

	講座	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
南部生涯学習センター	料理をしない料理教室 ～おいしい食育de 簡単ごはん～ 	5月7日～6月4日 10時～11時30分	5	10人	料理初心者や効率良くごはん作りをしたい人向け。調味料や食材に関することなど、料理をしなくても学べる役立つ知識を学びます。
			水	1,500円	
	楽しく学ぶ色彩検定 ～色がわかると私が変わる～	5月8日～8月28日 10時～11時30分	8	10人	AFT色彩検定3級の合格を目指して、色の調和や表現を学びます。
			木	7,200円	
	スマホ・タブレットで 動画をつくろう	5月11日～6月29日 14時～15時30分	5	8人	スマホやタブレットの基本操作ができる人が対象。スマホやタブレットを使って、1分程度の動画を作成します。  スマホ
			日	1,500円	
	健康マージャン入門	5月13日～8月19日 9時30分～11時30分	12	20人	認知症予防などの効果が期待される健康マージャンの競技方法を学びます。
			火	5,600円	
	パソコン講座 ～活用コース～	5月14日～7月2日 10時～12時	8	10人	Windows10 (Office2019) を使用し、ワード、エクセル、パワーポイントを実践的に学びます。
			水	6,200円	
北部生涯学習センター	パソコン講座 ～仕事にも活かせる Excel実践～	5月15日～7月3日 13時30分～15時30分	8	10人	Windows10 (Office2019) を使用し、エクセルの基本操作を習得後、実務で活用できる実践問題に取り組みます。
			木	5,700円	
	心がホッとするヨガと 子育て心理学 	5月16日～9月19日 10時～11時15分	5	10人	ヨガ (1時間) と子育て心理学 (15分) で、体も心もホッとする時間を過ごします。
			金	1,500円	
	愛知の城址と戦国武将の エピソード	6月22日～8月24日 10時～11時30分	3	20人	世に知られていない、愛知県に残る城址と武将の意外な逸話や史跡をテーブルワークを通して学びます。
			日	900円	
	プログラミング体験講座 (初級コース)	5月11日～6月8日 10時～11時30分	3	8人	スクラッチを使って本格的なプログラミングに挑戦します。  小学1～3年生
			日	3,900円	
	引き締めピラティス 	5月13日～7月22日 10時～11時	6	15人	呼吸と体に意識を向け、体を伸ばしながら動くことで、しなやかなスタイルを作ります。  女性
			火	1,800円	
社会教育センター	ご褒美おやつ	5月15日～9月18日 10時～12時	5	12人	特別な型や道具は使わず、お菓子作りの基本を練習します。作ったおやつは持ち帰ります。
			木	5,000円	
	夏を楽しむ涼しげな器 	5月16日～9月12日 10時～12時30分	10	8人	爽やかな色合いの釉薬や染め付けの技法を用いて、涼しげな器を作ります。
			金	11,000円	
	初心者も楽しめる！ 男の料理教室	5月17日～8月2日 10時～12時	6	8人	初めて料理をする人でも楽しく、おいしく作れる料理教室です。  男性
			土	7,800円	
	楽しいカルトナージュ ～かわいいインテリア 小物作り～	5月26日～8月25日 10時～12時	6	10人	フランスの伝統工芸カルトナージュの技法を用いて、ペンスタンドやティッシュボックスなどを作ります。
			月	9,800円	
	夏の定番！かごバッグ クラフトバンドで作る小物	5月29日～7月24日 10時～12時	5	12人	基本の編み方をマスターして、小物入れとかごバッグを作ります。
			木	7,500円	
総合文化センター	わかる！はじめる！ インスタグラム入門講座	6月14日～7月5日 10時～11時30分	4	10人	活動の情報発信に活用するための、Instagramの基本的な操作方法を学びます。  スマホ
			土	1,200円	
	スマホ講座 (入門編) ～初歩からゆっくり学ぶ安心・ 安全便利なスマホの使い方～	5月30日～6月20日 10時～12時	4	10人	初心者向け。基本的な内容から便利で役立つ活用法を学びます。  スマホ
			金	2,400円	
	スマホ講座 (応用編) ～知っておきたい おトクで便利な活用法～	7月8日～29日 13時～15時	4	10人	スマホやLINEの基本操作ができる人が対象。日常生活で役立つLINE機能やキャッシュレス決済、有事の際の活用法などを学びます。  スマホ
			火	1,800円	
	北欧テイストの日傘 & がま口バッグ	5月13日～6月17日 13時～15時	6	16人	北欧テイストの布を使って、日傘とがま口バッグを作る初心者向けの講座です。
			火	9,600円	
	やさしいトラベル英会話 (初級)	5月14日～7月23日 18時30分～20時15分	10	16人	飛行機内やホテル、レストランなどの場面に合わせて簡単なフレーズを学びます。
			水	1,500円	
総合文化センター	ハワイアンキルトの トートバッグ	5月15日～7月10日 9時45分～11時45分	8	16人	ハワイの自然をモチーフにしたシンメトリーなデザインでコースターとトートバッグを作ります。
			木	6,300円	
	マイカラーで美人力アップ & カラーセラピー	5月16日～7月11日 9時45分～11時45分	8	15人	パーソナルカラー診断やカラーセラピーセッション、カラーマジックを学びます。  女性
			金	1,500円	
	暮らしのセミナー	5月23日～7月4日 10時～11時30分	7	40人	防災や歴史など、毎回異なる分野の話を聞いて、生活に役立つ知識などを習得します。
			金	700円	

令和7年度前期 市民講座

対 申 市内在住、在勤または在学の人
4月1日(火)から15日(火)までに、希望講座名、参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢、郵便番号・住所、電話番号、勤務先または学校名(市外の人)、カンガルールーム希望者は、子どもの氏名(フリガナ)・生年月日をQR、ハガキ(1講座1枚)または直接、各施設へ。
※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します(カンガルールームも同様)。



施設	郵便番号・住所	電話番号
総合文化センター	448-0858 若松町2-104	21-7430
南部生涯学習センター	448-0803 野田町西田78-2	62-1036 (生涯学習課)
北部生涯学習センター	448-0001 井ヶ谷町松ヶ崎6-26	
社会教育センター	448-0842 東陽町1-32-2	23-8811
東刈谷市民センター	448-0806 松栄町2-16-1	24-1175
富士松市民センター	448-0005 今川町2-152	36-1111
小垣江市民センター	448-0813 小垣江町小道45-1	24-3751
北部市民センター	448-0007 東境町住吉78-2	36-7171

※詳細は、市HP ([1004151](#)) や各施設にある冊子をご覧ください。

	講座	期間	回数	定員	内容
			曜日	費用	
総合文化センター	はじめてのデジタル 一眼カメラ講座	5月9日～7月4日 10時～12時	5	12人	デジタル一眼レフカメラまたはミラーレスカメラをお持ちの人を対象に、撮影のポイントをテーマ別に実践します。
			金	1,500円	
	親子時間を楽しもう ワイヤーと天然石で 作るアクセサリ	5月11日～7月20日 10時～12時	6	12組24人	天然石とアクセサリ用ワイヤーを使って、チャームやペンダントなどのアクセサリを作ります。  小学4～6年生と保護者
			日	9,700円	
	プチプラコスメで スキンケア&メイク入門 	5月12日～7月14日 10時～12時	5	12人	手軽に楽しく続けられるスキンケアやメイクのこつを実践しながら学びます。  女性
			月	6,500円	
	はじめてのアロマセラピー	5月14日～7月23日 10時30分～12時	6	20人	アロマクラフトを作り、好みの香りを使って心と体を癒やすセルフケアの方法を初歩から学びます。
			水	7,800円	
	アナトミーバレエ トレーニング初級 ～解剖学に基づく姿勢作り～	5月15日～7月17日 10時～11時30分	6	20人	クラシック音楽に合わせて骨格と筋肉を整え、インナーマッスルを鍛えて軸のある体を目指します。
			木	2,000円	
総合文化センター	バレトン初級講座 ～NY発祥の有酸素 フィットネス～	5月15日～7月17日 13時30分～15時	6	25人	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたトレーニング。音楽に合わせておなか周り、お尻、内ももに効果的なトレーニングをします。
			木	1,800円	
	オープンレンジで 本格パン作り	5月27日～7月22日 10時～13時	5	20人	家庭用オープンレンジで手軽に作れる本格的なパンを基礎から学びます。
			火	6,500円	
	急須で淹れる日本茶入門	6月4日～9月3日 10時～11時30分	4	12人	急須を使って日本茶を本格的に楽しむ方法を学びます。
			水	4,000円	
	はじめてのAI体験講座 ～AIのしくみと活用法～	6月7日～28日 10時～12時	4	20人	AIとの会話や短編小説の執筆、イラストの作成、プログラミングなどの創作活動を楽しめます。  スマホまたはパソコン
			土	1,600円	
	親子で韓国語入門 ～ハングルの基礎と スマホで韓国語入力～	6月14日～7月19日 13時～14時30分	6	10組20人	ハングルの基礎と日常韓国語を親子で会話しながら学びます。スマホ入力やメッセージのやり取りも練習します。  小中学生と保護者  スマホ (1人1台)
			土	1,800円	
総合文化センター	韓国語能力試験 TOPIK I 対策講座	6月14日～7月19日 15時30分～17時	6	20人	韓国政府公認の韓国語能力試験の入門講座です。日常生活や公共機関での会話が理解できる1～2級の問題を扱います。
			土	4,300円	
	エピソードから学ぶ 中国の古代史 ～異才の人物伝～	6月26日～9月4日 13時～14時30分	6	40人	中国史の中で、常識を打ち破り、新しい時代を切り開いた政治家や将軍などに焦点を当て、異色のエピソードを紹介します。
			木	1,800円	
	谷崎潤一郎の名作を読む 『細雪』 下巻	7月4日～9月19日 13時～14時30分	6	40人	旧家の四姉妹の三女の縁談と四女の恋愛が絡まって進む近代文学の名作を味わいながら、私たち自身の世界を考えます。 (別途実費あり)
総合文化センター	家族で楽しむ料理講座 ～海の幸の簡単レシピ～	7月27日～8月31日 11時～13時30分	4	12組24人	子どもでも簡単に作れる海産物を使ったレシピを通じて、料理の楽しさを体験します。  小学4～6年生と保護者
			日	6,000円	
総合文化センター	スマホスキル向上講座 刈谷市LINE公式アカウント から電子申請をしよう	8月20日～9月10日 13時30分～15時30分	4	20人	スマホでオンライン申請を行います。基本操作から実践まで、安心してスマホを活用できるようにサポートします。  スマホ
			水	1,800円	