

文化の森

文化の森のご出稿が
デジタル化されました！



毎月
月末までに
WEBフォームで
投稿ください

発行は翌月20日です

文化の森提供会社 | 西尾信用金庫 プリ・テック㈱ ㈱西尾中日サービスセンター ㈱中日新聞富田専売所 ㈱中日新聞平坂専売店

掲載内容へのご質問は各々のお問い合わせ先へお願いします。

講座・教室・募集

にしん年金相談会(予約制・無料)

公的年金お受取りキャンペーン実施中。相談会に参加いただき、請求手続きをされた方にご成約特典をプレゼント。

■日時/12/26、2026/1/13、1/23 11:00~16:00、1/10 10:00~16:00 ■場所/西尾信用金庫 本店営業部 相談プラザ出張所 ■料金/無料

お問い合わせ TEL.56-2400

にしん年金相談会(予約制・無料)

公的年金お受取りキャンペーン実施中。相談会に参加いただき、請求手続きをされた方にご成約特典をプレゼント。

■日時/2026/1/10 10:00~16:00 ■場所/西尾信用金庫 辻支店相談プラザ ■料金/無料 ■定員/10名

お問い合わせ TEL.0566-48-4600

英語で楽しく交流

オリジナルのカードを使って英語を楽しく学びます。初心者〜大歓迎。英語仲間を増やしましょう。プライベートレッスンも高校生からシニアまで好評。

■日時/12/21、2026/1/15、1/25 10:00~ ■場所/ラフルージュ(上横須賀駅から徒歩2分、西尾駅から車10分、駐車場有) ■講師/日本人講師、外国人講師 ■対象/英会話に興味がある方 ■持ち物/筆記用具など ■料金/1回1,000円 ■定員/8名

お問い合わせ 090-9921-7294
welcometohowland@gmail.com

不調改善&若々しい体作り&筋膜リリース

肩凝り、腰痛など不調改善セルフメンテ方法を伝授。腸もみ、白髪ケア、シニア筋トレ、楽しく元気になる教室です。

■日時/12/23、2026/1/13、1/27 9:45~11:00、1/22 10:00~11:15 ■場所/鶴城ふれあいセンター ■講師/大場 ■持ち物/トレーニングマット(ヨガマット) バスタオル、水分、雑誌(A4厚さ約1cm薄いのを数冊でもO.K.) ある方は硬式テニスボール、ゴルフボール(貸出有) ■料金/1,000円 ■備考/リリース棒制作のため15分前にお越しください。

お問い合わせ 090-4214-4910、sweetdrops.handmade@gmail.com
(Instagram) sweetdrops_handmade

1day レッスン冬・しめ縄講座

つまみ細工の花をしめ縄に取り入れデザインした、とても素敵なしめ縄です。

■日時/12/25 10:00~12:00 ■場所/ラフルージュ(吉良町東角園さん向かい側) ■講師/宮崎 ■持ち物/ハサミ ■料金/2,000円 ■定員/3名 ■備考/早めの連絡をお願いします。

お問い合わせ 080-5116-6538

「世界の窓」講座⑩ヤンゴン(ミャンマー)

世界の日本人学校で3年教えた地元教師が見た、経験したことを話す講座、10回目:ビルマとスーチャー女史。■日時/2026/1/11 10:30~12:00 ■場所/きーずハウス(吉良町吉田宮腰34) ■講師/安井克彦 ■料金/1,000円 ※資料・コーヒー付。■定員/30名

お問い合わせ きーずハウス TEL.32-0657

レジンで自分好みの作品作りに没頭しよう

煌めく100種アイテム+60色カラー+レジンで物作りに没頭しよう!!人参加大歓迎。和気あいあいど人気です。

■日時/2026/1/20、2/17、3/17 10:00~11:30 ■場所/米津ふれあいセンター ■講師/大場 ■持ち物/モニター、ミニゴミ袋、必要な方はメガネ ■料金/体験料500円+教材費800円 ■備考/10分前にお越しください。

お問い合わせ 090-4214-4910、sweetdrops.handmade@gmail.com
(Instagram) sweetdrops_handmade

第141回 普通救命講習1

事故や病気で倒れた人(成人)に対する心肺蘇生法や救命処置を学びます。

■日時/2026/1/25 13:30~16:30 ■場所/西尾市総合福祉センター(2階)第1集会室 ■講師/応急手当普及ボランティアの会 ■持ち物/筆記用具、動きやすい服装をお願いします。 ■料金/無料 ■定員/先着15名 ■備考/弊社WEBサイトのフォームから申込みください。

お問い合わせ 鈴木 090-7673-9643
西尾市応急手当普及ボランティアの会 nishioqq@gmail.com

講座「守護一色氏の興亡」 一大大名へのプロセス

西尾ふるさと歴史講座VI①:地元西尾でも知られていない一色氏を知る3回シリーズの初回。室町幕府の四職へ。

■日時/2026/1/31 10:30~12:00 ■場所/きーずハウス(吉良町吉田宮腰34) ■講師/水谷寛明 ■料金/1,000円 ※資料・コーヒー付。■定員/30名

お問い合わせ きーずハウス TEL.32-0657

ファミサポ講習会 育児サポート

子育てのお手伝いをしてくださる方募集中。緊急時の対応など、子どもを預かるのに必要な知識を学びます。

■日時/2026/2/10 9:30~15:30 ■場所/西尾市総合福祉センター ■講師/保育士、日本赤十字指導員 ■持ち物/筆記用具、動きやすい服装 ■料金/無料 ■定員/30名 ■備考/午前のみ託児あり。2/3までに要予約。

お問い合わせ TEL.57-5007
famisapo@city.nishio.lg.jp

実用ペン習字教室 漁月

会社や学校で役立つ実用的な美しい文字の習得にペン習字を始めてみませんか。当教室では受講生募集中です。

■日時/2026/1/10、1/24 14:00~17:00 ■場所/悠紀の里(岡崎市中島町) ■講師/金田漁月 ■料金/初回不要・月3,000円 ■定員/10名

お問い合わせ 090-4259-9681

絵画サークル(日本画・洋画)会員募集

多様な画材に対応可能な教室で選択肢が広がり挑戦する楽しさ盛り沢山!技法修得まで丁寧にサポートします。

■日時/毎週月曜日・隔週木曜日 13:20~16:30 ※時間内入室自由。 ■場所/西尾市総合福祉センター ■講師/桐山広祐 ■持ち物/デッサン用品、各自使用したい画材(パステル、色鉛筆、水彩、油彩、アクリル、日本画絵の具など) ■料金/月2回2,500円~ ■定員/9名 ■備考/見学随時、初心者歓迎。お気軽にお電話ください。

お問い合わせ 梶山 090-1275-8765

英会話講座・冬(12回コース)

2026/1/12スタートです。皆さん楽しく参加されています。身近な使える会話をいっしょに学びましょう。

■日時/毎週月曜日【初級】10:00~11:00【中級】11:00~12:00 ■場所/ラフルージュ(吉良町東角園さん向かい側) ■講師/外国人講師 ■持ち物/筆記用具 ■料金/15,000円 ※12回コース、テキスト代金。 ■定員/5名 ■備考/準備もあり、早めの連絡をお待ちしています。

お問い合わせ 080-5116-6538

美姿勢で若返る!姿勢改善リンパストレッチ

猫背は歳のせいではありません!慢性疲労も根こそぎ解消!運動苦手女性のための体質改善ストレッチ。

■日時/火曜日(月2回、3回選択制) ①12:30~②14:30~ ③16:00~ ④17:30~ ■場所/名曲堂楽器(株)西尾センター(西尾市丁田町左34-1) ■講師/浅野まりこ ■持ち物/フェイスタオル、水分補給できるもの ■料金/月2回4,400円 ※シニア割引65歳以上の方入会金半額。 ■備考/碧南教室も第1・第3月曜日開講!お問い合わせください。

お問い合わせ 名曲堂楽器(株)西尾センター
TEL.54-6933

「交流英語」講座 会員募集!

手頃な料金で英会話を楽しく学べます。見学可能。「西尾市国際交流協会」で検索を。

■日時/隔週火曜日 19:00~20:30 ■場所/西尾市総合福祉センター(2階)第3集会室など ■講師/Kathreen先生 ■料金/1回550円 ※国際交流協会費2,000円別途必要。

お問い合わせ 宮地 090-2610-8205

ヨガで身体を整えよう

毎回、同じ流れで行います。動きに慣れると呼吸やポーズを意識しやすく、柔軟性が高まり、体幹が整います。

■日時/【水曜日】①14:00~15:00 ②15:15~16:15 ③19:15~20:15【金曜日】①15:15~16:15 ②18:00~19:00 ③19:15~20:15 ■場所/福地ふれあいセンター和室 ■講師/ゆかり ■持ち物/ヨガマット(初回は貸出可)、動きやすい服装 ■料金/1回1,500円・月4回4,500円 ■定員/9名

お問い合わせ 鈴木 050-7116-4842、raybase888@gmail.com
(Instagram) ray_base

太極拳始めませんか

太極拳で心身の健康づくりしましょう。

■日時/水曜日(月3回:2026/1/7、1/14、1/28) 18:00~19:30 ■場所/西野町ふれあいセンター ■講師/高見一枝 ■持ち物/動きやすい服装、上履き(スニーカー) ■料金/月3,000円 ■備考/興味のある方は見学にお越しください。

お問い合わせ 須田 090-4116-8655

脳トレピアノ!目からウロコのピアノ術

脳を活性化させるための独自のメソッドで音楽ライフを始めてみませんか?レベルに合わせた奏法で指導します。

■日時/水曜日(月2回:2026/1/7、1/21) 10:00~11:00 ※1回60分~90分。人数による。 ■場所/名曲堂楽器 西尾センター(西尾市

編集室からのお知らせ

月刊「文化の森」は毎月20日発行で、西尾市の朝刊に折り込みです。本誌に講座、サークル講演会、イベント、企画など大人のための生涯学習情報を掲載希望の方は、プリ・テック「文化の森」編集室までお気軽にご連絡ください。

※親子やお子様のみを対象としたもの、営利目的の情報は掲載できませんのでご了承ください。 ※編集室にて検討の結果、掲載できない情報もございますのでご了承ください。 ※本誌掲載の情報にて万トラブルが生じた場合、当社では責任を負いませんのでご了承ください。

詳しくは下記へお問合せください

プリ・テック株式会社「文化の森」編集室
☎(0563)55-0707 担当/鈴木・佐藤
〒445-0811 愛知県西尾市道光寺町山田1-1

丁田町左34-1) ■講師/中西恵美 ■料金/体験参加料1回1,000円・月5,500円・入会金2,200円 ■定員/6名程度のグループレッスン

お問い合わせ 名曲堂楽器 西尾センター
TEL.54-6933

60歳から始める姿勢改善

ほとんどの悩みは背骨の硬さから始まります。リラックスしながら動ける背骨を取り戻しましょう。

■日時/水曜日(月3回) 10:00~11:00 ■場所/米津ふれあいセンター ■講師/村松沙緒里 ■持ち物/ヨガマット、手拭い、動きやすい服装 ■料金/月3,000円 ■備考/興味のある方は見学にお越しください。

お問い合わせ 米津ふれあいセンター 板倉
TEL.54-4593

【12月開始】ハングル講座(初級コース)

日本から一番近い国の歴史・文化を学び、K-POPも楽しみましょう。

■日時/毎週水曜日 19:30~21:00 ■場所/米津ふれあいセンター ■講師/神谷貴子(呉貴子) ■料金/月4,000円 ■備考/男女問わず体験、見学可能。

お問い合わせ 二村 080-5299-7371

いくつになっても青春、若々しい体を!

人生100年時代!自分の年を決めていませんか?何歳になっても今が始まり。元気な身体作りをマイペースで。

■日時/毎週水曜日(月4回) 9:30~11:00 ■場所/西尾市総合体育館 サブアリーナ ■講師/ハロフレンズインア指導員 ■持ち物/動きやすい服装、水分補給できるもの ■料金/1回700円または月4回2,000円 ■備考/無料見学、無料体験は毎週水曜日に行っています。

お問い合わせ 西尾おおぞら倶楽部 牧
TEL.57-7953

リフレッシュヨガ

深い呼吸とヨガで熟睡し、朝の目覚めをリフレッシュ!夜間などのお勧め帰りに可能です。

■日時/毎週木曜日 18:30~19:30 ■場所/米津ふれあいセンター ■講師/鈴木芽美 ■持ち物/ヨガマット ■料金/1回800円 ■備考/男女問わず見学、体験可能。

お問い合わせ 鈴木 090-1627-5123

津軽三味線教室

日本の伝統芸能である津軽三味線をあなたも弾いてみませんか?興味のある方はぜひ、体験してみてください。

■日時/金曜日(月2回:2026/1/23、1/30) 個人レッスン1回30分 13:00~13:30 ※応相談。 ■場所/名曲堂楽器 西尾センター(西尾市丁田町左34-1) ■講師/杉山大祐 ■料金/体験1回1,000円・月8,800円・入会金6,600円(65歳以上の方半額)

お問い合わせ 名曲堂楽器 西尾センター
TEL.54-6933

やさしい健康ヨガ

呼吸を意識しながら硬くなった体を動かし、可動域を広げ、心身ともにリフレッシュしましょう!

■日時/第2・第4金曜日 10:00~11:00 ■場所/西野町ふれあいセンター ■講師/中川 ■持ち物/ヨガマット、飲み物、タオル ■料金/初回500円

お問い合わせ 中川 090-4198-8186

チラシの
折込は

(株)西尾中日サービスセンター

〒445-0062 西尾市丁田町柳堂24-2
TEL 0563-57-2352 FAX 0563-57-1367

(株)中日新聞富田専売所 (有)中日新聞平坂専売店

TEL 0563-57-2346
FAX 0563-57-1367

TEL 0563-59-5805
FAX 0563-59-3204

私たちは、生涯学習を応援しています。

……にしん相談プラザからのお知らせ……

住宅ローン・各種ローン・資産運用・年金・保険

年金無料相談会のお知らせ

予約制
年金
無料相談会

●本店営業部 相談プラザ出張所
12月26日(金)、1月10日(土)、
1月13日(火)、1月23日(金)
●辻支店 相談プラザ
1月10日(土)

●刈谷支店 相談プラザ出張所
12月27日(土)、1月10日(土)、
1月24日(土)
●岡崎駅西支店・六ツ美支店相談プラザ
1月17日(土)



▲WEB予約できます!
お申し込みはこちら

公的年金お受取りキャンペーン実施中

期間 令和7年9月1日(月)~令和8年1月30日(金)

年金相談会に参加し、裁定請求の手続きを
された方にご成約特典プレゼント



詳しくは、にしん相談プラザへお問い合わせください。

西尾信用金庫 本店営業部相談プラザ出張所 西尾市熊鷹町南十五夜1番地3
TEL.0563-56-2400 平 日/11:00~19:00 土曜日/10:00~16:00
定休日/水曜日・日曜日・祝日(祝日が土曜日の場合は延長します。12月31日~1月3日、1月5日の第1土曜日は除く)

https://www.shinkin.co.jp/nishio/

