

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!



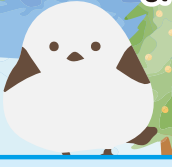
令和6年度
第4期
(1月~3月)

尾張旭市
イメージキャラクター
「あさひー」

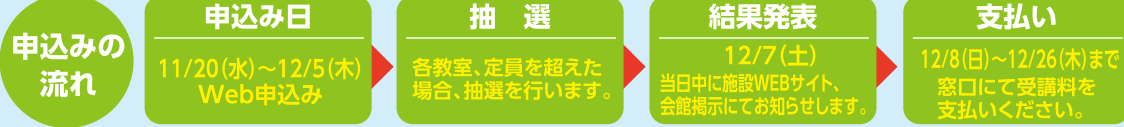
尾張旭市新池交流館・ふらっと

ふらっと講座案内

裏面にも
講座案内が
載っています!!



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



- ・申込みは12月5日(木)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

新講座

親子バランスポール教室

手遊びやワクワクする音楽に合わせてポンポン弾んだり、バランスポールを使ったゲームで楽しく体を動かします。バランスポールで弾むことで自然と姿勢改善、体幹やバランス感覚の強化、体力の向上などが期待できます。



- 実施日時/1月18日(土)、2月1日(土)、3月1日(土)
- Aクラス= 9:50~10:40 小学1年~小学3年
- Bクラス=10:50~11:40 年少~年長
- 定員/8組
- 受講料/1,200円/組(各月)
※1名追加毎に500円
ボールのレンタル
500円/親子2組
300円/1組
- 講師/Ayumi(一般社団法人体力メンテナンス協会認定)

見学OK

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)

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



バランスポールエクササイズ

膝や腰に負担の少ないバランスポ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11日(土)、2月8日(土)、3月8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)

見学OK



心と身体を整えるヨガ

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。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)

見学OK



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



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



楽しいフラダンス

基礎から丁寧にレッスンいたします。はじめての方でも安心して始められます。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(レリリコパアマナ講師)

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=AYANE

見学OK



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/1月25日(土)、2月15日(土)、3月15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(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/7,500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/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/Ayumi(一般社団法人体力メンテナンス協会認定)

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。

あさひグッズの

販売してます♪

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

今年もやってくる

ふらっとMARSHE

2024.11.24 SUN 10:00~14:00

手作りパンの販売

あったかパン屋「はびくる」の方が毎日心をこめて焼いています。

介助犬グッズの販売

「日本介助犬協会 シンシアの丘」オリジナルグッズを販売します

フリーマーケット

子供服から雑貨まで、お宝ザクザク

グルメスポット

キッチンカーが出店します。スイーツもあるよ、お楽しみに

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きます。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7年1月10日(金)、17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
11月20日(水)~WEB

単発 石ころアート(干支づくり)

きれいな形の石ころに、来年の干支をペイントします。誰でも参加できます。

12月7日(土) 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)

窓口にて募集中

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7年2月9日(日) 13:30(開場13:00)
●場所／ふらっと2F 展示学習室
●出演者／中川ワールド・チェリー&ピーチ

観覧無料

単発 春だ! 親子で作ろう! パン教室

星の形をしたチョコのパンと「たまごボーロ」を作ります♪

●実施日時／第1弾 令和7年3月22日(土) 10:00~13:00
第2弾 令和7年3月29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。

お申込
R.7 1月20日(月)~WEB

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／令和7年1月19日(日)、2月2日(日)、3月2日(日) 10:00~12:00

●定員／12組(2歳~未就学児)
●受講料／親子1組1,200円(各月)
●教材費／1,300円(各月) ※お子様1名追加毎に500円

●講師／藤井 智美(管理栄養士、幼児食アドバイザー)
※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

1月19日(日)	うどん作り
2月2日(日)	恵方巻作り
3月2日(日)	ちらし寿司ケーキ・パバロア

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15日(土) 10:00~12:00

●定員／12組(年少~小学生)
●受講料／親子1組1,200円
●材料費／2,600円
●講師／小野 善秀 (ふらんす菓子屋エミリー)

お申込
12月20日(金)~WEB

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
1月	クリームパン	赤ワインのパン
2月	チョコバターサンド	ミルクブレッド
3月	はちみつ食パン	ツナマヨコーンパン

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

令和6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
12月15日(日)	蜂みつ	クラシック(木管三重奏)
令和7年1月19日(日)	大橋 淳子	クラシック(ピアノソロ)
令和7年2月16日(日)	ラ・ポルテ	クラシック(バイオリン・チェロ・ピアノ)
令和7年3月16日(日)	大老会	ジャズ

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。

●実施日時／1月31日(金)、2月28日(金)、3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

1月31日(金)	ガトーショコラ
2月28日(金)	マカロン
3月28日(金)	苺のタルト

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 夢志乃都 (琴城流 大正琴師範)

(琴の貸出も行っています)

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

ホームページ

特別休館日のご案内
11月29日(金)
休館日のご案内(年末年始)
12月29日(日)から翌年1月3日(金)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

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】○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 シンコーススポーツ中部(株)