



学び返しフェスタラインナップ



※画像はイメージ写真

バルーンアート

講師：大間洋子
(ファシリテーター講座修了者)

場所：1階アトリウム
時間：①10：00～12：30 ②13：30～16：30
定員：各回材料がなくなるまで
対象：幼児から大人まで



誰でも簡単に作れる作品をレクチャーします。小さいお子さまやバルーンをねじるのが怖いお子さまは大人の方と一緒に大丈夫！

プログラミングで動かそう！

講師：情報化を楽しむ会
場所：2階南側オープンスペース
時間：11：00～16：00
(学習ゾーンは15:00まで)

定員：順に対応
対象：小学生以上の親子、中学生
学習ゾーンは：ロボットカーにプログラミングをして自動走行（講座復習及び新規体験）
プレイゾーン：リモコン・スマホでのロボットカー操作



パソコンふれあい広場

講師：悠学の会パソコンボランティアグループ

場所：2階パソコン学習室
時間：10：00～14：00
定員：10名ずつ順に対応
対象：小学生以上



イラストをExcelシートに取り込み、セルに色を付ける色塗りオリジナル名刺を作成

藍染め体験

講師：すずきらな（画家）

場所：3階工房1
時間：①10：00～12：00②13：00～15：30
定員：10名ずつ順に対応
対象：小学生から大人まで（親子参加可）



絞ったり、折り畳んだりして染色。どんな柄になるか楽しみです。

イラストのコツ

講師：7me
(作画者)

場所：1階アトリウム
時間：10：00～12：30
定員：6名ずつ順番に対応
対象：小学生

イラストを描くときのアタリという技法を習って、見本を参考に好きなキャラクターや推しの絵を描いてみよう！



フレグランスサシェ

講師：今村弘子
(Premier Candle)

場所：1階アトリウム
時間：10：00～12：30
定員：先着20名 順に対応
対象：中学生以上

香りを楽しむ火を灯さないキャンドルのフレグランスサシェ。ふわって香りを感じる香りの魔法



モールでいちご

講師：加瀬純華
(Fiore.J.Rose主宰)

場所：1階アトリウム
時間：10：00～12：30
定員：先着20名 順番に対応
対象：どなたでも



好きな色のふわふわもモールを使って、キュートないちごのチャームを作りましょう。

グラスサンドアート

講師：中澤ひろみ
(AMELクラフト工房主宰)

場所：1階アトリウム
時間：10：00～12：00
定員：先着20名 順に対応
対象：小学生以上

グラスの中にカラーサンドをスプーンでサラサラと入れ、素敵な模様を描き、飾り付けて素敵な置物を作ります。



ナチュラルリース

講師：宮澤三枝子
場所：1階アトリウム
時間：13：00～16：30
定員：15名
対象：高校生以上

クワイの蔓を使って自分だけの素敵なナチュラルリースを作ります



ミニチュアホルダー

講師：清野藤子（メルヘン工房主宰）

場所：1階アトリウム
時間：13：00～16：30
定員：先着20名 順に対応

樹脂粘土を使って、小さなパンを作ります。ドライヤーで乾かしたらキーホルダーストラップを付けます。持って帰ってしっかり乾いたら出来上がり。



プラ板キーホルダーを作ろう

講師：倉本秀美
(スタジオキラナ)

場所：1階アトリウム
時間：14：30～16：30
定員：20名
対象：幼児～高校生



プラ板アーティストとプラ板キーホルダーを作ろう！好きな色やサイズのビーズを選んで自由に組み合わせ。プレゼントにもなります。

ビーズストラップ

講師：tomo & ayu
(スタジオキラナ)

場所：1階アトリウム
時間：14：30～16：30
定員：20名（幼児～小学生）

好きなビーズを選んで世界にひとつだけのオリジナルビーズストラップを作ろう！ちょっとしたプレゼントとしても人気です。





★走り方教室

講師：酒井珠良（当センター職員）

場所：体育室

時間：年中・年長11：00～12：00

小学生13：00～14：00

定員：各30名（年長～小学4年生）

持ち物：運動ができる服装、体育館履き、水分他

腕ぶり、足の動き、スタートのフォーム、スタートダッシュのコツを学び、「正しい姿勢で走る」をレクチャーします。



★ミズノヘキサスロン

講師：酒井珠良（当センター職員）

場所：体育室

時間：14：30～15：30

定員：20名（小学1年生～小学6年生）

持ち物：運動ができる服装、体育館履き、水分他



スポーツの経験がなかったり、運動が苦手でも楽しく遊び感覚で走る・跳ぶ・投げるを身につけられます。

★ウォーキング教室

講師：ミズノスタッフ

場所：屋外（※雨天の場合は中止）

時間：10：00～10：50

定員：10名（成人）

※運動に適した服装と靴、水分他

効果的にウォーキングするための、シューズの履き方、腕の振り方、歩き方のポイントを学びます。



★ノルディックウォーキング教室

講師：ミズノスタッフ

場所：屋外（※雨天の場合は中止）

時間：11：00～11：50

定員：10名（成人）

※運動に適した服装と靴、水分他



2本のポールを使ったウォーキング。ノルディックウォーキングの基本とノルディックポールで簡単な基礎体力作りを行います。運動初心者の方、体力に自信のない方にもおすすめです。

★ラララサーキットライト

講師：酒井珠良（当センター職員）

場所：体育室

時間：10：00～10：45

定員：20名（60歳以上）

※運動に適した服装、体育館履き、水分他

自重を使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行い、脳トレも実施し脳の活性化を目指します。膝や腰が痛い方、健康維持したい方におすすめです。



★水泳教室

講師：松川美恵（当センター職員）

場所：2階 温水プール

時間：①10：00～10：50 【クロール】

②11：00～11：50 【平泳ぎ】

③14：00～14：50 【背泳ぎ】

④15：00～15：50 【バタフライ】



★生成AI初心者体験

講師：悠学の会パソコンボランティアグループ

場所：2階パソコン学習室

時間：15：00～16：00

定員：10名

対象：AI初心者の方

（事前申込み可：042-336-5700）

ChatGPTの体験講座を開催します。ChatGPT（Web版）生成AIの基礎知識実際に簡単な質問して回答を確認し、質問文言を変えて回答の違いを体験します。



紙バンドでカゴ作り

講師：中澤ひろみ

（AMELクラフト工房主宰）

場所：1階アトリウム

時間：13：00～16：00

定員：先着20名

対象：中学生以上



再生紙で出来ているエコ素材の紙バンドを使い、好きな色のかわいい小物入れを作ります。

レクダンス体験

講師：朝武紀雄

（当センター職員）

場所：地下 小ホール

時間：12：30～13：30

定員：20名

対象：高校生以上



誰もがすぐに踊りを楽しめるレクリエーションダンス（レクダンス）。フレイル予防と運動不足解消のために楽しく踊りましょう。初めての方も大歓迎です。※動きやすい服装と靴でご参加ください

ラテンダンス体験

講師：AYDA INAGAKI

ラテンダンス・スペイン語講師

場所：地下 小ホール

時間：14：00～15：30

定員：20名

対象：高校生以上

コロンビア人講師から本場のラテンダンス。ノリノリのラテンの曲に合わせて合わせて基本の4種類のステップとラテンダンス特有の身体の使い方を学ぼう！

※動きやすい服装と靴でご参加ください



定員：各回5～10名

持ち物：水泳用具一式

費用：施設利用料

※開講時間の5分前までに水着着用の上、希望者は場内に集合

自己流で泳いでいるけれど、せっかくだからこの機会に苦手な泳法を克服したい方にピッタリ



★印の体験講座について電話または窓口受付（先着順）電話

★印の体験講座について電話または窓口受付（先着順）電話

042-336-5700（総合受付） ※空きがあれば当日受付も可能

042-336-5701（体育受付） ※空きがあれば当日受付も可能