14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	12月8日(日)11時から 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

7 木曜 夜のリラックスヨガ ～1月からのコース～

New

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	8,600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	12月12日(木)14時から 日進市民会館窓口にて受付		

日 程	
1月9日、16日、30日、 2月6日、13日、20日、27日 3月5日、12日、19日、26日	

時 間	
19時15分～20時15分	

8 木曜 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😊 ～1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!心と体をほぐ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	
1月9日、16日、30日 2月6日、13日、20日、27日 3月5日、12日、19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バスタオル
講 師	山田 加代子(ラフターヨガリーダー)		
申 込	12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。

9 水曜 シニアヨガ ～1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のできる心と身体づくり、疾患予防をサポートします。できないことを探さず、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。



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	12月11日(水)9時から 日進市民会館窓口にて受付		

日 程	
1月8日、15日、29日 2月5日、12日、19日、26日 3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	

10 水曜 ナイトヨガ ～1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		時 間
1月8日、15日、 29日	2月5日、 12日、26日	3月4日、11日、 18日、25日
		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	7,500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	12月11日(水)14時から日進市民会館窓口にて受付		

11 金曜 スローヴィンヤサスタイル きれいになるヨガ ～1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ぐします。カラダの代謝をアップしながら、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		時 間
1月10日、2月7日、14日、 17日、31日	2月21日、28日	3月13日、 20日、27日
		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(IYC認定ヨガインストラクター)		
申 込	12月13日(金)14時から日進市民会館窓口にて受付		

12 水曜 月いちヨガ (1月・2月・3月)

初心者を対象にヨガの基本的な動き、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しょう!※講座はハダシで行います。



日 程		時 間
1月15日	2月26日	3月18日
		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、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	12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

13 火曜 バレトン講座 ～1月からのコース～

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、優雅な気分になります。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	
1月14日、28日	
2月4日、11日、18日、25日	
3月3日、10日、17日、24日、31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	7,900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11回8,800円 1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)
申 込	12月3日(火)11時から日進市民会館窓口にて受付

14 火曜 ピラティスビギナークラス ～1月からのコース～

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	
1月14日、28日	
2月4日、11日、18日、25日	
3月3日、10日、17日、24日、31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	8,200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11回8,800円 1人1回1,300円(定員有り。1歳半～3歳まで)		
申 込	12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13,000円でご受講いただけます。

15 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 ～1月からのコース～

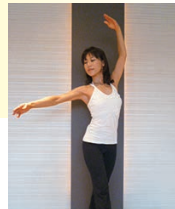
この講座では、寝転がりながらテニスボールやミニバランスボールなどで、首・背中・腰までをほぐし、ストレッチして頑固なコリやこわばりを和らげます。身体がかかる～くなりますよ!とにかく気持ちいい!肩が上がるようになったり、眠れるようになったり、この心地良さ、一度体験してみてください!^_^

日程	
1月14日、28日	
2月4日、11日、18日、25日	
3月3日、10日、17日、24日、31日	
時間	
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	12月3日(火)10時15分から日進市民会館窓口にて受付

16 木曜 のびのび楽しく! いきいき健康ストレッチ ～1月からのコース～

病気ではないけど、最近体調が気になる一と言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しましょう!



日程	
1月9日、16日、30日	
2月6日、13日、20日、27日	
3月5日、12日、19日、26日	
時間	
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	8,400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	12月5日(木)12時45分から日進市民会館窓口にて受付

17 金・土曜 ストレッチウォーキング講座 ～1月からのコース～

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、正しい姿勢でいつま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	
金曜日クラス 1月10日、17日、31日 2月7日、21日、28日 3月6日、13日	
土曜日クラス 1月11日、18日、 2月1日、8日、22日、29日 3月7日、14日	
時間	
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:12月6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:12月7日(土)13時45分から日進市民会館窓口にて受付

※自力で歩けなくなることを防ぐための講座ですので、自力で歩行できる人のみお申込み下さい。

18 木曜 MGDと一緒に 世界の歌を歌いましょう! ～1月からのコース～

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。



日程	
1月9日、16日、30日	
2月6日、13日、20日、27日	
3月5日、19日、26日	
時間	
13時15分～14時45分	

場 所	市民会館 視聴覚室
定 員	30名(先着順)
参加費	8,200円
講 師	阿部 之悠(オペラグループMGD事務長、MGD講師)
申 込	12月12日(木)13時から日進市民会館窓口にて受付

19 金曜 大人から始める クラシックバレエ～1月からのコース～

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。バレエとくくと数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。



日程	
1月10日、17日、31日	
2月7日、14日、21日、28日	
3月6日、13日、20日、27日	
時間	
13時30分～14時30分	

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	アキモフ エレナ(ロシア国立ダンスアカデミー卒)
申 込	12月13日(金)13時15分から日進市民会館窓口にて受付

20 水曜 楽しいフラダンス講座 ～1月からのコース～

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。



日程	
1月15日、29日	
2月5日、12日、19日	
3月4日、11日、25日	
時間	
15時～16時	

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 (ローゼス・フラ・スタジオ/ハーウ・ナプアオカレイ・ロゼラニ主宰)
申 込	12月4日(水)14時45分から日進市民会館窓口にて受付

21 火曜 赤ちゃんといっしょに♡ 産後ヨガ～1月からのコース～

体験有
(有料)

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 12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...1人1回限り1,000円

日 程
1月7日、14日、28日
2月4日、18日、25日
3月17日、24日
時 間
10時30分～11時30分

23 火曜 きいてうたって♪ 親子で楽しむ!!リズムスクール～1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 12月10日(火)9時30分から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
1月14日、28日
2月11日、25日
3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

25 水曜 親子でベビードダンス～1月からのコース～

ベビードダンスは、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む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。ベビード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み時間に換えましょう!
★講座には「抱っこひも」か「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お母さん
定 員 17名(先着順) **参加費** 11,200円
講 師 上野 規子(日本ベビードダンス協会インストラクター)
申 込 12月4日(水)11時から日進市民会館窓口にて受付

日 程
1月8日、15日、29日
2月5日、12日、26日
3月4日、11日、18日、25日
時 間
11時15分～12時15分

27 水曜 お子様連れでの参加OK! ママのためのリフレッシュ教室～1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お母さん
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 12月11日(水)13時15分から日進市民会館窓口にて受付

日 程
1月15日、29日
2月12日、26日
3月11日、18日
時 間
13時30分～14時30分

22 火曜 親子ふれあい英語～1月からのコース～

全9回

親子ふれあい英語は、毎回テーマに沿って、英語歌にあわせて体を動かしたり、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 14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 12月10日(火)13時00分から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
1月14日、28日
2月4日、11日、18日、25日
3月3日、10日、17日
時 間
13時30分～14時15分

24 金曜 ベビーサイン～1月からのコース～

全6回

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 リハーサル室
対 象 初めてクラス...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 12月13日(金)11時から日進市民会館窓口にて受付

日 程
1月10日、2月14日、
3月13日、4月10日、
5月15日、6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

26 水曜 キッズ☆ベビードダンス～1月からのコース～

全10回

ベビーを卒業したあんな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 しっかりあんなのできる
1歳半～2歳半のお子さんとお母さん
(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(日本ベビードダンス協会インストラクター)
申 込 12月4日(水)9時45分から
日進市民会館窓口にて受付

日 程
1月8日、15日、29日
2月5日、12日、26日
3月4日、11日、18日、25日
時 間
10時～11時

28 金曜 ベビーマッサージ&ベビースキンケア講座～1月からのコース～

全8回

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 12月6日(金)11時から日進市民会館窓口にて受付

日 程
1月17日、31日
2月7日、14日、21日、28日
3月6日、13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 金曜 **ボール★ピラティス** **～1月からのコース～** **全10回**

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、体幹を安定させボディ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、お悩みの方へオススメです。

日 程	時 間
1月10日、17日、24日、31日 2月7日、14日、21日、28日 3月6日、13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 **8,200円**
持 物 ヨガマット・ピラティスボール
講 師 池田みどり(ピラティスインストラクター)
申 込 12月6日(金)10時から
生涯学習プラザ窓口にて受付



3 土曜 **親子で楽しむ「音楽あそび」** **～1月からのコース～** **全8回**

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
1月11日、18日、25日 2月8日、15日、22日 3月7日、14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6,700円** **講 師** 河村 恵美(元特別支援学校音楽教諭)
申 込 12月7日(土)10時15分から
生涯学習プラザ窓口にて受付



4 火曜 **ライトバトン講座** **～1月からのコース～** **全10回** **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	7,000円
講 師	MAYU (ALF講師、女性講師)
申 込	12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: 12月の当講座レッスン日

日 程
1月14日、21日、28日 2月4日、11日、18日、25日 3月3日、10日、17日、24日
時 間
14時45分～15時30分



5 火・水曜 **ゆったりヨガ講座** **～1月からのコース～** **各11回**

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、心と身体の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: 12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: 12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 1月7日、14日、21日、28日 2月4日、11日、18日、25日 3月3日、10日、17日、24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



6 水曜 **親子でいっしょにあそび講座** **～1月からのコース～** **全11回**

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ながらみんなで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 ひどり歩き～2歳までははいはいクラス 6ヶ月～歩くまで
定 員	各15組(先着順)
参加費	各8,400円
講 師	向田 和子、向田 要美(子身体運動発達士(併修))
申 込	12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
1月8日、15日、22日、29日 2月5日、12日、19日、26日 3月4日、11日、18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35分



7 木曜 **基礎からのハタヨガ講座** **～1月からのコース～** **全10回** **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ることができます。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・バトンインストラクター)
申 込	12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: 12月の当講座レッスン日
※この講座は、女性のためのレッスンとなります。

日 程
1月9日、16日、23日、30日 2月6日、13日、20日、27日 3月5日、12日
時 間
18時30分～19時30分



8 金曜 **いつまでもいきいき体幹トレーニング** **～1月からのコース～** **全11回** **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、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	12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
1月10日、17日、24日、31日 2月7日、14日、21日、28日 3月6日、13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: 12月の当講座レッスン日



9 土曜 **有酸素運動&筋肉トレーニング** **～1月からのコース～** **全10回** **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	瀧田 和江(フィットネスインストラクター)
申 込	12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
1月11日、18日、25日 2月15日、8日、15日、22日、29日 3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: 12月の当講座レッスン日



10 土曜 **サタデーナイトヨガ** **～1月からのコース～** **全10回**

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	山下 真澄 (セルフリンパドレナージュセラピスト・ ヨガインストラクター)
申 込	12月7日(土)10時から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
1月11日、18日、25日 2月15日、8日、15日、22日、29日 3月7日、14日
時 間
19時30分～20時30分 ※代理講師のため時間変更あり



11 水曜 **楽しく一閑張講座** **初級・研究科クラス、中級・研究科クラス** **各6回**

一閑張は、竹籠に和紙を幾重にも貼り固めたものに、柿渋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せんか。

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4,200円 研究科4,300円から
講 師	杉本 純子(一閑張純工房主宰)
申 込	12月11日(水)13時から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
《A日程》初級・研究科クラス 1月8日、22日、 2月5日、19日、 3月4日、18日
《B日程》中級・研究科クラス 1月15日、29日、 2月12日、26日、 3月11日、25日
時 間
13時00分～15時00分



12 土曜 **手話で話そう講座** **全3回**

小学生の方を対象に、簡単なあいさつから自己紹介ができるまでを楽しく学びます。手話の世界に一歩ふみだしませんか。

場 所	生涯学習プラザ 学習室2
定 員	5名(先着順)
参加費	300円 (お茶・お菓子代)
持 物	筆記用具
申 込	12月7日(土)13時から 生涯学習プラザ窓口にて受付

日 程
1月18日 2月15日 3月28日
時 間
13時45分～14時45分



タイムテーブル



無料体験随時受付中!!



時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00~7:50					⑦早朝Jrテニス(藤島) 7:00~7:50	
8:00~9:00		⑨気軽にジョギング 9:30~10:45		③早朝テニス(香久山) 8:00~9:00	④早朝テニス(藤島) 8:00~9:00	
9:00~11:00	⑪モーニングウォーク 10:00~12:00	⑩ランニング 11:00~12:15				⑫スポーツ鬼ごっこ 9:00~10:30
11:00~13:00		⑤ランチタイムテニス 11:00~12:30				⑬フラッグフット 10:45~12:15
13:00~15:00			⑥アフタヌーンテニス 13:30~15:00			
16:00~17:00		⑯Jrサッカースクール 16:00~17:00	⑧Jrテニス 16:00~17:00	⑰Jrサッカースクール 16:00~17:00		

3 金曜 早朝テニス教室
～金曜日クラス～無料
体験有4 土曜 早朝テニス教室
～土曜日クラス～無料
体験有

空気の澄んだ早朝にテニスを通じて仲間づくりをしましょう!!

場 所 香久山テニスコート
対 象 未経験者～中級者
定 員 12名(先着順)
参加費 **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 12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	
1月10日、17日、24日、31日	
2月7日、14日、21日、28日	
3月6日、13日	
時 間	
8時～9時	

場 所 藤島テニスコート
対 象 どなたでも
定 員 12名(先着順)
参加費 **6,400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 12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	
1月11日、18日、25日	
2月1日、8日、15日	
3月7日、14日	
時 間	
8時～9時	

5 水曜 ランチタイム
テニス教室無料
体験有

お昼の息抜きにテニスはいかがですか?

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 **8,400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 12月4日(水)10時から
総合運動公園窓口にて受付

※欠席・雨天中止の場合は早朝テニス、アフタヌーン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	
1月8日、15日、22日、29日	
2月5日、12日、19日、26日	
3月4日、11日	
時 間	
11時～12時30分	

6 木曜 アフタヌーン
テニス教室無料
体験有

平日の午後をテニスで有効活用しませんか?

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 **8,400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 12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	
1月9日、16日、23日、30日	
2月6日、13日、20日、27日	
3月5日、12日	
時 間	
13時30分～15時	

7 土曜 早朝ジュニアテニス教室

無料
体験有

8 水曜 ジュニアテニス教室

曜
日
変
更無料
体験有

まずはテニスを楽しむことから始めましょう!

※使用球は「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 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)
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)
参加費 **6,400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 12月7日(土)10時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程	
1月11日、18日、25日	
2月1日、8日、15日	
3月7日、14日	
時 間	
7時～7時50分	

場 所 総合運動公園 テニスコート
対 象 小学1年生～6年生
定 員 12名(先着順)
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)
参加費 **8,400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 12月4日(水)14時から
総合運動公園窓口にて受付

日 程	
1月8日、15日、22日、29日	
2月5日、12日、19日、26日	
3月4日、11日	
時 間	
16時～17時	



…初心者の方も受講できます。



…無料体験受講が可能です。

9

水曜
各5回

気軽にジョギング教室



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。



日程	
1月クラス	1月8日、15日、22日、29日 2月5日
2月クラス	2月19日、26日 3月4日、11日、18日
時間	
9時30分～10時45分	

- 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** 各クラス**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** 12月4日(水)10時から
総合運動公園窓口にて受付

10

水曜
各5回

ランニング教室



「ジョギングでは物足りない」、「マラソン大会で完走したい」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。



日程	
1月クラス	1月8日、15日、22日、29日 2月5日
2月クラス	2月19日、26日 3月4日、11日、18日
時間	
11時～12時15分	

- 場 所** 総合運動公園 ジョギングコース
- 対 象** 日常的に走ることがある方
- 定 員** 各12名(先着順)
- 参加費** 各クラス**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** 12月4日(水)10時から
総合運動公園窓口にて受付

11

火曜
全8回

モーニングウォーク

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行います。



日程	
1月21日、28日	2月4日、18日 3月3日、10日、17日、24日
時間	
10時～12時	

- 場 所** 総合運動公園 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** 12月3日(火)10時から
総合運動公園窓口にて受付

12

1月クラス 2月クラス
日曜 日曜
全4回 全5回

スポーツ鬼ごっこ教室



運動することの楽しさを実感しましょう!



日程	
1月クラス	1月12日、19日、26日 2月2日
2月クラス	2月16日、23日 3月1日、15日、22日
時間	
9時～10時30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** 1月クラス **2,100円**
2月クラス **2,600円**
- 講 師** KEIJI
(日本スポーツ鬼ごっこインストラクター)
- 申 込** 12月1日(日)10時から
総合運動公園窓口にて受付

13

1月クラス 2月クラス
日曜 日曜
全4回 全5回

フラッグフットボール教室



運動が苦手な子も楽しく参加できます!!



日程	
1月クラス	1月12日、19日、26日、 2月2日
2月クラス	2月16日、23日 3月1日、15日、22日
時間	
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** 1月クラス **2,100円**
2月クラス **2,600円**
- 講 師** KEIJI
- 申 込** 12月1日(日)10時から
総合運動公園窓口にて受付

14

日曜
1day

ボッチャ・ユニバーサルスポーツ 体験会



みんなでなかよく楽しみましょう!!
ボッチャの詳しい説明はホームページにてご確認ください。



日程	
1月5日	
時間	
10時30分～12時	

- 場 所** 総合運動公園 芝生広場他
- 対 象** どなたでも参加できます(老若男女)
- 定 員** 30名(先着順)
- 参加費** **100円**
- 講 師** KEIJI
- 申 込** 12月1日(日)10時から
総合運動公園窓口にて受付

15

火・水・木曜
全3回

冬休み!! サッカークリニック

もっとサッカーを上手になりたい!!
部活でレギュラーを取りたい!! 人集まれ♪
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 スポーツ広場
- 対 象** ジュニアクラス
(小学5年生～小学6年生)
育成クラス
(中学1年生～中学2年生)
- 定 員** 各20名(先着順)
- 参加費** **3,000円**
- 講 師** KEIJI
- 申 込** 12月1日(日)14時から
総合運動公園窓口にて受付

日程	
12月24日、 25日、26日	
時間	
ジュニアクラス 13時～14時30分	育成クラス 15時～16時30分

16

水曜
全10回

ジュニア サッカースクール ～水曜クラス～



サッカーを好きになれるように、みんなでなかよくボールを蹴ってスキルアップします!!

- 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** 12月4日(水)14時から
総合運動公園窓口にて受付

日程	
1月8日、15日、22日、29日 2月5日、12日、19日、26日 3月4日、11日	
時間	
16時～17時	

17

木曜
全10回

ジュニア サッカースクール ～木曜クラス～



- 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** 12月4日(水)14時から
総合運動公園窓口にて受付

日程	
1月9日、16日、23日、30日 2月6日、13日、20日、27日 3月5日、12日	
時間	
16時～17時	

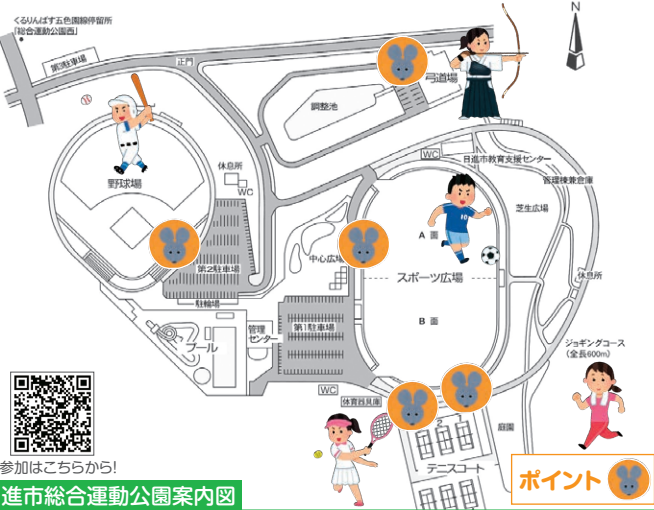


講座申込み時の混雑緩和のため、各講座共に受付開始時間の30分前より整理券を配布します。講座受付開始前に定員になる事がありますので、予めご了承ください。

18 総合運動公園 ～新春ポイントラリー～ 1月5日(日)～13日(月・祝) 9時～15時

テニスコート、野球場、スポーツ広場、弓道場、ジョギングコースを利用した方に各日お一人様1回、LINEポイントが付与します。2ポイント貯まった方には粗品進呈!! 先着50名(期間内) ※各施設に設置してあるQRコードを読み取ってポイントを取得してください。

- 参加方法**
- ①LINEのお友達登録(ジョブカード取得)
 - ②総合運動公園にて2ポイントGET
 - ③粗品進呈!!
- 参加費** 無料
- 協賛企業** ニッセンスポーツ
カーハウス☆レッドスター



日進市総合運動公園案内図

19 金曜 ウィンターテニストーナメント ～女子ダブルス～ 1day

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?
※トーナメントの後は総合運動公園テニスコートの中野文高によるデモクリニックを開催いたします。(前回優勝者)林・酒井ペア

日程	時間
12月13日	9時開始(雨天予備日あり)
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	総合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	12月1日(日)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。



1 土・日曜 各1回 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みと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。
持物	汚れてもいい服と手拭きタオル
申込	前月の第2火曜日からふれあい工房にて受付

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

2 土曜 1day 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。

場所	ふれあい工房
定員	10名(先着順)親子での参加OK
参加費	1,000円(材料費込、素地1個) ※2種類の中から選んでいただきます。
持物	汚れてもいい服と手拭きタオル
申込	毎月月初開館日(月曜日の場合は翌日)からふれあい工房にて受付

日程
2月29日(土)
時間
10時～12時

3 土・日曜 陶芸作品展&ワークショップ

毎年恒例の作品展を開催します。ふれあい工房で作成した自慢の作品の数々をご覧ください。作品展と同時に七宝焼・絵付け体験のワークショップを開催します。どうぞお立ち寄りください。

場所	ふれあい工房
定員	ワークショップ 七宝焼き体験 各日10名(先着順)親子での参加OK 絵付け体験 各日10名(先着順)親子での参加OK
参加費	各500円
持物	汚れてもいい服と手拭きタオル
申込	2月2日(日)からふれあい工房にて受付

日程
3月14日(土)・15日(日)
時間
作品展 10時～16時 ワークショップ 10時～13時

4 日曜 各1回 個人利用日のお知らせ

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	各日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。
持物	汚れてもいい服と手拭きタオル
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
2019年12月15日、 2020年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ござい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	応募
①契約社員 一社員への登用有 月給140,000円 8:15～16:45(7時間45分) 休憩45分 時間外勤務有	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	まずはご連絡の上、所定の応募用紙(臨時社員雇用志願書)を提出してください。応募用紙は本社事務所に配布しております(平日9～17時)。 または、当社ホームページからダウンロードしてください。 http://www.nissin-assist.co.jp/honsya/ 問い合わせ先 080-5157-6377(平日9～17時) 担当:甲斐
②臨時社員 一契約社員への登用有 時給960円 8:30～15:30(6時間) 他応相談 休憩60分 時間外勤務有			