



尾張旭市新池交流館・ふらっと

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・往復はがきでの申込みはできません。)

# ふらっと講座案内

## NEW はじめてのドローン(基本編)

ドローンに興味はあるけどどうやっていいの?実際に触れていただき新しい世界を体験してみませんか。親子での参加OKです。  
10月1日(土) 10:00~12:00

- 定員/20名
- 受講料/800円
- 講師/武藤 和明 (JDCドローン操縦士養成スクール基礎・ライセンス取得)



申込日  
8月1日(月)~  
市外の方は  
9月1日(木)~

## NEW 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17日(土) 10:00~13:00

- 定員/12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

申込日  
10月1日(土)~  
市外の方は  
11月1日(火)~



## 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。

## 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)



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8日(土)、11月12日(土)、12月10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 (体力メンテナンス協会公認インストラクター)



## 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

深い呼吸や体の内側へ意識を向け、丁寧にポーズをとりながら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

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)



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! 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



## 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



見学OK

## NEW はじめての健康フラ

ハワイで生まれた伝統的な民族舞踏です。腰回りを常に動かしますので、ウエストの引き締めや癒しの効果が期待できます。

●実施日時/月曜日(全10回) 13:15~14:15  
●定員/25名  
●受講料/7,500円 3ヶ月(全10回)  
●講師/レイコ・Luana



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  
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=織田 弘子 B=AYAKA



見学OK

## 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、メンタルの向上に繋がります。

●実施日時/10月23日(日)、11月20日(日)、12月18日(日)  
●定員/30名(小1~3年生) \*継続の場合6年生まで可  
●受講料/1,000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



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  
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=小崎 愛華 B=木部 愛美



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

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!

あさぴーグッズの販売  
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 あさぴー号の便利でお得な回数券を販売

# 第6回 ふらっと音楽祭 開催♪

8月28日(日) 13:00~17:20 ●会場/ふらっと1階 多目的ホール

出演時間	出演者	出演時間	出演者
13:00~13:25	弦の会 コルデ	15:20~15:55	中川ワールド
13:30~14:05	ウインドベルジャズバンド	16:00~16:35	えのとりの
14:10~14:45	カプチーノ	16:40~17:20	Ribbon Jazz Orchestra
14:50~15:15	名古屋アラブ音楽同好会		

# ふらっと歌謡祭 開催♪

「クロスフレンズ」の迫力ある生演奏をバックに、みなさまの美声をお聴きください。

**10月30日(日)**  
10:00~14:00(予定)

●会場/ふらっと1階 多目的ホール



## 今年もやってくる ふらっとマルシェ開催!

### 11月27日(日)開催

10:00~14:00 出店者大募集!

- 申込期間/令和4年9月7日(水)~10月5日(水) 〆切
- 申込方法/インターネットよりお申込みください
- 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。

お申し込みは  
コチラから▶

## 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)

(琴の貸出も行っています)

**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? 10月...①メープル・オーレ、②レーズンとくるみのライ麦パン、11月...①黒糖ミネラルブレッド、②塩バターロール、12月...①ハラブレッド、②オレンジカスタード

- 実施日時/第1・3木曜日、但し11月は第2・4木曜日(月2回) 10:00~13:00
- 定員/16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/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**

## 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。10月...シュークリーム、11月...焼きりんごパイ、12月...クリスマスケーキ

- 実施日時/10月28日(金)、11月25日(金)、12月9日(金) 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(ふらんず菓子屋エミリー)

## 単発 生きもの博士になる! ~カブトムシ幼虫編~

11月5日(土) 10:00~11:30

- 定員/20名(小学生)
- 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)

申込日 9月1日(木)~10月1日(土)~

## 単発 グラスアート体験会

今年もやって来るクリスマス。みんなが集まるテーブルにちょこんと可愛いくまさん。手には鈴を持ち愛嬌たっぷりです。プレゼントに最適です。ご一緒に作りましょう。

11月9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

申込日 9月1日(木)~10月1日(土)~

## 単発 はじめてのスマートフォン(基本編)

スマートフォンの利用が電話やメールだけになっていませんか? 経路検索、YouTube、LINEなどの人気アプリを分かりやすく紹介します。

11月11日(金) 10:00~12:00

- 定員/20名
- 受講料/700円
- 講師/スマホアドバイザー

申込日 9月1日(木)~10月1日(土)~

## 単発 はじめてのスマホ決済

今話題のスマホ決済。その仕組みから使い方まで分かりやすくご案内します。紹介だけでなく、実際にスマホを操作しながら、お会計のQRコードの読み取り方法やお得なキャンペーンの見方なども体験いただけます。

11月11日(金) 13:30~15:00

- 定員/20名
- 受講料/700円
- 講師/スマホアドバイザー

申込日 9月1日(木)~10月1日(土)~

## 単発 石ころアート(干支づくり)

12月17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)

申込日 10月1日(土)~11月1日(火)~

## 単発 はじめてのZOOM体験教室

自宅に居ながらオンラインを使い家族や友人との交流、趣味や運動、医療の情報収集など具体的な事例とともにご紹介いたします。

12月23日(金) 13:30~15:00

- 定員/20名
- 受講料/700円
- 講師/スマホアドバイザー

申込日 10月1日(土)~11月1日(火)~

## 単発 はじめてのスマートフォン(入門編)

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します。ガラケーをお使いの方はもちろん、携帯電話をお持ちでない方もOKです。

12月23日(金) 10:00~12:00

- 定員/20名
- 受講料/700円
- 講師/スマホアドバイザー

申込日 10月1日(土)~11月1日(火)~

## 令和4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
8月21日(日)	オーケストラファンタジア	クラシック
9月18日(日)	テアトロサクソアンサンブル	クラシック、ジャズ
10月16日(日)	上野 和香奈	クラシック
11月20日(日)	カプリトーン	ジャズ、ポップス
12月18日(日)	大橋 淳子	クラシック

## 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

## 尾張旭市新池交流館

# ふらっと

【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) 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6) 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。

《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

### 特別休館日のご案内

## 9月29日(木)

## 11月29日(火)

※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ひします。

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)