



# バランスボール講座

体力や筋力のアップ、脂肪燃焼、ぽっこりお腹の引き締め、肩こり解消、骨盤ケア、自立神経の整え、脳トレに効果大です！バランスボールをお持ちの方、正しい弾み方を教えてもらえますよ。

【日時】

- ① 5月22日 ② 6月26日 ③ 7月24日
- ④ 8月28日 ⑤ 9月25日 ⑥ 10月23日
- ⑦ 11月27日 いずれも水曜日 10:00~11:30

【講師】 一社）体力メンテナンス協会  
 バランスボールインストラクター KANAE さん

【持ち物】 汗拭きタオル・飲み物  
 (ボールは準備しています)

【受講料】 2,000円

【服装】 シーズン以外の動きやすいパンツスタイル

【定員】 15名程度

【その他】 子どもさんと一緒に参加される場合は、申し込み時に連絡願います。

# キッズサポーター募集！

地域の子どもたちを対象とした各種コミュニティセンター講座にボランティアとして参加していただき、子どもたちの体験活動をサポートしていただきます。(あつまれ！げんキッズ、夏休み親子もの作り教室、子どもスポーツチャレンジ、中学生地域学習講座、すくすく♡ジュニアキッズなど)

【対象者】 地域の子どもたちの体験活動に関心のある方や団体の指導者、サポーター等 【定員】 10名

## 令和6年度 永源寺コミュニティセンター講座受講申込書

|                          |            |         |     |
|--------------------------|------------|---------|-----|
| 講座名                      |            |         | 受付印 |
| 住所                       | 〒527- 東近江市 |         |     |
| 連絡先                      | NTT 電話     | ( ) -   |     |
|                          | IP 電話      | 050 - - |     |
| ふりがな<br>受講者氏名            | 年齢・学年      |         | 歳・年 |
|                          |            |         |     |
| 保護者名(リトミック・あつまれ！げんキッズのみ) |            |         |     |

永源寺コミュニティセンター 〒527-0231 東近江市山上町 1316  
 ☎NTT 0748(27)1060 FAX 0748(27)1974 IP 050-5801-1060

## 令和6年度 永源寺コミュニティセンター講座受講申込書

|                          |            |         |     |
|--------------------------|------------|---------|-----|
| 講座名                      |            |         | 受付印 |
| 住所                       | 〒527- 東近江市 |         |     |
| 連絡先                      | NTT 電話     | ( ) -   |     |
|                          | IP 電話      | 050 - - |     |
| ふりがな<br>受講者氏名            | 年齢・学年      |         | 歳・年 |
|                          |            |         |     |
| 保護者名(リトミック・あつまれ！げんキッズのみ) |            |         |     |

永源寺コミュニティセンター 〒527-0231 東近江市山上町 1316  
 ☎NTT 0748(27)1060 FAX 0748(27)1974 IP 050-5801-1060

# 令和6年度コミュニティセンター講座のご案内

- ★ 申込期日 令和6年4月1日(月)~4月19日(金)まで  
 \*各講座先着順となり定員になり次第締め切らせていただきます。
- ★ 申込方法 \*受講申込書に必要事項を記入いただき、年間受講料を添えてコミュニティセンターまでお申込みください。月曜日から金曜日の午前9時から午後7時まで受付です。  
 \*申込後の返金はできません。
- ★ その他 \*開催は基本的に「永源寺コミュニティセンター」で行います。  
 \*教材費や材料費などの実費は個人負担です。  
 \*申込者が少ないときは開講ができない場合があります。  
 \*各種感染症対策にご理解、ご協力をお願いします。また行事・講師の都合などで日時や内容を変更することがあります。変更の詳細は受講者に直接お知らせします。
- ★ ご不明な点は永源寺コミュニティセンターまでお問い合わせください。

電話 0748-27-1060 | IP電話 050-5801-1060

# リトミック講座

リトミックはスイスのエミール・ジャック・ダルクローズによって考えだされた音楽教育法です。親子で歌あそびや手遊び、楽器を使ったリズム遊び。また、折り紙や画用紙を使って工作やお絵描きを楽しみながら、豊かな感性や創造性を育みましょう！

【日時】

- ① 6月7日 ② 6月21日
- ③ 7月5日 ④ 9月6日
- ⑤ 9月20日 ⑥ 10月4日
- ⑦ 10月18日

いずれも金曜日 10:00~11:00

【対象者】 1歳児・2歳児とその保護者

令和3年4月2日~令和5年4月1日生

【講師】 中村 幸恵さん

【受講料】 1,500円(材料費500円別途徴収)

【定員】 10組

【持ち物】 はさみ、のり、クレヨン、お茶



# あつまれ！げんキッズ

地域の子どもや大人たちとの出会いと仲間づくり、また、親子のふれあいなど通してさまざまなたいけんをしよう！【小学生対象・親子参加】

- ① 「地域のお宝探検」ひつじの里で写生大会！  
 【日時】 5月25日(土) 10:00~12:00  
 【行き先】 池之脇町ひつじの里(現地集合)
- ② 楽しい理科の実験！  
 【日時】 6月22日(土) 10:00~11:30  
 【講師】 寺田 清司さん  
 【場所】 永源寺コミュニティセンター
- ③ 昔あそびを体験しよう！  
 【日時】 10月26日(土) 10:00~11:30  
 【場所】 永源寺コミュニティセンター  
 【指導者】 永源寺老人クラブの皆さん
- ④ ファミレク永源寺&Xmasコンサート  
 ※公開講座(参加費無料)  
 【日時】 12月8日(日) 13:30~16:00  
 【場所】 永源寺コミュニティセンター  
 【内容】 第1部 レクリエーション  
 第2部 「そぞみらフレンズ」  
 ウクレレ体験&コンサート  
 【受講料】 500円 【定員】 15組



# DIY! 木工講座

素敵な作品づくりを楽しみましょう!

① 6月18日(火)

「ちょっとお出かけ

木彫りの里・伝統工芸見学と

醒井養鱒場」



② 8月8日(木)

「サイドテーブル」

講師 岩坪麻友美さん

③ 10月8日(火)

「石粉粘土のお正月飾り」

講師 奥 時子さん

【時間】9:30~11:30

【受講料】1,500円

(各回材料費別途)

【定員】15名



作品例

# フィットネス&パレトン講座

全身の筋力バランスとヨガの柔軟で姿勢を整え、持久力に優れた体づくりをめざした有酸素運動です。

【対象】一般

【日時】

① 5月30日 ② 6月13日

③ 7月11日 ④ 8月29日

⑤ 9月12日 ⑥ 10月10日

⑦ 11月 7日

いずれも木曜日 10:30~11:30

【講師】

FTPパレトンインストラクター 西村 薫乃さん

【持ち物】タオル 飲み物 マットまたはバスタオル

【受講料】2,000円

【服装】運動が出来る服装

(素足で行います)

【定員】15名程度



# 野菜料理講座

元気の秘訣は“たんぱく質” いっぱいの朝ごはん!

今年は、朝ごはんにも間に合う、お役立ちメニューです!!

① 5月16日 ② 6月20日 ③ 7月18日

④ 8月22日 ⑤ 9月19日 ⑥ 10月17日

⑦ 11月21日 ⑧ 12月19日 ⑨ 1月16日

⑩ 2月20日 いずれも木曜日 9:30~12:00

【場所】永源寺コミュニティセンター

【講師】管理栄養士びーまん食楽部 川上かね子さん

【受講料】2,000円 (毎回材料費別途徴収)

【持ち物】筆記用具 エプロン 三角巾 マスク

【定員】15名程度



# スクエアステップ講座

~シニア世代の健康づくり~

スクエアステップとは転倒予防、認知機能の若返り効果をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。「歩く脳トレ」とも言われステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏みしながら前に進みます。

【日時】

① 6月12日 ② 7月10日

③ 9月11日 ④ 10月 9日

⑤ 11月13日 ⑥ 12月11日

⑦ 2月12日 ⑧ 3月12日

いずれも水曜日 10:00~11:00

【場所】永源寺コミュニティセンター

【受講料】無料

【講師】スクエアステップ指導員

【持ち物】タオル 水分補給用飲料

【定員】10名



# 実用書道講座

祝儀袋の表書きや年賀状など実生活に活かせる筆文字や書体を身につけます。ペン字も取り組みます。

【日時】

① 6月 6日 ② 7月 4日

③ 8月 1日 ④ 9月 5日

⑤ 9月26日 ⑥ 10月 3日

⑦ 10月31日 ⑧ 11月14日

⑨ 12月 5日

いずれも木曜日 10:00~11:30

【内容】毛筆、ペン字、  
カレンダーづくり等

【講師】和田 秀代さん

【受講料】2,000円

(材料費500円別途徴収)

【持ち物】筆ペン・書道セット

【定員】10名



# 地域の歴史再発見講座

地元の歴史を学び、永源寺の豊かな自然や歴史遺産の探訪を行い、郷土への愛や誇りを高めます。

~地域の歴史学び公開講座~ 10:00~11:30

① 5月25日(土) 講師 嶋田 直人さん

「永源寺地区の(大字)古地図」

② 11月23日(土) 講師 前川 真司さん

「永源寺の魅力 木地師とムラサキ」

③ 1月25日(土) 講師 横山 宗務総長

「大本山永源寺の歴史」

~地域探訪お出かけ編~

① 永源寺相谷町を訪ねて 6月29日(土)

② 高野山ハイキング 10月 5日(土)

③ 木地師の里を訪ねて 12月 7日(土)

【受講料】2,000円

【定員】15名



## 令和5年度 コミセン講座の様子

リトミック講座



あつまれ!げんキッズ講座



キッズサポーター講座



地域の歴史再発見講座



実用書道講座



DIY 木工講座



野菜料理講座



スクエアステップ講座



バランスボール講座



フィットネス・エクササイズ講座

