

イベント情報

瑞穂町多世代交流センター ミズカル

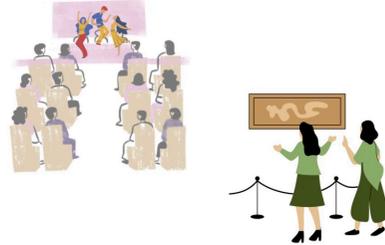
3月

MIZCUL(ミズカル)発表会

3月29日(日) 午前10時～午後5時

対象 どなたでも

費用 無料



1階 ステージ発表と食事の提供

2階 展示発表とワークショップ

MIZCULを利用している団体(個人)の方や町内で活動する団体が、日ごろの成果を発表します。

1階ステージではコンサートやダンス、2階では書道やパッチワークの展示など、見どころ満載です。

MIZCULつながるスクールの講師の先生の出演や出店もあります。その他カフェの出店・ワークショップも楽しめます。(有料)

事業者支援・創業支援講座

3月9日(月) 午後2時～午後4時
※受付開始 午後1時30分

対象 事業者、創業者など(会場先着20人)。
オンライン参加OK。
AIに興味のある方ならどなたでも参加できます。

費用 1,000円

持ち物 スマートフォン

※ オンライン参加者は、支払い時に参加用のアドレス確認をします。

お申込みはお電話、または直接MIZCUL窓口までAIが初めての方も安心。スマホで事業用のイメージ画像やアイコンを作る入門講座です。Googleアカウントを使用します。

団体・サークル活動支援講座

3月19日(木) 午後3時～午後4時30分

対象 団体活動をされている方(先着20人)

エクセルのスキルを学びたい方ならどなたでも参加できます。

費用 無料



団体活動に必要な予算書や決算書など、エクセルを使った会計書類の作成方法を学ぶ講座です。



3月

月	火	水	木	金	土	日
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	10:00 だんだん畑活動日
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	14:00 ズンバ	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		
10:00 家族とつながるInstagram				14:00 ストレッチ&ダンス		
14:00 AI活用講座						
16	17	18	19	20	21	22
	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			
	14:00 ギターで歌おう		10:00 高齢者筋トレ			
			11:30 フラメンコ			
			15:00 団体支援講座			
23	24	25	26	27	28	29
13:30 ズンバ	14:00 ギターで歌おう				10:00 食べて学ぼう	MIZCUL 発表会
14:45 ピラティス					14:00 遊んで学ぼう	
10:00 家族とつながるInstagram						
30	31					
	14:00 ギターで歌おう					

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

【開館時間】 午前9時～午後8時

【休館日】 令和8年2月15日(日)

指定管理者 ミズカル・パートナーズ

毎月第3日曜日・年末年始



MIZCUL HP



MIZCUL Instagram



だんだん畑 Instagram

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 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 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 3月10日 骨盤から整える美しい姿勢

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！

講師 理学療法士
フラワープラム



火曜

ギターで歌おう

受講料 ¥500 (1回)

対象 初心者向け

日程 3月3.10.17.24.31日

時間 14:00~15:00 定員 先着5名

ギターの演奏にあわせて
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 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 あずっっち先生



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 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さ」
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



月曜

ズンバ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 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 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 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



木曜

フラメンコ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 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食)

対象 どなたでも参加できます

日程 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
「食育の大切さ」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 3月28日

時間 14:00~14:30

MIZCUL(ミズカル)をさくらで飾ろう

講師 MIZCUL(ミズカル)スタッフ



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 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 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 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・・・！
年齢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



土曜

ズンバ

受講料 ¥800 (1回)

対象 16歳以上

日程 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。