

令和
8年度
後期

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)

自分の身体の動く範囲で動き、ゆっくりした呼吸で血流を良くし、免疫力を上げていきます。

講師 ▶ 岡崎 幸子さん

日時 ▶ 10/7・14 10/22(木) 10/28 11/4・18(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 ▶ 20人

受講料 ▶ 300円×6回



申込フォーム

2 | ママのためのリフレッシュ&リラックスヨガ

育児を頑張るママの体を優しくほぐして整えるヨガです。ヨガが初めての方も大歓迎です! 心身ともにリフレッシュできる時間ですので、ぜひご参加ください。

講師 ▶ 鎌倉 好さん

日時 ▶ 10/2 10/20(火) 11/13・27 1/8・29(金)【全6回】
午前10時00分～11時00分

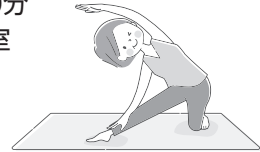
場所 ▶ 下呂市民会館 2階 和室

定員 ▶ 10人

対象者 ▶ 子育て中のお母さん

受講料 ▶ 300円×6回

備考 ▶ ヨガマットレンタル料:200円



申込フォーム

3 | うた声クラブ

- ・歌って晴れやか! 脳も生き生き!
- ・季節の歌、なつかしい青春時代の歌、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

日時 ▶ 10/14 11/11 12/9 1/13(水)【全4回】
午後1時30分～3時00分

場所 ▶ 星雲会館 エイジレスルーム

定員 ▶ 20人

対象者 ▶ 歌が大好きな方

受講料 ▶ 300円×4回



申込フォーム

4 | 唱歌から昭和の歌を楽しく歌って心をほぐすストレッチ♪

懐かしい歌を皆で楽しく歌うことは気分を軽くしてくれます。楽しい歌のひとつときを。

講師 ▶ 桂川 真智子さん・細江 友子さん

日時 ▶ 11/6・20(金)・26(木)【全3回】
午後1時30分～3時00分

場所 ▶ 金山市民会館 第1会議室

定員 ▶ 20人

受講料 ▶ 300円×3回



申込フォーム

5 | ティータイムコンサート(ピアノ演奏とお話)

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

講師 ▶ 中川 明博さん

日時 ▶ 10/3(土) 午後1時30分～3時00分
11/23(月・祝) 午後1時30分～3時00分
12/19(土) 午前10時30分～11時30分

場所 ▶ 星雲会館 天慶の間

定員 ▶ 30人

受講料 ▶ 300円×3回



申込フォーム

6 | 津軽三味線講座 ～津軽三味線を弾いて迫力ある音を体感してください～

- ①三味線を知ろう! (津軽三味線の概要、弾き方の学習)
- ②三味線を聴こう! (講師による演奏【さくら変奏曲、津軽民謡】)
- ③三味線を触ろう! (実習【課題曲はさくら変奏曲を予定】)
- ④人前で弾いてみよう (最終回は発表会予定)

※講師は坪内流指導者資格保有者(名取)が丁寧に指導します。

※講座期間中、レンタルで三味線を貸し出します。(5,000円)

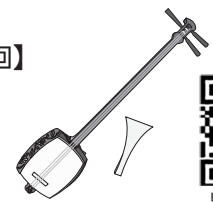
講師 ▶ 福井 辰弘さん

日時 ▶ 10/1・15 11/5・19(木)【全4回】
午後7時00分～8時30分

場所 ▶ 星雲会館 エイジレスルーム他

定員 ▶ 5人 対象者 ▶ 初心者限定

受講料 ▶ 譜面代1,500円



申込フォーム

7 | はじめての竖琴

竖琴は聞く人も演奏する人も心地よい、ふわりと響く音色が魅力の楽器です。触れてみませんか? 楽器は当日お貸しします。

講師 ▶ 永縄 好美さん

日時 ▶ 10/5・19 11/2(月)【全3回】
午後1時30分～2時30分

場所 ▶ 星雲会館 エイジレスルーム

定員 ▶ 10人

受講料 ▶ 300円×3回

楽譜代550円(初回のみ)



申込フォーム

8 | "脳活"イキイキ大人のピアノ

ピアノが弾けるようになりたい方…読めなくても大丈夫!! ドの音から始めます。講座終了時には好きな曲を1曲弾けるようになります!

講師 ▶ 田中 淳子さん

日時 ▶ ①10/7・21 11/4・18 12/9・23(水)【6回】
午後1時30分～3時00分
②10/8・22 11/12・26 12/10・1/21(木)【6回】
午後1時30分～3時00分

場所 ▶ ①星雲会館 エイジレスルーム

②金山市民会館 第1会議室

定員 ▶ 各5人

受講料 ▶ 各300円×6回

各楽器代300円

備考 ▶ キーボードがある方は御持ちください。



申込フォーム

9 | 盆踊りの集い@下呂

金山町に拠点を置く「小夜会(さよかい)」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。郡上おど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です！

講師 ▶ 星谷 貴則さん
日時 ▶ 10/5 11/9 12/14(月)【全3回】
午後7時00分～9時00分
場所 ▶ 下呂市民会館 3階 第1.2研修室
定員 ▶ 20人
受講料 ▶ 各回100円



申込フォーム

10 | みんなでフォークダンス

世界中の音楽に合わせて体を動かしませんか？郡上、白鳥踊りもやりますよ！

講師 ▶ 井上 信夫さん
日時 ▶ 10/13・20・27(火)【全3回】
午後7時00分～9時00分
場所 ▶ 下呂市民会館 3階 第1.2研修室
定員 ▶ 20人
対象者 ▶ 18歳以上の方
受講料 ▶ 300円×3回



申込フォーム

11 | 踊り民踊

全国のどんな踊りが踊りたいのか、又、扇子、絵日傘、手拭槍等々どんな小道具を使用する踊りが踊ってみたいか色々とお楽しみが出てきます。皆さんと楽しく踊りませんか？

講師 ▶ 中川 滝子さん
日時 ▶ 10/7・21 11/11・25 12/2・16(水)【全6回】
午後1時30分～3時00分
場所 ▶ 星雲会館 2階 和室
定員 ▶ 5人
対象者 ▶ 女性の方
受講料 ▶ 300円×6回
備考 ▶ 洋服で来てください。



申込フォーム

12 | 踊り銭太鼓

座ったまま二本の銭太鼓を使用して踊ります。前期では古謡さくら、演歌お富さん、民謡花笠音頭でした。お楽しみに!!

講師 ▶ 中川 滝子さん
日時 ▶ 10/2・16 11/6 12/11(金)【全4回】
午後1時30分～3時00分
場所 ▶ 下呂市民会館 2階 和室
定員 ▶ 5人
受講料 ▶ 300円×4回



申込フォーム

13 | 駒を動かす楽しさから!はじめての将棋講座

「将棋は脳を鍛える生涯スポーツ」この講座では、まず将棋のルール(駒の動かし方など)を知り、次に将棋の流れを5つのステップに分け、基本的な攻め方と守り方を順番に学びます。その際、参加者の方が、実際に盤上で駒を動かしながら体験する中で学ぶことを大切にします。

講師 ▶ 桂川 清さん
日時 ▶ 10/3・10・17・24・31 11/7(土)【全6回】
午前10時00分～11時30分
場所 ▶ 星雲会館 ボランティアルーム
定員 ▶ 6人
対象者 ▶ 初心者・初級者
受講料 ▶ 300円×6回



申込フォーム

14 | 詩吟教室

子供さんからお年寄りまで漢詩や俳句等を大きな声で歌います。健康と気晴らし、仲間作り、全国大会への出場を目指します。

講師 ▶ 住 正文さん
日時 ▶ 10/2(金) 10/17 11/7・28 12/5・19(土)【全6回】
午後7時00分～8時00分
場所 ▶ 山村開発センター(小坂) 第2会議室
定員 ▶ 10人

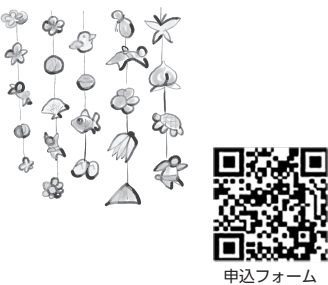


申込フォーム

15 | つるし飾り

つばきの花を作ります。

講師 ▶ 中島 香代子さん
日時 ▶ 10/7・14・21(水)【全3回】
午後1時30分～3時30分
場所 ▶ 星雲会館 ボランティアルーム
定員 ▶ 6人
受講料 ▶ 300円×3回
材料費 ▶ 600円(3回分)



申込フォーム

16 | 現役ソムリエが教える! ワイン初心者のためのワインを楽しむ5つのコツ

ワインに関する基本の知識を簡単に楽しく学べる講座です。星の数ほどあるワインの中で、どうしたらおいしいワインを選ぶことができるのか、そのコツとお楽しみ方をお教えます。
①基本のワイン4種を楽しむ時間 ②主な白ブドウ品種×4の違いを知る
③主な黒ブドウ品種×4の違いを知る ④クリスマス&お正月用ワインの幸せな時間
⑤パンとワインのおいしい時間

講師 ▶ 森中 佐知さん
日時 ▶ ①10/6(火) ②11/2(月) ③11/24(火)
④12/15(火) ⑤1/19(火)【全5回】
午後6時30分～8時00分
場所 ▶ 下呂市民会館 3階コミュニティルーム
定員 ▶ 9人 対象者 ▶ 20歳以上の方
受講料 ▶ 1回300円 材料費 ▶ 1回3,500円(ワイン代・ミニ資料代)
※車での御来場は禁止(ティスティングがあるため)
※全5回すべての受講はもちろん、気になる回だけの「単発受講」も大歓迎です!



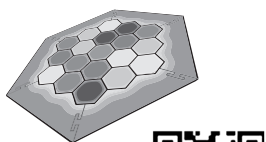
申込フォーム

17 | ボードゲーム講座

人気・名作ボードゲームの魅力を体験できる講座です。新しい趣味をお探しの方や色々なジャンルを楽しみたい方大歓迎!初めての方でも安心してご参加いただけます。

①コミュニケーションとトレード(ito、カタン他) ②タイル配置で広がる世界(カルカソンヌ、ブロックス他)
③感性を刺激(ディクシット、ジャストワン他) ④ひらめくパズルと推理(ウボンゴ、ゴットファイブ他)
⑤正体不明の心理戦(ワードワース、タイムボム他) ⑥拡大再生産による循環系(宝石の煌き、街コロ通他)

講師 ▶ 足立 紀文さん
日時 ▶ ①10/10(土) ②10/25(日)
③11/14(土) ④11/29(日)
⑤12/12(土) ⑥1/24(日)【全6回】
午後1時00分～3時00分
場所 ▶ 下呂市民会館 定員 ▶ 20人
対象者 ▶ 興味がある方ならどなたでも!
受講料 ▶ 各講座 300円(お子様同伴はご確認下さい)
備考 ▶ 全6回すべての受講はもちろん、興味のある講座のみの受講も大歓迎です!



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] 9月14日(月)～9月27日(日) 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・生年月日・電話番号をお知らせください)

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

担当/社会教育課 中田