

まちの生きがいづくり活動

まちカツ！

講座一覧

受講者募集中！

受講希望の方へ

- ✔ ご希望の講座の申込先にお申込みください。
講座によって受講料が必要な場合があります。
★印がついた講座は、よりなんでも受付が可能です。
ただし、講座日の1週間前まで。
講座によっては当日受付可能です。
詳しくは、講師団体にお問合せください。
- ✔ お申込み後にキャンセルされる場合は、
講座主催団体へ必ず連絡してください。
- ✔ 講座当日は、必要なものをご持参のうえ
よりなんにご来館ください。
- ✔ 警報発令時や社会情勢の変化により、
よりなんの利用ができない場合は講座の内容を中止
または延期、変更等する場合がございます。
- ✔ 最新情報は、講座主催団体のSNSやよりなんのSNS等で
ご確認ください。



健康増進

★のついた講座は、よりなん窓口でも受付します（講座開催日1週間前まで）

★元気はつつ体操

日 時:10月8日(水) 10:00~11:00

場 所:第6活動室

内 容:運動が苦手な方でも楽しくストレッチ
音楽に合わせてらくに筋トレ

対象者:60歳ぐらい～ 男女

講 師:わくわくピクス

申込先:090-5851-4295(幸田)

受講料:無料

持ち物:飲み物・シューズ・動きやすい服装

★シニアのための脳トレピアノ

日 時:10月13日(月) 13:30~14:30

場 所:第5活動室

内 容:指一本から簡単に脳トレしながら楽しく
ピアノを弾いてみましょう

対象者:60歳以上

講 師:脳トレピアノ

申込先:LINEまたは

090-4790-4707(相馬)

受講料:1,000円

持ち物:筆記用具、楽譜を入れるA4クリアファイ
ルなど



★はじめてさんのフラダンス

日 時:10月23日(木) 13:00~14:30

場 所:第1活動室

内 容:ハワイアンミュージックに合わせて優雅
に楽しく踊ります

対象者:18歳以上～

講 師:アロハナニ岡崎コキオ

申込先:カレオ・イエイエ・知立スタジオ
(0566)93-3030

(火・土10:00~15:00)

受講料:無料

持ち物:動きやすい服装、筆記用具、タオル
飲み物、素足もしくは靴下着用

★代謝アップ美姿勢スクール

日 時:11月9日(日) 10:00~12:00

場 所:第1活動室

内 容:姿勢を整えて代謝を高める体質
改善講座

対象者:40代以上の男女

講 師:カイロプラクティック内田

申込先:090-4198-5700(内田)

受講料:1,000円

持ち物:フェイスタオル1枚



★ノルディックウォーキング体験会

日 時:11月15日(土) 9:30~11:00

場 所:第1活動室

内 容:ノルディックウォーキングについての
説明および体験

対象者:中学生以上

講 師:岩本俊哉

申込先:右記の申込フォーム

受講料:500円

持ち物:動きやすい服装、
上履き用シューズ、飲み物



★指先から元気に！チャーム作り

日 時:11月19日(水) 10:00~11:30

場 所:第6活動室

内 容:手ぶらで安心！孫に贈れる世界に
一つのチャーム作り

対象者:どなたでも シニア世代大歓迎

講 師:ポーセラーツ教室～Sincerely～

申込先:porcelarts.sincerely@gmail.com

受講料:800円

持ち物:なし(手ぶらでOK)



「できた！楽しい！もっと！」運動 が苦手な子どもたちの体験教室

日 時:11月22日(土)9:00～未就園児
10:00～園児/11:00～小学生

場 所:第6活動室

内 容:「できた！」体験で運動を好きになる
力を育む

対象者:運動が苦手な未就園児～小学生と
その保護者

講 師:うごキッズOKAZAKI

申込先:右記の申込フォーム

受講料:1,000円

持ち物:動きやすい服装、飲み物、タオル



★落葉松(からまつ)を詠う会

日 時:11月30日(日) 13:30~15:30

場 所:第6活動室

内 容:滑舌・発声練習と白秋作の詩「からまつ」
を全員で合唱合吟する

対象者:子ども～大人まで(年齢男女不問)

講 師:三河岳精会岡崎地区連合会

申込先:FAX0564-54-1922(阿知和)

メール:kd12vtku@gmail.com

右記の申込フォーム

受講料:無料

持ち物:筆記用具、飲み物



★リセット体操で背すじピン！

日 時:12月12日(金) 10:00~11:30

場 所:第6活動室

内 容:疲れの原因は体のゆがみ！AI診断
&美姿勢エクササイズ♪

対象者:どなたでも

講 師:カイロプラクティック カーブ

申込先:080-6951-7921(安藤)

受講料:無料

持ち物:動きやすい服装、靴下、フェイスタオル



多文化共生

★①アーユルバーワン！親子で楽しむスリランカ体験

★②スパイス香るスリランカの食卓

日 時:①10月19日(日) ②11月16日(日)両日11:00~14:00

場 所:調理室

内 容:①カレー&ことば&文化を親子で楽しもう♪

②作って学ぶ♪スパイス&文化のスリランカ時間

対象者:①小学生までの子供とその保護者

②成人(高校生以上)

講 師:マンゴーフレンズ

申込先:インスタグラムDM

メール: kotarokun2010@gmail.com

受講料:1,500円

持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、持ち帰り用のタッパなど



@MANGOFRIENDSCURRY

★こころとからだをほぐす

ドラマセラピー体験

日 時:11月24日(月) 18:30~20:00

場 所:第6活動室

内 容:簡単なドラマゲーム(安心して体を動かす
ゲーム)、シーンワーク(シーンを演じる)、
振り返り

対象者:10歳以上～おとな

講 師:宇野寛子 プレイフルネスUNO

申込先:プレイフルネスUNOホームページ

お問合せページ

受講料:高校生以上1,000円/小・中学生500円

持ち物:動ける服装・飲み物



文化継承

★四字熟語かるたで遊ぼう

日 時:10月12日(日) 10:00~11:30

場 所:第1活動室

内 容:四字熟語のかるた取り

対象者:4歳以上どなたでも

講 師:四字熟語と頭の体操

申込先:080-5126-3410(皆上)

71-2344(伊藤)

受講料:無料

持ち物:なし

★はじめての大正琴

日 時:10月12日(日) 13:00~14:30

場 所:第5活動室

内 容:誰でも弾ける大正琴で、簡単な曲を演奏してみる

対象者:小学校高学年以上~

講 師:たのしい大正琴

申込先:090-6082-4616(仲光)

受講料:100円

持ち物:お持ちであれば大正琴(貸出あり)

★自分だけの曼茶羅を作ってみませんか

日 時:10月28日(火)10:00~12:00

場 所:第3活動室A

内 容:当日コースターの曼茶羅を作っていただきます

対象者:岡崎市民全般

講 師:糸かけ曼茶羅趣味の会

申込先:090-1239-1913(都築)

受講料:500円

持ち物:はさみ

★豊縁(たたみべり)でしめ縄リースを作ろう!

日 時:10月28日(火) 9:30~12:00

場 所:第6活動室

内 容:好きな材料でオンリーワンのしめ縄リースを作ります

対象者:どなたでも(中学生以上)

講 師:ひだまりベリー

申込先:Instagram、LINE、090-7434-4855(近藤)

受講料:2,800円

持ち物:作品持ち帰り用の袋



★身近なモラルの実行

日 時:11月2日(日) 14:00~15:00

場 所:第3活動室AB

内 容:道徳について気軽にしゃべりしましょう
対象者:どなたでも

講 師:岡崎モラロジー事務所

ボランティアサークル 早川 勇

申込先:080-5165-2066(早川)

受講料:無料

持ち物:なし

★水引で彩るしめ縄作りー伝統を結び

日 時:11月7日(金) 9:40~12:30

場 所:第3活動室AB

内 容:水引の代表でもある梅結びを学び、しめ縄につける

対象者:伝統を尊び彩るおしゃれ主婦

講 師:~綺~Mizuhiki

申込先:Instagram~綺~Mizuhiki

受講料:3,000円

持ち物:筆記用具・目打ち

・紙ボンダあればグルーガン

・新聞紙・持ち帰る袋



★一般社団法人癒しの筆あそび&パステル和(なごみ)アートの会 合同プレミアム体験会

日 時:11月3日(月) 午前の部10:00~12:00/午後の部13:30~15:30

場 所:第2活動室

内 容:ミニランタンを制作し、道化文字とパステル和アートの体験

対象者:平日に大人の文化的な活動を楽しみたい方

講 師:一般社団法人癒しの筆あそび&パステル和(なごみ)アートの会

申込先:Facebook・インスタ・右記の申込フォーム

受講料:2,800円(お抹茶のお点前付き)

持ち物:基本的に手ぶらでOK



★木枠で手織り小物を作ろう!

日 時:①11月15日(土) 13:00~15:00

②11月30日(日) 10:00~12:00

場 所:①第6活動室 ②第3活動室

内 容:木枠を使ってコースター・ミニマット・ミニかざりなどを作る

対象者:10歳~可能

講 師:手織り Listen

申込先:090-3568-9469(神田)

受講料:300円

持ち物:はさみ・スケール(小さくても可)

★気軽に親しむ茶の湯体験

日 時:11月24日(月) 14:00~16:00

場 所:第2活動室

内 容:和室でのマナーとお茶の点て方、お茶・お菓子のいただき方

対象者:ご興味のある初心者~経験ある方

講 師:なでしこ会

申込先:080-5290-0922(伊藤)

受講料:1,500円

持ち物:白い靴下、あればふくさ、懐紙

★よりなんde折り紙・

馬を折りましょう

日 時:11月30日(日) 10:00~11:30

場 所:第5活動室

内 容:来年の干支馬やお正月にちなんだ物を折る

対象者:幼児から高齢者まで どなたでも

講 師:折り紙の会

申込先:0564-53-6300(榎木)

受講料:無料

持ち物:なし



子育て

★アルバム作り（思い出を形に）

日 時:11月1日(土) 10:00～11:30

場 所:第1活動室

内 容:アルバムを作って、思い出を形に
しませんか？

対象者:子育て、孫育て世代

講 師:Atelier My(アトリエ マイ)

申込先:インスタグラム・公式LINE

受講料:800円

持ち物:テープのり

写真(あとからでもOK)



親子で学ぶ！命と体の守り方

日 時:11月2日(日) 10:00～11:00

場 所:第6活動室

内 容:命と体を守る性教育！プライベート
ゾーンを親子で楽しく学ぼう

対象者:年中～小学3年生とその保護者

講 師:いのちとからだ教室

申込先:申込フォーム

受講料:無料

持ち物:筆記用具



楽器であそぼ♪

日 時:11月3日(月) 13:00～14:00

場 所:第1活動室

内 容:いろいろな楽器でめいっばい音楽を
楽しみましょう♪

対象者:未就園児親子

講 師:子育て支援団体 ママユメ

申込先:ママユメ公式LINE

受講料:1,300円

持ち物:動きやすい服装、

飲み物



簡単手ごねパン教室

日 時:12月7日(日) 10:00～12:00

場 所:調理室

内 容:だれでも手軽にできる手ごね
パン作りに挑戦してみましょう♪

対象者:中学生以上どなたでも

講 師:Chez Neige

申込先:右記の申込フォーム

受講料:1,500円

持ち物:エプロン・ハンドタオル・パンを

持ち帰るためのエコバックやカゴ



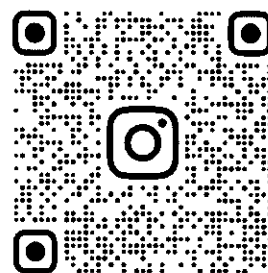
岡崎市南部地域交流センター・よりなん

[所在地]岡崎市上地二丁目39番地1

[電話番号] 0564-59-3600 [FAX] 0564-54-3700

[Eメール]yorinan@okazaki-lita.com

🔍 よりなん



OKAZAKICITY_CHIHIKOURYUCENTER