

北部生涯学習センター

全5回

刈谷市北部歴史探訪 ～鎌倉街道の栄枯盛衰～

● 金曜 ● 10:00～11:30

講師

水野 智之（中部大学 教授）

刈谷市北部地域に焦点を当てた歴史講座です。鎌倉街道とは何なのか、なぜ東海道にスイッチしていったのかなどを紐解きます。

定員	20人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	11月13日(金)	そもそも鎌倉街道と何か？
第2回	12月11日(金)	鎌倉街道を通る人やモノ
第3回	1月15日(金)	鎌倉街道伝承地を歩く
第4回	2月12日(金)	鎌倉街道と東海道
第5回	3月12日(金)	鎌倉街道の現況

北部生涯学習センター

全5回

資金形成のいろは ～NISAやiDeCoって何？～



● 日曜 ● 13:00～14:30

講師

石川 麻衣（家計の相談所 代表）

これから資産形成を考える人向け。近年関心の高まるNISAやiDeCoについて学びます。

定員	20人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	1,000円

プログラム

第1回	10月18日(日)	なぜ、資産形成が大事なのか
第2回	11月1日(日)	投資の3原則（長期運用、積み立て投資、分散投資）
第3回	11月15日(日)	NISA、iDeCo徹底比較
第4回	11月29日(日)	金融機関の選び方、「投資信託」とは
第5回	12月13日(日)	実際に口座を開設してみよう

北部生涯学習センター

全4回

初心者のための画像編集ツールCanva

● 日曜 ●

13:00 ~ 15:00

講師

佐々木 昌美 (ICT講師)

超初心者向け。Canvaに触れたことがない方から触り始めたばかりの方を対象とします。※持ち物：ノートパソコンまたはタブレット

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	1月10日(日)	Canvaとは、基本操作
第2回	1月17日(日)	実際にチラシを作ってみよう、テンプレート活用
第3回	1月24日(日)	プレゼン資料の作り方
第4回	1月31日(日)	Canvaで作った資料でプレゼンしよう

北部生涯学習センター

全8回

実務で使えるExcel講座

● 木曜 ●

13:00 ~ 15:00

講師

野沢 江利子 (ICT講師)

仕事に活かせるよう実践的にExcelを学びます。基本的なパソコン操作やタイピングができる方が対象です。
※Windows11 (Office2024) を使用。 ※ご自身のパソコンの持ち込みはできません。

定員	10人	受講料	2,400円
対象	一般	教材費	2,500円

プログラム

第1回	1月14日(木)	Excelの基礎知識、データの入力
第2回	1月21日(木)	表の作成
第3回	1月28日(木)	数式の入力
第4回	2月4日(木)	複数シートの操作、表の印刷
第5回	2月11日(木)	グラフの作成
第6回	2月18日(木)	データベースの利用
第7回	2月25日(木)	便利な機能
第8回	3月4日(木)	まとめ、総合問題

北部生涯学習センター

全5回



初心者でも簡単！ときめく手ごねパン

● 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、焼成まで行います。副材料などはグループで一緒に作るものもあります。発酵時間が長いものは、合間に簡単なお菓子などを作る時もあります。

定員	12人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	5,000円

プログラム

第1回	10月22日(木)	ほんのり甘く香ばしい胡桃パン
第2回	11月19日(木)	贅沢マスカルポーネロール
第3回	12月17日(木)	ホリデーシーズンのリッチなブリオッシュ
第4回	1月21日(木)	みんな大好き紅茶風味メロンパン
第5回	2月18日(木)	ぐるぐる渦巻きアーモンドロール

北部生涯学習センター

全8回

男の料理教室 ～旬の食材で楽しくお料理～

● 土曜 ● 10:00～12:00

講師

中川 美智子（ココットミーコ主宰）

より良い食生活で健康に！季節の野菜や旬の食材を使った健康的なお料理です。

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	10月24日(土)	季節のごはん、ホイル焼き、根菜汁
第2回	11月7日(土)	煮込みハンバーグ、ポタージュスープ、バケット
第3回	11月21日(土)	フルーツケーキ
第4回	12月5日(土)	クリスマス料理
第5回	1月16日(土)	炊き込みご飯、常夜鍋、筑前煮
第6回	1月30日(土)	五目あんかけ焼きそば、中華風サラダ、スープ、杏仁豆腐
第7回	2月13日(土)	手作りピザ、サーモンサラダ、ドリップコーヒー
第8回	3月6日(土)	お寿司、手羽先の柚子胡椒、わかめ汁

北部生涯学習センター

全4回

初心者のための急須で入れる日本茶

● 月曜 ● 10:00 ~ 11:30

講師

中根 めぐみ
(日本茶インストラクター)

本格的な日本茶の楽しみ方について、急須で入れる焙じ茶や緑茶を通して、楽しく学びます。

定員	12人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	4,000円

プログラム

第1回	12月7日(月)	日本茶の基本
第2回	12月21日(月)	日本茶で楽しむクリスマス
第3回	1月25日(月)	焙じ茶の楽しみ方
第4回	2月1日(月)	緑茶と紅茶

北部生涯学習センター

全8回

五感で楽しむリラックスヨガ



● 土曜 ● 10:30 ~ 11:30

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。ヨガが初めての方にも最適です。

定員	15人	受講料	2,400円
対象	一般(女性)	教材費	なし

プログラム

第1回	11月14日(土)	はじめてのヨガ
第2回	11月28日(土)	寝ながら出来るヨガ
第3回	12月12日(土)	優しく触れるツボとストレッチで全身をほぐすヨガ
第4回	12月19日(土)	凝り固まった目を休むヨガ
第5回	1月9日(土)	消化を助けお腹から調えるヨガ
第6回	1月23日(土)	今の気分を香りで変えるアロマヨガ
第7回	2月13日(土)	ココロを静める呼吸の音ヨガ
第8回	2月27日(土)	五感の統合 ココロとカラダを満たす瞑想

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（花教室講師）

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みます。

定員	8人	受講料	1,500円
対象	一般	教材費	11,000円

プログラム

第1回	11月2日(月)	実もののアレンジメント
第2回	11月16日(月)	ドライフラワーのミニフレームスワッグ
第3回	11月30日(月)	クリスマス飾り
第4回	12月14日(月)	しめ縄飾り
第5回	1月18日(月)	春色トピアリー

北部生涯学習センター

全4回

子育て世代向け！スマホカメラのプロになろう！



● 日曜 ● 10:30 ~ 12:00

講師

大西 きよみ
(デジコロボプラスカメラマン)

いつものスマホ撮影をワンランクアップ！お子さんの「今しかない日常」をもっと素敵に残してみませんか？パパ、ママ、じいじ、ばあばを対象に、写真の取り方や撮った写真の加工について学びます。

定員	8人	受講料	1,200円
対象	一般	教材費	800円

プログラム

第1回	11月8日(日)	いつもの日常が"ちょっと可愛くなる"スマホ写真のはじめ方
第2回	12月13日(日)	家族だから撮れる自然な表情の残し方
第3回	1月24日(日)	いつもの写真がぐっとよくなる編集のコツ
第4回	2月14日(日)	日常を"かたちに残す"写真整理とアルバムの作り方