

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!



令和7年度
第3期
(10月~12月)

尾張旭市
イメージキャラクター
「あさひ」

尾張旭市新池交流館・ふらっと

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

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

受講者登録
新池交流館ふらっとの受付窓口にて用紙を記入し
手続きをしてください
※受講者登録証を発行する際、免許証やマイナンバーカード等に
よる本人確認が必要になります

受講者カード発行
個々にIDを発行
いたします

講座申し込み
登録後、施設Webサイトから教室・
講座申込フォームに必要事項の記
入を行ってください

・申込みは9月5日(金)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/8,700円/3ヶ月(全10回)
- 講師/聡子
(ヨガインストラクター)



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/9,700円/3ヶ月(全10回)
- 講師/ゆうこ
(ヨガインストラクター)



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/10月11日(土)、11月8日(土)、12月13日(土)
9:30~10:30
- 定員/20名(高校生以上)
- 受講料/900円/各月
(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/9,700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)



心と身体を整えるヨガ

呼吸と姿勢を整え、自律神経を穏やかに調整。心と身体
のバランスを内側から整えます。初心者、シニア大歓迎!!

- 実施日時/木曜日(全10回)
13:30~14:45
- 定員/40名
- 受講料/8,700円/3ヶ月
(全10回)
- 講師/かなん
(ヨガインストラクター)



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/7,800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)



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)
20:15~21:30
- 定員/30名
- 受講料/8,700円/3ヶ月(全10回)
- 講師/岡村 幸子
(ヘルシースタジオ講師)



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=水曜日(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7,800円/3ヶ月(全10回)
- 講師/日本卓球協会
公認卓球コーチ2名



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
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9,700円/3ヶ月(全10回)
- 講師/A=藤田 久子 B=加藤 由美



楽しいフラダンス

明るいメンバーが集まる講座です。フラダンスが初めての
方ものんびり楽しみたい方もお気軽に
ご参加ください。

- 実施日時/月曜日(全10回)
13:45~14:45
- 定員/20名
- 受講料/7,800円/3ヶ月(全10回)
- 講師/福岡 和美
(レイリコカブアナ講師)



★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7,500円/3ヶ月(全10回)
- 講師/A=Hiro-p B=AYANE



遊びットネス®(体感型運脳教室)

やる気スイッチと言われる脳内神経伝達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
びットネス®」で体力向上は元より集中力、自立心も養います。

- 実施日時/10月18日(土)、11月22日(土)、12月20日(土)
9:30~10:30
- 定員/30名(小学生)
- 受講料/1,100円/各月
- 講師/長谷川 弘道
(フィットネストレーナー)



★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)
16:30~17:20
B=火曜日(全10回)
16:30~17:20
- 定員/各20名(年中~小学1年生)
- 受講料/7,500円/3ヶ月(全10回)
- 講師/A=AIKA B=AIRI



★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)
17:30~18:20
B=火曜日(全10回)
17:30~18:20
- 定員/各30名(小学2年~6年生)
- 受講料/7,500円/3ヶ月(全10回)
- 講師/A=AIKA B=AIRI



★すこやかキッズバランスボール

音楽に合わせてポンポン弾んだり、バランスボールを使っ
たゲームで楽しく体を動かします。弾むことで姿勢改善、
体幹やバランス感覚の強化、体力の向上が期待できます。

- 実施日時/木曜日(全10回)
16:30~17:20
- 定員/15名(年中~小学3年生)
- 受講料/8,000円/3ヶ月(全10回)
(ボールレンタル500円を含む)
- 講師/Ayumi(一般社団法人体力メンテナンス協会認定)



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。

ご当地アイス
販売
始めました!

あさひグッズの
販売してます!

図書館の
お取り次ぎ
サービス
実施中

無料WiFi
サービスを実施中

尾張旭市営バスあさひ号
の便利でお得な
回数券を販売
シニア
チェックイン
施設
健康寿命アップ!

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。

第9回 ふらっと音楽祭 開催月

8月31日(日) 13:00~
●会場/ふらっと1階 多目的ホール

観覧無料

出演者
・カプリトーン ・ジャズアミーゴ ・JOB ・チェリー&ピーチ ・ちはらゆき&Friends
・中川ワールド ・Picky's ・リボンジャズオーケストラ(50音順)

今年もやってくる
ふらっとマルシェ開催!

11月30日(日)開催
10:00~14:00

●申込期間/令和7年9月1日(月)~10月5日(日) 〆切
●申込方法/右記の二次元コードより申し込みください
●条件/市内・市外を問わず18歳以上の方(学生のみ出店不可)
●出店料/1ブースにつき1,000円(1グループにつき1ブースまで)
●詳細につきましては、募集案内、募集事項にてご確認ください。

ハンドメイド作品・健康ブース・フリーマーケットの出店者を大募集!

単発 生きもの博士 になる! ~カブトムシ幼虫編~

11月2日(日) 10:00~11:30

●定員/10名(小学生) ※小学生2年生以下は保護者同伴
●受講料/900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)

単発 石ころアート(干支づくり)

12月14日(日) 10:00~11:30

●定員/10名(小学生~大人)
●受講料/900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)

令和7年度 **ふらっとロビーコンサート**

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

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
9月21日(日)	フィオーレ弦楽合奏団	クラシック
10月19日(日)	Fluffy	軽音楽
11月16日(日)	Fun Clarinets! クラリネットアンサンブルを楽しむ会	クラシック
12月21日(日)	メリットベルリンガーズ	ハンドベル演奏
令和8年1月18日(日)	森 瑠望	クラシック

単発 冬だ! 親子で作ろう! パン教室

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

●実施日時/第1弾 12月6日(土) 10:00~13:00
第2弾 12月13日(土) 10:00~13:00

●定員/各6組(年少~小学生)
●受講料/親子1組、各1,600円
●教材費/各2,300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。

ちびっこ食育教室

親子で季節にちなんだ楽しいメニューを作りながら、食べ物への興味を深めます。楽しさと学びが一体となった食育教室です。

●実施日時/10月19日(日)、11月9日(日)、12月7日(日) 10:00~12:00

●定員/12組(年少~7歳)
●受講料/1,300円(各月)
●教材費/1,500円(各月)
1人追加毎に600円

●講師/広瀬歩美(管理栄養士・保育士) 奥村裕紀子(管理栄養士・保育士)
※保護者様のお名前でお申し込みください。

開催日	メニュー
10月19日(日)	ハロウィンランチプレート ピラフウインナーのミラバイ チョコバナナアイス
11月9日(日)	ほくほく秋のランチプレート ミニピザのこのコンボメヌー スイートポテト
12月7日(日)	クリスマスのごちそうプレート 煮込みハンバーグツリー風ポテトサラダ カップケーキのサンタデコレーション

単発 はじめてのスマートフォン (防災/詐欺防止編)

今...いざという時に必要な災害への備え。知っていますか? 自分の避難「経路」。備えていますか?
災害時の連絡・情報取得手段など、スマホを活用し防災対策が学べます

●実施日時/11月7日(金) 10:00~12:00

●定員/20名(最低催行人数10名)
●受講料/800円
●講師/スマホアドバイザー

※お申し込みが10名に満たない場合は中止になる場合があります。

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/2,100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
10月	オニオンチーズ	生食パン
11月	パン・オレ	豚まん
12月	ストロベリーローズ	ナッツカフェロール

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/3,300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

単発 パティシエに習う さつまいもおばけモンブラン

ケーキショップ「ヴァイスベレン」の女性パティシエが作る、本格的なお菓子の基礎が学べます。

●実施日時/10月24日(金) 11:00~13:00

●定員/24名
●受講料/2,100円
●教材費/3,500円
(箱代を含む)
●講師/岩本 みゆき
(ヴァイスベレン)

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/3,300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)

単発 冬を彩る押し花のクリスマスリース

自然の美しさを『ぎゅっ!』と閉じ込めた手のひらサイズのクリスマスリース。そのまま玄関やリビングに飾れるフレーム付き(フック等は取り外し可) 今年のクリスマスインテリアにいかがですか?

●実施日時/11月25日(火) 10:00~12:00

●定員/10名
●受講料/1,200円
●教材費/800円
●講師/近藤 陽子

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1回(第2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

＊尾張旭市新池交流館＊

《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

- 9月3日(水) ● 10月1日(水)
- 11月5日(水)

※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。

マップ 

【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】 〇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 コニックス・シンコースポーツ共同事業体