

楽しい講座が盛りだくさん!! 市内の方はもちろん、市外の方も大歓迎です!

*申込みはインターネットのみとなります。
(窓口・電話・住復はがきでの申込みはできません。)

講座案内が
載っています!!



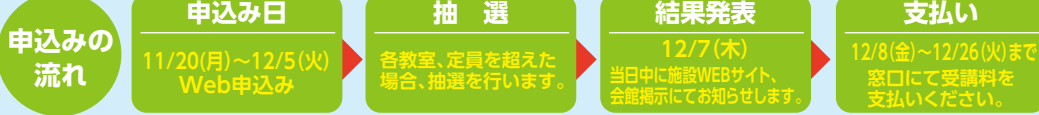
令和5年度
第4期
(1月~3月)

尾張旭市
イメージキャラクター
「あさびー」

尾張旭市新池交流館・ふらっと

ふらっと講座案内

WEB
申し込み
案内



★教室・講座申込みには受講者登録が必要です

教室・講座登録～講座申込の流れ



- ・申込みは12/5(火)までです。期間外は無効となります
- ・定員を超える申込みがあった場合は抽選となります
- ・尾張旭市外の方でも申込みできます
- ※抽選になった場合は、尾張旭市在住の方を優先します
- ・抽選結果は施設Webサイト、館内掲示物にてご確認ください
- ・抽選結果に関して個別での連絡は行いません
- ・当選枠の譲渡は家族内でもできません
- ・定員に満たない教室は市外の方も含め、抽選結果発表後、随時申込みできます
- ・途中参加の場合、参加料は残りの回数分となります
- ・各教室の申込み人数が少ない場合は教室開催を中止する場合があります
- ・入力内容が正しくない場合は、申込みが無効となる場合があります
- ・受講者証を紛失した際は速やかにお申し出の上、再発行の手続きをお願いします。その際、再発行料として100円(税込)徴収します

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すよ!!

- 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)



見学OK

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)



見学OK

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楽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13日(土)、2月10日(土)、3月9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/Ayumi (一般社団法人体力メンテナンス協会認定)



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)



見学OK

心と身体を整えるヨガ

身体の内側へ意識を向け、ゆったりとした時間の中で、心と身体を緩め、自律神経を整えていきましょう。

- 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/かなん (ヨガインストラクター)



見学OK

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)



見学OK

魅惑のベリーダンス

骨盤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)



見学OK

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! 初心者から経験者までどなたでもお気軽にご参加下さい。

- 実施日時/A=火曜日(全10回) 13:15~14:15
- 実施日時/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



見学OK

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
- 実施日時/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



見学OK

楽しいフラダンス

ダイエット効果もあるフラダンスの動きを使って運動不足の解消をしながら楽しい音楽で癒されましょう! 筋肉もしっかり使います。

- 実施日時/月曜日(全10回) 13:45~14:45
- 定員/20名
- 受講料/7,500円 3ヶ月(全10回)
- 講師/福岡 和美 (レイリコカブアマネ講師)



見学OK

★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
- 実施日時/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/A=Hiro-p B=AYAKA



見学OK

遊びっとなえ®(体感型運脳教室)

やる気スイッチと言われる脳内物質のドーパミンは"楽しい、嬉しい、爽快!"の体験が大切。それをプログラム化した「遊びっとなえ®」で体力、メンタル力、能力を養います。

- 実施日時/1月28日(日)、2月18日(日)、3月17日(日) 10:30~11:30
- 定員/30名(小1~3年生)
- ※継続の場合は6年生まで可
- 受講料/1,000円/各月
- 講師/健康運動指導士・長谷川 弘道 (株NPFC代表)



★はじめてのチアヒップホップ

ボンボ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
- 実施日時/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=AIKA B=AIRI



見学OK

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



見学OK

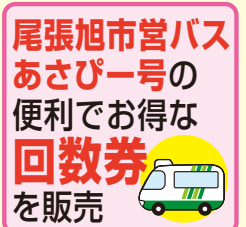
★すこやかキッズ体操

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/木曜日(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/シンコースポーツ中部(株)職員スタッフ



見学OK



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。

車いす限定 わくわくコンサート

令和5年11月25日(土)
14:00~16:00 開場(受付)13:15~

場 所 多目的ホール

参加費無料
【自由席】

出演者 和太鼓 REN
おしゃべりピアニスト ひらめ

参加者 車いす生活の方と付き添いの方

申込み方法 右記QRコードよりアクセスし、
申込みフォームにて入力ください。



申込みはこちら

お申込み・お問合せ先 車いすわくわくコンサート実行委員会
Tel.0561-76-9671 Fax.0561-56-0141

ふらっとマルシェ

2023.11.26 SUN 10:00~14:00
会場: 1階 多目的ホール・2階 会議室
駐車場(南側)

フリーマーケット

館内の1階に33ブース、2階に9ブースのフリーマーケットを出店します。

介助犬グッズ販売

可愛いグッズをみつけてください。
日本介助犬協会・シンシアの丘

手作りパンの販売

あったかパン屋「はびくる」の方々が、毎日心を込めてパンを手作りしています。
社会福祉法人むそう

キッチンカー

から揚げやたこ焼き、スイーツカフェが並びます。

協賛 (社)日本介助犬協会・(社)むそう・ふらっとボランティア・(有)いなや (五十音順・敬称略)

みんなで Xmas concert

2023.12.10 [sat.]
Open/13:00 Start/13:30
尾張旭市新池交流館 多目的ホール
観覧無料

単発 はじめてのスマートフォン (入門編&基本編)

人気のスマホ講座が1年アップしました!!2週にわたってスマホの魅力をご案内します!!入門編ではスマホ操作の基本体験。基本編ではスマホならではの機能である「経路検索」「YouTube」「LINE」等の人気アプリに実際に触れていただきます。2回講座でスマホを触ったことのない方から、今以上にスマホを活用されたい方まで、スマホの世界が一気に広がるでしょう。

●実施日時/令和6年1月12(金)19日(金)
10:00~12:00

●定員/20名
●受講料/1,400円
●講師/スマホアドバイザー

お申込
11月20日(月)~
WEB



単発 石ころアート(干支づくり)

きれいな形の石ころに、来年の干支をペイントします。誰でも参加できます。

12月16日(土)
10:00~11:30

●定員/10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)



窓口に
お申込

冬のふらっとミニライブ開催♪

寒い冬のひと時を、あたたかいふらっとで生演奏を聴いて過ごしませんか?

●開催日時/令和6年2月11日(日)
13:30(開場13:00)
●場 所/ふらっと2F 展示学習室
●出演者/中川ワールド・カプリートン

観覧無料



単発 春だ! 親子で作ろう! パン教室

チョコチップ入りの生地の上にクッキーを乗せた「チョコチップクッキーパン」と「ココアババロア」を作ります。

●実施日時/第1弾 令和6年3月23日(土)
10:00~13:00
第2弾 令和6年3月30日(土)
10:00~13:00

●定員/各6組(年少~小学生)
●受講料/親子1組、各1,500円
●教材費/各2,100円
※お子様1名追加毎に500円
●講師/廣田 美幸
※保護者様のお名前でお申し込みください。

お申込
R6 1月20日(土)~
WEB



親子料理教室

親子で楽しく作って...完成したらいただきます!(^^)

●実施日時/1月13日(土)・2月10日(土)・3月9日(土) 10:00~13:00
●定員/12組(年少~小学生)
●受講料/1,100円(各月)
●教材費/1,000円(各月)
●講師/荻野 智子

お申込
11月、12月、1月
毎月20日~ WEB

開催日	メニュー
1月13日(土)	節分
2月10日(土)	ちらし寿司
3月9日(土)	お花見



※保護者様のお名前でお申し込みください。

単発 親子ひな祭りケーキ教室

今年は手作りケーキでひな祭りをお祝い♪
ひな祭りの飾りを付けた苺のショートケーキ♪
親子で一緒に作りましょう♪

2月17日(土)10:00~12:00

お申込
12月20日(水)~
WEB

●定員/12組(年少~小学生)
●受講料/親子1組1,100円
●材料費/2,600円
●講師/小野 善秀
(ふらんす菓子屋エミリー)



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。焼き立てパンの香りに包まれて楽しいひと時を過ごしませんか?

●実施日時/木曜日(月2回) 10:00~13:00
●定員/16名
●受講料/2,000円(各月2回分)
●教材費/2,700円(各月2回分)
●講師/廣田 美幸



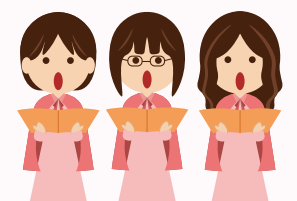
	①回目	②回目
1月	オレンジのパン	ジャーマンポテトブレッド
2月	ダブルチョコレートパン	ベーコンロール
3月	抹茶メロンパン	全粒粉食パン

懐かしい歌でリフレッシュ 女性限定

生演奏で童謡、唱歌、ラジオ歌謡、みんなのうたなどを歌います。思い出の「詩」と「メロディー」にいざなわれてタイムトラベルを楽しみませんか?

●実施日時/木曜日(月3回)
10:00~11:30
●定員/30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

見学OK



楽しい大正琴

見学OK

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)
(琴の貸出も行っています)



火曜日に変更しました 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。

●実施日時/1月23日(火)、2月27日(火)、3月26日(火)
10:00~12:00

●定員/24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)

開催日	メニュー
1月23日(火)	チョコレートケーキ
2月27日(火)	マカロン
3月26日(火)	苺タルト



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

ホームページ



特別休館日のご案内

11月28日(火) 11月29日(水)

休館日のご案内(年末年始)

12月29日(金)から翌年1月3日(水)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お願いします。



- 【教室での注意事項】
- 注1)教室開始月の2か月前の20日から1か月前の5日までに申し込みができます。インターネットでの申し込みとなります。定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となり7日以降に施設WEBサイト及び館内掲示にてお知らせします。尚、抽選は市内在住の方が優先となります。
 - 注2)お申し込みの詳細につきましては、講座案内の「WEB申し込み案内」をご覧ください。
 - 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)初回開講日の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)各講座には最低催行人数がございます。満たない場合は中止とさせていただきますのでご了承ください。
 - 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。

ホームページ <https://www.shinike-flat.com/> 尾張旭市新池交流館ふらっと 指定管理者 シンコースポーツ中部(株)