

# 市民講師 企画講座

# 「まなびの教室」

市民講師企画講座「まなびの教室」は、公募で選考された市民が講師を務めます。  
講師自ら企画した講座を通じて、講師と受講者が共に学びあう講座です。

## 誰でも必ず揃えられる！ キューブ型パズル3×3

【講師：山岡賢一】

日程：6月1・8・15日（土）  
10：00～11：30【全3回】

定員：10名（10歳以上、既にパズルを揃えられる人は不可）

参加費：1,500円 ※競技用パズルをお持ちの人は300円

ルービックキューブ<sup>※</sup>に代表されるキューブ型パズルを使って、空間把握能力や論理的思考を養います。競技用パズルを配布します。

※「ルービックキューブ」は、スピルマスタートイズキューケーリミテッドの登録商標です。

## 自分に合う片付け方法を見つけよう！

【講師：尾崎奈津子】

日程：6月12日（水）  
10：00～12：00【全1回】

定員：15名 参加費：340円

基本的な進め方や利き脳タイプ別の片付け術を学び、自分に合った片付け方法を見つけます。

## 海外旅行で使える英会話 ～初級編～

【講師：小濱美由紀】

日程：6月13・20・27日  
7月4日（木）  
10：00～11：00【全4回】

定員：10名 参加費：1,500円

飛行機の機内、入国審査、ホテルやレストランなど、場面に合わせてよく使われるフレーズを学びます。

## ママのためのリラックス &リフレッシュヨガ

【講師：武島咲】

日程：7月6・27日、8月10・24日、  
9月7・21日（土）  
10：00～11：30【全6回】

定員：8名（産後2ヵ月以上の女性）

参加費：1,800円

ゆったりとした動きで心身ともに整えます。体の硬い方や体力・筋力に自信のない方、ヨガの経験がない人も無理なくできます。

## 食から始める 健康の習慣化講座

【講師：田中亜子】

日程：8月9・23日、  
9月6・20日（金）  
13：00～14：30【全4回】

定員：10名

参加費：1,200円

キーワードは『健康の習慣化』。糖や脂質について、健康管理士がしっかり解説します。

## 対象

刈谷市内在住、在勤  
または在学の方

## 申込み方法

5月17日（金）（必着）までに、ハガキ（1枚1講座）、あいち電子申請・届出システム、または総合文化センター1階総合案内にてお申込みください。

▼ ハガキでお申込みの場合は、下記の内容をご記入ください。

- ① 希望する講座名
- ② 参加者全員の氏名（フリガナ）・年齢
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 勤務先等（市内在勤・在学の方）

▶ 電子申請をご利用の場合は、「あいち電子申請・届出システム」と検索していただくか、右記のQRコードよりお申込みください。

★ QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。



- ★ 電話・メール・FAXでの申込みはできません。
- ★ 申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
- ★ お子様を連れてのご受講はできません。

## ハガキのあて先・お問合せ

刈谷市総合文化センター  
KARIYA Cultural Center

# アイリス

〒448-0858 刈谷市若松町 2-104  
刈谷市総合文化センター 指定管理者（KCSN 共同事業体）  
電話番号：0566-21-7464（事業担当直通）  
開館時間：9:00～22:00 休館日：毎月第1月曜日  
ホームページ：https://kariya.hall-info.jp/