



マナビィ通信 Vol.26

しゅわ まな でまえこうざ 手話を学ぶ出前講座

簡単な手話体験や聴覚障がいについて学べます。ゲームや当事者との交流を通して手話を楽しく学びましょう。

- 日** 随時 **対** 概ね5名以上のグループ
- ¥** 無料 **TEL** 障がい福祉課 31-3711

しゅわほうしんようせいこうざ 手話奉仕員養成講座 ぜんき にゅうもんへん (前期/入門編)

聴覚障がいの知識の習得と、手話で挨拶や自己紹介程度の会話ができるようになることを目標とした講座です。

- 日** 6月6日～10月24日の毎週木曜日 (8月15日は除く) 別途実地研修あり
- 対** ・市内在住または在職の18歳以上の方 (高校生は別途条件有り)
- 対** ・手話に触れたことがない、または手話経験が1年未満の方
- 対** ・全日程の受講が見込まれる方
- ¥** 受講料無料 ※別途テキスト代が必要
- TEL** 障がい福祉課 31-3711

ささ ちいき でまえこうざ 支えあいの地域づくり出前講座

身近な地域における支えあいの必要性や活動紹介など誰もが安心して暮らしていくために地域のみんなでできることを一緒に考えましょう。

- 日** 随時 **対** 市内自治会等 **¥** 無料
- TEL** 市社会福祉協議会 31-2677

エスディーゼズ でまえこうざ SDGs 出前講座

持続可能な社会について考える「SDGs出前講座」を実施します。SDGsや琵琶湖版SDGs「マザーレイクゴールズ(MLGs)」について知り、身近なことから始めてみましょう。

- (時間・内容については応相談)
- 日** 随時 **対** 市内自治会・団体等
 - ¥** 無料 **TEL** 企画課 36-5527

でまえこうざ 出前講座

『いつまでも「私らしく生きる」ために』

「自分の望む暮らし」「私らしい生き方」の実現に向けて、今からできることを考えてみましょう。(申し込みは実施日の2か月前までをお願いします。)

- 日** 平日 8:30～17:15 **対** 市内自治会等
- ¥** 無料 **TEL** 長寿福祉課 31-3737

しょうひしゃきょういくでまえこうざ 消費者教育出前講座

特殊詐欺、悪質商法の手口や相談事例を、寸劇などを使ってわかりやすく紹介し、消費者被害に遭わないための学習をします。

こども向けには、お金の話や食品ロス等について、楽しく学習できる講座もあります。

- 日** 随時 **対** 概ね10名以上の団体
- ¥** 無料
- TEL** 消費生活センター(人権・市民生活課内) 36-5566

しょう しゃりかい こうざ 障がい者理解のための講座

障がい者理解を目的とした研修会等に講師を派遣します。講師派遣リスト(当事者・家族団体、支援機関等)も作成していますので、積極的にご活用ください。

- 日** 随時 **対** 概ね5名以上のグループ
- ¥** 要相談 **TEL** 障がい福祉課 31-3711

にんちしょうけいはつこうざ 認知症啓発講座

認知症の正しい理解と対応、見守りについて学びます。住み慣れた地域で安心して生活するために、わたしたちができることを考える機会にもなる講座です。(申込は実施日の2か月前までをお願いします。)

- 日** 随時 **対** 市内自治会等 15名以上
- ¥** 無料 **TEL** 長寿福祉課 31-3737

しょうくひん げんりょうでまえこうざ ごみと食品ロスの減量出前講座

ごみや食品ロスの減量についてお伝えします。環境について一緒に考えましょう。

- 日** 随時 **対** 市内自治会・団体等
- ¥** 無料 **TEL** 環境課 36-5509

日 日時 **対** 対象者 **¥** 参加費 **TEL** 問い合わせ先

令和6年度近江八幡市生涯学習に関する行事・講座・教室予定(上半期)

開催日時	講座・事業名	内容等	対象者	参加費
○ かわらミュージアム ☎ 33-8567				
4月17日(水) ～ 6月30日(日)	Re f r a m e (リ・フレイム)	アートユニットcircleside (サークルサイド) による、光のインスタレーション作品の展示会を開催します。暗闇の中で自然物の曲線や質感が作り出す光のゆらめきは、まるで囁き合うように輝き、私たちは作品の世界に吸い込まれていきます。Circlesideの光の演出により、自然物もつめしさを再発見できる作品です。ぜひ体験してください。	どなたでも	入館料 一般300円 小中学生 200円
○ 市立資料館・重要文化財旧西川家住宅 ☎ 32-7048				
4月中旬～ 5月中旬	五月節句人形展	江戸時代より八幡商人家に伝わった五月節句人形を展示します。	どなたでも	入館料要
4月29日 (月・祝)	ひむれの里 茶会	江戸時代より八幡商人と交流があった速水流の、第八世家元・速水宗燕(はやみそうえん)氏による供茶式が行われます。その後、旧西川家住宅庭園にて、速水流のみなさまによる一般の方向けの茶会(野点)を実施します。※雨天の場合室内にて	先着100名様 (どなたでも)	500円/人
○ 安土城天主信長の館 ☎ 46-6512				
6月1日(土) 6月8日(土) 6月15日(土) 6月22日(土) 6月29日(土)	タイムスリップツアー	VR「絢爛安土城」のマニュアル操作版を体験し、VR技術により再現された安土城や城下町を探索していただきます。	一般	入館料のみ 大人 610円 高大学生 350円 小中学生170円
7月30日(火) 7月31日(水) 8月1日(木) 8月2日(金)	こども歴史塾 ～きみも信長忍者隊になろう!～	「絢爛安土城」を視聴後、忍者昇級試験を受けていただきます。抽選でVRのマニュアル操作と館内案内を体験することができます。	小学3年～ 中学生	小中学生500円 (入館料別)
通年	のぶながビンゴ	館内をまわり展示物を見つけてビンゴが揃ったらガラポンを回せます。有名武将の家紋缶バッジが当たります。	一般	100円 (入館料別)
○ 文芸セミナーヨ ☎ 46-6507				
4月18日(木) 14:00～15:00	第253回はつらつ コンサート 「和太鼓と三味線、 音と響きを楽しむべし」	平日の午後に開催するコンサートシリーズ。 出演:大橋亮介(和太鼓)・細田佳揮(和太鼓)・itaru(津軽三味線)・染行エリカ(津軽三味線)	一般	全席自由 500円
5月25日(土) 10:30～11:30	ワンコインコンサート シリーズ149 「せんどホルンデュオばい!」	乳幼児から本物の音楽に触れてほしいと願い開催する本格ホールコンサートシリーズ。 出演:林田優惟(ホルン)・長野夏弥(ホルン)・川村美香(ピアノ)	一般	全席自由 500円 ※保護者膝上 乳幼児無料
6月8日(土) 10:30～11:30	ワンコインコンサート シリーズ150 「コフィアが奏でる音の世界へ ピクニック♪」	乳幼児から本物の音楽に触れてほしいと願い開催する本格ホールコンサートシリーズ。 出演:アンサンブル・コフィア 塩見峰子(フルート)・亀井順子(オーボエ)・松本愛(ピアノ)・月森裕美恵(オーボエ・アイリッシュパープ)・本儀万智(マリンバ・パーカッション)	一般	全席自由 500円 ※保護者膝上 乳幼児無料
6月20日(木) 14:00～15:00	第254回はつらつ コンサート 「琵琶湖の願いをよし笛にのせて」	平日の午後に開催するコンサートシリーズ。 出演:近藤ゆみ子(よし笛)・仲川瑞枝(よし笛)・徳川友美(ピアノ)	一般	全席自由 500円
6月30日(日) 14:00～16:00	文芸セミナーヨ コンサート 城奈緒美パイプオルガンリサイタル 2024 ～Sonoritè～	開館30周年を迎えた文芸セミナーヨホールとともに歩んだ専属オルガニストが送るソロコンサート。パイプオルガンで贅沢なひとときをお楽しみください。 出演:城奈緒美(文芸セミナーヨ専属オルガニスト)	一般 ※未就学児 入場不可	全席指定 一般2000円 高校生以下 1000円 ※当日各500円増
7月27日(土) 10:30～11:30	ワンコインコンサート シリーズ151 「あつあつおむすびコンサート ～打楽器とみんなをギュッ!～」	乳幼児から本物の音楽に触れてほしいと願い開催する本格ホールコンサートシリーズ。 出演:CaTaUras 吉松知佳(打楽器/マリンバ)・小泉渚(打楽器/マリンバ)・蔵重成美(打楽器/マリンバ)	一般	全席自由 500円 ※保護者膝上 乳幼児無料
9月7日(土) 10:30～11:30	ワンコインコンサート シリーズ152 「オルガン4手4足の調べ」	乳幼児から本物の音楽に触れてほしいと願い開催する本格ホールコンサートシリーズ。 出演:亀井優(パイプオルガン)・松井公子(パイプオルガン)	一般	全席自由 500円 ※保護者膝上 乳幼児無料

開催日時	講座・事業名	内容等	対象者	参加費
○ あづちマリエート ☎46-2645				
4月13日(土) 4月20日(土) 5月11日(土) 5月18日(土) 6月8日(土) 6月15日(土) ※7月以降も開催	キッズダンススクール	プロの先生やお友達と一緒に楽しく体を動かしながら、ダンスを習いませんか。 講師：YUNA 【会場】文芸の郷練習場	小学1～3年生 9:30～10:30 小学4～6年生 11:00～12:00 各クラス定員 10名程度	市内月2000円 市外月3000円
4月11日(木) 4月18日(木) 4月25日(木) 5月2日(木) 5月9日(木) 5月23日(木) 5月30日(木) 6月6日(木) 6月13日(木) 6月27日(木) 7月4日(木) 7月11日(木) 7月18日(木) 8月1日(木) 8月22日(木) 8月29日(木) 9月5日(木) 9月19日(木) 9月26日(木) 10:00～11:30	エクササイズ&ヨガ	前半には、アップテンポな音楽に合わせて初心者の方でも気軽に参加できるエクササイズを。後半は、リラクゼーションで心と体を解放します。また、体幹トレーニングも行い、若々しく健康に！ 講師：伊藤由利子(フィットネス・ヨガインストラクター)	18歳以上	第1クール4.5.6月 第2クール7.8.9月 各クール5000円 スポット参加 1回800円
4月12日(金) 4月26日(金) 5月10日(金) 5月24日(金) 5月31日(金) 6月7日(金) 6月21日(金) 6月28日(金) 7月12日(金) 7月26日(金) 9月6日(金) 9月20日(金) 9月27日(金) 10月11日(金) 10月25日(金)	シニア健康教室 前半コース 9:15～10:30 後半コース10:45～12:00 【6/7 シニア体力測定】 ※時間は同じ	日常で使う筋肉が衰えないよう、ゴムチューブを使った筋肉トレーニングや、楽しく脳トレーニングを行います。また、健康維持への知識が身につくお話もあります。年間2回「体力測定」を開催します。 講師：土田政代(健康運動指導士)	50歳以上の概ね健康な方	1クール4、5月 2クール6、7月 3クール9、10月 各クール2500円 スポット参加 1回800円
○ 文化会館 ☎33-8111				
6月9日(日) 14:00～17:00	オンタイムうたごえコンサート	音楽バンド「オンタイム」の演奏による、会場参加型のアットホームなコンサート。	どなたでも	全席自由 前売¥500 当日¥700 前売日 4月14日(日)
7月21日(日) 14:00～16:00	市民音楽祭(共催事業)	近江八幡市音楽連盟所属の団体等による音楽の祭典。	どなたでも	無料
○ (公財) 近江八幡市国際協会 ☎26-7092				
水曜日 10:00～11:30	日本語交流教室 なかよし (金田コミュニティセンター)	ボランティアの先生と一緒に日本語を勉強します。	外国人住民	1回1000円
土曜日 19:00～21:00	日本語交流教室 たんぼぼ (金田コミュニティセンター)	ボランティアの先生と一緒に日本語を勉強します。	外国人住民	無料
土曜日 19:00～21:00	日本語交流教室 あづち (安土コミュニティセンター)	ボランティアの先生と一緒に日本語を勉強します。	外国人住民	無料
土曜日 10:00～12:00	ワールド アミーゴ クラブ (金田コミュニティセンター)	学校の宿題や日本語の学習をボランティアの先生と一緒にします。	外国につながる のある小中学生	無料

開催日時	講座・事業名	内容等	対象者	参加費
○ 近江八幡図書館 ☎32-4090				
毎月 第2土曜日 10:15~	近江八幡おはなし研究会 のおはなし会	絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべうた、ストーリーテリングなど 0~2歳…10:15~ 3~4歳…10:35~ 5歳以上…11:00~	0歳以上の 親子	無料
毎月 第2水曜日 10:30~	おはなしメリーゴーランド	絵本の読み聞かせ、わらべうた・手遊びを保護者と一緒を楽しむおはなし会	0~2歳の 親子	無料
○ 安土図書館 ☎46-6479				
毎月 第3土曜日 10:10~	安土おはなし話話クラブの おはなし会	ストーリーテリングと絵本の読み聞かせ 3~5歳 …10:10~ 小学生以上…11:00~	3歳以上の 親子	無料
毎月 第4金曜日 10:30~	おはなしメリーゴーランド	絵本の読み聞かせ、わらべうた・手遊びを保護者と一緒を楽しむおはなし会	0~2歳の 親子	無料
○ スポーツ課 ☎33-6303				
6月15日(土) 10:00~15:00	スポーツフェスティバル2024	子どもから高齢者まで、家族や友人と一緒にでもひとりでも、スポーツと健康に関する体験型の楽しいイベント。(事前申込不要) 会場:近江八幡市立運動公園	市内に在住・ 在勤・在学し ている方	無料
○ 長寿福祉課 ☎31-3737				
平日8時30分~ 17時15分	「フレイル予防DVD」の貸出	フレイル予防に関するDVD(15分程度)を貸し出します。	市内自治会等	無料
○ 障がい福祉課 ☎31-3711				
随時	障がい理解促進のためのDVDの貸出	市内在住の障がい者の生活の様子や思いを紹介したDVDつきの啓発教材を貸し出します。	市内自治会等	無料
○ 健康ふれあい公園 ☎37-0077				
フィットネススタジオ教室 ※一部の教室で定員に達する場合があります。記載されている料金以外に、1か月どのスタジオ教室にも入り放題の月額定期券(5,500円)があります。				
火曜日 10:00-10:50	姿勢改善ストレッチ 松浦	ストレッチによって正しい姿勢を身につけます。健康な日々を過ごしましょう!	高校生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
火曜日 11:00-11:50	かんたんエアロ 松浦	簡単な動きのコンビネーションです。脂肪燃焼をして、いい汗をかきましょう!	高校生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
火曜日 15:50-16:50	asicsキッズスポーツラボ 竹井	アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます。	年中・年長	3ヶ月(10回) 11,000円
火曜日 17:00-17:50	キッズチア ステップクラス 竹井	1クールで1曲を完成させます。ボンボンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	小学2~6年生	3ヶ月(10回) 8,000円
火曜日 18:00-18:50	KICK OUT キッズ 沖	KICK OUT小学生クラスです。音楽に合わせてキックやパンチをすることで、本格的な格闘技の動きを体感できます。親子での参加も可能です。	小学生 (小学生のお子さまと 親子での参加可能)	3ヶ月(10回) 8,000円
火曜日 19:10-20:00	KICK OUT 沖	本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れましょう!	中学生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円

開催日時	講座・事業名	内容等	対象者	参加費
○ 健康ふれあい公園				
☎37-0077				
フィットネススタジオ教室 ※一部の教室で定員に達する場合があります。記載されている料金以外に、1か月どのスタジオ教室にも入り放題の月額定期券（5,500円）があります。				
水曜日 10:00-10:50	リラックスヨガ 辻	身体の老廃物を流し、胃腸を活発にします。疲労回復や免疫力UP！ココロもカラダもデトックスしてリフレッシュ!!	高校生以上	3ヶ月(11回) 8,800円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
水曜日 11:00-11:50	バレトン 辻	バレエ・ヨガ・フィットネスの動作を取り入れ、音楽に合わせて身体を動かします。下半身を引き締め、柔軟性やバランスを養います。	高校生以上	3ヶ月(11回) 8,800円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
水曜日 12:00-12:50	KICK OUT 沖	本格的な格闘技の動きで、楽しく滝汗をかいて引き締まった理想のカラダを手に入れましょう！	中学生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
水曜日 17:05-17:50	HIP HOP ジュニア 高橋	1人1人の個性を見ながら基礎からダンスを指導します。リズムにのってかっこよくダンスをしよう！	小学3～6年生	3ヶ月(10回) 6,000円
水曜日 18:00-18:50	HIP HOP 高橋	音楽に合わせて身体を動かすことで、運動不足解消やストレス発散にもなります！かっこよく踊りたい学生さんも参加してください♪	中学生以上	3ヶ月(10回) 8,000円
水曜日 19:10-20:00	リフレッシュエアロ～初級～ 高橋	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！有酸素運動で心肺機能を高め、生活習慣病予防にもつながります。	高校生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
木曜日 9:00-9:50	ピラティス 木瀬	リハビリからアスリートまで取り入れられているエクササイズです。身体を動かす心地よさを感じながら体幹を鍛えましょう！	高校生以上	3ヶ月(10回) 8,000円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
木曜日 10:00-10:50	太極拳 山根	ゆっくりとした動きで、体幹とバランス感覚を鍛えられます。下半身の引き締めや膝痛予防にも！	高校生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
木曜日 11:00-11:50	ベーシックエアロ～基礎・初級～ 高橋	基本動作を反復し、エアロビクスに慣れて頂くプログラムです。初心者でも参加しやすいよう、膝などへの負担をおさえた動きです。	高校生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
木曜日 16:00-16:45	キッズチア はじめてクラス 竹井	1クールで1曲を完成させます。ボンボンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。	年中～小1	3ヶ月(10回) 8,000円
木曜日 17:00-17:50	キッズチア A☆SPLASH 竹井	1クールで1曲を完成させます。ボンボンを持って、笑顔で踊りましょう♪自然にリズム感が身につきます。(ステップクラスからの進級クラスです。)	小学生	3ヶ月(10回) 8,000円
木曜日 19:10-20:00	ZUMBA 吉田	ラテン系の音楽を中心に、楽しみながら踊るダンスエクササイズです。簡単な振り付けで、年齢関係なく楽しめます！	高校生以上	3ヶ月(10回) 8,000円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円

開催日時	講座・事業名	内容等	対象者	参加費
○ 健康ふれあい公園			☎37-0077	
フィットネススタジオ教室 ※一部の教室で定員に達する場合があります。記載されている料金以外に、1か月どのスタジオ教室にも入り放題の月額定期券(5,500円)があります。				
金曜日 9:00-9:50	ベーシックヨガ 柴田	ゆっくりと無理なく、負荷の少ない動きのヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけます！	高校生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
金曜日 10:00-10:50	かんたんエアロ&ストレッチ 柴田	音楽に合わせてながら、基本の動作を組み合わせで動いていきます。運動不足解消、ストレス発散にもなります。いい汗をかきましょう！	高校生以上	3ヶ月(12回) 9,600円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
金曜日 11:00~11:50	Yin Yang yoga Yuki	心地よい暖かさとアロマの香りに包まれて、ゆっくりとポーズをとるヨガです。身体を芯からゆるめ疲労回復・集中力UP・身体の引き締めなどに効果があります。	高校生以上	3ヶ月(11回) 8,800円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
金曜日 13:00-13:50	ルーシーダットン 井上	ルーシーダットンは、自分で自分に施すタイ式マッサージです。冷え性改善にいかかでしょう!?	高校生以上	3ヶ月(11回) 8,800円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
金曜日 20:10-21:00	美ラインエクササイズ 小松	エクササイズでインナーマッスルを鍛えます。女性らしいしなやかな美ボディに!!	高校生以上	3ヶ月(10回) 8,000円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
土曜日 9:00-9:50	ポールストレッチ 竹井	ポールを使って筋肉をほぐし、背骨を中心に姿勢のゆがみを改善していきます。猫背、肩こり、腰痛の方におすすめです。	高校生以上	3ヶ月(10回) 8,000円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
土曜日 10:00-10:50	キッズ体操 竹井	跳んだり回ったり、遊びながら運動能力の基礎を育みます。運動遊びを楽しもう♪	小学1・2年生	3ヶ月(8回) 8,000円
土曜日 11:00-12:00	asicsキッズスポーツラボ 竹井	アシックスが独自に開発した運動プログラムです。基礎的な運動能力を遊びながら習得できます。	年中・年長	3ヶ月(10回) 11,000円
土曜日 16:00-16:50	骨盤ヨガ	身体の歪みが気になる方にお勧めです。カラダをリラックスさせ、ココロもリフレッシュ！	高校生以上	3ヶ月(11回) 8,800円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円
土曜日 18:00-18:50	みんなでリズムジャンプ教室 西	リズム運動により、総合的な運動センスが身に付けられます。集中力UPで学力もUP！	年少～	1人 500円
土曜日 19:10-20:00	リズムジャンプエクササイズ 西	音楽に合わせて動くことで、運動不足解消・ストレス発散になります。ダイエットにも効果あり！	高校生以上	3ヶ月(11回) 8,800円 1ヶ月 5,500円 1回 1,500円

開催日時	講座・事業名	内容等	対象者	参加費
○ 健康ふれあい公園			☎37-0077	
プール教室（プール教室のコーチは変更になる場合があります）				
火曜日 10:15-10:45	水中ウォーキング30 楠居	プールでの運動が初めての方にオススメです。 足腰への負担が軽減されるので、運動不足気味の方にもオススメです。	全ての方	3ヶ月(11回) 無料
火曜日 11:00-11:45	はじめて水泳 楠居	浮き方、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。水に慣れる事からクロールの習得を目的とします。	初心者	3ヶ月(11回) 12,100円
火曜日 12:00-13:00	クロール&平泳ぎ 村上(雄)	クロール・平泳ぎで25mを楽にキレイに泳ぐことを目指します。	クロール25mを 目指す方	3ヶ月(11回) 13,200円
火曜日 13:15-14:00	ウォーキング&ストレッチ 村上(雄)	水中ウォーキングと水中でのストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛などの改善を目指します。	全ての方	3ヶ月(11回) 無料
水曜日 10:00-10:45	機能改善&ダイエット 保智	たくさんの関節、筋肉を意識して動かし、機能改善と脂肪燃焼を目指します!!	全ての方	3ヶ月(11回) 12,100円
水曜日 11:00-12:00	誰でも泳げる簡単4泳法 保智	毎週1つのポイントに絞って4種目の基礎練習を行い、個人メドレーの完泳を目指して練習します。	クロールで25m 泳げる方	3ヶ月(11回) 13,200円
水曜日 12:15-13:00	ウォーキング&ストレッチ 村上(雄)	水中ウォーキングと水中でのストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛などの改善を目指します。	全ての方	3ヶ月(11回) 無料
水曜日 13:15-14:15	クロール&平泳ぎ 村上(雄)	クロール・平泳ぎで25mを楽にキレイに泳ぐことを目指します。	クロールで25m 泳げる方	3ヶ月(11回) 13,200円
水曜日 19:30-20:30	スイム1500 村上(靖)	コーチと一緒にトータル1500m目指して泳ぎましょう♪（※連続で1500mを泳ぐわけではありません。）	4種目泳げる方	3ヶ月(11回) 無料
木曜日 9:30-10:00	水中ウォーキング30 楠居	プールでの運動が初めての方にオススメです。 足腰への負担が軽減されますので、運動不足気味の方にもオススメです。	全ての方	3ヶ月(11回) 無料
木曜日 10:30-11:00	ウォーキング&スイム 楠居	歩いたり、浮きながら手や脚などを使い、いろいろな動きを楽しみながら活動します。	顔をつけて 泳げる方	3ヶ月(11回) 無料
木曜日 11:15-12:00	はじめて水泳 楠居	浮き方、立ち方、進み方といった初歩的な水泳指導です。水に慣れる事からクロールの習得を目的とします。	初心者	3ヶ月(11回) 12,100円
木曜日 12:15-13:15	クロール&背泳ぎ初級 村上(雄)	背泳ぎの基本姿勢とキックの動作を中心に練習します。	クロールで25m 泳げる方	3ヶ月(11回) 12,100円
木曜日 13:30-14:15	ウォーキング&ストレッチ 村上(雄)	水中ウォーキングと水中でのストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛などの改善を目指します。	全ての方	3ヶ月(11回) 無料

開催日時	講座・事業名	内容等	対象者	参加費
○ 健康ふれあい公園			☎37-0077	
プール教室（プール教室のコーチは変更になる場合があります）				
木曜日 19:30-20:00	ウォーキング&トレーニング 村上(雄)	水中ウォーキングと水の抵抗を利用したトレーニング等を組み合わせたクラスです。	全ての方	3ヶ月(11回) 無料
金曜日 10:00-10:45	機能改善スイム 保智	水中全体の技術を取り入れ、泳いだり、歩いたりしながら身体を整えます！日々の疲れを取りにいらしてください。	全ての方	3ヶ月(11回) 12,100円
金曜日 11:00-12:00	誰でも泳げる簡単4泳法 保智	毎週1つのポイントに絞って4種目の基礎練習を行い、個人メドレーの完泳を目指して練習します。	クロールで25m 泳げる方	3ヶ月(11回) 13,200円
金曜日 12:15-13:00	ウォーキング&ストレッチ 楠居	水中ウォーキングと水中でのストレッチを組み合わせ、肩こりや腰痛などの改善を目指します。	全ての方	3ヶ月(11回) 無料
金曜日 13:15-14:00	ワンポイントレッスン 村上(靖)	気になることをコーチに相談してみましょう！	クロールで25m 泳げる方	3ヶ月(11回) 無料
土曜日 19:30-20:30	4泳法 楠居	4種目を効率よく泳ぐ！フォーム改善を目指します。	4種目泳げる方	3ヶ月(11回) 13,200円
火～金曜日 15:30-16:30	幼児スイミング(A)	前半は泳法に繋がる練習を行い、後半はのびのびと自由に遊びながらプールに親しみます。 泳力：呼吸吸気、潜る、浮く、進む	年少～年長	3ヶ月(11回) 14,520円
火～金曜日 16:40-17:40	学童スイミング(B)	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。 泳力：プールと親しむ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	年長～小学生	3ヶ月(11回) 14,520円
火～金曜日 17:50-18:50	学童スイミング(C)	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。 泳力：プールと親しむ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	小学生	3ヶ月(11回) 14,520円
土曜日 10:00-11:00	学童スイミング(I)	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。 泳力：プールと親しむ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	小学生	3ヶ月(11回) 14,520円
土曜日 11:10-12:10	学童スイミング(II)	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。 泳力：プールと親しむ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	年長～小学生	3ヶ月(11回) 14,520円
土曜日 12:20-13:20	学童スイミング(III)	学校の水泳の予習、復習としての水泳の練習を中心に行います。 泳力：プールと親しむ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ	年長～小学生	3ヶ月(11回) 14,520円
土曜日 13:30-14:30	幼児スイミング(IV)	前半は泳法に繋がる練習を行い、後半はのびのびと自由に遊びながらプールに親しみます。 泳力：呼吸吸気、潜る、浮く、進む	年少～年長	3ヶ月(11回) 14,520円

開催日時	講座・事業名	内容等	対象者	参加費
○ 健康ふれあい公園			☎37-0077	
多目的広場教室 ※一部の教室で定員に達する場合があります。				
火曜日 13:30-15:00	テニス教室 (一般・中級) 湊	一般・中級を対象にゲームなどを行います。	中学生以上	3ヶ月(11回) 13,750円
火曜日 18:30-19:55	テニス教室 (ジュニア) 湊	小学生を対象に基礎・基本から丁寧に指導します。	小学生	3ヶ月(11回) 13,750円
金曜日 10:00-11:30	テニス教室 (一般・初級) 湊	一般・初級を対象に基礎・基本から指導します。	中学生以上	3ヶ月(11回) 13,750円
金曜日 18:30-19:40	テニス教室 (初心者) 多田	初心者を対象に基礎から丁寧に指導します。	小学3年生以上	3ヶ月(8回) 10,000円
金曜日 19:45-21:15	テニス教室 (初級～初中級) 多田	初級～初中級の方向けにレッスンをを行います。	高校生以上	3ヶ月(8回) 10,000円
土曜日 9:45-10:55	テニス教室 (初心者) 多田	初心者を対象に基礎から丁寧に指導します。	小学3年生以上	3ヶ月(8回) 10,000円
土曜日 11:00-12:30	テニス教室 (初級～初中級) 多田	初級～初中級の方向けにレッスンをを行います。	高校生以上	3ヶ月(8回) 10,000円
火曜日 16:45-18:00	サッカー教室 上田	ボールの扱い方など、サッカーの基礎・基本を丁寧に指導します。	小学3・4年生	3ヶ月(11回) 13,200円
水曜日 16:45-17:45	サッカー教室 上田	ボールの扱い方など、サッカーの基礎・基本を丁寧に指導します。	小学1・2年生	3ヶ月(11回) 12,100円
木曜日 15:45-16:30	サッカー教室 上田	ボールの扱い方など、サッカーの基礎・基本を丁寧に指導します。	年中・年長	3ヶ月(11回) 12,100円
木曜日 16:45-17:45	サッカー教室 上田	ボールの扱い方など、サッカーの基礎・基本を丁寧に指導します。	小学1・2年生	3ヶ月(11回) 12,100円
金曜日 16:45-17:45	サッカー教室 上田	練習ゲームをメインとしたクラスになります。	小学1～4年生	教室生 1回 1,000円 教室生以外 1回 1,500円



デザイン:石森 章太郎
生涯学習のマスコット「マナビイ」

子どもたちを健やかに育てるための市民の合言葉

早ね 早起き あさ(あいさつ) し(食事) ど(読書) う(運動)

- ◆早寝・早起き・・・生活リズムを整えます。
- ◆あいさつ・・・コミュニケーション(人と人とのかかわり)の始まりです。
- ◆食 事・・・朝食は1日の元気の源です。
- ◆読 書・・・心と言葉を豊かにします。
- ◆運 動・・・たくましく生きるための健康や体力を養います。

市民のみなさまへ

1. ここで紹介している行事や講座は、近江八幡市民の皆さまが自分の心を磨き、豊かな人生を送ることができるようにさまざまな場所で学ぶためのものです。今回は、令和6年4月～令和6年9月に開催・募集されるものを載せています。
2. 対象が限定的であるものなどは省いていますので、予めご了承ください。
また、令和6年3月以降に決定した講座については、市広報などをご覧ください。
3. 詳しい内容やお申し込みについては、各問い合わせ先に直接お尋ねください。
4. この予定表は生涯学習を推進のための情報提供を目的として公開しております。営利目的等で利用することは固くお断りします。
5. この「行事・講座等の予定一覧」はホームページで見ることができます。