

令和  
8年度  
前期

# 下呂市民による 自主講座の受講者募集!!

楽しく  
学べる!

魅力的な講座に参加しませんか? 新たな学び、発見、そして仲間との出会いがあなたを待っています。

## 1 | やさしいヨガ(ストレッチ+呼吸)

深い呼吸と無理をしない動作で血液の流れを良くし体調を整えます!

講師 ▶ 岡崎 幸子さん

日時 ▶ 6/10・24 7/8・22 8/5・26(水)【全6回】  
午前10時00分~11時00分

場所 ▶ 星雲会館 悠悠ホール

定員 ▶ 15人~20人

受講料 ▶ 300円×6回



申込フォーム

## 2 | いすヨガ

自分の動かせる部位を動かせる範囲で、無理のない運動で体調を整えていきます!

講師 ▶ 岡崎 幸子さん

日時 ▶ 6/3・17 7/1・15・29 8/12(水)【全6回】  
午前10時00分~11時00分

場所 ▶ 星雲会館 悠悠ホール

定員 ▶ 15人~20人

受講料 ▶ 300円×6回



申込フォーム

## 3 | ピアノ演奏とお話し

いろいろなジャンルのピアノ曲を聴いていただき、楽しい時間を過ごしていただけたらうれしいです。どなたでも気軽にどうぞ!

講師 ▶ 中川 明博さん

日時 ▶ 6/20 7/18(土)【全2回】  
午後1時30分~2時30分

場所 ▶ 星雲会館 天慶の間

定員 ▶ 15人

受講料 ▶ 300円×2回



申込フォーム

## 4 | ワンコイン 三味線講座

仕事、学校帰り、家事の合間に気軽にできる30分レッスンです。1回のみでの参加もOK! まずははじめてみませんか?

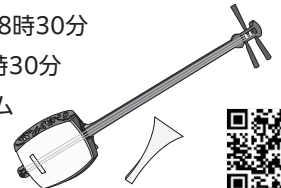
講師 ▶ 福井 辰弘さん(坪内弦音之栄)

日時 ▶ 6/3・17(水)【全2回】 午後7時00分~8時30分  
6/14(日)【全1回】 午後2時00分~3時30分

場所 ▶ 下呂市民会館 3階コミュニティルーム

定員 ▶ 10人

受講料・譜面代 ▶ 500円×3回



申込フォーム

## 5 | 歌声クラブ(星雲会館・下呂市民会館)

・歌って晴れやか! 脳も生き生き!  
・季節の歌、青春時代の歌、合唱曲にもトライ!  
・楽しく歌いながら、発声や呼吸法など身も心も健やかに!

講師 ▶ 桂川 千恵子さん・小池 有子さん

場所・日時 ▶ 星雲会館 エイジレスルーム:  
6/10 7/8・29 8/12 9/9・30(水)【全6回】

場所・日時 ▶ 下呂市民会館 大会議室:  
6/3 7/1・22 8/5 9/2・23(水)【全6回】

時間 ▶ 午後1時30分~3時00分

定員 ▶ 各30人

受講料 ▶ 各300円×6回



星雲会館  
申込フォーム



下呂市民会館  
申込フォーム

## 6 | 駒を動かす楽しさから! はじめての将棋講座

忙しい時代、じっくり考えることの楽しさを見つけませんか? 将棋のルール、基本的な攻め方と守り方などを、実際に駒を動かしながら学びます。わからない所は、その場で応答し具体的に教えます。各講座終了毎に、その回で学んだ内容をまとめた資料をお渡します。

講師 ▶ 桂川 清さん

日時 ▶ 6/6・13・20・27 7/4・11(土)【全6回】  
午前10時00分~11時00分

場所 ▶ 星雲会館内

定員 ▶ 10人(初心者、初級者、年齢問わず!)

受講料 ▶ 300円×6回



申込フォーム

## 7 | ミュージックベル

<ミュージックベルを使って演奏してみましょう♪>

楽譜が読めなくても大丈夫です! 1人で演奏するのではなくみんなで一緒に音楽を作りましょう!

講師 ▶ 細江 友子さん

日時 ▶ 6/5・19 7/3・17(金)【全4回】  
午前10時00分~11時30分

場所 ▶ 下呂市民会館 コミュニティルーム

定員 ▶ 6人

受講料 ▶ 300円×4回 材料費 ▶ 100円×4回



申込フォーム

## 8 | つるし飾り

ききょうの花を作ります。

講師 ▶ 中島 香代子さん

日時 ▶ 6/10・17・24 7/1(水)【全4回】  
午後1時30分~3時30分

場所 ▶ 星雲会館内

定員 ▶ 6人

受講料 ▶ 300円×4回 材料費 ▶ 600円(4回分)



申込フォーム

## 9 | はじめての大正琴

大正琴を楽しみませんか? どうやって奏でるのか、どんな音色がするのか、楽器に触れてみましょう。お気軽にご参加ください。貸琴あり(無料)

講師 ▶ 今井 悦子さん

日時 ▶ 6/4・18・25(木)【全3回】  
午後7時00分~8時30分

場所 ▶ 下呂市民会館 第1研修室

定員 ▶ 6人

受講料 ▶ 300円×3回 材料費 ▶ 500円(初回のみ)

※貸琴をご希望の方は、お申し込み時にお申し出ください。



申込フォーム

## 10 | フラダンス

フラダンス初級講座全3回! 基本のステップからたのしく学べます。3回の講座で一曲覚えて踊れるようになります♪

講師 ▶ 岡部 ますよさん

日時 ▶ 6/6・20 7/4(土)【全3回】  
午前9時30分~10時30分

場所 ▶ 下呂市民会館 第3研修室

定員 ▶ 10人

受講料 ▶ 300円×3回

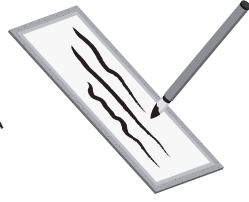


申込フォーム

## 11 | 世界一短い文芸「狂俳」

5・7または7・5の12文字で楽しむ文芸が「狂俳」です。俳句と川柳の良いところ取りで、口語体（普通の言葉）。方言もOKです！

講師 ▶ 大久保 浩嗣さん  
日時 ▶ 9/3・10・24(木)【全3回】  
午後1時00分～3時00分  
場所 ▶ 星雲会館 ボランティアルーム  
定員 ▶ 5人  
受講料 ▶ なし



申込フォーム

## 12 | 盆踊りの集い@下呂

金山町に拠点を置く「小夜会」による、盆踊りを楽しむ練習会「盆踊りの集い」を下呂で開催します。郡上踊りや白鳥おどりを一緒に踊りましょう。保育園のお子さんからご高齢の方まで、初めての方からベテランの方まで、どなたでもご参加いただけます。全3回となっていますが、どの回から参加でもOK!

講師 ▶ 星谷 貴則さん  
日時 ▶ 6/8 7/13 9/14(月)【全3回】  
午後7時00分～9時00分  
場所 ▶ 下呂市民会館内  
定員 ▶ 20人  
受講料 ▶ 100円×3回



申込フォーム

## 13 | マジック教室

身近な物を使って、まわりの人をあっと驚かせてみませんか？マジックはとても良いコミュニケーションツールになります。マジックを覚えて、家族、職場、学校、地域などで活かしてください。

講師 ▶ 下呂マジッククラブさん  
日時 ▶ 6/20・27 7/4(土)【全3回】  
午後1時30分～2時30分  
場所 ▶ 下呂市民会館 第3研修室  
定員 ▶ 10人(小学4年生以上 ※小学生は保護者同伴)  
受講料 ▶ 200円×3回 材料費 ▶ 100円程度×3回



申込フォーム

## 14 | ママのためのリフレッシュ&リラックスヨガ(金山・下呂)

家事や育児を頑張るママが感じやすい体のコリや腰痛、気分の浮き沈みなどのちょっとした不調をヨガのポーズや呼吸法、瞑想で整えていきます。お子様1人1,000円で託児サービスを利用できます。また、個人的に登録をする必要がありますが下呂市のファミサポを使うと1時間200円でお子様を預ける事ができます。便利なサービスですのでぜひ活用して下さい。気になる方は、社会教育課 中田までお問い合わせください!

講師 ▶ 鎌倉 好さん  
場所・日時 ▶ 金山市民会館 和室：受講料 ▶ 300円×2回  
6/23 7/14(火)【全2回】  
場所・日時 ▶ 下呂市民会館 和室：受講料 ▶ 300円×4回  
6/16(火) 7/3(金) 7/16 9/24(木)【全4回】  
時間 ▶ 午前10時00分～11時00分  
定員 ▶ 各8人  
託児利用 ▶ 各1,000円 ヨガマットレンタル料 ▶ 各1回200円



金山市民会館 下呂市民会館  
申込フォーム 申込フォーム

## 15 | 踊り銭太鼓(下呂・萩原)

笑ったり、感動したり、やみつきになります。座ったまま、2本の銭太鼓を使用しながら踊ります。老若男女問わず誰でもOK! 親子連れも大歓迎!!

講師 ▶ 中川 滝子さん  
場所・日時 ▶ 下呂市民会館 2階 和室：  
6/5・19 7/3・17 8/7・21(金)【全6回】  
場所・日時 ▶ 星雲会館 悠悠ホールA：  
6/1・15 7/13・27 8/3・17(月)【全6回】  
時間 ▶ 午後1時30分～3時00分  
定員 ▶ 各10人  
受講料 ▶ 各300円×6回



下呂市民会館 星雲会館  
申込フォーム 申込フォーム

## 16 | はじめてのアロマ講座～香りで整えるところとからだ～

「香りのチカラ、体験してみませんか？」香りの力でところとからだを整えるアロマセラピーの基礎をわかりやすく学びます。精油の正しい使い方や注意点を知り、日常生活に無理なく取り入れる方法をご紹介します。後半はお好みの香りオリジナルのアロマクラフト(アロマスプレー)作りを楽しく体験していただきます。

講師 ▶ 酒井 美登里さん  
日時 ▶ 9/12(土)【全1回】  
午後1時00分～4時00分  
場所 ▶ 下呂市民会館 3階 コミュニティルーム  
定員 ▶ 10人(妊婦中の方、小児以下のお子さん以外の方)  
受講料 ▶ なし 材料費 ▶ 500円



申込フォーム

## 17 | 脳活!!イキイキ大人のピアノ(金山・萩原)

ピアノを弾いて脳も心も活性化しましょう。楽譜が読めなくても大丈夫! ドの音から始めます。ピアノを弾いたり脳トレしたりグループで楽しくレッスンします。(キーボードをお持ちの方はご持参ください。)

講師 ▶ 田中 淳子さん  
場所・日時 ▶ 金山市民会館 第2研修室：  
6/4・18 7/2・16 8/6・23 (木)【全6回】  
午前10時00分～11時30分  
場所・日時 ▶ 星雲会館 エイジレスルーム：  
6/3・17 7/1・15・29 8/19(水)【全6回】  
午後1時30分～3時00分  
定員 ▶ 各8人  
受講料 ▶ なし 楽譜レンタル料 ▶ 各300円

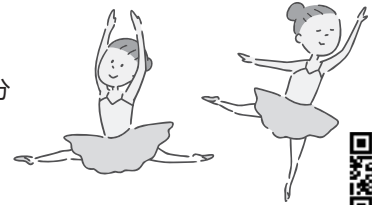


金山市民会館 星雲会館  
申込フォーム 申込フォーム

## 18 | 子どもバレエ体験講座

バレエの動きも体験しながら体をたくさん動かします。スキップなどのステップも音楽に合わせて楽しく動いてバレエを体験してみませんか?

講師 ▶ 熊崎 美奈さん  
日時 ▶ 6/20 7/4(土)【全2回】  
午前11時00分～11時45分  
場所 ▶ 竹原公民館  
定員 ▶ 15人(保育園児～小学生)  
受講料 ▶ 300円×2回

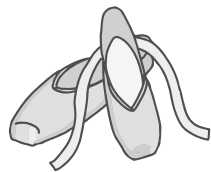


申込フォーム

## 19 | バレエ入門講座

クラシックバレエを体験してみませんか? 基本となる立ち方に挑戦して、手や足を動かしていきます。音楽に合わせてゆっくり動いていくのでどなたでもご参加いただけます!

講師 ▶ 熊崎 美奈さん  
日時 ▶ 6/13・27(土)【全2回】  
午前11時00分～11時45分  
場所 ▶ 竹原公民館  
定員 ▶ 15人(中学生～大人)  
受講料 ▶ 300円×2回



申込フォーム

## 20 | シニアバレエ講座

いすに座って体を動かしていきます。バレエの要素を取り入れながらきれいな姿勢を目指して最後は立って少し動きます。

講師 ▶ 熊崎 美奈さん  
日時 ▶ 6/13・20・27 7/4(土)【全4回】  
午前10時00分～10時45分  
場所 ▶ 竹原公民館  
定員 ▶ 15人(60歳以上～普段あまり運動されていない方向け)  
受講料 ▶ 300円×4回 ボール代 ▶ 110円(4回分)



申込フォーム

## 21 | 日本食+マクロビオティック+料理

四季の野菜を使った料理を作ります。

講師 ▶ 千田 十絵さん  
日時 ▶ 6/20 7/18(土)【全2回】  
午前10時00分～午後1時30分  
場所 ▶ 下呂市民会館 調理室  
定員 ▶ 15人  
受講料 ▶ 300円×2回 材料費 ▶ 2,000円×2回



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] 5月11日(月)～5月19日(火) 電話での受付は、平日の8時30分～17時まで

[受講料] 講座によって変わりますのでご確認ください。

[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。

[申込方法] 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)