



令和8年度
第1期
(4月~6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

裏にも講座案内が載っています!!

*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。)

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～講座申込みの流れ



・申込みは3月5日(木)までです。期限を過ぎた申込みはできません。
・定員を超える申込みがあった場合は抽選となります。
・尾張旭市外の方も申込み可能です。
※抽選になった場合は、尾張旭市内の方を優先します。
・抽選結果は施設Webサイトおよび館内掲示物にてご確認ください。
・抽選結果について、個別での連絡は行いません。
・当選枠の譲渡は家庭内であってもできません。
・定員に満たない講座は、市外の方も含め、抽選結果発表後に随時申込み可能です。(窓口のみ)
・途中参加の場合、参加料は残りの回数分となります。
・各講座の申込人数が少ない場合は、講座の開催を中止することがあります。
・入力内容に不備がある場合、申込みが無効になる場合があります。
・受講者証を紛失した場合は、速やかに申し出の上、再発行の手続きを行ってください。
・なお、再発行の際は再発行料100円を徴収します。

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)

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/7,800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)

見学OK

新講座 Let'sチアダンス

笑顔で踊ろう! 元気いっぱいの仲間を待っています!

- 実施日時/月曜日(全10回) 16:30~17:20
- 定員/20名

キッズフラダンス

大人気のフラダンス!! ハワイの音楽に合わせてのびのびとからだを動かしてみよう。子供の成長に寄り添いながら丁寧に基礎から指導します。

- 実施日時/木曜日(全10回) 16:30~17:20
- 定員/20名

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
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

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
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

見学OK

ピックルボール

今話題の「ピックルボール」がやって来る! ピックルボールって??? テニス、卓球、バドミントンが合わさった新感覚のスポーツ。軽いバドと穴あきボールで誰でもすぐにラリーが楽しめる。シニアまで楽しめる人気上昇のスポーツです。

- 実施日時/4月11日(土)、18日(土)、25日(土)、5月2日(土)、16日(土)、23日(土)、6月13日(土)、20日(土)、27日(土) 11:30~13:30
- 定員/12名(高校生以上)

★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12回) 17:40~18:30 (Bクラスは12回講座になりました。)
- 定員/各25名(小・中学生)
- 受講料/A=7,500円/3ヶ月(全10回) B=9,000円/3ヶ月(全12回)
- 講師/A=Hiro-p B=AYANE

見学OK

遊びっトネス®(体感型運脳教室)

「遊び」と「運動」が一つになった、わくわくいっぱいの運脳プログラムです。タオル投げやダイナミックなジャンケンなど、大好きな遊びを通して、脳と身体をバランスよく刺激します。運動が得意なくても、笑顔で「できた!」を体験できるのが魅力です。すこやかな成長を、遊びの力で応援します。

- 実施日時/4月25日(土)、5月23日(土)、6月27日(土) 9:30~10:30
- 定員/30名(小1~3年生)
- ※継続の場合は6年生まで可
- 受講料/1,100円/各月
- 講師/長谷川 弘道(フィットネストレーナー)

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。

- 開催日時/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

見学OK

★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/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/各7,500円/3ヶ月(全10回)
- 講師/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) 17:30~18:20
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/各7,500円/3ヶ月(全10回)
- 講師/A=AIKA B=AIRI

見学OK

楽しいフラダンス

「フラダンスを始めてみたいなあ。」と興味を持たれた方、是非この機会に始めませんか? 穏やかな癒し効果があり、運動神経に関係なく楽しめるダンスです。

- 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Mana講師)

見学OK

ふらっとのヨガを探検!!

顔も姿勢も今日から変わる!! 表情筋を鍛えてたるみ、むくみをスッキリ。猫背、巻き肩、反り腰を撃退。全身にアプローチするパーフェクトヨガ

健康ヨガ+顔ヨガ

12回講座になりました。

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12回) 10:00~11:15
- 定員/40名
- 受講料/10,440円/3ヶ月(全12回)
- 講師/聡子 (ヨガインストラクター)

見学OK

高齢の方、はじめての方でも安心。瞑想から始まり、ヨガの基本からチャレンジポーズまで。柔軟性と心の安定を手に入れましょう。

心と身体を整えるヨガ

12回講座になりました。

自律神経の乱れを整えながら、心と身体の疲れや緊張をゆっくりほどいていくヨガです。日々のストレスや不調を軽くしたい方に寄り添います。初心者、シニア、男性の方大歓迎。

- 実施日時/木曜日(全12回) 13:30~14:45
- 定員/40名
- 受講料/10,440円 3ヶ月(全12回)
- 講師/かなん (ヨガインストラクター)

見学OK

スタッフが実際に体験してみました。

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)

見学OK

本気で変わりたい方必見!! 美しくなりたい女性のためのシンデレラヨガ。ガッツリ動く妥協なしの1時間半です。

『毎月第1水曜日が休館日』『窓口業務を21時まで』とさせていただきます

春のふらっと de 発表会 入場無料

ふらっとで開講している講座の発表会です♪
どなたでもご覧いただけます。教室の受講を検討している方も是非ご鑑賞ください！

※開演 10:00～(開場9:30～) ※<出演者> ふらっと教室受講生
※終演 12:30(予定) ※<場 所> 多目的ホール

3月29日(日)

【お願い】

当日駐車場が混み合うことが予想されます。近隣の方は徒歩または自転車で、遠方の方は乗り合わせてお越しください。ご協力をお願いいたします。

- ※ はじめてのチアヒップホップB
- ※ 懐かしい歌でリフレッシュ
- ※ Enjoy!キッズダンスA・B
- ※ 魅惑のベリーダンス
- ※ ジュニアHIPHOP A・B
- ※ 楽しいフラダンス
- ※ 楽しい大正琴
- ※ 太極拳B

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/各月(全3回)
 - 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)



見学OK

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

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/各月(全2回)
- 受講料/2,100円(各月2回分)
- 教材費/3,000円(各月2回分)
- 講師/廣田 美幸



	①回目	②回目
4月	胚芽入りイングリッシュマフィン	たまごパン
5月	レーズンブレッド	バターロール
6月	ココアメロンパン	コーンミールブレッド

心落ち着く書道教室

～まずはご自分の名前から～日常の中で文字を書く機会は意外と多いです。学校への提出書類、職場の記録、申込書、メモ書きなど…そのひとつひとつ丁寧に丁寧な文字が静かな印象を与えます。目的に応じた実用的な書き方を、落ち着いた環境でじっくりと身に付けていただけます。

- 実施日時/水曜日(月2回) 10:00～11:30
- 定員/10名
- 受講料/2,200円(各月2回分)
- 講師/山内 麗花



TOKAI OUTDOOR LIFE プレゼンツ

選べるカラー・選べる長さで、自分だけのストラップやキーホルダーを手作り! 登山やキャンプの実用アイテムにもなり、丈夫なパラコードだから、アウトドアとの相性も抜群です。初心者大歓迎!

- 実施日時/4月26日(日) 10:00～11:30
- 受講料/1,000円
- 教材費/実費
- 講師/TOKAI OUTDOOR LIFE



令和8年 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
3月15日(日)	クローバーズ	軽音楽
4月19日(日)	オハナ アンサンブル	打楽器、金管楽器
5月17日(日)	五味 俊哉	ヴァイオリン
6月14日(日)	ピアノカバンドAmitie	クラシック・軽音楽
7月19日(日)	ensemble RESTA	合唱

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

重要なお知らせ

4月から料金・利用方法が変わります

日頃より当施設を御利用いただき、ありがとうございます。安定したサービスを提供するため、令和8年4月1日(水)御利用分より施設の利用料金を改定することといたしました。皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

卓球台 バスケットボール

RB年4月1日(水)利用より 有料化

・1時間毎に180円/1台 詳しくは 受付スタッフまで

貸室名等	新料金 (RB.4.1～)	旧料金 (～RB.3.31)
研修室	420円	350円
実習室	480円	400円
多目的ホールA	1,200円	1,000円
多目的ホールB	1,200円	1,000円
展示学習室	720円	350円
会議室1	420円	350円
会議室2	360円	300円
会議室3	360円	300円
卓球台	180円	設定なし

図書館のお取り次ぎサービス実施中

尾張旭市営バス あさびー号の便利でお得な回数券を販売

楽天シニアチェックイン施設

はぐみんやびよかのカード提示で 割引あり

あさび健康マイスター チャレンジ対象事業

プロテインアイス販売 始めました!

あさびグッズの販売してます!

焼き芋販売 しています!

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(窓口業務は21時まで)

休館日のご案内

4月1日(水)・5月6日(水)
6月3日(水)・7月1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、ご理解ご協力をお願いします。



- 【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) 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。