

令和7年度後期

下呂市

楽しく
学べる!

生涯学習講座の お知らせ

[申込日]

11月10日(月)~19日(水)

平日8時30分~17時

※詳細は裏面をご覧ください。

1

～理学療法士が教える～ 運動神経が良くなる遊び(萩原低学年コース)

小学生の成長期“ゴールデンエイジ”は、一生に一度しかない特別な時期。遊びの中で走る・跳ぶ・投げるなどの動きを通して、体の使い方を自然に学べます!
理学療法士の専門的な視点から、楽しみながら運動神経をぐんぐん伸ばします!

講師 ▶ 二村 諒汰さん(萩原)
日時 ▶ 2/7(土)【全1回】 午前9時00分~9時45分
場所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 2階 悠々ホール
定員 ▶ 10人
対象者 ▶ 小学1年生~3年生
持ち物 ▶ ・動きやすい服装・室内シューズ・飲み物



申込フォーム

2

～理学療法士が教える～ 運動神経が良くなる遊び(萩原高学年コース)

小学生の成長期“ゴールデンエイジ”は、一生に一度しかない特別な時期。遊びの中で走る・跳ぶ・投げるなどの動きを通して、体の使い方を自然に学べます!
理学療法士の専門的な視点から、楽しみながら運動神経をぐんぐん伸ばします!

講師 ▶ 二村 諒汰さん(萩原)
日時 ▶ 2/7(土)【全1回】 午前10時00分~10時45分
場所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 2階 悠々ホール
定員 ▶ 10人
対象者 ▶ 小学4年生~6年生
持ち物 ▶ ・動きやすい服装・室内シューズ・飲み物



申込フォーム

3

～理学療法士が教える～ 運動神経が良くなる遊び(下呂低学年コース)

小学生の成長期“ゴールデンエイジ”は、一生に一度しかない特別な時期。遊びの中で走る・跳ぶ・投げるなどの動きを通して、体の使い方を自然に学べます!
理学療法士の専門的な視点から、楽しみながら運動神経をぐんぐん伸ばします!

講師 ▶ 二村 諒汰さん(萩原)
日時 ▶ 2/14(土)【全1回】 午前9時00分~9時45分
場所 ▶ 下呂市民会館(下呂市森) 2階 大会議室
定員 ▶ 10人
対象者 ▶ 小学1年生~3年生
持ち物 ▶ ・動きやすい服装・飲み物



申込フォーム

4

～理学療法士が教える～ 運動神経が良くなる遊び(下呂高学年コース)

小学生の成長期“ゴールデンエイジ”は、一生に一度しかない特別な時期。遊びの中で走る・跳ぶ・投げるなどの動きを通して、体の使い方を自然に学べます!
理学療法士の専門的な視点から、楽しみながら運動神経をぐんぐん伸ばします!

講師 ▶ 二村 諒汰さん(萩原)
日時 ▶ 2/14(土)【全1回】 午前10時00分~10時45分
場所 ▶ 下呂市民会館(下呂市森) 2階 大会議室
定員 ▶ 10人
対象者 ▶ 小学4年生~6年生
持ち物 ▶ ・動きやすい服装・飲み物



申込フォーム

5

ママのためのご褒美時間。 託児付きヨガ講座(星雲会館)

誰かと比べる必要はありません。今の自分の体と心に、ただ静かに向き合う時間です。別室での安心の託児サービスがあるため、お子様と離れてゆったりと集中し、深いリラクセスの中で体を整えられます。子育てや日々の忙しさから解放され、心身ともに満たされる特別なひとときをどうぞ!

講師 ▶ 鎌倉 好さん(下呂)
日時 ▶ 1/23(金)【全1回】 午前10時00分~11時00分
場所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 2階 悠々ホール
定員 ▶ 8人
対象者 ▶ 子育て中お母さん(0歳~小学校入学前)
持ち物 ▶ ・動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット
※ヨガマットレンタル料 200円



申込フォーム

◎お子様連れでも安心! 無料託児サービスをご利用いただけます。(要事前予約)

6

ママのためのご褒美時間。 託児付きヨガ講座(下呂市民会館)

誰かと比べる必要はありません。今の自分の体と心に、ただ静かに向き合う時間です。別室での安心の託児サービスがあるため、お子様と離れてゆったりと集中し、深いリラクセスの中で体を整えられます。子育てや日々の忙しさから解放され、心身ともに満たされる特別なひとときをどうぞ!

講師 ▶ 鎌倉 好さん(下呂)
日時 ▶ 1/29(木)・2/6(金)【全2回】 午前10時00分~11時00分
場所 ▶ 下呂市民会館(下呂市森) 2階 和室
定員 ▶ 8人
対象者 ▶ 子育て中お母さん(0歳~小学校入学前)
持ち物 ▶ ・動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット
※ヨガマットレンタル料 200円



申込フォーム

◎お子様連れでも安心! 無料託児サービスをご利用いただけます。(要事前予約)

裏面に続く▶▶▶



7

ママのためのご褒美時間。 託児付きヨガ講座(金山市民会館)

誰かと比べる必要はありません。今の自分の体と心に、ただ静かに向き合う時間です。別室での安心の託児サービスがあるため、お子様と離れてゆったりと集中し、深いリラクセスの中で体を整えられます。子育てや日々の忙しさから解放され、心身ともに満たされる特別なひとときをどうぞ！

講 師 ▶ 鎌倉 好さん(下呂)
日 時 ▶ 2/12(木)【全1回】 午前10時00分～11時00分
場 所 ▶ 金山市民会館(金山町金山) 2階 和室
定 員 ▶ 8人
対 象 ▶ 子育て中お母さん(0歳～小学校入学前)
持 ち 物 ▶ ・動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット
※ヨガマットレンタル料 200円

◎お子様連れでも安心! 無料託児サービスをご利用いただけます。(要事前予約)

申込フォーム



8

ふるさと歴史講座

1870年、上呂村の古記録調査 一久津八幡宮・三木氏・浅水橋などー

宮原積高山県知事は、飛騨のすべての村に古記録を調査・報告するよう命じました。その中で、上呂村のものは大変くわしい内容となっています。上呂村には益田郡全体に関係する古記録がたくさんありました。それを読んでいきたいと思います。

講 師 ▶ 福井 重治さん(高山)
日 時 ▶ 1/22・29 2/5(木)【全3回】
午後7時00分～8時30分
場 所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 1階 エイジレスルーム
定 員 ▶ 20人
持 ち 物 ▶ ・筆記用具

申込フォーム



9 | 防災のすゝめ(小坂会場)

下呂市で起きる災害、気象・避難情報、避難所の実情、災害への備えについて講演を行います。また、防災資機材の体験もできます。

参加者にはアルファ化米のプレゼントもありますので、気軽にご参加ください!

講 師 ▶ 下呂市危機管理課
日 時 ▶ 12/3(水)【全1回】
午後1時30分～3時00分
場 所 ▶ きこりセンター(小坂長大島)
1階 多目的活性化ホール
定 員 ▶ 30人
持 ち 物 ▶ ・筆記用具



申込フォーム

10 | 防災のすゝめ(萩原会場)

下呂市で起きる災害、気象・避難情報、避難所の実情、災害への備えについて講演を行います。また、防災資機材の体験もできます。

参加者にはアルファ化米のプレゼントもありますので、気軽にご参加ください!

講 師 ▶ 下呂市危機管理課
日 時 ▶ 12/10(水)【全1回】
午後1時30分～3時00分
場 所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 2階 西風の間
定 員 ▶ 30人
持 ち 物 ▶ ・筆記用具



申込フォーム

11 | 防災のすゝめ(下呂会場)

下呂市で起きる災害、気象・避難情報、避難所の実情、災害への備えについて講演を行います。また、防災資機材の体験もできます。

参加者にはアルファ化米のプレゼントもありますので、気軽にご参加ください!

講 師 ▶ 下呂市危機管理課
日 時 ▶ 12/17(水)【全1回】
午後1時30分～3時00分
場 所 ▶ 下呂市民会館(下呂市森) 3階 第3研修室
定 員 ▶ 30人
持 ち 物 ▶ ・筆記用具



申込フォーム

12 | 防災のすゝめ(金山会場)

下呂市で起きる災害、気象・避難情報、避難所の実情、災害への備えについて講演を行います。また、防災資機材の体験もできます。

参加者にはアルファ化米のプレゼントもありますので、気軽にご参加ください!

講 師 ▶ 下呂市危機管理課
日 時 ▶ 12/24(水)【全1回】
午後1時30分～3時00分
場 所 ▶ 金山市民会館(金山町金山) 2階 研修室1
定 員 ▶ 30人
持 ち 物 ▶ ・筆記用具



申込フォーム

13 | 初めて学ぶ手話講座(小坂会場)

生まれつき聞こえない人が使うことば「手話」を楽しく学んでみませんか? パスポートのいらない手話の世界へようこそ!

講 師 ▶ 笹俣 京子さん【ろう講師】
小林 容子さん【聴講師】
日 時 ▶ 12/1・15(月)【全2回】
午後7時00分～8時30分
場 所 ▶ 小坂山村開発センター(小坂町小坂) 第1会議室
対 象 ▶ 小学生高学年以上(どなたでも大歓迎!)
定 員 ▶ 10人
持 ち 物 ▶ メモしたい方は筆記用具



申込フォーム

14 | 初めて学ぶ手話講座(萩原会場)

生まれつき聞こえない人が使うことば「手話」を楽しく学んでみませんか? パスポートのいらない手話の世界へようこそ!

講 師 ▶ 笹俣 京子さん【ろう講師】
小林 容子さん【聴講師】
日 時 ▶ 12/5(金)・12/9(火)【全2回】
午後7時00分～8時30分
場 所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 2階 西風の間
対 象 ▶ 小学生高学年以上(どなたでも大歓迎!)
定 員 ▶ 10人
持 ち 物 ▶ メモしたい方は筆記用具



申込フォーム

[受講資格] 下呂市民・下呂市内事業所勤務者

[申 込 日] **11月10日(月)～11月19日(水)**
電話での受付は、平日の8時30分～17時まで

[受 講 料] **1回あたり300円**
※初回に受講料・材料費をいただきます。

[そ の 他] 申込人数が少数の場合は中止になる場合があります。
受講者の方には、後日、受講案内の詳細を郵送します。

[申 込 先] 下記のいずれかの方法で申し込んでください。

- ・二次元コードを読み取ってインターネットで申し込む
※講座ごとにフォームが分かれています。複数の講座を申し込む場合は、1講座ごとに申込みをしてください。
※複数人で申し込む場合は、お手数ですが、お一人ずつ申し込んでください。
- ・電話で申し込む
(講座名・住所(番地まで)・氏名・電話番号をお知らせください)
※電話での申込先 下呂市地域振興課 電話: **23-3777**

担当/地域振興課 中田

