

令和
8年度

下呂市

楽しく
学べる!

生涯学習講座の

お知らせ

【申込日】

7月27日(月)~8月14日(金)

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
日時 ▶ 10/17(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
日時 ▶ 10/17(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
日時 ▶ 9/5(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
日時 ▶ 9/5(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 | キッズバランスボール

音楽に合わせてポンポン弾んだり、ゲーム感覚で体を動かしながら、楽しんで体幹やバランス感覚を育てよう！

講師 ▶ 小林 侑希子さん
日時 ▶ 9/12 11/14 12/12(土)【全3回】
午後1時15分~2時00分
場所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 2階 悠々ホール
定員 ▶ 各15人
対象者 ▶ 小学校1年生~6年生
ボールレンタル代 ▶ 1回300円
持ち物 ▶ ・動きやすい服装・飲み物・タオル



申込フォーム

※各回とも同じプログラムです(単発・連続どちらの参加も可能です)。
※裸足で行います

6 | ストレス解放体操

簡単な体操で身体に溜まったストレスや緊張を解放することができます。心地よい解放感とともに、体も心も楽になっていきます。

講師 ▶ 梅田 哲男さん
日時 ▶ 9/5・19 10/3・17 11/7(土)【全5回】
午後1時30分~3時00分
場所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 2階 悠々ホール
定員 ▶ 30人
対象者 ▶ 15歳以上
持ち物 ▶ ・動きやすい服装・飲み物
・ヨガマット又は、大きなタオル



申込フォーム

裏面に続く▶▶▶



7 | 素敵な文字のコツを学ぼう

筆ペンやボールペンなどを使って素敵な文字、バランスのよい字のコツを学べます。きっと！新しい気づきに出会えます。

講師 ▶ 大森 敬香さん
日 時 ▶ 9/26 10/10・24 11/14・28(土)【全5回】
午後7時00分～8時30分
場 所 ▶ 下呂市民会館(下呂市森) 3階 第3研修室
定 員 ▶ 20～25人
持 ち 物 ▶ ・筆ペン(毛筆タイプ・中字)
・赤と黒のペン(0.5～1.0)orボールペン
材 料 費 ▶ 800円



8 | ふるさと歴史講座～京への糸の道～

かつて下呂(益田地域)は、質の高い「繭や糸」の産地だったことを知っていますか？ この講座では、地域の人々が自然と共に育んできたシルクの歴史と、それがはるばる京都へと運ばれていった「京への糸の道」の物語を分かりやすく語ります。

講師 ▶ 福井 重治さん
日 時 ▶ 11/12・19・26(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



9 | 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 ▶ 【ろう講師】笹俣 京子さん
【聴講師】小林 容子さん
日 時 ▶ 9/1・15(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
定 員 ▶ 10人
対 象 者 ▶ 小学校高学年以上(どなたでも大歓迎！)
持 ち 物 ▶ メモしたい方は筆記用具



10 | 初めて学ぶ手話講座(下呂会場)

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！

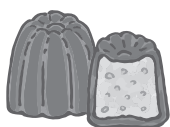
講師 ▶ 【ろう講師】笹俣 京子さん
【聴講師】小林 容子さん
日 時 ▶ 9/4・18(金)【全2回】
午後7時00分～8時30分
場 所 ▶ 下呂市民会館(下呂市森)3階 コミュニティルーム
定 員 ▶ 10人
対 象 者 ▶ 小学生高学年以上(どなたでも大歓迎！)
持 ち 物 ▶ メモしたい方は筆記用具



11 | おうちではじめてのカヌレ作り講座

外はカリッ、中はもっちり！ 憧れのカヌレをみんなで楽しく作ってみませんか？ お菓子作りが初めての方も、経験者の方も、どなたでも大歓迎！「作ってみたい」その気持ちだけで参加 OK です♪

講師 ▶ 加藤 美香子さん
日 時 ▶ 10/30(金)【全1回】 午後1時00分～3時00分
場 所 ▶ 星雲会館(萩原町萩原) 2階 清水の間(調理室)
定 員 ▶ 8人
対 象 者 ▶ どなたでも
持 ち 物 ▶ エプロン・三角巾・マスク
材 料 費 ▶ 700円



12 | シュトレンを作しましょう♪

クリスマスを待つ楽しみが広がる、ドイツの伝統菓子シュトレン作りに挑戦！ 初めての方も、ステップアップしたい方も大歓迎です。失敗しない生地づくりのコツを学びながら、ワイワイ楽しい時間を過ごしましょう♪

講師 ▶ 加藤 美香子さん
日 時 ▶ 12/1(火)【全1回】 午後1時00分～3時00分
場 所 ▶ 金山市民会館(金山町金山) 2階 調理室
定 員 ▶ 15人
対 象 者 ▶ どなたでも
持 ち 物 ▶ エプロン・三角巾・マスク
材 料 費 ▶ 1,500円



13 | 土と遊んで素敵な器を作ろう！

陶芸の基本を楽しく学べる、初めての方向けの教室です。土の心地よい感触を楽しみながらあなただけの素敵な作品を形にしてみませんか？ 参加者のみなさんとのランチタイムも設けています！ものづくりと楽しい出会いを一緒に楽しみましょう！

講師 ▶ 長谷川 広行さん
日 時 ▶ ①秋コース: 9/8 10/6(火)【全2回】
②冬コース: 11/10 12/8(火)【全2回】
午前10時00分～午後3時00分
※①または②のどちらかをお選びください。
場 所 ▶ 大ヶ洞窯 山おやじ
定 員 ▶ 各コース4人
対 象 者 ▶ 20歳以上
材 料 費 ▶ 1回につき 1,500円(昼食代込)



〔受講資格〕 下呂市民・下呂市内事業所勤務者

〔申 込 日〕 **7月27日(月)～8月14日(金)**
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**
※初回到受講料・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・生年月日・電話番号をお知らせください)

※電話での申込先: 教育委員会事務局 社会教育課 電話: **52-4800**

担当/社会教育課 中田

