

7月20(金)
受付開始

平成30年度 中期(8月～10月)りぶら講座一覧表

受講を希望される方は、りぶら市民活動センター(23-3114)にお申し込みください。
初めての参加者を優先的に受け、定員になり次第締め切ります。教材費は当日徴収します。

【受講のマナー】

- ・申し込み後に参加できなくなった場合には、必ずキャンセルの連絡を入れてください。
- ・他の受講者の迷惑になりますので、講座中の不要な会話、私語は控えてください。
- ・携帯電話はマナーモードで。通話をする場合は退室してからにしてください。
- ・同じテーマの講座でも、講師や受講される皆さんによって教える内容や、教え方は様々です。
- ・ただ聞いているだけでなく、積極的に講座に参加してください。
- ・個人的な質問は、講師が許した時を除いて、講座終了後に問い合わせてください。
- ・講師やほかの受講生に迷惑をかけるような行為があった場合、受講をお断りすることがあります。

【注意事項】

- ・りぶら講座は「お試し」的な講座のため、次の段階の学びができる講座や活動を講師から紹介されます。それらの講座は、市の主催から離れますので、受講・参加については、事前に何をするかを確認したうえで、自己責任に基づいて判断してください。
- ・講座終了後の片付けは、講師と受講者の皆さんでお願いします。
- ・講座の内容は、市の考えを表すものではありません。
- ・講座中の受講者の不慮の事故・怪我等につきましては、市民活動総合補償保険の適用の範囲内での補償は受けられますが、範囲外の内容については、市および講師は一切責任を負いません。(市民活動総合補償保険について、詳しくは岡崎市のホームページの「暮らし→相談・労働・市民活動→市民活動→市民活動総合補償保険制度」をご覧ください。
- ・託児についてはりぶら☆こふぁみりーをご紹介します。 (月・金午前中・有料)
講座の1ヶ月前よりお申し込みください。(定員あり・先着順)
- ・この講座で知り得た個人情報は、別途目的には利用致しません。ただし講座講師には提供させていただく場合があります。
- ・最新情報と詳細はりぶらサポータークラブのHPをご覧ください (<http://www.libra-sc.jp/>)
- ・申込期限があり、教材費がかかる講座に関しては、指定日を超えてキャンセル又は欠席される場合は、キャンセル料が発生する場合があります。
- ・悪天候により講座が中止する場合があります。判断に迷われたらご連絡ください。

りぶらから、学びの一步。
楽しく学んで、楽しく教えよう！



主催:りぶらサポータークラブ 協力:岡崎市

No	開催日	会場	時間	講座名	所属	講師	対象	持ち物	申込期限	教材費	種別
1	8月5日 (日)	調理室	10:00～12:30	夏休み自由研究をしよう！		藤本芳江	小学生	ノート、筆記用具、できたらエプロン	7日前	500円	料理
2	8月9日 (木)	調理室	10:00～12:30	本場のタイ料理		八田ケワリン		エプロン、ふきん	7日前	800円	料理
3	8月9日 (木)	スタジオ1	13:30～15:00	誰でもできる「美腸」ヨガ	HBC120歳クラブ	磯谷照枝		ヨガマット又はバスタオル動きやすい服装			ヨガ
4	8月12日 (日)	スタジオ1	10:00～11:30	初めてさんもOK!やさしいヨガ		小出久美子	大人	飲み物、汗拭きタオル、あればヨガマット(5枚までならレンタル有/100円)			ヨガ
5	8月14日 (火)	103	13:30～15:00	書けるエンディングノート講座	一般社団法人マンダラエンディングノート普及協会	戸田暁子		筆記用具		1000円	終活
6	8月16日 (木)	和室	10:00～11:30	スウェーデンのタクティール®ケア		井上都三女	がんでお悩みの女性	襟のある服で、腰回りの柔らかいズボン又はスカート。			タッチケア
7	8月19日 (日)	スタジオ1	10:00～11:30	元気が出るいきいき体操		川村 博		ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装			健康
8	8月27日 (月)	スタジオ1	13:30～15:00	シニアのための歌って脳トレ	日本音楽レクリエーション指導協会	石川由佳	概ね60歳以上の方	動きやすい服装、水分補給できるもの			脳トレ
9	8月28日 (火)	201	10:00～11:30	季節のハーバリウム作り	A&H Olive	山本純子	ハサミが使える方	花切バサミ、ビニールシート、台拭き、エプロン	7日前	2300円	花
10	8月30日 (木)	103	10:00～11:30	スッキリ目覚め！していますか？	全国健康生活普及会	片桐真理子		タオル、動きやすい服装で			健康
11	8月30日 (木)	和室	19:00～20:30	気功を学んで健康になろう♪	太陽の手のひら	天道智章					気功
12	9月3日 (月)	201	10:00～11:30	私に必要な栄養ってなあに？！	日本加齢ラテック連合会	小嶋馨		フェイスタオル、動きやすい服装			カイロ
13	9月6日 (木)	スタジオ1	13:30～15:00	音楽に合わせて歩くスクエアダンス	ひよっこ岡崎	太田よし子		上履き用靴(運動靴、ダンスシューズ等)			ダンス
14	9月8日 (土)	スタジオ1	13:30～15:00	マジックショーとお話	マジックを楽しむ会	三上直					手品
15	9月11日 (火)	101	13:30～15:00	味のある筆文字を書く(楽筆講座)	楽筆教室こうめい	太田光明	18歳以上	新聞紙、ティッシュペーパー、細筆1本(学童用可)		300円	筆文字

No	開催日		会場	時間	講座名	所属	講師	対象	持ち物	申込期限	教材費	種別
16	9月11日	(火)	103	13:30~15:00	書いてみよう！終活ノート	一般社団法人終活カウンセラー協会 終活カウンセラー	北村万浪	終活ノートを書いたことがない方	筆記用具			終活
17	9月13日	(木)	201	10:00~11:30	短歌に親しむ	中央市民センター きさらぎの会講師	阿部啓子		筆記用具			短歌
18	9月13日	(木)	スタジオ 1	13:30~15:00	心と体のすっきり脳体操	ハッピーブレインクラブ岡崎	鈴木美千枝	18歳以上	ヨガマット、動きやすい服装	2日前		体操
19	9月16日	(日)	103	10:00~11:30	平成の終わりに憶う「昭和の歌謡曲」		鈴木素夫		筆記用具		100円	昭和史
20	9月17日	(月)	101	10:00~11:30	プリザーブドフラワー講座	スタジオ・ソレイユ・フルール 主宰	鈴木陽子	女性 (小学校4年生以上)	ワイヤーの切れるハサミ,ピンセット,普通のハサミ	7日前	3000円	花
21	9月18日	(火)	101	13:30~15:00	幕末維新 岡崎脱藩士の足跡	岡崎きらり隊	新海眞二					歴史
22	9月22日	(土)	103	10:00~11:30	心理的心をリラックスさせる方法	すまいるすてっぷ	栗野佳浩					心理
23	9月22日	(土)	103	13:30~15:00	肩こり,腰痛は骨盤が原因だった！！	カイロプラティック幸生堂	西本幸生		フェイスタオル			健康
24	9月23日	(日)	101	10:00~11:30	カラーセラピー プチ体験	センセーションカラーセラ ピー	澤田由実	中学生以上			300円	カラー
25	9月23日	(日)	101	13:30~15:00	花粉症、アレルギーは整体で改善	高宮治療整体	高宮文治		動きやすい服装、タオル			整体
26	9月24日	(月)	103	10:00~11:30	親子で「あ・そ・ぼ」！！	「あ・そ・ぼ」親子サークル	青木純子	未就園児親子	お茶、バスタオル			育児
27	9月28日	(金)	103	10:00~11:30	産後の骨盤ケア講座・体操教室	ココロ施術院	稲垣晴菜	子育てママ	フェイスタオル・動きやすい服装			健康
28	9月28日	(金)	和室	10:00~11:30	乳幼児期にたいせつな事	「あ・そ・ぼ」親子サークル	美空はるみ	1歳6ヶ月迄の親子	お茶、バスタオル			育児
29	9月30日	(日)	103	10:00~11:30	不調は姿勢が原因？体を知ろう。	カイロプラティックToshiToshi	鈴木利夫		フェイスタオル、運動のできる服装	1日前		健康
30	10月2日	(火)	201	10:00~11:30	貴女の魅力を引き出すメイク術	メナードフェイシャルサロン プロスペール上里	堀栄恭子		顔全体が映る鏡、自分が使ってるメ イク道具、筆記容疑		500円	メイク
31	10月4日	(木)	201	10:00~11:30	トランプマジック	名古屋奇術愛好会	鈴木義明		紙製のトランプとテーブルマット			手品
32	10月4日	(木)	201	13:30~15:00	知って得する楽しい介護	市民講師	千賀真理子		筆記用具			介護
33	10月9日	(火)	103	10:00~11:00	理学療法士が教えるストレッチ		及川翔		運動ができる服装、バスタオルまた はヨガマット、飲み物	7日前		運動
34	10月9日	(火)	201	10:00~11:30	紙のスタンドグラスを作ろう	ローズウインドウ eS trou.	橋詰真子	ハサミが使える方	手提げ袋		1500円	工芸
35	10月9日	(火)	103	13:30~15:00	入門易占い	太極運命術学会	名倉良丞	成人のみ	筆記用具	1日前	100円	易占い
36	10月9日	(火)	201	13:30~15:00	初めてのパーソナルカラー	NPO日本パーソナルカラー協会	日笠唯子	女性	筆記用具、手鏡		300円	カラー
37	10月11日	(木)	201	10:00~11:30	おなかの浮き輪がなくなる法	ホリスティックビューティーインターナショナル	板倉圭子		フェイスタオル、動きやすい服装			カイロ
38	10月11日	(木)	103	13:30~15:00	大人のピアノ	♪OTO-NA(大人)のピアノ	平賀文子	高校生以上	あれば弾きたい曲の楽譜、今まで 習った楽譜			ピアノ
39	10月11日	(木)	101	19:00~20:30	健康幸福講座：お金健康生きがい	全国健康生活普及会	福井靖		フェイスタオル、動きやすい服装、水 分補給(飲み物)	2日前		健康
40	10月16日	(火)	103	10:00~11:30	素肌力UPのお手入れ法	ホリスティックビューティーインターナショナル	茂田ひとみ		フェイスタオル3枚、メイク道具			メイク
41	10月16日	(火)	103	13:30~15:00	オカリナ演奏体験講座	岡崎オカリナ合奏団	西本京子		オカリナを持っている方は持参,な い方は貸出します。		50円	オカリ ナ
42	10月29日	(月)	調理室	13:30~15:00	季節の煎茶を楽しむ	薫風流西三河支部	伊藤秀子		筆記用具		500円	茶道
43	10月30日	(火)	103	10:00~11:30	四字熟語や脳トレで頭スッキリ！！	「四字熟語かるた」と「脳トレ」さーま 85”で健康寿命を楽しもう	伊藤ふで					脳トレ