

受講料
無料

特別市民講座

ドキュメンタリー映画から考える「家族」の絆ってなんだろう？

講座番号 1

©2022 「ぼけますから、よろしくお願ひします。～おかえり お母さん～」製作委員会



講座内容

認知症になった母へ変わらぬ愛を注ぐ父。結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道をつづったドキュメンタリー映画の上映と、自分や家族の人生のこれからを考える講演会を開催します。

平均寿命が延びる現代。家族の在り方について、じっくり考えてみませんか。

第1部 講演会

「自分らしく生きる」準備をはじめましょう

講師 栗田 一夫

(国民健康保険 上矢作病院 ソーシャルワーカー)

第2部 上映会

ぼけますから、よろしくお願ひします。
～おかえり お母さん～

日時 令和5年12月16日(土)
13:30～16:30

会場 恵那文化センター 大ホール
定員 300名

※その他、掲載のない事項については、恵那市民講座と同様です。

申込
不要

YouTube配信 オンライン講座

～ いつでもどこでも 好きな時間に 好きな場所で 受講する～

プロから学ぶ草刈り講座

講師 庭師 藤村 聡樹

「草の勢いに追いつかんで困るとる」「草刈りのコツを知りたい」
そんな方は必見です！

早く、楽に、キレイに、安全に、草刈りをする方法を伝授します。

人と植物との共存を目指す「里山の庭師」が教える超実践的な草刈り方法です。初心者の方も、経験者の方も、納得の草刈り術！



寒い季節におすすめ！ゆずジャムづくり

講師 はあもにい



柚子には血行を促進し、身体を温める効果があり、寒い冬にぴったりの食材です。生柚子を使ったゆずジャムづくり。作り方から、アレンジレシピまで、柚子をまるごとおいしくいただく方法を、分かりやすく紹介します。

公開日時は決定次第、ウェブサイトなどでお知らせします。

市民講座

先人学習講座

大学連携講座

出前講座

自主企画講座

地域のイベント紹介

団体紹介

子育て講座

各種申し込み

恵那文化センター (中央公民館)

〒509-7205 恵那市長島町中野414番地1

☎(0573)25-5121

【休館日】 月曜日・祝日の翌日

年末年始 (12月29日～1月3日)



番号	講座名・講師	対象・定員	講座内容	回数	曜日・時間	受講日	持ち物・備考
2	プロが教える剪定 (刈り込み) 庭師 藤村 聡樹	一般 15名	「剪定・伐採」に特化した庭師の技術や考え方を学んでみませんか。もう一度学び直したい経験者の方にも、初心者の方にも、親切に指導します。植物の生育や、自然との共生を考えた剪定実践講座です。	3	火曜日 9:00～11:00	10/3 11/7 3/5	作業ができる服装、飲み物 パリカン(トリマー) 刈り込み鋏、剪定鋏 ※持ち物はすべて、お持ちの方で結構です。 ※雨天は座学を行います。
3	太極拳入門 佐々木 文子	一般 25名	深い呼吸とゆったりとした動きで、こころも体もリラックス。運動が苦手な方、体力に自信のない方も大丈夫。仲間と楽しく、健康づくりを始めましょう。	10	火曜日 10:00～12:00	11/7 11/14 11/21 12/12 12/19 12/26 1/16 1/23 2/6 2/20	室内用運動靴、飲み物 休憩時の敷物
4	プロに学ぶ！ 基本のフレンチ 佐々木 正巳	一般 15名	フランス料理に、格式高いイメージを持ってはいませんか。市内フランス料理店シェフが、秋・冬の旬の食材を使って基本のフランス料理を丁寧にお教えします。気軽にフランス料理を楽しみましょう。(講座内容：オードブルまたはスープ/メイン料理(肉または魚)/デザート 3品を毎講座作ります)	5	火曜日 10:00～12:00	10/3 11/14 1/16 2/6 3/5	使い慣れた包丁、エプロン 三角巾、ふきん、台拭き 筆記用具、持ち帰り用容器3個 材料費 7,500円/5回分
5	大人の色鉛筆教室 吉村 綾子	一般 20名	色鉛筆画は、描こうと思った時すぐに描ける手軽さが魅力で、年代を問わず人気です。使い方ひとつで、塗り込んだ写真のようなリアルなものから、ソフトタッチなイラストまで、どなたでも簡単に楽しめます。手軽にアートを楽しみませんか。	5	火曜日 13:30～15:30	11/14 11/28 12/12 3/5 3/19	色鉛筆、画用紙、消しゴム 鉛筆削り ※色鉛筆はお持ちの物が、購入される場合はご相談ください。
6	古文書入門 (入門から初級) 山辺 正行	一般 14名	実際に市内にあった古文書などを題材にして、解説のための基礎を学ぶとともに、楽しく当時の人々の暮らしの様子や考え方に触れてみませんか。	3	火曜日 13:30～15:30	11/7 1/16 3/12	筆記用具
7	Let's Enjoy English (中級・おもてなし編) マジック	一般 16名	一緒に英会話をしましょう。日常会話だけでなく、恵那を訪れる外国の方のおもてなしに役立つ会話の習得にも挑戦します。※フリートークができる上級者の方はご遠慮ください。	7	火曜日 19:00～20:30	1/16 1/23 2/6 2/20 2/27 3/5 3/12	筆記用具
8	プロに学ぶ！ 基本のお寿司 託 林 満	一般 15名	寿司職人が、基本の寿司作りを伝授します。11月はクリスマスに向けてデコレーション寿司、1月は節分の恵方巻、3月は握り寿司を作ります。どの講座もシャリから炊き上げます。	3	水曜日 10:00～12:00	11/29 1/31 3/27	使い慣れた包丁、巻きす エプロン、三角巾、ふきん 台拭き、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費 4,500円/3回分 ※託児先着2名
9	ミニバランスボールで体操 託 中村 リつ子	一般 20名	ヨガの動きを取り入れながら、呼吸に合わせて動きます。合わせてボールを使うことで、より体の内側が鍛えられます。腰痛を和らげたり、産後の骨盤調整にも有効です。歪んだ骨盤を整えると、姿勢は自然に整います。	6	水曜日 13:30～15:00	11/22 12/20 1/24 1/31 2/21 2/28	動きやすい服装、ヨガマット バスタオル、スポーツタオル 飲み物、ミニバランスボール (直径25cm) ※お持ちでない方は申し込み 時に注文してください。(500 円程度) ※ヨガマット貸し出し3名分 あります。 ※託児先着2名
10	もっと分かる！ スマートフォン体験教室 (基本編) ソフトバンク株式会社	一般 15名	今や生活に欠かせなくなってきたスマートフォン。スマートフォンを使ってみたいと思っている方。スマートフォンの基本を知りたい方。携帯電話との違いや機能など、プロが基本から分かりやすくお教えします。※スマートフォンはすべて貸し出しの体験機を使用します。	1	水曜日 13:30～15:30	11/8	筆記用具 ※スマートフォンをお持ちでなくても受講できます。(貸し出しの体験機を使用します)
11	安らぎヨガ 新 鶴飼 千代	一般 15名	運動が苦手な方や身体が硬い方、肩こり、腰痛のある方も是非どうぞ。痛い所がある方もご参加ください。心も身体も安らぎ和らぎ、自然治癒力が増します。持っている生命力を最大限に発揮できるようになります。	8	木曜日 10:00～11:30	10/26 11/9 11/30 2/8 2/22 2/29 3/7 3/14	ヨガマットまたはバスタオル フェイスタオル 素足又は5本指ソックスで受講
12	「源氏物語」を楽しもう! 新 長嶋 俊之	一般 20名	みんなの知っている「源氏物語」の冒頭「桐壺の巻」のさわりの部分、その“古典のいろは”を楽しみ鑑賞し、また音読してそのリズムを楽しみ、脳を活性化させましょう。	4	木曜日 13:30～15:30	11/9 11/30 12/21 1/25	筆記用具

市民講座

先人学習講座

大学連携講座

出前講座

自主企画講座

地域のイベント紹介

団体紹介

子育て講座

各種申し込み

番号	講座名・講師	対象・定員	講座内容	回	曜日・時間	受講日	持ち物・備考
13	もっと知りたい！ ジャズの魅力 新 佐藤 暁彦	一般 15名	世界的なポピュラー音楽として親しまれているジャズ。様々なジャズのアーティストやスタイルなどトピックごとに鑑賞していきましょう。最終日には、ジャズドラマーとして活動する講師による生演奏を予定しています。	5	木曜日 土曜日★ 19:00～21:00	10/12 11/9 12/7 1/11 2/10★	筆記用具
14	モスアート スキャンディアモスアート認定講師 伊藤 千尋	一般 14名	「モスアート」とは、100%天然素材のコケを使った、人にも環境にも優しいアート作品です。水やりなどのお手入れは一切不要。クリスマスやお正月用の作品をつくり、毎日の暮らしをおしゃれに彩りませんか。	3	金曜日 10:00～12:00	11/10 12/8 1/26	木工用ボンド 材料費 5,000円/3回(3作品)分 ※3作品を超えて作成する場合は、作品に応じて実費(2,000円/1作品程度)
15	季節の彩りケーキ 原 玲子	一般 15名	旬の食材を使った焼き菓子や、クリスマスケーキを作ってみませんか。※R5前期に「パンづくり」を受講された方は再受講になります。	3	金曜日 10:00～12:00	10/27 11/17 12/22	エプロン、三角巾、ふきん 台拭き、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費 3,600円/3回分
16	コグニサイズ (認知症予防運動) 林 厚子	一般 20名	「運動(椅子を使ったストレッチ、筋トレ)」と「認知トレーニング(1桁暗算、体でジャンケンなど)」を組み合わせることで、脳の機能を活性化し、認知症予防と健康促進を目指しましょう。課題がうまくなることが目的ではなく、みんなで一緒に、笑って楽しむことが一番です。	5	金曜日 13:30～15:00	10/6 11/10 12/22 1/19 2/9	運動のできる服装、運動靴 ヨガマットまたはバスタオル(横になれる敷物) 5本指ソックス(お持ちの方) タオル、飲み物
17	ボディメイクヨガ 山本 智美	一般 30名	ゆったりと体をほぐしていき、その後しっかりと動いていきます。深い呼吸とバランスよくポーズをしながら自分を見つめて、心と体のクレンジングをしていきましょう。	6	金曜日 19:00～21:00	10/6 11/10 12/22 1/19 1/26 2/9	運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル スポーツタオル、ブランケット 飲み物
18	スマートエコライフ最前線 ～デジタル技術で 快適な生活環境を！～ 新 恵那エネルギー環境研究所 丸山 晴男	一般 10名	デジタル技術を使いこなして、快適な生活環境を手に入れましょう！ 1回目「ネット銀行の活用術」 2回目「ネットショップの活用術」 3回目「食生活、医療情報の活用と健康管理術」 4回目「検索サイト比較とAI検索の活用術」 5回目「NEWS、天気、交通情報の活用術」	5	土曜日 9:00～11:00	12/16 12/23 1/20 1/27 2/3	筆記用具 スマートフォンまたは ノートパソコン、タブレット
19	パソコン実用講座(中級編) 樋田 雅史	一般 10名	パソコンやスマートフォン等を日常使用中で、疑問に思う事や困った事を一緒に解決しましょう。*ノートパソコン・スマートフォン持ち込み可	5	日曜日 13:30～15:30	10/15 12/3 1/21 2/25 3/24	筆記用具 ノートパソコンまたは スマートフォン(お持ちの方)
20	文字が素敵に書けたなら 成瀬 伸芳	一般 14名	お祝い事のご祝儀袋など、のし袋に名前を書いたり、人前で字を書くことに遠慮がちになっていませんか。ペンや筆を使って、実用的に使う文字の美しい書き方を指導します。	5	日曜日 13:30～15:30	10/8 12/17 1/28 2/25 3/17	書道用具一式(お持ちでない方は小筆)、筆ペン ボールペン 材料費 1,000円/5回分 ※小筆がない方は、講師お薦めの筆を販売します。
21	リトミック/ピョピョ 丸山 利恵	親子 7組	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみよう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。1～3歳対象です。	5	水曜日 10:00～11:30	11/1 11/8 11/29 12/6 12/20	動きやすい服装、飲み物 材料費 500円/5回分
22	リトミック/コッコ 丸山 利恵	親子 7組	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみよう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。3～6歳対象です。	5	土曜日 13:30～15:00	11/11 12/9 1/20 2/17 3/2	動きやすい服装、飲み物 材料費 500円/5回分
23	アコースティック・エレキ ギター講座 橋本 平紀	小学生 ～一般 10名	女性も男性も、高齢者の方も、ギターがなくても大丈夫です。経験のない方も、少し心得のある方もOKです。ギターの初歩から、アンサンブル、弾き語り、バンド演奏へのコツを楽しく学んで頂きます。	6	土曜日 13:30～15:00	12/9 12/23 1/20 1/27 2/3 2/10	ギター、チューナー、ピック アンプ(エレキ・エレアコの方) ※お持ちでない方は事前にご連絡ください。
24	版画に挑戦！ ～版画で年賀状を つくりましょう～ 新子 市川 彰	小学生親子 ～一般 15名	恵那市は版画との関係が深く、恵那市で育った方は一度は触れたことがあるのではないのでしょうか。手をかけて作ったあたたかな年賀状を大切な人に送ってみませんか？	4	土曜日★ 日曜日 10:00～12:00	11/11★ 11/19 12/10 12/17	彫刻刀セット 筆記用具(鉛筆、ボールペン等) 材料費 100円/4回分
25	やきものづくり 【苔玉の器】 子 山岡陶業文化センター	小学生親子 ～一般 10名	石の質感を感じられる「苔玉の器」をやきもので作りませんか。初心者の方でも簡単に作れます。 ※作品サイズ 高さ4cm、径9cm ※会場：恵那文化センター	1	日曜日 10:00～12:00	1/28	汚れてもよい服装 手拭きタオル 材料費 1,500円 ※作品は1体です。 ※納品は3月末頃(開講日に連絡します)



▲ 版画に挑戦！(恵那文化センター)



▲ 手ぶらで水彩画(市民会館)

市民講座

先人学習講座

大学連携講座

出前講座

自主企画講座

地域のイベント紹介

団体紹介

子育て講座

各種申し込み