

瑞穂町多世代交流センター ミズカル MIZCUL

つながるスクール



10月から趣味・教養講座、体を動かす健康講座、
スマホなどのICT活用講座を行います。

- …体を動かす健康講座 ● …趣味・教養講座等
● …子育て応援講座等 要予約 …事前にご予約が必要です

月曜

ズンバ

受講料 800円 (1回)

定員 15名 対象 16歳以上

日時
10月20日・27日
11月10日・17日
12月1日・8日・15日・22日
13:30～14:30

持ち物 動きやすい服装・上履き・汗ふきタオル・水筒

月曜

ピラティス

受講料 800円 (1回)

定員 10名 対象 16歳以上

日時
10月20日・27日
11月10日・17日
12月1日・8日・15日・22日
14:45～15:45

持ち物 動きやすい服装・上履き・汗ふきタオル・水筒

火曜

「からだ」リセット学

要予約 受講料 500円 (1回)

定員 20名 対象 どなたでも

日時 10月14日
11月11日
12月 9日
10:00~11:30

持ち物 動きやすい服装・水筒



火曜

はじめてのスマホ教室

要予約 受講料 無料

定員 6名 対象 どなたでも

日時 10月21日
11月11日
12月9日
10:00~12:00

持ち物 スマートフォン



火曜

ギターで歌おう

受講料 500円 (1回)

定員 5名 対象 初心者向け

日時 10月7日・14日・21日・28日
11月4日・11日・18日・25日
12月2日・9日・16日・23日
14:00~15:00

持ち物 飲み物・ご希望があればギター



水曜

【子育て応援!】

子育てしながら「美しく」

要予約 受講料 500円 (1回)

定員 10名 対象 未就学児がいる保護者様
お子様と一緒に参加できます!

日時 10月8日
11月5日
12月3日
14:00~15:00



木曜

【子育て応援!】初心者でも安心♪

パソコンスキル講座

受講料 500円 (1回)

定員 6名 対象 18歳以下の子がいる保護者様

日時 10月30日
11月6日
12月4日
10:00~11:30



木曜

高齢者筋トレ

受講料 800円 (1回)

定員 10名 対象 60歳以上

日時 10月23日・30日
11月 6日・13日・20日・27日
12月 4日・11日・18日
10:00~11:00

持ち物 動きやすい服装・上履き・汗ふきタオル・水筒



木曜

孫とつながるInstagram

要予約 受講料 500円 (1回)

定員 10名 対象 インスタ初心者向け

日時 10月9日・23日
11月13日・27日
12月11日・25日
10:00~11:30

持ち物 スマートフォン・筆記用具

全6回



木曜

【子育て応援!】

アロマと私の時間

要予約 受講料 2,000円(1回)

※材料費含む

定員 4名 対象 中学生以下の子がいる保護者様

日時 10月16日
11月20日
12月18日
10:00~11:30



金曜

ボクシングエクササイズ

受講料 800円 (1回)

定員 15名 対象 16歳以上

日時 10月17日・24日・31日
11月7日・14日・21日・28日
12月5日・12日・19日
9:45～10:45



持ち物 動きやすい服装・上履き・汗ふきタオル・水筒

金曜

ヨガ

受講料 800円 (1回)

定員 10名 対象 16歳以上

日時 10月17日・24日・31日
11月7日・14日・21日・28日
12月5日・12日・19日
11:00～12:00



持ち物 動きやすい服装・上履き・汗ふきタオル・水筒

金曜

ストレッチ&ダンス

受講料 800円 (1回)

定員 10名 対象 16歳以上

日時 10月17日・24日・31日
11月7日・14日・21日・28日
12月5日・12日・19日
14:00～14:50



持ち物 動きやすい服装・上履き・汗ふきタオル・水筒

土曜

ズンバ



受講料 800円 (1回)

定員 15名 対象 16歳以上

日時 10月18日・25日
11月1日・8日・15日・22日・29日
12月6日・13日・20日
14:00～15:00

持ち物 動きやすい服装・上履き・汗ふきタオル・水筒

土曜

【子育て応援！】

食べることを楽しむ 食育と料理

要予約 受講料 2,000円(1回)
※材料費含む

定員 6組12名 対象 中学生以下の子と保護者様

日時 10月18日
11月15日
12月20日
10:00～13:00

持ち物 エプロン・三角巾



土曜

遊んで学ぼう

受講料 無料

定員 12名 対象 どなたでも

日時 10月25日
11月29日
12月27日
14:00～15:30



土・日

【子育て応援！】

色で描こう！親子の未来マップ

要予約 受講料 1,000円(1回)
※材料費含む

定員 6組12名 対象 小学生と保護者様

日時 11月30日(日)
12月13日(土)
10:00～11:30



お申込みはお電話又は直接MIZCUL
の窓口で承っております。

要予約 の講座以外は直接窓口
におこください。

お申込みは先着順になります。

多世代交流センターMIZCUL
042-557-8737

[開館時間] 午前9:00～午後8:00

[休館日] 第3日曜・年末年始

イベント情報

10月

MIZCUL運動会 & eスポーツ



10月26(日) 10:00～16:00

運動会 ～自分の「からだ」はどれくらい？～

※どなたでも参加できます

オープンスクール「からだ」をしよう

eスポーツ～太鼓の達人ゲーム大会～

要予約 定員 32名

高齢者 大歓迎!

11月

MIZCUL 防災チャレンジ



11月22(土) 10:00～16:00

災害がおきたらどうする？

厨房炊き出し訓練

だんだん畑とパブリックスペースの活用

12月

MIZCUL クリスマスパーティー



12月14(日) 10:00～18:00

1F クリスマスコンサート

2F クリスマスワークショップ

多世代交流センターMIZCUL

住所 瑞穂町大字殿ヶ谷1106

[開館時間] 午前9:00～午後8:00

電話 042-557-8737

[休館日] 第3日曜・年末年始

指定管理者 ミズカル・パートナーズ