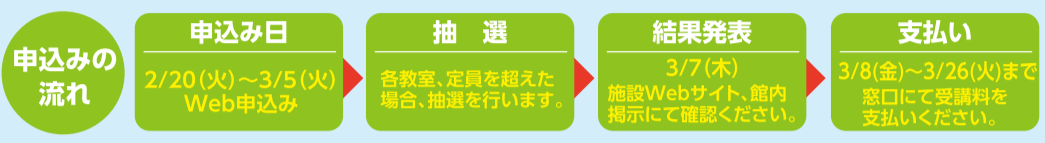


令和6年度 第1期 (4月~6月) 尾張旭市新池交流館・ふらっと ふらっと講座案内

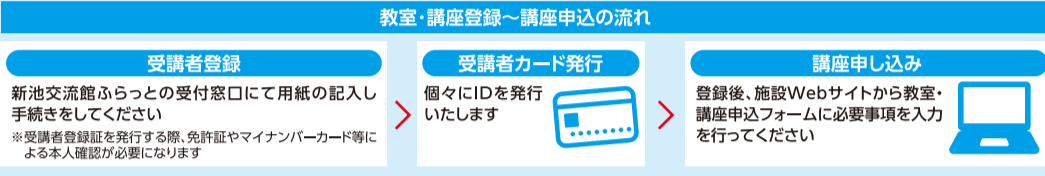
裏にも講座案内が載っています!!

*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



- ・申込みは3月5日(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、随時申込みいただけます
- ・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
- ・施設Webサイトで申込みができない方は、施設のパソコンで申込みいただけます
- ・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

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 (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/9,700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

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/4月13日(土)5月11日(土)、6月8日(土) 9:30~10:30

●定員/20名(高校生以上)

●受講料/900円/回 (ボールのレンタル300円)

●講師/馬渡あゆみ (一般社団法人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)

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/8,700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/7,800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

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/7,800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

楽しいフラダンス

「フラダンスを始めたいなあ。」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 (レイリコアカアマネ講師)

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 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=AYAKA

見学OK

曜日が変わりました 遊びっとな(体感型運動脳教室)

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』で体力、メンタル力、脳力を養います。

●実施日時/4月20日(土)、5月25日(土)、6月22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/長谷川道弘 (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

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 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/各7,500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 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/各7,500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/5,200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。

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教室・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24日

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

【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。皆様ご協力をお願いいたします。

新講座

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 / 4月28日(日)、5月26日(日)、6月30日(日) 10:00～12:00
●定員 / 12組(2歳～未就学児)
●受講料 / 1,200円(各月)
●材料費 / 1,300円(各月)
●講師 / 藤井 智美(管理栄養士、幼児食アドバイザー)


開催日	メニュー
4月28日(日)	兜のアップルパイ こいのぼりいなり
5月26日(日)	季節のクッキーづくり
6月30日(日)	七夕ちらし寿司 七夕ゼリー

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パワーアップしました!! 2週にかけ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けます。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4月12(金)19日(金) 10:00～12:00
●定員 / 20名
●受講料 / 1,600円
●講師 / スマホアドバイザー


お申込
2月20日(火)～WEB



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)



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『詞』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? 見学OK

●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



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
4月	抹茶あんぱん	チーズオンチーズ
5月	イングリッシュマフィン	ベリーチーズクリーム
6月	ラムレーズンパン	ホテル食パン

バティシエに習う 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 / 4月12日(金)、5月24日(金)、6月28日(金) 10:00～12:00
●定員 / 24名
●受講料 / 1,200円(各月)
●教材費 / 2,300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
4月12日(金)	シフォンケーキ
5月24日(金)	メロンショートケーキ
6月28日(金)	ミルクレープ

令和5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
3月17日(日)	アンサンブルふたり	クラシック軽音楽(ピアノ、サクソ)
4月21日(日)	山野 和男	軽音楽(アコースティックギター)
5月19日(日)	ファミリークラリネットクワイア	クラシック(クラリネットアンサンブル)
6月16日(日)	カプチーノ	クラシック軽音楽ジャズ

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

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

販売しています!

焼き芋販売

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

尾張旭市新池交流館

ふらっと

【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。

《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

5月30日(木)

※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いたします。



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)