

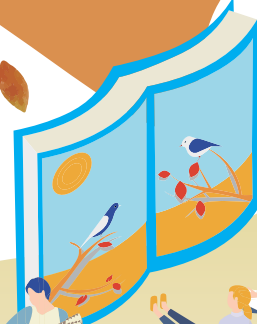
市民誰でも参加できる



2026
年度
後期

飛騨市民カレッジ

Hida Citizens College



学びに卒業、なんてない!

全75講座



運動



食



暮らし



教養



芸術



ものづくり

開講期間 2026.10 — 2027.3



飛騨市民カレッジ

Hida Citizens College

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!!**」をテーマに面白い学び場作りを進めています。

MESSAGE / 学長あいさつ



飛騨市長 都竹 淳也

人生100年時代、暮らしを楽しく心豊かにするためには、「好きなこと」や「気になること」から始める学びが大切です。そんな学びだからこそ、新しい発見やワクワクする楽しさが生まれます。世代を超えたつながりの中で、一緒に集まり、学び、語り合う時間は、人生をより豊かにしてくれる特別なひとときです。ぜひ、この楽しみをみんなで味わいましょう！

KEYWORDS / 3つのキーワード

**01 まち全体が
学びの場！**



まちなかにあるカフェ、コミュニティ施設、文化ホールなど、さまざまな場所が教室になります。いつもとは違う場所で学ぶことで、好奇心が刺激されます！

**02 ここにしかない
多様な学び！**



遠くに行かないと出会えない講師をお招きする講座や日々の暮らしを楽しくするコツが学べる講座、市民が持ち込み企画として実施する講座など、多様な講師、多様な講座から楽しく学ぶことができます！

**03 頑張った分
学位が貰える！**



講座を受講すると単位が取得でき、それがたまと学位が認定されます。楽しく学びながら自身のレベルアップを図りましょう！（例：1回の講座受講につき1単位獲得、単位ごとに学士→修士→博士が認定されます）

CATEGORY / 講座カテゴリ



What is
自主講座？

自主講座について

自主講座は市民の持ち込み企画として開講する講座です

自主講座

講座のタイトル横のこのマークが目印！

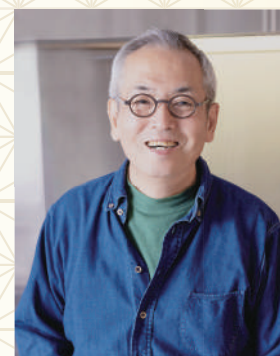
What is
連続講座？

連続講座について

連続講座は、一つのテーマを複数回に分けて多角的に学べる講座です
※開催年度によっては開講しない場合もあります

特別講座

食事のよろこび 講師 土井 善晴氏



今年度の特別講座は、「きょうの料理」などのテレビ番組でも活躍されている料理研究家の土井善晴氏をお迎えし、「食事のよろこび」をテーマにお話いただきます！

日時 11月21日(土) 13:00～15:00 (12時開場)

会場 飛騨市文化交流センター

定員 650名

参加費 無料(入場整理券必須)

期間中に二次元コード内申込みフォームからご応募ください
※1応募につき最大4枚まで
※重複応募は無効となります
※抽選のうえ、整理券の発送をもって当選発表と代えさせていただきます
※フォーム入力に難しい方は生涯学習課窓口までお越しください

応募期間
9/24
まで

特別講座
申込フォーム



目次

連続	P.3
食	P.3
暮らし	P.4
教養	P.6
運動	P.8
芸術	P.11
ものづくり	P.11
シニア	P.13
申し込みについて	P.14

講座一覧

■ 講座数

連続
2講座

食
5講座

暮らし
12講座

教養
18講座

運動
16講座

芸術
6講座

ものづくり
10講座

シニア
6講座

■ アイコンの説明



日程



会場



対象・定員



参加費

講座番号

01 岡部巖氏による日本画教室 《日本画に親しもう！》



講師：日本画家 岡部 巖



今年も岡部先生の日本画教室を開催します！今回で5回目を迎えました。リピーターの方もはじめての方も大歓迎です。岡部巖先生が、日本画の基本を丁寧に教えてくださいます。参加者のみなさんと楽しく学びましょう。

第1回

11/1 (日) 13:30～16:00

第2回

11/8 (日) 13:30～16:00

第3回

11/15 (日) 13:30～16:00

第4回

11/22 (日) 13:30～16:00

古川郷土民芸会館

対象：中学生以上
定員：15名

2,500円

こちらは4回連続講座です

講座番号

02 そばの地理と歴史、文化を探究する！～知ってる？「そば」のあんなことや、こんなこと～



講師：(一社)全麺協 そば道段位認定制度 初段・社会科教員 下嶋 健児



「そば」の地理や歴史、文化について新しい視点で学びませんか？
知られざる「そば」の秘密を、文献や画像などの資料から読み解きます！

第1回 “そば”と地理・食文化

10/16 (金) 19:00～20:30

第2回 “そば”と“蕎麦切り”の歴史

11/6 (金) 19:00～20:30

第3回 そば打ち(実演や実食)

11/27 (金) 19:00～20:30

第4回 そばと信州+【おまけ】野麦峠を越えた
工女の歴史

12/18 (金) 19:00～20:30

飛騨市図書館

対象：どなたでも
定員：20名

500円

こちらは4回連続講座です

講座番号

03 体調を整えるデトックス料理

自主講座



講師：葛口 里美

旬菜野菜、精製されていない調味料使用。
動物性食品不使用。体や心を整える料理です。
野菜不足の現在 冷え性、瘀血、未病、デトックス。
野菜を使って和漢料理に変身。

①10/16, 11/20 (金)
②11/5 (木)
10:00～13:00

①古川町コミュニティセンター
②神岡町コミュニティセンター

対象：18歳以上 定員：各16名

1講座あたり4,500円

講座番号

04 常備食・飛騨地方のメインディッシュ「キンピラでしょう」

自主講座



講師：沖田 さと子

キンピラは、身近に食卓や弁当のおかず、各家庭の味付けとなっています。今回の食材は、ごぼう・人参のほかに、レンコン、ヤーコン、茸類、ブロッコリー、大根。食材によって味付けに変化があります。気軽に参加してください。

①10/18 (日) ②10/24 (土)
10:00～13:00

①神岡町コミュニティセンター
②古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：各6名

各2,000円

講座番号

05 カラフルで可愛い韓国伝統菓子“パラムトック”講座

自主講座



講師：田口 由美子

心ときめく韓国伝統菓子パラムトック。カラフルで美しいお餅を手作りしながら、韓国文化に触れるひとときを楽しみませんか？初めての方も安心してご参加いただけます。※内容は同じです。都合のいい日を選んでお申込みください。

11/7, 11/28, 12/12, 12/19, 1/16
すべて土曜日 10:00～12:00

古川町コミュニティセンター

対象：料理経験のある方
(お子様は料理経験のある方同伴必須)
定員：各5名

各3,000円

講座番号

06 エゴマで彩るクリスマス料理



講師：田中料理教室 田中 智枝



今年のクリスマスは、栄養たっぷりの【エゴマ】を使い、いつもとはひと味違った特別メニューを楽しみませんか？パスタやスイーツなど、食卓を彩るエゴマ料理を作りましょう。

11/18 (水)
10:00～13:00

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：12名

2,000円

講座番号

07 作って学ぶ、味噌のある暮らし



講師：発酵料理教室 ぼんぼこ 竹本 祐奈



現代の暮らしに合った、手軽に仕込める味噌づくりを行います。又、カビが出る原因と防ぎ方についても分かりやすくお伝えします。

1/26 (火)
13:30～15:30

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 親子参加可
定員：10名

2,000円

講座番号

08 市民健康講座「暮らしの中の和漢薬」



富山大学 和漢医薬学総合研究所 薬用資源管理部門 准教授
講師：萬瀬 貴昭



和漢薬や生薬は、漢方薬などの「くすり」としてだけでなく、機能性食品、健康食品、化粧品、入浴剤、香辛料など、私たちの身近な製品にも利用されています。本講座では、和漢薬・生薬が日常生活の中でどのように活かされているのかを、身近な例を交えながら紹介します。

10/17 (土)
10:00～11:30

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：40名

無料

講座番号

09 カメラ散歩 街撮り写真講座 もっと自由に撮ろう

自主講座



講師：鮎飛 龍男

カメラを持って街を散歩し、自分の「スキ」を撮る講座。自由に写真を楽しみましょう。(スマホもOK)

10/24 (土)
9:00～11:00

飛騨市図書館 情報発信室

対象：写真を楽しみたい人 定員：5名

無料

講座番号

10 己書(筆ペン文字アート)

自主講座



講師：山本 のりこ

筆ペンで楽しく文字や、絵を描き出来上がった時の達成感を味わってもらえます。
己の心と向き合い、無心になります。

10/24, 10/31, 11/7
すべて土曜日 13:30～15:00 全3回

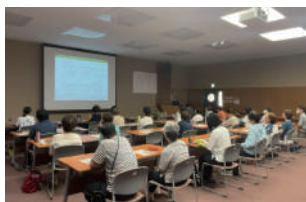
神岡町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：8名

1,500円

講座番号

11 市民健康講座「和漢薬で整える巡りとむくみ」



富山大学 和漢医薬学総合研究所 和漢医薬教育研修センター
講師：条 美智子



むくみ(浮腫)やリンパ系の働きなど、からだの仕組みをわかりやすく紹介し、巡りを整える和漢薬の役割について概説します。

11/14 (土)
10:00～11:30

神岡町ふれあいセンター

対象：どなたでも 定員：40名

無料

講座番号

12 シンギング・リン 音浴・体験会

自主講座



講師：清水 孝雄

身体がリラックスし、ストレスが軽減されるシンギング・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。
そして、そんなシンギング・リンをご自分で奏でてみましょう。

📅 ①11/21 ②11/28 ③1/16
すべて土曜日 14:00～15:30

📍 ①③古川町コミュニティセンター
②神岡町コミュニティセンター

👤 対象：どなたでも 定員：各5名
💰 各500円

講座番号

13 新年を迎える寄せ植え

自主講座



講師：古田 善昭

葉牡丹、金豆や花餅を使って新年を迎えるに相応しい寄せ植えを作ります。

📅 11/28 (土)
①9:30～11:00 ②13:30～15:00

📍 ①古川郷土民芸会館
②神岡町ふれあいセンター

👤 対象：どなたでも 定員：各10名
💰 各3,800円

講座番号

14 親子で話そう！命の始まりと心と身体を大切にしていくこと

自主講座



講師：佐藤 美智子

命の誕生に携わってきた助産師と共に『命の始まりの神秘』『お腹の赤ちゃんの成長と誕生のふしぎ』『自分の身体の事を知って健康に生きていくために』など、楽しく語りましょう！お子さんの『自分も周りも大切に』の心を育み、健康で幸せに生きる力につながる事を信じて。

📅 ①11/28 (土) ②11/29 (日)
10:00～11:00

📍 古川町コミュニティセンター

👤 対象：小学校4年生～6年生の親子
定員：各5組

💰 無料

講座番号

15 ペットの気持ち～大切な家族と長くいるために～



講師：SunCare 宙（そら）ちゃみ

家族の一員であるワンちゃんネコちゃんの健康寿命を延ばし、心の声をきいてみませんか？ペットを癒す簡単なケアもお教えします。
ご家族でご参加も大歓迎。

📅 11/28 (土)
14:00～15:30

📍 古川町コミュニティセンター

👤 対象：小学生以上
定員：10名

💰 無料

講座番号

16 冬のセルフケア～冷えや免疫を整えるフィトセラピー(アロマ・ハーブ)～

自主講座



講師：井上 陽子

フィトセラピーとは、アロマやハーブなど植物を取り入れた療法です。ご自身で整えるための健康のお話と実習(簡易なセルフマッサージと軽いリフレッシュのストレッチ)をします。

📅 11/29, 12/20
すべて日曜日 13:30～15:00 全2回

📍 古川町コミュニティセンター

👤 対象：どなたでも 定員：8名

💰 1,500円

講座番号

17 「これって資源ごみ？」の迷いを解決！リサイクルセンター見学会



4月から100%プラスチックの製品もリサイクルの対象になり、これまで以上にごみを資源として活かせるようになりました！日々の生活の中で「これはどう分別すればいいの？」と迷うことはありませんか？この講座では、集められた資源ごみがリサイクルセンターでどのように処理され、資源として引き取られていくのかを実際に見学します。毎日の分別のギモンをスッキリ解決して、あなたも今日からリサイクルをマスターしましょう！

📅 11/12 (木)
①10:00～11:30 ②13:30～15:00

📍 飛騨市リサイクルセンター

👤 対象：どなたでも 定員：各10名

💰 無料

講座番号

18 年末年始の筆ペン講座

自主講座



講師：野村 将英

暮らしに役立つ筆ペン講座を実施経験あり。
年末年始に関わる文字を書いてみませんか！

📅 ①12/5, 1/9 ②12/12, 1/16
すべて土曜日 19:00～21:00 各全2回

📍 ①古川町コミュニティセンター
②神岡町コミュニティセンター

👤 対象：どなたでも 定員：各10名

💰 各1,500円

講座番号

19 お肌しっとり、麴甘酒の石鹸づくり



講師：穂日月 月出 かなこ

米麴からできた甘酒を使って、お肌にやさしい手作り石鹸を作ります。むずかしい工程はありません。初めての方でも安心して楽しめる石鹸づくりです。香りに癒されながら、日常にそっと取り入れられる石鹸づくりを一緒に楽しんでみませんか？親子での参加もお待ちしております。

12/12 (土)
13:30 ~ 15:00

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：10名

1,000円

講座番号

20 数学・算数はどんなところで使われているの？ 自主講座



講師：西本 政宗

身の回りの生活や社会の中で、算数・数学がどのように使われているかを、身近な例を通してやさしく紹介します。※前期と同一の内容です

10/17 (土)
10:00 ~ 11:00

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：10名

無料

講座番号

21 身近なところで使える数学・算数 自主講座



講師：西本 政宗

買い物や生活の中で役立つ算数・数学の考え方を、計算の工夫やグラフの例を通して分かりやすく紹介します。※前期と同一の内容です

11/21 (土)
10:00 ~ 11:00

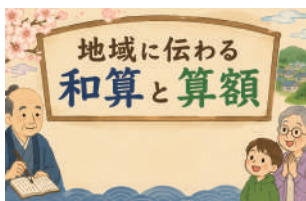
古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：10名

無料

講座番号

22 地域に伝わる和算と算額 自主講座



講師：西本 政宗

飛騨地方に伝わる和算や算額を手がかりに、地域の歴史と数学の関わりをやさしく紹介します。※前期開講分と同一の内容です

12/19 (土)
10:00 ~ 11:00

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：10名

無料

講座番号

23 初めての手話講座（初級） 自主講座



講師：手話サークル つちの会 吉森 茂

手話を学んで、聴覚障がい者と楽しく会話しましょう。

10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/18,
11/25, 12/2, 12/9
すべて水曜日 10:00 ~ 11:30 全8回

神岡町ふれあいセンター

対象：中学生以上 定員：10名

500円

講座番号

24 触覚刺激ヒトの心身に及ぼす影響を知りよりよい健康生活につなげよう！ 自主講座



講師：則竹 翔

触覚刺激が心身に与える影響を、近年の研究知見からライフハック的な内容でお伝えします。(体験企画なし)

10/22 (木)
10:30 ~ 12:00

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：15名

無料

講座番号

25 金森領国 440 年 今に残る金森氏の街づくり



講師：茂住 修史

金森長近・可重父子が秀吉から飛騨国を拝領して（天正14年・1586）およそ440年目にあたります。古川・神岡・広瀬・高山など金森氏の街づくりがどのように行われたか、今の残る遺構を尋ねて、一緒に探検してみませんか。

10/24, 11/28, 12/19, 1/23, 2/20
すべて土曜日 13:00 ~ 15:00 全5回

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：30名

2,000円

講座番号

26 思いを言葉に、エッセイを書こう



講師：浅岡 佳代



誰でも気軽に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。初参加もリピーター也大歓迎！

10/28 (水) 9:30 ~ 11:00

神岡町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：10名

300円

講座番号

27 算数がわからないけどわかりたい！じゃ～一緒にやりましょう！

自主講座



講師：松下 愛子

そろばん教師として子どもと接していていつも思うことがあります。「やる気！」はいつ生まれるのかなあ～？この子がやる気を起こしたらすごく伸びると思う。この講座がきっかけになればと念じます。日程の中から都合のいい日に受講ください。

11/3, 11/10, 11/17, 11/24, 12/1, 12/8, 12/15

すべて火曜日 18:00 ~ 19:00

松下そろばん教室

対象：小学生(親子でも可) 定員：各3名

各300円

講座番号

28 「そろばん」思い出してはじめてみませんか

自主講座



講師：松下 愛子

そろばん真剣になって習った。お友達と競争していた。級の取得…不合格で泣けた。先生やお兄ちゃんお姉ちゃんにあこがれて毎日通った。学校や職場で役に立った。いろんな思いを思い出しながら、そろばんをはじめてみましょう。

11/14, 12/12, 2/13

すべて土曜日 10:00 ~ 11:00 全3回

古川町コミュニティセンター

対象：中学生以上 定員：5名

300円

講座番号

29 飛騨の自然、農業、文化や手仕事を未来へつなぐ！地域の宝物をみつける「魅力翻訳」ワークショップ

自主講座



講師：岩瀬 美保

中小企業10年のブランディング経験を持つ講師とともに、飛騨の豊かな自然や農産物、手仕事など身近な「地域の宝物」を再発見し、その本質をキャッチコピーやストーリーに。ワークショップ形式で楽しく学びます。

11/7 (土) 13:00 ~ 15:30

飛騨市図書館 情報発信室

対象：飛騨の魅力を考えたい方はどなたでも 定員：12名

500円

講座番号

30 かしこさは？～AIに負けない人間らしさとは～

自主講座



講師：野村 佳世

みんなで一緒に考えたり、私が色々なイベントや仕事から学んだことを伝えたりします。楽しくわいわい話す時間も設けます。

11/7 (土) 13:00 ~ 15:00

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：20名

無料

講座番号

31 わたしだけの「発達の地図」を書こう

自主講座



講師：野村 美穂

地図を持ってあなたの人生＝発達の世界を歩いてみませんか。書籍「発達の地図」をもとに、一枚の地図を書きあげます。

①11/10 (火) 10:00 ~ 11:00
②11/13 (金) 19:00 ~ 20:00

古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：各8名

各100円

講座番号

32 パソコン教室

自主講座



講師：浅岡 佳代

初心者向けパソコン講座。持参できる方対象です。タイピング、お絵かき、HP作りなどご要望にお応えします。シニアも歓迎！

11/11 (水) 13:30 ~ 14:30

神岡町コミュニティセンター

対象：パソコン初心者
ご自分のパソコンを持参できる方
定員：5名

無料

講座番号

33 重要文化財指定記念イベント「飛騨みやがわ考古民俗館の資料を調べる」



講師：文化庁 今井哲哉 中部学院大学 長田友也 南山大学 上峯篤史

2026 年 3 月、飛騨みやがわ考古民俗館所蔵の石棒をはじめとした資料の重要文化財指定が決まった。そんな、重要文化財指定の意義はどこにあるのか、そもそも石棒とはいったいどのような資料なのか。今だからこそ、改めて学んでみませんか？

📅 11/22 (日)
13:30 ~ 16:30

📍 宮川町コミュニティセンター

👤 対象：どなたでも 定員：50 名

💰 無料

講座番号

34 今日から使える くらしに役立つ「生成 AI 入門」 自主講座



講師：鮎飛 龍男

暮らしの中で AI を上手に活かすコツを学ぶ、初めての方にもやさしい入門講座です。

📅 11/23 (月) 10:00 ~ 11:30

📍 飛騨市図書館 情報発信室

👤 対象：生成 AI に興味があり、
パソコン又はスマホが操作できる方
定員：10 名

💰 500 円

講座番号

35 フランス語を話してみよう！（冬版） 自主講座



講師：ブロム ペータスフランソワ

2024 年に飛騨市に移住したベルギー人のフランソワが、フランス語を教えます。4 時間かけて、自己紹介ができるようになります。

📅 1/7, 1/14, 1/21, 1/28
すべて木曜日 19:30 ~ 20:30 全 4 回

📍 古川町コミュニティセンター

👤 対象：4 回ご参加できる方
定員：10 名

💰 2,000 円

講座番号

36 「市岡元気先生の GENKI LABO」で活躍中の GENKI LABO たゆ P&さやえんどうサイエンスライブ in 飛騨



講師：GENKI LABO たゆ P&さやえんどう

人気 Youtube 科学チャンネル「GENKI LABO」のたゆ P さん・さやえんどうさんが飛騨に登場！驚きの実験が次々と繰り広げられる特別教室で、科学の楽しさを全身で体験しよう！

📅 1/10 (日)
14:00 ~ 15:00

📍 飛騨市文化交流センター

👤 対象：小学生 定員：50 名

💰 500 円

講座番号

37 十七音で世界をとらえる ~日常を見つめ、感じたことを言葉にする俳句講座~



講師：俳人 神野 紗希

俳句を通して、日常の中にある小さな発見や美しさを味わいます。俳句のテーマは「雪」で詠みます。自分の感覚を言葉にする楽しさを体験し、新たな視点や感覚に出会う講座です。

📅 1/16 (土)
10:00 ~ 12:30

📍 古川町コミュニティセンター

👤 対象：どなたでも 定員：20 名

💰 500 円

講座番号

38 ストレス解放体操 (TRE) (10 ~ 12 月) 自主講座



講師：梅田 哲男

簡単な体操によって自然に起こる筋肉の震えを活用し、無意識に溜まった緊張やストレスをやさしく解放するセルフケア法です。心身の回復力を高め、深いリラックスへと導きます。

📅 10/15, 10/22, 11/12, 11/19,
11/26, 12/3, 12/10, 12/17
すべて木曜日 18:30 ~ 19:45 全 8 回

📍 飛騨市図書館 にじの広場

👤 対象：運動制限のない方 (15 歳以上)
定員：20 名

💰 1,500 円

講座番号

39 ストレス解放体操 (TRE) (1・2 月) 自主講座



講師：梅田 哲男

簡単な体操によって自然に起こる筋肉の震えを活用し、無意識に溜まった緊張やストレスをやさしく解放するセルフケア法です。心身の回復力を高め、深いリラックスへと導きます。

📅 1/7, 1/14, 1/21, 1/28, 2/4, 2/18,
2/25
すべて木曜日 18:30 ~ 19:45 全 7 回

📍 飛騨市図書館 にじの広場

👤 対象：運動制限のない方 (15 歳以上)
定員：20 名

💰 1,500 円

講座番号

40 やさしいヨガ～秋～

自主講座



講師：原 さゆり

ゆっくり呼吸を行いながらポーズをとり、心や体がリラックスする時間を楽しみましょう。8回のコースで「ヨガの8支則」もちょっとだけ学びます。※11/20はお休みです

- 📅 10/16, 10/23, 10/30, 11/6, 11/13, 11/27, 12/4, 12/11
すべて金曜日 18:00～19:00 全8回
- 📍 ハートピア古川
- 👤 対象：どなたでも 定員：20名
- 💰 2,000円

講座番号

41 年末に太陽礼拝やってみよう

自主講座



講師：原 さゆり

12のポーズを、呼吸に合わせて動くことで一体感を味わいます。年の最後に心と体を整え、新しい年を迎える準備をしましょう。

- 📅 12/2, 12/9, 12/16, 12/23
すべて水曜日 19:00～20:00 全4回
- 📍 ハートピア古川
- 👤 対象：運動制限のない方 定員：20名
- 💰 1,000円

講座番号

42 やさしいヨガ～冬～

自主講座



講師：原 さゆり

ゆっくり呼吸を行いながらポーズをとり、心や体がリラックスする時間を楽しみましょう。8回のコースで「ヨガの8支則」もちょっとだけ学びます。寒い冬にこそ縮こまっている体をほぐし、温まっていきましょう。

- 📅 1/9, 1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/13, 2/20, 2/27
すべて土曜日 10:00～11:00 全8回
- 📍 ハートピア古川
- 👤 対象：どなたでも 定員：20名
- 💰 2,000円

講座番号

43 初歩の健康太極拳

自主講座



講師：南 和伸

気功法と太極拳の動きをもとに、腹式呼吸とゆっくりした動きで健康増進を行います。年齢に関係なくどなたでも行えます。

- 📅 10/17, 10/31, 11/7, 11/21, 12/5, 12/19
すべて土曜日 9:30～11:00 全6回
- 📍 千代の松原コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：25名
- 💰 1,500円

講座番号

44 地元の盆踊りと日本各地の民踊を楽しく踊ろう

自主講座



講師：古川民踊連盟 有資格者

地元の盆踊りや郡上おどりなど、日本各地の踊りにレクダンスを取り入れて楽しく踊れるようになります。

- 📅 10/17, 10/31, 11/7, 11/21, 12/5, 12/19
すべて土曜日 13:30～15:30 全6回
- 📍 千代の松原コミュニティセンター
- 👤 対象：小中学生 定員：20名
- 💰 無料

講座番号

45 日本三大盆踊りを踊ろう

自主講座



講師：古川民踊連盟 有資格者

日本三大盆踊りの郡上おどり、秋田県の西馬音内盆踊りや越中おわら節を指導します。

- 📅 10/23, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18
すべて金曜日 19:30～21:00 全5回
- 📍 千代の松原コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：10名
- 💰 500円

講座番号

46 いきいきオレンジビクス体操

自主講座



講師：岐阜県レクリエーション協会 小原 信子

ADL体操は、立ち上がる・座る・歩く・着替えるなど日常生活動作能力を維持回復する体操です。

- 📅 10/24 (土)
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：各20名
- 💰 各1,000円

講座番号

47 居合道体験

自主講座



講師：岡田 廣志

刀を使って仮想敵と対峙する居合の型稽古を行います。
居合道の理念は「剣の理法の修練による人間形成の道である」

- 📅 10/25, 11/1, 11/8
すべて日曜日 19:00～21:00 全3回
- 📍 古川中学校 格技場（剣道場）
- 👤 対象：どなたでも 定員：5名
- 💰 無料

講座番号

48 体を動かす × 食べ方を変える「骨ケア講座」



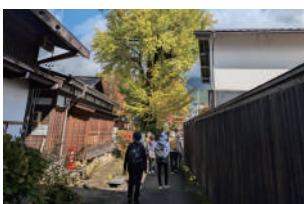
講師：ヨガインストラクター 岡野 杏理、市保健師、市管理栄養士

骨は、一度失われると取り戻しにくい貴重な財産です。今からの運動と栄養で、骨への「貯金」を増やしていくことができます。骨の健康についてくわしく学び、家でも簡単に実践できる方法をお伝えします。

- 📅 ①11/5（木） ②2/16（火）
10:00～11:30
- 📍 ハートピア古川
- 👤 対象：飛騨市在住女性 定員：20名
- 💰 無料

講座番号

49 飛騨市健康ウォーキング 医療連携イベント第3弾！（ウォーキング）



講師：飛騨市健康ウォーキングガイド協会

古川町内を舞台とした、銀杏をめぐる健康ウォーキングで心身ともにリフレッシュ！専門ガイドが、運動のリスクを軽減しながら効果を高める歩き方をわかりやすくご案内します。心拍数の計測で、それぞれの体力に合った運動強度に調節するほか、自然を活用して心身を健康に導きます。ウォーキングの後は皆さんで薬草健康弁当を楽しみましょう！

- 📅 11/8（日）
9:00～12:45
- 📍 ハートピア古川、古川町内
- 👤 対象：2km程度のウォーキングができる方 定員：30名
- 💰 2,000円

講座番号

50 飛騨市健康ウォーキング 医療連携イベント第3弾！（講演会）



講師：岐阜市民病院心不全センター長・岐阜大学名誉教授 湊口 信也
国立研究開発法人森林研究・整備機構 森林総合研究所 主任研究員
筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 特任准教授 森田 えみ

専門の先生方から「クアオルト健康ウォーキング」、「野菜果物積極的摂取」、「森林浴」をキーワードに、健康効果を分かりやすくお話いただきます。健康増進や生活習慣の見直しをしたい方はもちろん、ご家族の健康が気になる方にもおすすめの講演会です。ぜひご参加ください。※薬草健康弁当の注文可、申込時に記載ください（先着20個）

- 📅 11/8（日）
13:00～14:30
- 📍 ハートピア古川
- 👤 対象：どなたでも 定員：80名
- 💰 無料（弁当注文の場合、1,500円）

講座番号

51 2026 ミナレク講座（レクリエーション講座）

自主講座



講師：飛騨市レクリエーション協会 会員

輪投げやラダーゲッターなどの簡単レクからモルックなどの新軽スポーツ、バルーンアートなど多様なレクを楽しめます。

- 📅 11/14（土）
9:30～11:30
- 📍 千代の松原コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：15名
- 💰 500円

講座番号

52 元日本代表と考えるスポーツの新たな可能性 ～岐阜県からバレーボール女子日本代表へ～



公益社団法人SVリーグ
講師：櫻井由香、伊藤遼平、他 元日本代表選手

岐阜県出身の元バレーボール日本代表 櫻井由香氏を迎え、競技人生や普及活動への想いを紹介。SV.LEAGUEとしてのスポーツを通じた地域活性化や人づくりの実践事例から、これからの地域社会の可能性について考えます。

- 📅 11/15（日）
- 📍 古川小学校 体育館
- 👤 対象：どなたでも 定員：50名
- 💰 500円

講座番号

53 バランスボールで体力づくり

自主講座



講師：田中 美紀

バランスボールに座って音楽にあわせて弾む有酸素運動をメインに筋トレ、ストレッチをします。

- 📅 12/25, 1/22, 2/26
すべて金曜日 18:30～19:30 全3回
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：運動制限のない方 定員：15名
- 💰 1,000円

講座番号

54 ねんどでお皿をつくろう！



講師：岐阜県現代陶芸美術館 教育普及担当

粘土の板を好きな形に切り取ってお皿をつくりましょう。葉っぱや木の枝で模様をつけ、さらにすてきなお皿に変身させましょう。自分がつくったお皿で食べるご飯やおやつはさらにおいしいですよ。

📅 10/18 (日)
13:30～16:00

📍 古川郷土民芸会館

👤 対象：小学生親子 定員：15組

💰 1,500円 (予定)

講座番号

55 アコースティック・ギター教室（初級編） 自主講座



講師：近藤 俊策

ギターを弾いてみたいがどこで習えばよいのか分からないなど、初心者の方に丁寧に指導します。

📅 10/25, 11/1, 11/8, 11/15, 11/22,
11/29, 12/6, 12/13

すべて日曜日 10:00～11:30 全8回

📍 千代の松原コミュニティセンター

👤 対象：どなたでも 定員：6名

💰 500円

講座番号

56 茂住菁邨氏による書道教室《篆書に親しもう～茂住菁邨先生といっしょに漢字・書の文化に親しもう！～》



講師：書家 茂住 菁邨

篆書を書くことができたらすてきですね。文化の日に篆書の基礎基本を茂住先生から学び、自分の名前を篆書で書いてみましょう。毛筆が苦手だという方も大丈夫。とてもすてきな文字が書けますよ。ぜひご参加ください。

📅 11/3 (火)
9:30～12:00

📍 古川郷土民芸会館

👤 対象：中学生以上 定員：15名

💰 1,000円 (予定)

講座番号

57 好きな漢字を象形文字で書いてみよう！



講師：書家 茂住 菁邨

漢字のもとになった象形文字を茂住菁邨先生に教えていただき、自分の名前や好きな言葉を書いてみましょう。いろいろな字をたくさん書いて、象形文字先生を目指しましょう。

📅 11/3 (火・祝)
13:30～16:00

📍 古川郷土民芸会館

👤 対象：小学生親子 定員：15組

💰 500円 (予定)

講座番号

58 ポーセリンアート（白磁絵付け）体験



講師：ポーセリンアート作家 はびもも 今井 真喜

大切な方へのクリスマスギフトや、自分へのご褒美に白磁絵付け体験をしてみませんか。シール貼るような簡単な作業ですてきなオリジナル食器が出来上がります。

※焼成後、後日のお渡しとなります。

📅 11/7 (土)
13:30～15:30

📍 古川町コミュニティセンター

👤 対象：どなたでも（親子参加可）
定員：10名

💰 1,500円

講座番号

59 「袖垣治彦展」関連イベント 多色刷りミニ木版画教室《多版多色木版画（浮世絵木版画の技法）のはじめの一步を学んでみよう》



講師：木版画家 大下正喜 長瀬由美子

A5サイズの2枚の版木を使って二版二色の多色刷り版画に挑戦しましょう！全く初めての方でも大丈夫です。多版多色版画に興味のある方はぜひご参加ください。参加者のみなさんと楽しく版画を制作しましょう。

📅 11/29, 12/6
すべて日曜日 9:30～16:00 全2回

📍 古川郷土民芸会館

👤 対象：中学生以上 定員：15名

💰 1,000円

講座番号

60 縫わないバッグ作り 自主講座



講師：後藤 依子

カルトナーージュの技法で縫わないバッグを作ります。ご自分の好きな柄で、工作をするようにバッグを作ります。※およそ23×28cmほどのバッグになります。

📅 ①10/15 ②10/29
すべて木曜日 13:30～15:30

📍 ①古川町コミュニティセンター
②神岡町コミュニティセンター

👤 対象：中学生以上 定員：各5名

💰 各2,000円

講座番号

61 ピンクッションを作ってみましょう

自主講座



講師：中谷 知美

ミニバスケットのピンクッションを作ってみましょう！
※両日とも同じ内容です。都合のいい日程にお申込みください。

- 📅 ①10/16 (金) ②10/17 (土)
9:30 ~ 12:00
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：各 5 名
- 💰 各 2,000 円

講座番号

62 小さなお正月飾りを作ってみましょう

自主講座



講師：中谷 知美

リボン刺繍で小さなお正月飾りを作ります。
玄関やお部屋に飾ってみませんか？
※両日とも同じ内容です。都合のいい日程にお申込みください。

- 📅 ①12/11 (金) ②12/12 (土)
9:30 ~ 12:00
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：各 5 名
- 💰 各 2,000 円

講座番号

63 男の編み物「ボトルホルダー」

自主講座



講師：竹本 紀美子

冬も夏もどちらでも使えるボトルホルダーを編みます。ちょっとおしゃれにペットボトルを持ち歩きませんか？

- 📅 10/16, 11/6, 11/20, 12/4, 12/18
すべて金曜日 19:30 ~ 21:00 全 5 回
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：5 名
- 💰 2,500 円

講座番号

64 初めての飛騨を乗りきりませんか

自主講座



講師：竹本 紀美子

寒い飛騨にぼうしかネックウォーマーどちらでも使えるアイテムを編んでみませんか？意外と簡単にできますよ。

- 📅 10/23, 11/13, 11/27, 12/11, 12/25
すべて金曜日 19:30 ~ 21:00 全 5 回
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：5 名
- 💰 3,500 円

講座番号

65 火のもつ魅力を知りながら自分色のキャンドルを制作しよう

自主講座



講師：中澤 泰一

日常の中に少しの非日常を。
心を整える時間に灯すキャンドルを手作りしてみませんか。

- 📅 10/17, 11/7
すべて土曜日 10:00 ~ 12:00 全 2 回
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：小学生以上 定員：10 名
- 💰 1,000 円

講座番号

66 クリスマス前に自分カラーのグラデーションキャンドルを作ろう！

自主講座



講師：中澤 泰一

2 色のカラーを使ったグラデーションキャンドルを作ります。大きさは幅 8 センチ × 縦 13 センチ

- 📅 12/9, 12/16
すべて水曜日 19:00 ~ 21:00 全 2 回
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：5 名
- 💰 4,000 円

講座番号

67 ビック Candle を作ろう！

自主講座



講師：中澤 泰一

ビックサイズなキャンドル作り
幅 10.5 センチ、高さ 50 センチ
家やイベントで灯すキャンドルを作りませんか

- 📅 1/24 (日) 10:00 ~ 12:00
- 📍 古川町コミュニティセンター
- 👤 対象：どなたでも 定員：3 名
- 💰 17,000 円

講座番号

68 「仲良しの証」作りませんか



講師：神岡中学校 2 年生 4 名

磁石が入っていてくっつくキーホルダーを作ります。簡単な形や難しい形を用意しています。自分の好きな色で、自分だけのキーホルダーを作りましょう！絵具やペン、ラメを使うので汚れても大丈夫な格好で来てください。

10/24 (土)
13:30～16:30

神岡町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：18 名

300 円

講座番号

69 こぎん刺し（木杵のブローチ）



講師：こぎん刺し作家 ナナイロ

～青森県津軽地方の刺し子～伝統技法「こぎん刺し」を楽しみませんか。一針一針、温かみのあるご自分だけのブローチが仕上がります。

12/11 (金)
10:00～12:00

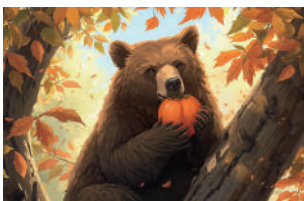
古川町コミュニティセンター

対象：どなたでも 定員：10 名

1,500 円

講座番号

70 何が変わったの？豊かな自然とクマとヒト



講師：飛騨獺友会神岡支部 / 飛騨市鳥獣被害対策実施隊 堀本 昌嗣

クマの生態、実施隊の活動と役割、身の安全を守るには

10/8 (木)
10:00～11:00

神岡町コミュニティセンター

対象：60 歳以上

無料

講座番号

71 心と体を整えるチェアエクササイズ



一社）体力メンテナンス協会 バランスボールインストラクター

講師：体力指導士・産後指導士
happiness bounce park 代表

野尻 寿乃

椅子に座ったまま行う、やさしい健康体操です。頑張る運動ではなく、自分の体と心に耳を傾ける時間。呼吸を深めながら全身をほぐし、体の巡りを整えていきます。年齢や体力に関係なく、ご自身のペースで参加できるので初めての方も安心です。体が軽くなるだけでなく、心までほっとゆるむ。そんな時間を一緒に過ごしましょう。

10/21 (水)
14:00～15:00

河合町コミュニティセンター

対象：60 歳以上

無料

講座番号

72 「家計にやさしい」省エネ生活講座



講師：岐阜県環境教育推進員 小林 由紀子

今すぐできる省エネを、簡単な工夫で光熱費を抑える方法や、お財布にもやさしい生活のコツをたのしく学びます。これから来る寒い冬を、省エネでお得に乗り切りましょう。

10/22 (木)
10:00～11:30

古川町コミュニティセンター

対象：60 歳以上

無料

講座番号

73 寒い冬を乗り切る！健やか省エネ講座



講師：岐阜県環境教育推進員 小林 由紀子

今すぐできる省エネを、簡単な工夫で光熱費を抑える方法や、お財布にもやさしい生活のコツをたのしく学びます。これから来る寒い冬を、省エネでお得に乗り切りましょう。

10/22 (木)
14:00～15:30

神岡町コミュニティセンター

対象：60 歳以上

無料

講座番号

74 ハンドセラピー講座



講師：幸齢者ハンドセラピスト 水口 まり

手と手の触れ合いを通して、心を満たし安心感を感じてみませんか？大切な自分に、そして大切な人に行うことができるハンドセラピーを学びます。道具を使わず、「手」一つで届けられるやさしいケア講座です。

11/5 (木) 予定
13:00～14:00

宮川老人福祉センター

対象：60 歳以上

無料

75 すぐそこにあった！飛騨に生きる薬草のちから



講師：蕪水亭 若女将 北平 瑠実

散歩道やお庭でよく見かける、あの草、この葉っぱ——実は昔から身体を守る薬草だったんです。飛騨で育った植物たちの意外な力を、薬草コンシェルジュの蕪水亭若女将がやさしくご紹介！知れば知るほど、野山の散歩が楽しくなりますよ♪

📅 2/4 (木)
10:30 ~ 11:30

📍 神岡町コミュニティセンター

👤 対象：60歳以上

💰 無料

飛騨市民カレッジ学割券

飛騨市民カレッジの講座に参加して、学割券をもらおう！

飛騨市民カレッジの講座に参加して、学割券をもらおう！

1講座参加ごとにもらえる単位ポイントを5つ集めると市内協力店舗で利用できる500円割引券になります。単位ポイントが5つ貯まった単位認定カードを持って生涯学習課窓口へ申請に行くと、学割券が発行されます！協力店舗や学割券の詳細は、市ホームページをご確認いただくか、生涯学習課窓口までお問合せください。

＼ 詳細はコチラ ＼



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
-  **申込締切** 令和8年9月17日(木) 厳守
※各回定員に達した場合は抽選とします。
※申込締切後、定員に空きがある場合には追加募集を行うことがあります。(自主講座については追加募集は行いません)
※申込者数が少ない場合、中止することがあります。
-  **参加費** 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**
 - ・お申し込みの際は、パンフレット裏面記載の二次元コードまたは「申込書」でお申し込みください。
 - ・託児、手話通訳、要約筆記が必要な方はお申し込み時にお知らせください。
 - ・申込者へは、後日詳細をご案内いたします。

お申し込み方法

Step 1



講座を選ぶ！

Step 2



スマホ・PCで



持ち込みで



FAXで

申し込む！

Step 3



当日参加費を現金で

支払う！



お申し込み

スマートフォン・パソコンからお申し込みの場合



左記の二次元コードを読み取り、必要事項をご入力の上お申し込みください。

FAX または直接窓口にてお申し込みの場合

下記の申し込み用紙に必要事項をご記入の上お申し込みください。

FAX 0577-73-6858

申込提出先 古川町コミュニティセンター(総合会館)/神岡町コミュニティセンター/河合振興事務所/宮川振興事務所

----- キリトリ ✂ -----

飛騨市民カレッジ 申込用紙

ふりがな お名前					年齢	才
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)						

お申し込みにあたり、以下4つの項目をご了承の上、☐ にチェックをご記入ください。

注
意
事
項

- ☐ 講座開催の1週間前までに欠席のご連絡がなかった際には参加費を請求する場合がありますので、ご了承ください。
- ☐ 市は受講するための移動中、受講中の事故・怪我および第三者に対する賠償責任など一切の責任を負いません。
- ☐ 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等で使用する場合がありますので、ご了承ください。

INFORMATION / カレッジ情報



飛騨市民カレッジ
Hida Citizens College

🖥 カレッジ公式HP



📷 Instagram



📘 Facebook



CONTACT / お問い合わせ

飛騨市教育委員会 生涯学習課

TEL 0577-73-7495

FAX 0577-73-6858