

瑞穂町多世代交流センター ミズカル



MIZCUL

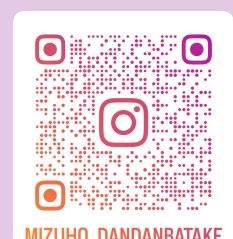
つながるスクール

2月

2	3	4	5	6	7	8
13:30 ズンバ	14:00 ギターで歌おう		10:00 高齢者筋トレ	9:45 ボクシングエクササイズ	14:00 ズンバ	
14:45 ピラティス			11:30 フラメンコ	11:00 ヨガ		
				14:00 ストレッチ&ダンス		
9	10	11	12	13	14	15
13:30 ズンバ	10:00 「からだ」リセット学		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	休館日
14:45 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	
10:00 家族とつながるInstagram				14:00 ストレッチ&ダンス		
16	17	18	19	20	21	22
13:30 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 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	
14:45 ピラティス	14:00 ギターで歌おう		10:00 高齢者筋トレ	11:00 ヨガ		
10:00 家族とつながるInstagram			11:30 フラメンコ	14:00 ストレッチ&ダンス		
23	24	25	26	27	28	
	14:00 ギターで歌おう		10:00 高齢者筋トレ	9:45 ボクシングエクササイズ	14:00 ズンバ	
			11:30 フラメンコ	11:00 ヨガ	14:00 遊んで学ぼう 人形劇「おおきなかぶ」	
				14:00 ストレッチ&ダンス		



MIZCUL Instagram



だんだん畑 Instagram

イベント情報

2月



MIZCUL瑞穂クイズ合戦

2月20日(金) 13:00～15:00

対象 地域の方

費用 無料

内容 小学4年生と大人のチームで瑞穂町の今と昔と未来の姿をクイズにして競い合います。更に講師からはクイズを通して見えてくる瑞穂町を学びます。



M.G.E DAY

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

2月28日(土) 10:00～14:30

対象 どなたでも

費用 無料

内容 10:00～13:00 e-スポーツ大会
14:00～14:30 人形劇 「おおきなかぶ」



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2月15日(日)

毎月第3日曜日・年末年始

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 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

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！

講師 グラフィックデザイナー
彩り屋 / 小久保 彩音 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 2月17日 3月17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

「からだ」リセット学

受講料 無料

対象 どなたでも参加できます

日程 2月10日 3月10日

時間 10:00~11:30 定員 先着20名

セラピスト(国家資格を持つ医療専門職の方)と
一緒に自分のカラダを見つめて
「美しい姿勢」にリセットしましょう！
2月 美脚になれる！？フットケアの方法
3月 骨盤から整える美しい姿勢をお伝えします。

講師 理学療法士
2月 みずほ病院
3月 フラワープラム



月曜

ズンバ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 2月2.9.16日 3月2.9.23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。

※室内履きをお持ちください

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 2月2.9.16日 3月2.9.23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 2月5.12.19.26日 3月5.12.19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

※室内履きをお持ちください

講師 マユミ先生



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 2月6.13.20.27日 3月6.13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！

※室内履きをお持ちください

講師 横井 先生



金曜

ヨガ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 2月6.13.20.27日 3月6.13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



金曜

ストレッチ&ダンス

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 2月6.13.20.27日 3月6.13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。

※室内履きをお持ちください

講師 Rei 先生



火曜

ギターで歌おう

受講料 ¥500 (1回)

対象 初心者向け

日程 2月3.10.17.24日
3月3.10.17.24.31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！
ギターも練習してますよ～！

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 ②2月18日 人物を撮ろう
③3月18日 自分を撮ろう

時間 14:00~15:30 定員 10名

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。

講師 荒井先生



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 2月19日 アロマクリーム
3月19日 アロマスプレー

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グッズを作ります。

講師 町田 先生



木曜

フラメンコ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 2月5.12.19.26日 3月5.12.19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
※室内履きをお持ちください

講師 高山 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 2月14日 3月28日

時間 11:00~12:00 定員 10名

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 2月28日 3月28日

時間 14:00~14:30

2月28日は人形劇
「おおきなかぶ」を公演します！

講師 子ども劇場



土曜

ズンバ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 2月7.14.21.28日 3月7.14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。

※室内履きをお持ちください

講師 NAOMI 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。