

ふぁみりあ

令和8年度 春講座 保存版

講座生
大募集!



学びの駅 見附市勤労者家庭支援施設 ふぁみりあ TEL.0258-62-1915

- * 会場はいずれもふぁみりあです。
- * 申込みはふぁみりあへ (Tel: 62-1915)
- * 参加費は初回にお持ちください。参加費には全て保険料が含まれています。
- * 初回欠席の場合も参加費は全額いただきます。
- * 申込みを取消す時は、早めに連絡をお願いします。

- * 運動教室は、動きやすい服装でお越しください。
- * **受付開始は3/11(水)午前9時からです**
- ③パパと楽しむ親子ふれあい遊び ⑮北陸ガス料理教室
- ⑫音声訳講座 ⑤～⑭運動系の体験は受付中です。

1

魔法の筆文字「伝筆[®]講座」

5/21、6/4、6/18 <木曜日 全3回> 10:30～11:45

誰でも、いつでも、どこでも、描ける、魔法の筆文字。クセ字をアートに変化させましょう。お手本をみながら描き、毎回ハガキサイズの作品2枚を仕上げてお持ち帰りいただきます。

- 講師 佐藤 信子(一般社団法人 伝筆[®]協会認定 伝筆認定講師) 参加費 1回につき1,200円(材料費別途必要)
- 材料費 【5/21】2,800円(筆ペン3本 太黒、赤、灰、下敷き等) 【6/4】660円 【6/18】660円
- 持ち物 練習用紙6枚(A4サイズの白い紙)、ウエットティッシュ、ティッシュペーパー 定員 10名



2

布小物手作り教室「藤の花つるし飾り」

4/12、4/26 原則全2回参加できる方 <日曜日 全2回> 9:30～11:30

薄紫の房状の花が垂れ下がるように咲く藤を針と糸を使って作ってみませんか。初心者の方も大歓迎です。見本はふぁみりあにあります。(高さ約30cm)

- 講師 富永 貴子(和布細工 貴楽箱(たからばこ)) 参加費 2,500円(材料費込)
- 持ち物 裁縫道具、手縫糸(白、又は薄紫)、裁ちばさみ、お持ちの方はピンセット
- 定員 10名



※台はつきません

3

パパと楽しむ 親子ふれあいあそび～赤ちゃん体操で広がる親子の時間～

4/26(日)・7/12(日)・10/4(日) ※希望の日程にお申込みください。10:30～11:30 共催 ベビーマッサージ・ベビーヨガ教室きずなmano

パパと赤ちゃんのふれあい遊び。赤ちゃんの成長・発達に合わせ、パパならではの安定感や力強さを活かしたダイナミックな遊びで赤ちゃんの「楽しい!」「もっと!」を引き出します。

- 講師 山田 操(日本ベビー&チャイルドケア協会認定講師、ベビーマッサージ・ベビーヨガ指導者)
- 対象 首すわり赤ちゃん～1歳半前後までの赤ちゃんとパパ(ママ同伴可) 予防接種72時間以降であること
- 参加費 1組2,500円 持ち物 水分補給できるもの、いつものお出かけセット 定員 6組(最小催行人員2組)

親子ふれあいあそびは
こちらから申込みが
できます。



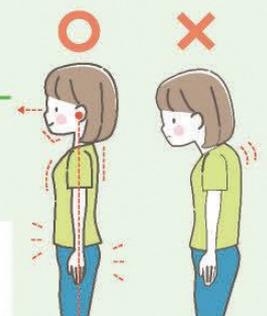
4

ムリしない健康づくり

4/17、5/15、6/19 <第3金曜日 全3回> 10:00～11:30

身体の仕組み、健康を維持するための生活習慣でのポイントを学びます。身体や健康の知識が増える事で、自分の体を大切にすることができます。講座のあとは実際に運動をして、身体の変化を体感します。

- 講師 岡山 せい子(理学療法士、カイロプラクター) 参加費 1,800円(全3回)
- 持ち物 タオル、水分補給用飲料、筆記用具、動きやすい服装 定員 10名



5 頭と体のスッキリ体操
4/13~6/22 (5/4は休み)
 <月曜日 全10回> 10:00~11:00

体験会
3/30(月) 10:00~11:00
 申込みはふあみりあまで。

いつでもどこでも誰でもできる簡単な体操です。
 足腰だけでなく、全身の筋力や柔軟性、持久力を高めるのに効果的です。

講師 橋本 奈美恵(フィットネスインストラクター)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 パスタオル、タオル、水分補給用飲料
 定員 16名

6 楽ヨガ
4/14~6/30 (4/28、5/5は休み)
 <火曜日 全10回> 13:00~14:00
 または14:10~15:10

体験会
3/31(火) 14:10~15:10
 申込みはふあみりあまで。

体を伸ばすやさしいストレッチングに筋肉への意識の集中を高めながら、ヨガの呼吸法を併せて取り組みます。
 ※内容は同じです。ご希望の時間帯を選んでください。ご希望に沿えない場合もあります。

講師 SAWA (シヴァナンダヨガインストラクター)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 ヨガマット、水分補給用飲料
 定員 16名



7 楽しく筋トレ&ストレッチ
4/8~6/24 (4/29、5/6は休み)
 <水曜日 全10回> 10:00~11:00

体験会
3/25(水) 10:00~11:00
 申込みはふあみりあまで。

有酸素運動、筋トレ、ストレッチなどを楽しく行い、毎日が暮らしやすくなる体づくりをしましょう。

講師 小黒 久美子(フィットネスインストラクター)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 タオル、水分補給用飲料
 定員 16名



8 シェイプアップ骨盤ストレッチ
4/8~6/24 (4/29、5/6は休み)
 <水曜日 全10回> 13:30~14:30

体験会
3/25(水) 13:30~14:30
 申込みはふあみりあまで。

横になりながら骨盤のゆがみを直すことで、自律神経・血流・リンパの動きを活性化し、肩こり・腰痛・冷え性・便秘などにも効果があります。

講師 Emi(フィットネスインストラクター)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 ヨガマット、水分補給用飲料
 定員 16名

9 はじめてのエアロビクス(水)
4/8~6/24 (4/29、5/6は休み)
 <水曜日 全10回> 20:00~21:00

体験会
3/25(水) 20:00~21:00
 申込みはふあみりあまで。

効果的に筋肉を使い、脂肪燃焼効果があります。
 肩こり、腰痛予防、ストレス解消できます。

講師 橋本 奈美恵(フィットネスインストラクター)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 運動靴、ヨガマット、パスタオル、タオル、水分補給用飲料
 定員 16名

10 ZUMBA® 講座
4/16~6/25 (5/28はお休み)
 <木曜日 全10回> 19:00~19:50
 または20:00~20:50

体験会
4/2(木) 19:00~19:50
 または20:00~20:50
 申込みはふあみりあまで。

ラテン系音楽のリズムにのるダンスエクササイズです。
 シェイプアップ、ストレス発散に超オススメ! 良い汗かけますよ!
 ※内容は同じです。ご希望の時間帯を選んでください。ご希望に沿えない場合もあります。

講師 小黒 久美子(ZUMBA® B1インストラクター)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 運動靴、ヨガマットまたはパスタオル、水分補給用飲料
 定員 16名

11 すとれっちヨガ
4/17~6/26 (5/1は休み)
 <金曜日 全10回> 18:15~19:30

体験会
4/3(金) 18:15~19:30
 申込みはふあみりあまで。

体を伸ばすやさしいストレッチングに筋肉への意識の集中を高めながら、ヨガの呼吸法を併せて取り組みます。

講師 SAWA (シヴァナンダヨガインストラクター)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 ヨガマット、水分補給用飲料
 定員 16名



12 ボクシングシェイプ
4/17~6/26 (5/1は休み)
 <金曜日 全10回> 19:45~20:45

体験会
4/3(金) 19:45~20:45
 申込みはふあみりあまで。

燃焼系エクササイズ! 音楽に合わせてボクシングの動きでエクササイズ! カラダを動かして、日頃のストレスもノックアウト!
 全身運動で、カラダを引き締めましょう。

講師 TOMO(パーソナルトレーナー)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 運動靴、水分補給用飲料
 定員 16名

13 はじめてのピラティス
4/18~6/27 (5/2は休み)
 <土曜日 全10回> 10:00~11:00

体験会
4/4(土) 10:00~11:00
 申込みはふあみりあまで。

関節の痛みをやわらげ、体幹やインナーマッスルを鍛えることができるエクササイズです。初めての方、大歓迎!

講師 TOMO(パーソナルトレーナー)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 ヨガマット、タオル、水分補給用飲料
 定員 16名

14 はじめてのエアロビクス(土)
4/18~6/27 (5/2は休み)
 <土曜日 全10回> 19:30~20:30

体験会
4/4(土) 19:30~20:30
 申込みはふあみりあまで。

効果的に筋肉を使い、脂肪燃焼効果があります。
 肩こり、腰痛予防、ストレス解消できます。

講師 橋本 奈美恵(フィットネスインストラクター)
 参加費 6,500円(全10回)
 持ち物 運動靴、ヨガマット、パスタオル、タオル、水分補給用飲料
 定員 16名

15 北陸ガス料理教室 in ふぁみりあ

申込
受付中

家庭料理からシェフの本格派メニューまで気軽に参加できる料理教室。
希望の参加日をお伝えください。全て参加も可能です。7月以降も毎月開催予定です。



持ち物 マスク、エプロン、三角巾、布巾3枚、筆記用具

定員 各12名 ※応募者多数の場合は抽選となります。各開催日の約2週間前に抽選結果を郵送致します。

お口の発達を促す 1歳前後のカミカミメニュー

講師 ますがた みき (管理栄養士)

開催日 4月15日(水) 〈募集締切〉
3月25日(水)

時間 10:00~13:00

参加費 2,000円

メニュー

- カミカミおにぎり
- 魚と野菜のおやき
- 手作りソーセージ

4月教室のみ
こちらから申込みが
できます。



シェフが教える 洋食料理教室

講師 平野 芳春 (元ホテルイタリア軒ほか在籍)

開催日 5月12日(火) 〈募集締切〉
4月21日(火)

時間 10:00~13:00

参加費 2,000円

メニュー

- ポークステーキ(マスタードソース)
- トマトとアスパラガスのサラダ
- イチゴのヨーグルトソースかけ

塩こうじを使って生地から作る ふんわりパン教室

講師 皆川 香織 (製菓衛生師)

開催日 6月9日(火) 〈募集締切〉
5月19日(火)

時間 10:00~13:30

参加費 2,000円

メニュー

- クリームパン
- 塩バターパン



この事業は「北陸ガス株式会社」とふぁみりあの共催です。

16 男のダイニング

5/13~12/9

<原則第2水曜日 全8回(8月のみ第4水)> 10:00~13:00

自分のものを自分で作るの、技術がしっかり身につきます。

料理経験ゼロ、エプロンをするのが初めてという方大歓迎!



講師 松井 知子(食育アドバイザー)

参加費 1回1,500円(材料費等)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚、筆記用具、マスク

定員 12名

17 手作り味噌講座

4/20(月) 13:30~16:00

受付開始

申込みは
ふぁみりあ
まで。

電話 3/25(水)午前9:00~
窓口 3/25(水)午前10:00~

新潟県産の材料で、たっぷり3kgを仕込みます。
数ヶ月後には手前味噌ができあがりますよ!

講師 坂井 恭子(長岡市 検物や靴店) **参加費** 2,700円(材料費等)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク、タオル1枚、軍手、味噌を入れる容器(5ℓ位)、ゴムペラ ※必要な方は食品用ナイロン手袋

定員 16名(先着順、定員になり次第締め切り)

※1回のお申込みにつき1名様のみのお受付です。

18 日本の伝統食 こんにやく作り

5/16(土) 9:30~12:00

受付開始

申込みは
ふぁみりあ
まで。

電話 4/14(火)午前9:00~
窓口 4/14(火)午前10:00~

ヘルシーなこんにやくを作ってみませんか。仕上り1kgお持ち帰り。

講師 松井 知子 **参加費** 1,500円(材料費等)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、マスク、耐熱ゴムペラ又は耐熱しゃもじ、1,200CC程度の容量のボウル、新品の厚手ゴム手袋、お持ちのボウルが入るぐらいのレジ袋(持ち帰り用)

定員 16名(先着順、定員になり次第締め切り)

※1回のお申込みにつき1名様のみのお受付です。

19 新潟名物笹団子づくり(つぶあん)

5月30日(土)コース 9:30~12:30

5月31日(日)コース 9:30~12:30

受付開始

申込みは
ふぁみりあ
まで。

電話 5/13(水)午前9:00~
窓口 5/13(水)午前10:00~

1人10個お持ち帰りします。ご希望の日をお伝え下さい。

講師 皆川 香織(製菓衛生師)

参加費 2,000円(材料費等)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、布巾3枚、水分補給用飲料、お持ち帰り用袋

定員 各16名(先着順、定員になり次第締め切り)

※1回のお申込みにつき1名様のみのお受付です。

20

いやしのハーブ教室

4/25、6/27、7/18、8/1、11/21
<土曜日 全5回> 10:00~11:30



ふぁみりあ隣の花*花ランドで収穫したハーブや果実で
いやされませんか?

講師 大場 光夫 参加費 5,000円(全5回)
持ち物 エプロン、バندان、布巾2枚、剪定鋏、手袋、レジ袋、新聞紙、タッパーなど
定員 8名

<年間予定> ※植物の生育状況により内容・講座日が一部変更になることがあります。

- ① 4月25日(土) ブルーベリージャムづくり
- ② 6月27日(土) ラベンダーで香りの花束づくり
- ③ 7月18日(土) バジルペーストづくり
- ④ 8月 1日(土) バジル&オレガノ香るピザづくり
- ⑤ 11月21日(土) レモングラスでしめ縄づくり

21

音声訳ボランティア入門講座

4/11・18・25、5/9・16
<土曜日 全5回> 13:30~15:30

申込受付中

“音声訳”とは新聞・広報などをパソコンで
CDに録音し、目の見えない方にお届けす
るボランティア活動です。
入門講座で、「聞き取りやすい読み方」を学
びながら、一緒に活動してくれる方、お待ち
しています!



講師 見附音声訳朋の会
参加費 1,200円(テキスト代)
定員 5名
共催:見附音声訳朋の会
後援:見附市市民活動・ボランティア連絡協議会(愛称:みつけボラレー)

募集締切
4/6(月)

22

もっと役立つスマホ講座

4/7・21、5/19、6/2・16・30、7/7・21
<火曜日 全8回> 13:30~15:00

おおむね使えるけれどももっと役に立つ使い方を知りたい方、一緒
に学びませんか。
参加者の声を聞きながら、深堀りします。
少人数なので質問もしやすく、操作が心配な方も安心です。
・ラインの困りごとをすっきり解決 ・YouTubeで音楽を聴く
・撮ったスマホの写真を見る、送る
・電車の乗り継ぎを調べる など

講師 山田 康雄
参加費 4,000円(全8回)
持ち物 筆記用具、お持ちのスマートフォン
定員 7名



23

見附ふるさと講座 井上五蔵と私塾「青鬘館」

座学5/29(金) 13:30~15:00
現地学習6/19(金) 13:30~16:00
<全2回参加できる方優先>

明治に名をはせた近郷の偉人 外山脩造、長谷川泰の足跡と2人
が学んだ見附にあった私塾「青鬘館」と塾長井上五蔵について
学びます。
外山脩造:実業家。現在のアサヒビール、阪神電鉄の創立に貢献。
長谷川泰:長岡藩軍医。河井継之助の最期を看取った。

講師 齊藤 益栄(郷土史研究家)
参加費 1,000円(全2回)
持ち物 筆記用具
定員 15名

24

萬葉集を原文から読み解く

5/11、6/8、7/6
<月曜日 全3回> 13:30~15:00

現存する最古の歌集『萬葉集』。この講
座では「萬葉集とは何か?」をまず押さえ
たうえ、その原文を『西本願寺萬葉集』の
影印(写本の写真製版本)で確認し、萬
葉集とその時代の背景を探ります。
一緒に萬葉集と古代日本の謎解きに挑戦
してみませんか。



講師 関根 聡(まちの駅 古事記.COM 駅長)
参加費 1,500円(全3回)
持ち物 筆記用具
定員 15名

気軽に体験◆フリー参加講座◆
申込みは不要です。開催日に直接会場へお越しください。

25

折り紙サロン

第2土曜日(8月は休み) 13:30~15:30
※作品によって終了時間がのびることがあります。



講師 金子 令 参加費 1回200円(材料費別) ※材料は数に限りがあります。
持ち物 折り紙、ボンド、はさみ、つまようじ

今後の予定

5月頃 良寛と貞心尼を学ぶ学習会
(事前学習と現地学習の全2回)を開催予定。

現地学習では全国良寛会長岡大会にも参加します。
くわしい内容は後日発行されるチラシ、チャンネルゼ
ロをご覧ください。

NPO法人「生き生き企画」は指定管理者制度導入により、平成17年10月から
“ふぁみりあ”を管理運営しています。皆様のご利用をお待ちしています。

発行:見附市勤労者家庭支援施設ふぁみりあ
見附市学校町1-3-70 Tel:0258-62-1915 (指定管理者 NPO法人生き生き企画)

