

令和7年度後期市民カレッジ

受講者募集

免疫力アップ！深めて学べるヨガ1・2・3

(1) 10/4、11/1、12/6、1/24、2/7(全5回)
日時：(2) 10/11、11/8、12/13、1/10、2/14(全5回) 18:30～19:30 定員：11名
(3) 10/18、11/22、12/20、1/17、2/21(全5回)

受講料：1,000円 材料費：3,000円 場所：田原福祉センター 集団指導室
持ち物：ヨガマット、飲み物（レンタルヨガマット有（別途200円/回必要））



ヨガ初心者の方から経験者の方も大歓迎☺

自分で自分を満たす、心地よく日々を過ごすための知恵と体の使い方をシェア

Essential oilsを焚いて五感から癒やされます。

各週ごとの併用申込可能

はじめての楽しいハーモニカ

日時：10/7、10/21、11/11、11/18、12/9(全5回) 12:15～13:45 定員：10名

受講料：1,000円 材料費：500円 場所：田原文化会館 音楽練習室

持ち物：複音ハーモニカC調（お持ちでない方は4,600円で用意します。）

おんぷはよめなくても大丈夫。唱歌や季節の曲、ナツメロ、流行歌etc.クラシックまで。

お手本を示し合奏しながらすすめます。



パステルアートを楽しもう！

日時：10/7、11/18、12/2、1/20、2/17(全5回) 10:00～11:30 定員：12名

受講料：1,000円 材料費：500円/各回 場所：田原文化会館 アトリエ1

持ち物：なし（※汚れてもよい服装でお越しください）

パステルアートとは、パステルをパウダー状に削り指で描くアートです。

誰でも簡単に素敵な絵を描くことができます。



手形足形アート

日時：10/7、11/13、12/4、1/16、2/19(全5回) 13:00～14:00 定員：8名

受講料：1,000円 材料費：3,500円 場所：田原文化会館 和室1・2

持ち物：なし（お子様に必要なものは各自お持ちください）

今しかないこの瞬間を形にして残します。親子で季節を感じながら製作していきます。

成長記録にもおすすめです。



はじめての中国語

日時：10/11、11/8、12/13、1/10、2/14(全5回) 19:30～20:30 定員：10名

受講料：1,000円 材料費：1,300円 場所：田原文化会館 205会議室

持ち物：筆記用具 講師：日本人

※名簿（氏名のみ）を作成予定。講座内での公表に同意される方のみ参加可。

中国語をはじめて学習する方を対象に、中国語の基本的な文法や
発音のポイントを学び、簡単な会話ができるようになることを目指します。



プレスドフラワーアート

日時：10/18、11/22、12/13、1/17、2/14(全5回) 13:30～15:00 定員：15名
受講料：1,000円 材料費：1,500円まで/各回 場所：田原文化会館 101会議室
持ち物：ピンセット、はさみ（お持ちの方のみ）

自然を生かして庭の植物などを特殊シートで押花にして美しいアートを楽しみましょう



リラックスヨガ

日時：10/18、11/15、12/20、1/17、2/21(全5回) 14:00～15:00 定員：10名
受講料：1,000円 材料費：2,000円 場所：田原市総合体育館 多目的室（初回のみ103会議室で開催）
持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル（貸出用マット有り（事前にご連絡ください））

ヨガを通して体と向き合ってみませんか。
呼吸を大切にしながら心も体もリラックス。



簡単つまみ細工

日時：10/21、11/18、12/16、1/20、2/17(全5回) 10:00～11:30 定員：10名
受講料：1,000円 材料費：1,650円/各回 場所：親子交流館 カルチャールーム
持ち物：つまようじ、木工用ボンド、ウェットティッシュ、はさみ、必要なら眼鏡

初心者でも始めやすいつまみ細工。
簡単に楽しく季節の飾りを作りましょう。



グラスアート

日時：10/29、11/26、12/17、1/21、2/25(全5回) 13:00～15:00 定員：6名
受講料：1,000円 材料費：1,800円/各回 場所：田原文化会館 アトリエ1
持ち物：なし

ステンドグラスのような色鮮やかな輝きを手軽に表現できるクラフトです。



糠床造り体験学習講座

日時：11/6(全1回) 13:30～15:00 定員：24名
受講料：200円 材料費：2,000円 場所：親子交流館 カルチャールーム
持ち物：なし

昔ながらの手間をかけた漬物造りの講義と腸内環境を整え、免疫力を高める為の糠床造り体験学習では、面白おかしく楽しい授業で4.6ℓタッパーにて糠床をお持ち帰りいただきます。



※定員を超えた場合は「抽選」になります。

申し込み方法

受講希望講座の初回開催日の3週間前までにWEB、Eメール、電話またはFAXにて「講座名・受講者氏名・年齢・住所・電話番号」をお知らせください。

申し込み・問い合わせ

田原市教育委員会 生涯学習課生涯学習係
電話：23-3635 FAX：22-3811
メール：syogaku@city.tahara.aichi.jp



WEB申込み



メール申込み