

11月29日(日)予定していたフリーマーケットは、中止いたします。

チラシに記載している内容や日程については、変わる場合があります。



令和2年度
第4期
(1月~3月)

新池交流館・ふらっと

ふらっと講座案内

裏にも
講座案内が
載っています!!
◎申込みは窓口のみと
なります。
(電話・住居はがきでの申込みはできません。)

健康ヨガ+顔ヨガ

ヨガのポーズで身体の調整をします。
顔ヨガもプラスして、全身、健康でキレイになりましょう!!

- 実施日時/火曜日(全10回)
10:00~11:15
- 定員/40名
- 受講料/8,400円
3ヶ月(全10回)
- 講師/聡子(アドバンスインストラクター)



無料体験可
(1回)

綺麗になるYoga 女性限定

一日の疲れを癒し、デトックス効果をもたらす
キレイになるヨガ。シェイプアップ効果の高い
ポーズで身体を美しく引き締めます。

- 実施日時/水曜日(全10回)
19:30~21:00
- 定員/40名
- 受講料/9,400円
3ヶ月(全10回)
- 講師/ゆうこ
(ヨガインストラクター)



無料体験可
(1回)

バランスボールエクササイズ

膝や腰に負担の少ないバランスボールを使って音楽に合わせてたの
しく有酸素運動をします。いつまでもやりたい事ができるための体力
をつけながらプチ不調の改善、自律神経を整えるのにも効果的です。

- 実施日時/1月9日(土)、2月13日(土)、3月13日(土)
9:30~10:30
- 定員/20名(高校生以上)
- 受講料/800円/回
(ボールのレンタル300円)
- 講師/水野 由紀子



ボディメイクエクササイズ

背骨や骨盤を中心とした「コア(芯)」を意識し
ながら、身体の奥にある筋肉や関節、骨等を呼
吸に合わせて動かす体幹トレーニングです。
筋肉を鍛え、整え、癒していきます。

- 実施日時/木曜日(全10回)
10:00~11:30
- 定員/40名
- 受講料/9,400円
3ヶ月(全10回)
- 講師/加藤 千佳(フィットネスインストラクター)



無料体験可
(1回)

季節の養生ヨーガ

難しいポーズをとると言うより、ゆったりとカ
ラダの隅々まで感じ、丁寧に緩めていきます。
ヨーガで生きる力を養いましょう。

- 実施日時/木曜日(全10回)
13:30~14:45
- 定員/40名
- 受講料/8,400円
3ヶ月(全10回)
- 講師/なこ
(ヨガの杜代表)



無料体験可
(1回)

アンチエイジングエクササイズ

脂肪燃焼効果の高い有酸素運動や体幹トレ
ーニングを取り入れながら、太りにくい健康な体
型を作ります。肩こり、腰痛予防、産後の崩れ
た体型改善にも効果的です。

- 実施日時/月曜日(全10回)
9:30~10:30
- 定員/40名
- 受講料/7,500円/3ヶ月(全10回)
- 講師/加藤 千佳
(アンチエイジングプランナー)



無料体験可
(1回)

魅惑のベリーダンス

腰を動かす動作でインナーマッスルが鍛えら
れ、シェイプアップに効果的です。また、美容や
健康にも良いダンスです。

- 実施日時/月曜日(全10回)
20:30~21:30
- 定員/30名
- 受講料/7,500円/3ヶ月(全10回)
- 講師/岡村 幸子
(ヘルシースタジオ講師)



無料体験可
(1回)

卓球

基本的な技術やルールを学びます。全身運動
で身体も心もリフレッシュ!
楽しく試合をしてみましょう。

- 実施日時/A=火曜日(全10回)
13:15~14:15
B=火曜日(全10回)
14:30~15:30
- 定員/各24名
- 受講料/各7,500円/3ヶ月(全10回)
- 講師/日本卓球協会 公認卓球コーチ2名



無料体験可
(1回)

健康太極拳

ゆったりとした呼吸と、ゆっくりしなやかな動き
で心身ともにリラックスする健康太極拳です。

- 実施日時/A=水曜日(全10回)
13:00~14:30
B=金曜日(全10回)
13:00~14:30
- 定員/A=30名、B=40名
- 受講料/各9,400円/3ヶ月(全10回)
- 講師/A=藤田 久子
B=加藤 由美



無料体験可
(1回)

楽しいハワイアンフラ

フラダンスで心も身体もリフレッシュ!!癒しの
音楽に合わせてゆっくり体を動かします♪

- 実施日時/月曜日(全10回)
13:15~14:15
- 定員/25名
- 受講料/8,000円(教材費込み)
3ヶ月(全10回)
- 講師/レイコ・Luana



無料体験可
(1回)

★ジュニアHIPHOP

HIPHOPのテイストを取り入れて楽しくダン
スを行います。

- 実施日時/A=水曜日(全10回)
17:40~18:30
B=木曜日(全10回)
17:40~18:30
- 定員/各25名(小・中学生)
- 受講料/各7,300円/3ヶ月(全10回)
- 講師/藤川 佳奈



無料体験可
(1回)

こどものための 体感型運脳教室

最新の脳神経学と視覚機能研究に基づいたド
イツ生まれのメソッド「ライフキネティック」を
活用した「運脳教室」です。体力向上はもとよ
り、集中力、メンタル力の向上に繋がります。

- 実施日時/1月24日(日)、2月28日(日)、3月21日(日)
10:00~11:30
- 定員/30名(小学1年生~3年生)
- 受講料/1,100円/各月
- 講師/長谷川 弘道
(名古屋フィジカルフィットネスセンター代表)



★はじめてのチアヒップホップ

ポンポンを使ったチアのダンスを行います。

- 実施日時/A=月曜日(全10回)
16:15~17:05
B=火曜日(全10回)
16:15~17:05
- 定員/各20名(年中~小学1年生)
- 受講料/7,300円/3ヶ月(全10回)
- 講師/A=小崎 愛華
B=木部 愛美



無料体験可
(1回)

★Enjoy!キッズダンス

人気アーティストの曲に合わせてダンスを行
います。

- 実施日時/A=月曜日(全10回)
17:15~18:05
B=火曜日(全10回)
17:15~18:05
- 定員/各30名(小学2年生~6年生)
- 受講料/7,300円/3ヶ月(全10回)
- 講師/A=小崎 愛華
B=木部 愛美



無料体験可
(1回)

NEW ★遊びを通じた体力づくり アクティブチャイルドプログラム

日本スポーツ協会「アクティブ・チャイルド・プ
ログラム」をもとに体力向上、運動能力を楽し
みながら伸ばすことを目指します。

- 実施日時/水曜日(全10回)
16:30~17:20
- 定員/15名
(年中~小学2年生)
- 受講料/5,000円/3ヶ月(全10回)
- 講師/シンコースポーツ(株)
職員スタッフ



無料体験可
(1回)

卓球の利用(有料)について

当日、多目的ホールの予約がない 高校生以上 100円/1時間
時間帯を卓球の個人利用として 小中学生 50円/1時間
開放しています。(未就学児は無料)
※ラケットやボールの貸出(有料)等も行っていきます。
分からないことがありましたら事務所受付までお尋ねください。
中学生以下だけのご利用はできません。



はぐみんやびよかの
カードご提示で
10%割引
※親子あるいは子どもの講座・教室
(★マーク有)限定です。

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業
当館の全ての講座は、
あさひ健康マイスター
チャレンジ事業の対象です。

バスケットコートの利用(無料)について
屋外にあるバスケットコートはどなたでも無料で使用する事ができます。
利用時間は9時~日没(季節により変動あり)
※時間指定の予約や電話での予約は受け付けていません。
分からないことがありましたら事務所受付までお尋ねください。

11月29日(日)予定していたフリーマーケットは、中止いたします。

チラシに記載している内容や日程については、変わる場合があります。

受講者の方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、受講中や受講前後には、下記ご協力をお願い致します。



単発 親子ひな祭りケーキ教室

2月20日(土) 10:00~12:00

- 定員/6組(年少~小学6年生)
- 受講料/1組1,100円
- 材料費/2,600円
- 講師/小野善秀

申込日 (ふらんす菓子屋) エミリー
12月1日(火)~
市外の方は
1月4日(月)~



講座・教室の申込方法は
下記のとおりです。

申し込みと受講料の支払いを同時に窓口で受け付け、定員になり次第締め切ります。(抽選は行いません)

【受講申込み・支払い期間】

2ヶ月前(市外の方は1ヶ月前)の1日
~教室開講日5日前
※期(3ヶ月単位)講座については、途中月からの受講もできます。
詳しくは受付までお問い合わせください。

【申込みキャンセル】

初回開講日の5日前まで窓口にて受け付けます。
尚、キャンセル料として事務手数料を頂戴いたします。

パンDEバレンタイン

2月11日(木) 10:00~13:00

ココア生地の上はサクサクビスケット、中はチョコクリーム入りのパンを作ります。試食にチョコのデザートも作ります。

- 定員/12名
- 受講料/1,300円
- 材料費/2,100円
- 講師/廣田美幸

申込日
12月1日(火)~
市外の方は
1月4日(月)~



単発 石ころアート(干支づくり)

12月19日(土) 10:00~11:30

- 定員/20名(小学生~大人)
- 受講料/800円
- 教材費/500円
- 講師/川口邦彦

(NPO法人トンボと) 水辺の環境研究所

申込受付中



単発 さあ iPadを使ってやってみよう! 親子プログラミング体験教室

NEW いよいよ、教育現場でも子どもたちが未来に対応できるようにプログラミング教育が始まります。教室では、親子でiPadを使用しプログラミングを体験していただきます。*iPadは、貸出します。

- 実施日時/12月25日(金) 13:30~14:30
- 定員/10組(親1名+子ども1名) (子どもは小学3~6年生)
- 受講料/700円
- 講師/スマホアドバイザー

申込受付中



単発 お子様を持たせる前に知っておきたい! 安全なスマートフォンの使い方教室

NEW 自分の子どもの周りの子どもたちもみんなスマホを持ち始めてるけど、正直持たせるのは心配という保護者の方のための教室です。

- 実施日時/12月11日(金) 13:30~14:30
- 定員/20名(大人)
- 受講料/700円
- 講師/スマホアドバイザー

申込受付中



単発 スマートフォン体験教室

スマートフォンを買う前に知っておきたいことをご紹介いたします。今、携帯をお持ちでない方、ガラケーの方もOKです。

- 1月15日(金) 13:30~15:30
- 定員/20名
- 受講料/700円
- 講師/スマホアドバイザー

申込日
11月1日(日)~
市外の方は
12月1日(火)



単発 押し花体験会

【エレガントな部屋飾り】花遊びで春の一日を楽しく過ごしましょう。心も体も健康にをモットーに、生活を豊かにする物を作っています。少人数でのレッスンに安心してご参加ください。

- 3月10日(水) 10:00~12:00
- 定員/10名
- 受講料/1,100円
- 教材費/2,000円
- 講師/大森由美 (インストラクター)



単発 親子でつくるパン教室

動物、アニメのキャラクターなど、つくるパンは何でもいよいよ世界にひとつだけのパンを作ろう!

- 12月19日(土) 10:00~13:00
- 定員/6組(年少~小学生)
- 受講料/親子1組1,500円
- 教材費/2,100円*1名追加毎500円
- 講師/廣田美幸

申込受付中



はじめてでもかんたん! 手ごねパン

北海道の小麦を使用しています。焼きたてパンにフレーバードティーで、楽しいひとときをすごしませんか? 10月・1月...①豆乳ピュア、②ツナマヨコンパン 2月①パンドミ、②...オレンジとチョコのハートパン 3月...①ストロベリーローズ、②米粉の豆乳パン

- 実施日時/第1・3木曜日(月2回) 10:00~13:00
- 定員/12名
- 受講料/2,000円/各月(全2回)
- 教材費/2,500円/各月(全2回)
- 講師/廣田美幸



懐かしい歌でリフレッシュ 女性限定

生演奏で童謡や唱歌を歌います。懐かしい歌にのって、あの頃にタイムスリップしてみませんか?

- 実施日時/木曜日(月3回) 10:00~11:30
- 定員/15名/各月(全3回)
- 受講料/3,200円/各月(全3回)
- 教材費/1,100円(初回のみ)
- 講師/愛染裕子、熊沢真由美

無料体験可(1回)



パティシエに習う 失敗しないケーキ作り

スポンジからデコレーションまで、ケーキ作りの基礎を学びます。1月...チョコレートケーキ、2月...マカロン、3月...苺タルト

- 実施日時/1月22日(金)、2月26日(金)、3月26日(金) 10:00~12:00(※4期(1月)から開講時間が変わります。)
- 定員/12名
- 受講料/1,100円/各月
- 教材費/2,100円/各月
- 講師/小野善秀 (ふらんす菓子屋エミリー)



楽しい大正琴

初めての方大歓迎です。大正琴のやさしい音色で懐かしい曲を弾きます。(琴城流 初級講座)

- 実施日時/月曜日(月3回) 13:00~15:00
- 定員/20名
- 受講料/3,200円/各月(全3回)
- 教材費/2,090円(初回のみ)
- 講師/鈴木琴志乃都 (琴城流 大正琴師範)



無料体験可(1回)

ふらっとボランティアからのお知らせ&募集

- ふらっと(新池交流館)に集い、こんな活動をしています
- ふらっと周辺の清掃/毎週水曜日
- 図書コーナーの整備・清掃/月2回(第2・第4金曜日)
- ロビーコンサートの準備片付/月1回(第3日曜日)
- イベントの準備片付/年2~3回

図書館のお取り次ぎサービス実施中

尾張旭市営バス あさび一号の便利でお得な回数券を販売

無料WiFi サービスを実施中

令和2年度 ふらっとロビーコンサート

日時/第3日曜日 11:00~11:30 お気軽に
会場/1階エントランスホール お越しください!

観覧無料 ※日程は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

日程	出演者	ジャンル
11月15日(日)	森 祥子	ピアノ独奏と語り
12月20日(日)	竖琴サークル ソフィア	クラシック、童謡、唱歌
1月17日(日)	コメット	軽音楽
2月21日(日)	山崎 英明	クラシック 独唱
3月21日(日)	TYNS	ジャズ

★尾張旭市新池交流館★
ふらっと

〈お問い合わせ〉

☎0561-52-8852

所在地 愛知県尾張旭市南栄町旭ヶ丘173番地
開館時間 午前9時から午後10時まで

休館日のご案内(年末年始)

12月29日(火)から
翌年1月3日(日)まで

※終日休館になります。また、上記休館日は受付業務を行いませんので、ご理解ご協力よろしくをお願いします。



- 【教室での注意事項】
- 注1)講座開始月の1ヶ月前(市内在住の方は2ヶ月前)の1日~教室開講日5日前の間に申込みできます。
 - 注2)申込みは、開館時間の午前9時からできます。受付は、窓口のみで電話・往復はがきでの申込みはできません。
 - 注3)各講座の持ち物は、館内に備え付けている各講座の教室案内をご覧ください。
 - 注4)初回開講日前5日前までに窓口でキャンセルされる場合、受講料・教材費を返金致しますが、キャンセルに関わる事務手数料を申し受けます。
 - 注5)4期(1~3月)の間は、無料体験できない場合があります。詳しくは窓口でお尋ねください。
 - 注6)駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
 - 注7)撮影した教室風景を当館ブログやチラシに掲載することがあります。撮影に支障がある方は事前にお申し出ください。

【個人情報】お客様の個人情報は、講座に関する連絡や当館からののお知らせに使わせていただきます。ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりすることはありません。