

ふらっとマルシェ 11月27日(日)開催! お気軽にお越しください♪

チラシに記載している内容や日程については、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



令和4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

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。)

## 単発 石ころアート(干支づくり)

今回は「兎」です!石ころにペイントして作るオリジナル干支飾りで新年を迎えませんか?大人の方にも人気のある教室です。



12月17日(土)10:00~11:30

- 定 員/20名(小学生~大人)  
\*2年生以下は保護者同伴
- 受講料/800円
- 材料費/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 押し花体験会 ~アロマローソク作り~



板状のローソクに押し花をデザイン。レジン液を使ってビーズなどを貼り、可愛い壁掛けを作りましょう。アロマの香りで心安らぐ贈り物にもなります。春のひと時を楽しく過ごしましょう。

3月8日(水)10:00~12:00

- 定 員/10名
- 受講料/1,100円
- 材料費/2,000円
- 講 師/大森 由美

申込日  
1月4日(水)~  
市外の方は  
2月1日(水)~

## 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す!!

●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21日(土)、2月11日(土)、3月11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

日常から離れ、深い呼吸や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

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! 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7,500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

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

## はじめての健康フラ

下半身のシェイプアップや体幹を鍛え、曲に合わせて揺らすといつの間にか幸せ気分。体力や運動神経、リズム感覚など心配な方もご安心ください。

●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=Hiro-p B=AYAKA



見学OK

## こどものための 体感型運脳教室

特別な道具を必要とせず、遊び感覚で『身体』『脳』『メンタル』をトータルに向上させるキッズプログラムです。

●実施日時/1月22日(日)、2月19日(日)、3月19日(日)  
10:30~11:30

●定 員/30名(小1~3年生)

●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=KIBE



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=KIBE



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!

あさびーグッズの  
販売しています♪

焼き芋  
販売しています!

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  
あさびー号の  
便利でお得な  
回数券  
を販売



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。



**ふらっとマルシェ**

**2022.11.27 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** 32ブース

館内の1階に23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。



**介助犬を知ろう!**

介助犬のデモンストラレーションやグッズを販売します。



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『はぴくる』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** 3店

クレープや丼ぶり、焼きそばなどを販売します。



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

**単発 親子ドローン体験会**

今、話題沸騰中のドローン！  
実際の操作や空撮、  
プログラミング飛行に挑戦できるよ！  
親子でドローンの世界を  
体験してみませんか？



●開催日時／12月25日(日)

1部 10:00～11:30  
2部 13:00～14:30  
3部 15:30～17:00

●定員／各6組(小学生以上)  
●受講料／1組 800円  
●持ち物／室内シューズ  
●講師／武藤 和明  
(ジャパンドローンカレッジ技能証明書取得)

**申込受付中**

**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5年2月23日(木、祝)  
13:30～15:30

●場所／ふらっと2F 展示学習室

●出演者／出演者は未定です

**観覧無料**



**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

**申込受付中**



**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いたします。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

**申込受付中**



**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易くご紹介いたします。

**1月20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

**申込受付中**

市外の方は  
12月1日(木)～



**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易くご案内します。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。

**1月20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

**申込受付中**

市外の方は  
12月1日(木)～



**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？ 1月…①コンデンスミルク食パン、②豚まん 2月…①抹茶クーヘン、②うすまきショコラブレッド 3月…①アマンドルレ、②コーンポタージュパン

●実施日時／第1・第3木曜日、但し1月は第2・第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



**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)



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…ガトーショコラ、2月…マカロン、3月…莓タルト

●実施日時／1月13日(金)、2月24日(金)、3月24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  
(ふらんす菓子屋エミリー)



**懐かしい歌でリフレッシュ** **女性限定** **見学OK**

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



**単発 親子パン教室**

今回の親子パン教室はチョコチップ入りのハートのパンと『グミ』をつくるよ♪

**2月11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  
●材料費／2,100円  
※1名追加毎500円  
●講師／廣田 美幸

**申込日**  
12月1日(木)～  
市外の方は  
1月4日(水)～



**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18日(土) 10:00～12:00**

●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)

**申込日**  
12月1日(木)～  
市外の方は  
1月4日(水)～



**令和4年度 ふらっとロビーコンサート**

時間／11:00～11:30  
会場／1階エントランスホール

お気軽に  
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20日(日) | カプリートン     | ジャズ、ポップス   |
| 12月18日(日) | 大橋 淳子      | クラシック(ピアノ) |
| 1月22日(日)  | 中川ワールド     | ジャズ        |
| 2月19日(日)  | 大老会        | ジャズ        |
| 3月19日(日)  | フィリアベルクワイア | 軽音楽        |

**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**

《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**

**11月29日(火)**  
休館日のご案内(年末年始)  
**12月29日(木)から翌年1月3日(火)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。

**マップ**



【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)