

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

1月

月	火	水	木	金	土	日
5	6	7	8	9	10	11
					9:30 インターバル散歩	
12	13	14	15	16	17	18
	14:00 ギターで歌おう		10:00 アロマと私の時間	9:45 ボクシングエクササイズ	14:00 ズンバ	
				11:00 ヨガ		
				14:00 ストレッチ&ダンス		
19	20	21	22	23	24	25
1:30 ズンバ	10:00 スマホの便利な使い方教室	14:00 スマホ写真教室	10:00 高齢者筋トレ	9:45 ボクシングエクササイズ	10:00 食育と料理	
1:45 ピラティス	14:00 ギターで歌おう		11:30 フラメンコ	11:00 ヨガ	14:00 ズンバ	
1:00 家族とつながるInstagram				14:00 ストレッチ&ダンス	14:00 遊んで学ぼう	
26	27	28	29	30	31	
1:30 ズンバ	14:00 ギターで歌おう		10:00 高齢者筋トレ	14:00 ストレッチ&ダンス	14:00 ズンバ	
1:45 ピラティス			11:30 フラメンコ			
1:00 家族とつながるInstagram						



MIZCUL Instagram



だんだん畑 Instagram

月曜

ズンバ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 1月19日・26日

時間 13:30~14:30 定員 先着6名

ラテンの曲に合わせて楽しく踊ります。
ダンスの振りなんてあまり気にしないで
手・足を動かせばいい汗がかけます。
踊った後は気分爽快。

講師 Takako先生



月曜

ピラティス

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 1月19日・26日

時間 14:45~15:45 定員 先着10名

とてもゆっくりとしたピラティスです。
身体を伸ばしたり、緩めたり
少しだけ力を入れたりしながら
整えていきます。

講師 Takako先生



木曜

高齢者筋トレ

受講料 ¥800 (1回)

対象 60歳以上

日程 1月22日・29日

時間 10:00~11:00 定員 先着6名

無理なく動いて、心も体もいきいき！
笑顔で続くシニア筋トレ教室

講師 マユミ先生



金曜

ストレッチ&ダンス

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 1月16日・23日・30日

時間 14:00~14:50 定員 先着6名

街中で流れている音楽・・・！
歳に関係無く楽しく格好良く
踊ってみませんか？！
楽しくダンスをする為のストレッチ・・・
やっております。

講師 Rei先生



土曜

ズンバ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 1月17日・24日・31日

時間 14:00~15:00 定員 先着6名

陽気なラテン音楽に乗って踊ります。
シンプルな動きを繰り返すので、
初心者の方でも気軽に始められるのが魅力です。

講師 NAOMI先生



月曜

家族とつながるInstagram

要予約 受講料 ¥500 (1回)

対象 インスタ初心者向け

日程 ①1月19日 アカウントを作ろう！
②1月26日 投稿を見てみよう 1

時間 10:00~11:00 定員 10名

「初めてでも安心」のSNS講座。
基本的な使い方だけを丁寧に
全6回に分けてお伝えします！

③2月9日 投稿を見てみよう 2
④2月16日 自分で投稿してみよう
⑤3月9日 メッセージのやりとりをしよう
⑥3月23日 まとめ

講師 グラフィックデザイナー
彩り屋/小久保 彩音先生



木曜

【子育て応援！】

アロマと私の時間

要予約 受講料 ¥2000 (1回)
※材料費含む

対象 どなたでも参加できます

日程 1月15日

時間 10:00~11:30 定員 4名

アロマセラピーはエッセンシャルオイルを使って
心と身体を整え、自然治癒力を高めます。
「アロマセラピーとは何？」
「アロマセラピーが心身に与える素晴らしい」
を学び、ご自身に必要な香りの精油で
世界で一つのアロマオイルを作ります。

講師 町田先生



土曜

【子育て応援！】

食べて学ぼう

要予約 受講料 ¥500 (1回)

対象 どなたでも参加できます

日程 1月24日

時間 11:00~12:00 定員 10名

持ち物 エプロン・三角巾

厨房で作った料理を食べながら
「食べることの大切さ」や「旬の食材」を
学んで健康になろう

講師 式地先生



土曜

【子育て応援！】

遊んで学ぼう

受講料 無料

対象 どなたでも参加できます

日程 1月24日

時間 14:00~15:30 定員 先着12名

昔遊びや工作など、
みんなで楽しい時間を過ごそう

講師 子ども劇場



木曜

フラメンコ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 1月22日・29日

時間 11:30~12:30 定員 先着6名

初めての方大歓迎！
踊りたい気持ちを大事にします

講師 高山 先生



金曜

ボクシングエクササイズ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 1月16日・23日

時間 9:45~10:45 定員 先着6名

リズムに合わせて
ボクシングの動きで体力向上！
バキッと強く！

講師 横井 先生



金曜

ヨガ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 1月16日・23日

時間 11:00~12:00 定員 先着10名

ポーズを取って呼吸を整え
心身ともに健康に
ふんわりしなやか

講師 横井 先生



火曜

スマホの便利な使い方教室

要予約 受講料 無料

対象 どなたでも参加できます

日程 1月20日

時間 10:00~12:00 定員 8名

もっとスマホを便利に使いたい方向けの教室です。
テキストを使ってWi-Fiの接続方法、インターネットの
検索方法、QRコードの読み取り方法などを説明します。
30分間、個別の質問も受け付けます！
日常生活をもっと便利にするスマホ活用術を学びましょう。

講師 ケーブルテレビ



火曜

ギターで歌おう

受講料 ¥500 (1回)

対象 初心者向け

日程 1月13日・20日・27日

時間 14:00~15:00 定員 先着5名

みんなで楽しく声を出して
歌いましょう！
ギターも練習しますよ～！

講師 山崎 先生



水曜

スマホ写真教室

要予約 受講料 ¥500 (1回)

対象 どなたでも参加できます

日程 ①1月21日 景色を撮ろう

時間 14:00~15:30 定員 10名

内容 プロのカメラマンがスマホカメラの特徴や
機能を紹介しながら実際に撮影のコツを
お伝えします。

②2月18日 人物を撮ろう
③3月18日 自分を撮ろう

講師 荒井 先生



…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

お申込みは先着順になります。

お申込みはお電話又は直接

MIZCULの窓口で承っております。

瑞穂町多世代交流センターMIZCUL

[開館時間] 午前9:00～午後8:00

[休館日] 第3日曜日・年末年始

電話 042-557-8737

住所 瑞穂町殿ヶ谷1106

イベント情報

1月



M.G.E = Multi Generational Exchangeの略。多世代交流の意味。

M.G.E Day

食べて学ぼう

 1月24日(土) 11:00~12:00

対象 どなたでも (先着10名)

費用 500円

内容 食育講座

「噛んで食べる事の大切さ」

～ランチメニュー～

冬野菜の和風カレーライス・カミカミサラダ

遊んで学ぼう

 1月24日(土) 14:00~15:30

対象 どなたでも (先着12名)

費用 無料

内容 昔遊びや工作など、みんなで楽しい時間を過ごそう

1月24日は「新春のバルーン遊び」



多世代交流センターMIZCUL

住所 瑞穂町大字殿ヶ谷1106

電話 042-557-8737

指定管理者 ミズカル・パートナーズ

[開館時間] 午前9時～午後8時

[休館日] 令和8年1月1日(木)～3日(土)・18日(日)

毎月第3日曜日・年末年始