

市民誰でも
参加できる



飛驒市民カレッジ

Hida Citizens College

2024
年度
前期

普段出会えない
講師から
学ぶ講座



子どもたちを
対象にした
学びの講座



日々の暮らしを
豊かにしてくれる講座！



市民自らの
持ち込み企画講座！！



60歳以上を対象にした
学びの講座！！



全 62 講座

体験

音楽・声楽

歴史

語学・教養

ものづくり

くらし・やすらぎ

食・料理

健康・運動

期間：2024年5月～2024年9月



飛騨市民カレッジとは
飛騨市教育委員会生涯学習課が
主催する市民向け講座です。
「**学びに卒業なんてない!!**」を
テーマに大人のための面白い
学び場作りを進めています。



飛騨市長
都竹 淳也

学長あいさつ

人生100年時代と言われる昨今。私たちの暮らしを楽しく心豊かにするにはどうしたら良いでしょうか。その1つのヒントは「**学び**」にあるかもしれません。自分の**興味関心を起点に集い、学び、語り合うこと**。ぜひこの楽しみをみんなで味わいましょう！

飛騨市民カレッジ学食割引券

市民カレッジ（アカデミック）の令和6年度年間パスポート購入者及び単位ポイント獲得者に対し参加のきっかけとして『飛騨市まるごと食堂』で利用できる500円割引券を交付します。

学食割引券の有効期間：2024年8月1日～9月30日

もらえる方法は2つ

以下いずれかに該当する方は、生涯学習課へ交付申請するともらえます。



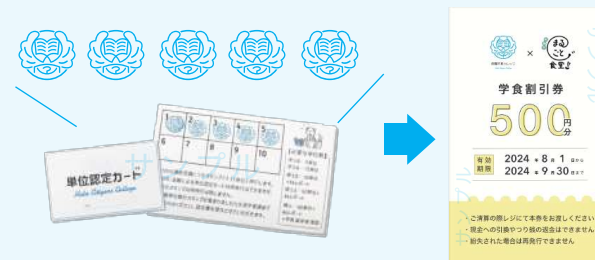
方法1

令和6年度年間パスポートを購入
購入期限：2024年8月末まで



方法2

単位ポイントを5つ集める ※1講座参加で1ポイント



どんなジャンルがあるの？

「体験」 ————— P3,4

「音楽・声楽」 ————— P5

「歴史」 ————— P6

「語学・教養」 ————— P7

「ものづくり」 ————— P8

「くらし・やすらぎ」 — P9

「食・料理」 ————— P10

「健康・運動」 ————— P11,12

「シニア学部」 ————— P13

参加者の声



アカデミック講座 受講者

歩く人になろう！2年連続参加しました。沢山の気づきとワクワクさ倍増の講座でした！直感的なお散歩マップ作り！楽しかったー！



誰でも自主講座 受講者

運動する機会を得られ、有意義な時間を過ごせました。リズムに合わせて運動ができたのも楽しかったです。



公民館講座 受講者

手軽で材料が簡単に入り、美味しい料理でした。ねぎのイメージが変わりました。開催場所も良かったです。



ジュニア学部 受講者

気球に乗り高く上がった。飛行機を作って飛ばすコツをつかんだら14秒飛ばせてうれしかった。



シニア学部 受講者

後期高齢者ですが学ぶ機会として活力を得られました。飛騨の歴史再発見は感動的で今後も期待します。

3つの特徴

1 ここにしかない
多様な学び！



2 まち全体が
学びの場！



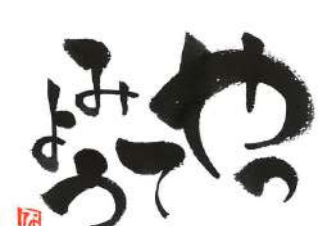
3 頑張った分
学位が貰える！



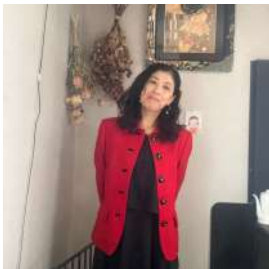
「体験」がテーマの講座

体験

1	  アカデミック講座 飛騨まんが王国30周年特別コラボ企画 「はじめてでも描ける！」 親子で楽しむキャラクターイラスト講座 講師 株式会社コミックエージェンツ取締役 堀江アートスクール塾長 通信講座コミエデュ校長 伊藤しーりん氏 説明 大阪で400人以上が通うマンガ・イラスト教室を運営するプロの漫画家講師からイラストの描き方を学べる講座。このたび30周年を迎える飛騨まんが王国を会場に、イラストを描くコツと、どんな良い効果があるのかを伝授いただきます！	どなたでも 飛騨まんが王国 ※参加者へは「当日と後日使える 共通券無料チケット」を プレゼントします。 5/25（土） 10:00～11:30 定員 40人 ￥ 500円
2	 公民館講座 着物姿の案内人と古川のまち歩き 講師 小垣内 雅規 説明 「災い転じて福、そこから始まるおもてなし」。面白く、おかしくて楽しいお話を着物姿の案内人がします。そして、街に出て、「まち歩きの案内」を体験していただきます。	どなたでも 古川町公民館 および古川市街地 5/9（木） 10:00～12:00 定員 30人 ￥ 無料
3	 公民館講座 ふれあいサロン交流会 (飛騨市社会福祉協議会共催事業) 講師 栗木 剛 説明 人呼んで、「話材」の調理人の栗木剛氏が飛騨市へ。レクリエーションやゲームなどの指導の新鮮な「話材」を、楽しいトークとレクで味付けして皆様へお届けします。	どなたでも 古川町公民館 5/15～5/17頃 定員 100人 ￥ 無料
4	 自主講座 はじめての手話講座 (初級編) 講師 神岡手話サークルつちの会 吉森 茂 説明 手話を学んで聴覚障がい者と楽しく会話しましょう	中学生以上 神岡町ふれあいセンター 全8回 19:00～20:30 (5/29・6/5・6/12・6/19・ 6/26・7/3・7/10・7/17) 定員 20人 ￥ 500円
5	 自主講座 ケアビクス体験 講師 永尾 登茂子 説明 イスに座って行う有酸素運動です。45分間プログラムにレクリエーションを取り入れた内容です。老若男女どなたでもOKです。まずは体験をお待ちしています！	どなたでも 神岡町ふれあいセンター 全4回 13:30～14:30 (6/7・6/14・6/21・6/28) 定員 10人 ￥ 1000円

6	 自主講座 初歩の太極拳 講師 南 和伸 説明 人生100年を少しでも健康でありたいと思われる方、運動が苦手だけど体を動かしてみたい方、是非チャレンジしてください。	どなたでも 古川町公民館 全6回 9:30～11:00 (5/11・5/25・6/8・6/22・ 7/13・7/27) 定員 20人 ￥ 1500円
7	 自主講座 指で描くパステルアート 『鯉のぼり』 講師 荒木 香織 説明 絵心が無くても大丈夫。型紙を使うので初心者でも素敵に仕上がります。	どなたでも 古川町公民館 5/12 (日) 13:30～15:00 定員 6人 ￥ 1500円
8	 自主講座 指で描くパステルアート『金魚』 講師 荒木 香織 説明 涼し気な金魚を描きます。指先を使うので脳トレにもお勧めです。	どなたでも 古川町公民館 6/9 (日) 13:30～15:00 定員 6人 ￥ 1500円
9	 自主講座 伝筆体験ワークショップ 講師 紺野 尚美 説明 大切な方へ伝えたい想いを筆（ペン）にのせて描いてみませんか。世界にひとつだけのアート作品を作ります。	どなたでも 古川町公民館 全2回 13:30～15:00 (5/15・6/19) 定員 5人 ￥ 500円
10	 自主講座 自分の死を考え感じる会 講師 住 和久、梶崎 伊寿美 説明 『もしばな』と入棺体験（人生の卒業旅行）で自分の死を考え感じてみませんか。	どなたでも 古川町公民館 全2回 19:00～21:00 (6/5・6/12) 定員 10人 ￥ 1500円

「音楽・声楽」がテーマの講座

11	 アカデミック講座 ともとのガラクタ音楽会 in 飛騨 ～音楽に間違いはない。遊びながら想像力を～ 講師 日本廃品打楽器協会会長・打楽器奏者・写真家 山口とも氏 説明 「音楽＝音を楽しむ」をモットーにガラクタに命を吹き込む打楽器奏者として活躍する山口ともさんと廃品楽器作りにチャレンジ。一度見たら忘れられない独特の演奏パフォーマンスも必見！	どなたでも 飛騨市文化交流センター 6/15（土） 10:00～11:30 定員 30人 ￥ 500円
12	 自主講座 アコースティック・ギター教室（初級編） 講師 近藤 俊策 説明 アコースティック・ギターの弾き方（ピックの持ち方、フィンガー・ピッキングなど）を基本から、もちろん歌もハーモニーも学びましょう。※貸し出しはありません	どなたでも 古川町公民館 全8回 10:00～11:30 (5/19・5/26・6/2・6/16・ 6/23・6/30・7/7・7/14) 定員 5人 ￥ 300円
13	 自主講座 フラット・マンドリン教室 講師 近藤 俊策 説明 ブルーグラスからロックまで。フラット・マンドリンの弾き方を基本から。 ※貸し出しが必要な場合はご相談ください	どなたでも 古川町公民館 全8回 10:00～11:30 (5/18・5/25・6/1・6/8・ 6/15・6/22・6/29・7/6) 定員 5人 ￥ 300円
14	 自主講座 朗読 ～声で表現してみよう～ 講師 ゆのした ようこ 説明 自分の声で詩や小説の世界を表現してみませんか？基本的な発声トレーニングから、物語を声で表現するためにはどんな準備をしたらいいのか等お伝えします。楽しく学びましょう。	社会人 古川町公民館 全5回 19:30～20:30 (6/25・7/9・7/23・ 8/6・8/20) 定員 10人 ￥ 2000円
15	 自主講座 ボイトレで素敵にアンチエイジング 講師 ゆのした ようこ 説明 長いマスク生活で声や顔の筋肉がおとろえていませんか？ボイトレ（ボイストレーニング）は顔の筋肉とも直結しているので、アンチエイジング効果もバッチリです。	高校生以上 古川町公民館 全3回 19:30～20:30 (5/14・5/28・6/11) 定員 10人 ￥ 1500円
16	 自主講座 都山流 初心者尺八教室 講師 小森 稜山 説明 初心者や若い方、大歓迎。尺八はこちらで準備します。最後は簡単な曲を演奏。本格的にやりたい方は要相談。	どなたでも 神岡町公民館 全8回 19:00～20:00 (5/8・5/15・5/22・5/29・ 6/5・6/12・6/19・6/26) 定員 5人 ￥ 300円

「歴史」がテーマの講座

17	公民館講座 飛騨の山城ガイド 養成講座（パート1） 講師 三好 清超 説明 飛騨市の山城ガイド養成講座の実施にあわせ、一般の方の参加枠を設けます。姉小路氏城跡の縄張りと発掘調査の成果についても学びます。	中学生以上 飛騨市図書館2階 高度情報センター 7/12（金） 19:00~20:30 定員 10人 ￥ 無料
18	公民館講座 飛騨の山城ガイド 養成講座（パート2） 講師 大下 永 説明 飛騨市の山城ガイド養成講座の実施にあわせ、一般の方の参加枠を設けます。姉小路氏城跡に関わる文献資料調査と歴史地理調査について学びます。	中学生以上 飛騨市図書館2階 高度情報センター 8/23（金） 19:00~20:30 定員 10人 ￥ 無料
19	公民館講座 「大原騒動250年記念」 あなたの近くにある騒動の史跡 講師 茂住 修史 説明 飛騨の大原騒動は、全国的にも最大規模の百姓一揆でした。史跡と共にその実像をのぞいてみましょう。（史跡を案内します。乗り合わせの上移動します。）	どなたでも 飛騨市・高山市 全5回 13:00~16:00 (5/25、6/29、7/13、 8/31、9/28) 定員 30人 ￥ 2000円
20	自主講座 「近代日本の針路を模索した岩倉 使節団632日の旅」を追いかける 講師 政井 寛 説明 DVD「岩倉使節団の米欧回覧」を視聴して、団が派遣された時代の背景や彼らが見聞きした海外の文化・科学技術等を共有した上で、その後の日本に与えた影響を参加者で議論する。	歴史に興味がある人 (特に近現代史) 古川町公民館 全3回 19:00~21:00 (5/23・6/27・7/25) 定員 10人 ￥ 無料

「語学・教養」がテーマの講座

公民館講座

21



思いを言葉に、エッセイを書こう

講師 浅岡 佳代（作文小論文指導歴21年）

説明 誰でも気軽にご自身のエッセイが綴れます。文章を書くのが好きな方、苦手な方、書きたいことがある方、ない方、どんな方にも楽しんでいただけます。

どなたでも

神岡町公民館

5/16（木）

9:30～11:00

定員 12人 ￥ 300円

ジュニア学部

22



イングリッシュ・デイ・キャンプ

（英語に親しむゲーム実践など）

講師 市内ALT

説明 ALTと一緒に英語を使ったゲームや活動を楽しもう！歌とアクションやゲームで英語に親しみます。

小学3～6年生

古川町・神岡町公民館

7/23（火）各回1時間

古川①8:30～②10:00～

神岡①13:30～②15:00～

定員 各30人 ￥ 無料

ジュニア学部

23



自分で浴衣を着てみよう！

講師 沖田さとこ

説明 今年の夏は花火大会などへ自分で浴衣を着て会場へ行きませんか？着付けの基礎を知って、まずは浴衣を自分で着こなしてみましよう。

小学4年生以上

古川町・神岡町公民館

古川 8/10（土）10:00～

神岡 8/11（日）10:00～

定員 各10人 ￥ 無料

自主講座

24



実用的な英会話講座（初級編）

講師 宮嶋 一男

説明 過去12年にわたりこの講座を継続させて頂いた経験から、speakingの上達のコツを理解して頂けるとおもいます。

どなたでも

古川町公民館

全6回 19:00～20:00

(5/9・5/23・6/6・6/20・
7/11・7/25)

定員 10人 ￥ 2500円

自主講座

25



詩吟を楽しもう

講師 森本 晴岳

説明 腹の底から声を出し、健康とストレス解消に。詩をつくられた人の喜びや、悲しみなどを吟ずる。

どなたでも

古川町公民館

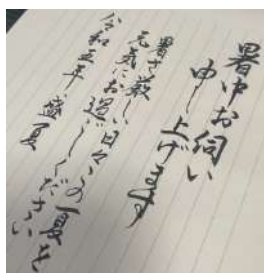
全5回 19:30～21:30

(6/14・6/28・7/12・
7/26・8/9)

定員 5人 ￥ 無料

自主講座

26



美文字教室

講師 野道 美奈子

説明 癖を直して正しく美しい文字を書いて楽しい時間を過ごしましょう！！

どなたでも

古川町公民館

全2回 10:00～11:30

(5/16・5/23)

定員 10人 ￥ 1000円

「ものづくり」がテーマの講座

27	 ジュニア学部 やんちゃキッズ（夏休み工作のお助け隊） 講師 竹本 紀美子 説明 楽しくみんなで作りましょう！夏休みの工作お助け隊として、ブースに分かれて一緒にいろいろな物を作ります（複数参加可）。(1)エコバックを染める、(2)あまがさにおえかき、(3)ぞうきん作り、(4)あさじろうの木の仲間オブジェ作り	小学生 古川町公民館 8/9（金） ①9:00～②13:00～ 定員 各4人 ￥500円
28	 自主講座 スベランゼーを作る 講師 竹本 紀美子 説明 ペットボトルのキャップやのりの瓶のふたを回せますか？回せない時のお助けグッズです。ささやかなプレゼントとしても喜ばれますよ。	どなたでも 古川町公民館 全3回 9:30～11:30 (5/24・6/14・6/28) 定員 10人 ￥1500円
29	 自主講座 スベランゼーを作る 講師 竹本 紀美子 説明 ペットボトルのキャップやのりの瓶のふたを回せますか？回せない時のお助けグッズです。ささやかなプレゼントとしても喜ばれますよ。	どなたでも 古川町公民館 全3回 19:00～21:00 (5/24・6/14・6/28) 定員 10人 ￥1500円
30	 自主講座 スベランゼーを作る 講師 竹本 紀美子 説明 ペットボトルのキャップやのりの瓶のふたを回せますか？回せない時のお助けグッズです。ささやかなプレゼントとしても喜ばれますよ。	どなたでも 神岡町公民館 全3回 13:30～15:30 (5/26・6/9・6/23) 定員 10人 ￥1500円
31	 自主講座 カブト虫の標本づくり 講師 永尾 佳大 説明 カブト虫について色々話しながら標本ができるまでの過程や標本完成までを体験してみましょう	小学生 神岡町公民館 7/27（土） 10:00～11:00 定員 5人 ￥1500円
32	 自主講座 グラスアートを楽しみましょう！！ 講師 平野 朋美 説明 ガラス、アクリル、木など、平らな面であれば、どこにでもアートが出来ます。初めての方も大歓迎。一緒に楽しみましょう！	どなたでも 古川町公民館 全3回 10:00～11:30 (6/15・7/6・7/20) 定員 6人 ￥4000円
33	 自主講座 親子でグラスアートを楽しみましょう！！ 講師 平野 朋美 説明 ガラス、アクリル、木など、平らな面であれば、どこにでもアートが出来ます。夏休みの作品にグラスアートを作りませんか？	親子および祖父母 古川町公民館 8/10（土） 10:00～11:30 定員 6組 ￥1500円

「くらし・やすらぎ」がテーマの講座

34	 ジュニア学部 電気が作られるしくみを学ぼう 講師 関西電力株式会社 説明 テーマは「再生可能エネルギー」水力発電について、模型を使って発電するしくみを学びます。バスに乗って普段見られない施設を特別に見学します。市役所・各振興事務所から宮川町公民館までバスが出ます。	小学4～6年生 宮川町公民館 (発電所見学あり) 8/3 (土) 10:00～16:30 定員 40人 ￥ 無料
35	 自主講座 シンギング・リンの倍音を浴びて 過ごすやすらぎのひととき 講師 清水 孝雄 説明 シンギング・リンの倍音を聴くことで、身体がリラックスし、ストレスが軽減されます。そんなシンギング・リンの倍音を浴びて、心安らかなひとときをお過ごしください。	どなたでも 神岡町ふれあいセンター 7/13 (土) 14:15～15:45 定員 5人 ￥ 250円
36	 自主講座 曼荼羅ヒーリング～もう1人の自分が描く心の紋様～ 講師 小川 亜砂子 説明 モチーフサンプルを見ながら、ルールに沿って描くだけで、自分が創り出した、オリジナル曼荼羅が完成。絵心不要。そのプロセスが心を癒します。	どなたでも 古川町公民館 5/15 (水) 13:00～15:00 定員 5人 ￥ 1000円
37	 自主講座 曼荼羅ヒーリング～もう1人の自分が描く心の紋様～ 講師 小川 亜砂子 説明 モチーフサンプルを見ながら、ルールに沿って描くだけで、自分が創り出した、オリジナル曼荼羅が完成。絵心不要。そのプロセスが心を癒します。	どなたでも 古川町公民館 5/23 (木) 13:00～15:00 定員 5人 ￥ 1000円
38	 自主講座 山野草の寄せ植え (古川) 講師 古田 善昭 説明 植物の不思議を知ることによって育て方のコツを学びます。	どなたでも 古川郷土民芸会館 6/8 (土) 9:30～11:00 定員 10人 ￥ 3500円
39	 自主講座 山野草の寄せ植え (神岡) 講師 古田 善昭 説明 植物の不思議を知ることによって育て方のコツを学びます。	どなたでも 神岡町ふれあいセンター 6/8 (土) 13:30～15:00 定員 10人 ￥ 3500円
40	 自主講座 素敵に生きるヒント 講師 住 和久、梶崎 伊寿美 説明 素敵に生きるヒントの講習と、エンディングノートの書き方のワークショップです。誰にも最期の日が訪れます。その日まで自分らしく、素敵に過ごせるよう、学んでみませんか？	どなたでも 古川町公民館 全3回 19:00～21:00 (5/8・5/15・5/22) 定員 10人 ￥ 1500円

「食・料理」がテーマの講座

41	公民館講座 ほおば寿司づくり 講師 小野 元 説明 地域によって、具材や混ぜ込み方が違う飛騨の郷土食のほおば寿司。市内で飲食店を営んでいる店主から特製ほおば寿司のつくり方を学びます。	どなたでも 古川町公民館 6/18 (火) 13:30~15:00 定員 10人 ￥ 1000円
42	公民館講座 夏野菜を余すことなく 美味しく食べる料理術！ 講師 飛騨スパイスカレー研究所 中川 雄介 説明 トマト・ナス・きゅうり、畑で沢山とれたりご近所さんからもらったり、できれば余すことなく美味しく食べきたい...。そんなお悩みを“スパイス”で解決！スパイスカレーや副菜を学び、美味しい夏を過ごしましょう！	どなたでも 喫茶あん 7/18 (木) 10:00~13:00 定員 12人 ￥ 2000円
43	自主講座 飛騨の春の味覚 講師 沖田 さと子 説明 春一番、雪解けを待つようにふきのとう、よもぎ、あずきな、つくしなど身近に摘み取れます。5月上旬には、山菜が出揃います。是非一緒に料理（天ぷら・和え物など）してみませんか。	どなたでも 神岡町公民館 全2回 10:00~12:00 (5/18・5/19) 定員 6人 ￥ 1000円
44	自主講座 飛騨の春の味覚 講師 沖田 さと子 説明 春一番、雪解けを待つようにふきのとう、よもぎ、あずきな、つくしなど身近に摘み取れます。5月上旬には、山菜が出揃います。是非一緒に料理（天ぷら・和え物など）してみませんか。	どなたでも 古川町公民館 全2回 10:00~12:00 (5/25・5/26) 定員 6人 ￥ 1000円

「健康・運動」がテーマの講座

45		公民館講座 ドクダミをフル活用！ ～力が湧いてくるジュース&チンキ化粧水づくり～ 講師 Līb. (りぶぼわん) 代表 岡本 文 説明 老若男女にいいこといっぱいのだくダミ。聞いて驚くパワーが秘められたジュースと化粧水を作ります。淹れ方で変わるお茶の飲み比べもしてみましょう！	どなたでも 古川町公民館 6/5 (水) 10:00～11:30 定員 30人 ￥ 1500円
46		自主講座 バランスボールで自律神経を調整しましょう 講師 田中 みのり 説明 疲れているのになかなか眠れなかったり、なんとなくやる気が起きなかったりしませんか？運動と休息の取り方のコツを学び、軽やかに過ごしましょう。リラックス系のクラスです。	どなたでも 古川町公民館 全3回 18:30～19:30 (5/10・5/24・6/7) 定員 10人 ￥ 1000円
47		自主講座 バランスボールで楽しく体を動かしましょう 講師 田中 みのり 説明 初めての方も、リピーターさんも楽しめるよう、基礎のおさらいと色々な動きを取り入れ体力づくりをしていきます。楽しく弾むクラスです。	どなたでも 古川町公民館 全3回 18:30～19:30 (6/18・7/2・7/19) 定員 10人 ￥ 1000円
48		自主講座 有酸素運動と筋トレで丈夫な体とダイエット 講師 古田 順子 説明 音楽に合わせて簡単な有酸素運動と筋トレを行います。単純な動きなのでどなたでも楽しくやっていただけます。基礎代謝を上げて丈夫な体と太りにくい体作りをめざしませんか。	どなたでも 古川町公民館 5/10 (金) 19:00～20:00 定員 10人 ￥ 250円
49		自主講座 有酸素運動と筋トレで丈夫な体とダイエット 講師 古田 順子 説明 音楽に合わせて簡単な有酸素運動と筋トレを行います。単純な動きなのでどなたでも楽しくやっていただけます。基礎代謝を上げて丈夫な体と太りにくい体作りをめざしませんか。	どなたでも 古川町公民館 5/24 (金) 19:00～20:00 定員 10人 ￥ 250円
健康・運動		自主講座 有酸素運動と筋トレで丈夫な体とダイエット 講師 古田 順子 説明 音楽に合わせて簡単な有酸素運動と筋トレを行います。単純な動きなのでどなたでも楽しくやっていただけます。基礎代謝を上げて丈夫な体と太りにくい体作りをめざしませんか。	どなたでも 神岡町公民館 6/7 (金) 19:00～20:00 定員 10人 ￥ 250円
51		自主講座 身体も脳も元気で若く！！ 講師 堀辺 明子 説明 歳を重ねていくと心配なのが身体の老化、痛み、そして認知症。健康維持するための体操や脳の活性化を楽しく指導します。	成人の方 古川町公民館 全4回 10:00～11:00 (5/10・5/17・5/24・5/31) 定員 15人 ￥ 1000円

52	 自主講座 身体も脳も元気で若く！！ 講師 堀辺 明子 説明 歳を重ねていくと心配なのが身体の老化、痛み、そして認知症。健康維持するための体操や脳の活性化を楽しく指導します。	成人の方 千代の松原公民館 全4回 10:00～11:00 (5/9・5/16・5/23・5/30) 定員 20人 ￥ 1000円
53	 自主講座 パワーローラーによる時短筋トレと ひざ裏のばし 講師 萩 和夫、野村 昌樹 説明 パワーローラーを使って、腹筋、背筋、大胸筋、上腕二頭筋・三頭筋を鍛える運動を行います。ストレッチの方法も指導します。	中学生以上 桜ヶ丘体育館 全2回 19:00～20:30 (5/11・5/25) 定員 10人 ￥ 500円
54	 自主講座 パワーローラーによる時短筋トレと ひざ裏のばし 講師 萩 和夫、野村 昌樹 説明 パワーローラーを使って、腹筋、背筋、大胸筋、上腕二頭筋・三頭筋を鍛える運動を行います。ストレッチの方法も指導します。	中学生以上 古川町公民館 全2回 19:00～20:30 (5/18・6/1) 定員 10人 ￥ 500円
55	 自主講座 親子であそぼっ！運動しよう！サッカーしよう！ 講師 中畑 真由美 説明 走ったり、飛んだり、ボールを投げたり、蹴ったり。親子で遊びに来てください。最高に気持ちの良い人工芝グラウンドで待っています。	保育園児と保護者 杉崎公園グラウンド 全4回 9:30～10:30 (5/12・5/25・6/23・7/27) 定員 20組 ￥ 2000円
56	 自主講座 やさしいチェアヨガ① 講師 原 さゆり 説明 ゆっくり呼吸を行いながらストレッチすることで、心と体がリラックスするのを感じましょう。	どなたでも ハートピア古川 全4回 19:00～20:00 (5/9・5/16・5/23・5/30) 定員 15人 ￥ 1000円
57	 自主講座 やさしいチェアヨガ② 講師 原 さゆり 説明 ヨガをしながら、自分の心や体と対話し、リラックスできる時間を作っていきましょう。	どなたでも ハートピア古川 全4回 19:00～20:00 (6/20・6/27・7/4・7/11) 定員 15人 ￥ 1000円
58	 自主講座 やさしいチェアヨガ③ 講師 原 さゆり 説明 回数を重ね簡単なヨガポーズを覚え、日常にヨガを取り入れてみましょう。	どなたでも ハートピア古川 全4回 19:00～20:00 (9/5・9/12・9/19・9/26) 定員 15人 ￥ 1000円

60歳以上の方が対象、**無料**です。「人生楽しく心豊かに」身近で身になる講座が多数！

※居住地に関係なく、どこのキャンパス（各校）へも申し込みできます。※古川校寿大学は年間を通じた講座です。また、参加費は別途必要となります。

講座 番号	キャンパス	講座名・講師	内容	詳細
59	古川	考えてみよう！使ってみよう！ 外国人にも日本人にも 「やさしい日本語」 多文化共生交流会 ippo to the world 高知尾 瞳	飛騨市にも、地元に住み、地元の企業に勤める外国籍の方が多くなりました。日本人にも外国籍の方にも役立つ「やさしい日本語」について知り、その考え方や使い方を学んでみましょう。	古川町公民館 6月15日（土） 10：00～11：30
		ココロと体をリフレッシュ！！ （楽しい音楽体操） バランスボールインストラクター岡野杏理	イスに座って、音楽に合わせて楽しく体操をします。ウキウキ楽しく体を動かし、ココロも体もリフレッシュ！無理なく健康体操をしましょう。	古川町公民館 6月26日（水） 10：00～11：30
		交通社会で安全に 生活するために 岐阜県飛騨警察署交通課	近年、シニアの方の交通事故が増加しています。歩行者として、車両の運転者として起こしがちな事故について、事故現場や事故の背景に接した警察官より、交通安全の留意点を体験学習を通じて学びます。	古川町公民館 7月3日（水） 9：30～11：00
		歌謡曲に合わせて音楽体操 一般社団法人体力メンテナンス協会 認定指導士養成講師・高齢者WS講師 大溝育代	イスに座って、やさしい有酸素運動をします。歌謡曲に合わせてストレッチや楽しい脳トレなど。音楽を通じて健康づくり！ストレス発散！リフレッシュ！心も身体も活力のある毎日へ	河合町公民館 4月13日（土） 13：30～15：00
		笑い与健康 「元気の素は笑顔から」 高山市社会福祉協議会 地域福祉課長 中川淳一	笑顔と笑い声が元気を連れてきます。落語に手品、健康豆知識等を少し覚えてみんなで楽しみ、元気にすごしましょう。	宮川町老人福祉センター 4月5日（金） 14：00～15：30
		健康法講座 「ひと冬越した身体のケア」 飛騨市市民病院リハビリテーション科 理学療法士 巢之内大輔	寒くて運動不足がちな冬が明け、屋外での活動が盛んになる季節に向けて身体のケアについて学びます。	神岡町公民館 5月21日（火） 9：30～11：00
62	神岡	消費者生活安全講座 「悪徳商法の手口とその対処法」 県飛騨県事務所消費生活相談員、県消費者啓発推進員寸劇グループ「つくしんぼ」	悪質な電話勧誘や家庭状況を聴き取るいわゆる「アポ電」など悪徳商法の手口とその対処法について学びます。	神岡町公民館 7月11日（木） 9：30～11：00
		山城からみた 飛騨市周辺の戦国時代 飛騨市教育委員会事務局文化振興課 学芸員 三好清超、図書司書 松中翔	傘松城など山城について見聞を広め、郷土の歴史を探究しましょう。	神岡町公民館 ・神岡町図書館 9月13日（金） 9：30～11：00
		①郷土史教室 ②囲碁教室 ③シルバーダンス教室 ④てむずり教室	心も体も元気で充実した人生を楽しむために仲間と一緒に活動してみませんか？	古川町シニアクラブを通じて配布するチラシを確認の上、希望する教室へお申込みください。

お申し込みの詳細事項

対 象 / 飛騨市内に在住または在勤の方

締 切 / 令和6年3月29日(金) まで

自主講座

令和6年3月29日 厳守

アカデミック講座

公民館講座

ジュニア学部

シニア学部

締め切り日に定員に達していない場合、各講座の開催日2週間前まで受付します。

※各回定員を超えた場合は抽選とします。

※申込者数が少ない場合中止することがあります。

参加料 / 講座それぞれで異なります。当日受付にてお支払いください。

その他 / ・託児、手話通訳、要約筆記が必要な方はお知らせください。

・申込者の方へは、後日詳細をご案内いたします。

アカデミック講座専用 年間パスポート販売中！



アカデミック講座が受け放題！
受付にて1000円で購入できます！
(購入期限 2024年8月31日)

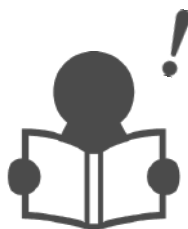
お申し込み

裏面「申込書」、または
右の二次元コードから
申し込みできます。



お申し込み方法

STEP1



講座を選ぶ！

STEP2



申し込む！

STEP3

当日参加料を現金で



支払う！

カレッジ情報

Instagram



アカウント名

飛騨市民カレッジ

Facebook



飛騨市民カレッジの
校歌を聞いてみよう



お問い合わせ

飛騨市教育委員会 生涯学習課

TEL 0577-73-7495

FAX 0577-73-7497

申込書

FAX 0577-73-7497

【申込提出先】 古川町公民館（総合会館）/神岡町公民館/ 河合振興事務所 / 宮川振興事務所

ふりがな				年齢	才
お名前					
住所	〒				
電話番号（携帯）			メールアドレス		
お申し込み 講座番号 (複数記入可)					

注意事項

- お申し込みにあたり、以下3つの項目をご了承の上、□にチェックをご記入ください。
- ☐ 市は受講するための移動中、受講中の事故、怪我及び第3者に対する賠償責任など一切の責任を負えません。
 - ☐ 申込者の氏名等を講師へ提供することをご了承ください。
 - ☐ 撮影した写真等を市ホームページや広報、次号のリーフレットで使用する場合がありますので、ご了承ください。

キリトリ

申込書

FAX 0577-73-7497

【申込提出先】 古川町公民館（総合会館）/神岡町公民館/ 河合振興事務所 / 宮川振興事務所

ふりがな				年齢	才
お名前					
住所	〒				
電話番号（携帯）			メールアドレス		
お申し込み 講座番号 (複数記入可)					

注意事項

- お申し込みにあたり、以下3つの項目をご了承の上、□にチェックをご記入ください。
- ☐ 市は受講するための移動中、受講中の事故、怪我及び第3者に対する賠償責任など一切の責任を負えません。
 - ☐ 申込者の氏名等を講師へ提供することをご了承ください。
 - ☐ 撮影した写真等を市ホームページや広報、次号のリーフレットで使用する場合がありますので、ご了承ください。

申し込みの際は

注意事項

の3つを必ずご確認ください。

ふるさと納税

を活用した取り組みです。