

南部生涯学習センター

全12回

健康マーじゃん入門

● 火曜 ● 9:30 ~ 11:30

講師

酒巻 潔
(健康麻将全国会地域指導員)

マーじゃん経験の無い超初心者対象です。競技方法・ルール・マナー・役作り・点数計算などをしっかりお教えします。誰とでも競技が出来るように学びます。

定員

20人

受講料

3,600円

対象

一般

教材費

2,000円

プログラム

第1回	5月12日(火)	「麻雀」と「健康マーじゃん」の違い、器具の扱い、牌の呼称
第2回	5月19日(火)	牌の特質、牌の山積み、捌きの訓練、座る場所の決め方
第3回	5月26日(火)	専門用語及び競技方法、メンツの揃え方
第4回	6月9日(火)	あがりのかたち(待ち方)の種類、複雑な待ち方(多面待ち)、フリテンとは
第5回	6月16日(火)	鳴き(ポン・チー・カン)の方法を学び、メンツを揃える
第6回	6月23日(火)	上がり役(35種類)
第7回	7月7日(火)	点数計算の方法
第8回	7月14日(火)	あがり役と符計算を駆使し、点棒を使って実践
第9回	7月21日(火)	競技上の作法やマナー、ツモる(自摸る)、不要牌を捨てるまでの速さの確認
第10回	8月4日(火)	目標を決めた役づくりと自分で点数計算し申告する
第11回	8月18日(火)	総括(健康マーじゃんの基本・作法・記憶・注意・観察・計算・推理・推定・五感・判断・洞察等による決断力を向上する)
第12回	8月25日(火)	健康マーじゃんのステップアップのいろいろな方法、健康マーじゃん例会について

北部生涯学習センター

全3回

キッズプログラミング教室(スクラッチ+AIコース)

● 日曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

デジコロボプラスインストラクター

スクラッチを使って本格的なプログラミングに挑戦! AIを使ってオリジナルキャラクターを作成し、ゲームで操作しよう!

定員

8人

受講料

900円

対象

小学1~4年生

教材費

3,000円

プログラム

第1回	5月10日(日)	簡単なゲームを作成しスクラッチの基本を学ぼう!
第2回	5月24日(日)	AIで作成したキャラクターを操作しフルーツをゲットしよう!①
第3回	6月14日(日)	AIで作成したキャラクターを操作しフルーツをゲットしよう!②

北部生涯学習センター

全4回

スマホ講座 ～初級コース～

● 月曜 ● 10:00～12:00

講師

佐々木 昌美
(マラニカ代表、ICT講師)

スマホの操作に自信のない方向けの講座です。基本的な操作から、各種アプリの使い方を学びます。

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	600円

プログラム

第1回	6月1日(月)	スマホ基本操作の確認、LINEの基本操作 LINEでの友達登録と削除、メッセージ送受信、スタンプ
第2回	6月8日(月)	アプリの基本操作 (Googleマップ・レンズ・翻訳、乗り換えアプリ)
第3回	6月15日(月)	アプリを日常で活用 (写真編集、防災、QR決済)
第4回	6月22日(月)	LINE活用 (グループの作成と退会・アルバム・情報の共有)

北部生涯学習センター

全4回

スマホ講座 ～中級コース～

● 木曜 ● 13:30～15:30

講師

徳永 尚已 (ICT講師)

スマホやLINEがスムーズに操作できる方を対象に、日常生活で役立つ便利なアプリやキャッシュレス決済、LINEの機能などを自分のスマホで操作して学びます。

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	600円

プログラム

第1回	6月4日(木)	安心安全に使う為の注意点、フィッシング詐欺の対処法、 Googleレンズで情報収集
第2回	6月11日(木)	刈谷市ポータルアプリ「あいかり」、QRコードの活用、便利なアプリ
第3回	6月18日(木)	LINEを安全に使う設定、グループLINEを作って交流してみよう
第4回	6月25日(木)	キャッシュレス決済とポイント、困った&わからないをAIで解決！、 あるあるトラブルと質疑応答

北部生涯学習センター

全4回



カイロプラクティックから学ぶ健康力アップ講座

● 木曜 ● 10:30~12:00

講師

高木 麻有 (美容カイロプラクター)

姿勢・骨盤の歪みと病気の関連を始めとした、健康に過ごすための秘訣を、生活習慣と簡単なコツを踏まえてお話しします。

定員	10人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	5月28日(木)	姿勢を見てみよう！姿勢と病気の関連
第2回	6月11日(木)	健康的な生活習慣：睡眠・食事
第3回	6月25日(木)	体操で体を整えよう！
第4回	7月9日(木)	身体とお肌の関係・まとめ

北部生涯学習センター

全6回



心と体にやさしいヨガ

● 金曜 ● 10:00~11:00

講師

Kanae (ヨガインストラクター)

忙しい日常から離れて五感を通して自分自身を優しく労う時間です。心安らぐ時間をみなさんと過ごしましょう。ヨガ初めての方にも最適です。

定員	15人	受講料	1,800円
対象	一般(女性)	教材費	なし

プログラム

第1回	5月8日(金)	優しいタッチで全身をほぐすヨガ
第2回	5月22日(金)	消化を助けお腹から整えるヨガ
第3回	6月12日(金)	今の気分を香りで変えるアロマヨガ
第4回	6月26日(金)	心を静める呼吸の音ヨガ
第5回	7月10日(金)	凝り固まった目を休めるヨガ
第6回	7月24日(金)	心と体を満たす瞑想ヨガ

北部生涯学習センター

全5回

暮らしを彩るフラワーアレンジメント

● 月曜 ● 13:00～15:00

講師

西部 真奈美（花教室主宰）

生花、アーティフィシャルフラワー、ドライフラワーなど色々な素材を扱いながら、暮らしに馴染む作品作りを楽しめます。

定員	8人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	10,500円

プログラム

第1回	5月18日(月)	サマースワッグ
第2回	6月1日(月)	グリーンウォールデコレーション
第3回	6月15日(月)	アジサイのトピアリー
第4回	6月29日(月)	涼を感じるアレンジメント
第5回	7月13日(月)	苔玉アレンジメント

北部生涯学習センター

全8回

暮らしのハンドメイド ～フランスの伝統工芸カルトナーージュ～

● 火曜 ● 10:00～12:00

講師

岡田 ユキ（カルトナーージュ講師）

厳選された布と厚紙を使って、オリジナルのインテリア小物を作ります。初めての方から経験者まで幅広い層に楽しんでいただける講座です。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	10,000円

プログラム

第1回	5月19日(火)	トレイ
第2回	6月2日(火)	お薬手帳カバー
第3回	6月16日(火)	お家の形の箱
第4回	7月7日(火)	マルチバスケット①
第5回	7月21日(火)	マルチバスケット②
第6回	8月4日(火)	マルチバスケット③／オーバルの箱①
第7回	8月18日(火)	オーバルの箱②
第8回	9月1日(火)	オーバルの箱③

北部生涯学習センター

全5回

はじめてでもできる手ごねパン

● 木曜 ●

10:00~12:30

講師

服部 礼 (パン教室Applaudir)

講師のデモを見ながら、各自生地を作って成形から焼成まで行います。初めての方でも安心して作れます。発酵時間が長い日は合間に簡単なお菓子を作る事もあります。

定員	12人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	4,000円

プログラム

第1回	5月21日(木)	<栄養たっぷり香ばしい> グラハムロール
第2回	6月18日(木)	<好きな具をのせて♪捏ねずに> ピザ
第3回	7月16日(木)	<アレンジいろいろ> ベーグル
第4回	8月20日(木)	<夏の定番> ナン&バターチキンカレー
第5回	9月10日(木)	<色とりどり> フルーツカスタードパン

北部生涯学習センター

全8回

食生活で健康に！男の料理教室

● 土曜 ●

10:00~12:00

講師

中川 美智子 (栄養士)

より良い食生活で健康に！季節の野菜や食材を使った健康なお料理です。

定員	8人	受講料	2,400円
対象	一般 (男性)	教材費	8,000円

プログラム

第1回	5月16日(土)	季節のご飯、いわし料理、新玉ねぎスープ、ぬか漬け
第2回	6月6日(土)	ハヤシライス、オシャレサラダ、ワイン色のおやつ
第3回	6月20日(土)	ご飯、アジフライ、胡麻和え、ナスの味噌汁、イチゴのクレープ
第4回	7月4日(土)	きゅうりとフルーツのサンドイッチ、季節の野菜ポタージュ、紅茶
第5回	7月18日(土)	ご飯、野菜と肉団子の黒酢あんかけ、スープ、フルーツ
第6回	8月1日(土)	冷やし中華、ナスの料理、杏仁豆腐
第7回	8月22日(土)	とうもろこしご飯、季節の天ぷら、酢の物
第8回	9月5日(土)	魚のムニエル、おくらときゅうりのお浸し、パン、スープ

北部生涯学習センター

全10回



陶芸 ～装飾を愉しむ、しのぎの器づくり～

● 金曜 ●

10:00～12:30

講師

森 綾 (陶芸家)

手仕事ならではのあたたかさが魅力の“しのぎ”（削って模様を付ける技法）で自分だけの作品を仕上げましょう。

定員	8人	受講料	3,000円
対象	一般	教材費	9,500円

プログラム

第1回	5月15日(金)	陶芸の基礎知識 豆皿作り
第2回	5月29日(金)	お茶碗
第3回	6月5日(金)	マグカップ
第4回	6月19日(金)	植木鉢、素焼き窯詰め
第5回	7月3日(金)	施釉、本焼き窯詰め
第6回	7月17日(金)	カトラリー入れ
第7回	7月31日(金)	自由制作①
第8回	8月7日(金)	自由制作②、素焼き窯詰め
第9回	8月21日(金)	施釉、本焼き窯詰め
第10回	9月4日(金)	清掃、作品鑑賞会