

# 市民会館

恵那市長島町正家一丁目3番地21 ☎(0573) 26-6919

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、備考等
25	筆ペンで俳句を書こう 可知 凛花	一般 8名	馴染みのある俳句を筆ペンで書いてみましょう。俳人が短い言葉に凝縮した思いや季節を感じながら…ご自分で作った俳句を筆ペンで上手に書きたい方も、どうぞご参加ください。	5	火曜日 10:00～12:00	5/14 5/28 6/11 6/25 7/ 9	筆ペン 材料費 1,000円/5回分
26	ボディメイクヨガ in 市民会館 新 山本 智美	一般 20名	ゆったりと体をほぐした後しっかりと動かします。深い呼吸とバランスのよいポーズをしながら自分を見つめ、心と体のフレンジングをしていきましょう。	5	火曜日 13:00～15:00	5/14 5/28 6/ 4 6/25 7/ 2	運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル (横になれる敷物) タオル、飲み物
27	おとなのヒップホップダンス 高橋 隼人	一般 11名	基本的な動きでできる初心者向けのヒップホップダンスです。上手く踊れなくても大丈夫。軽快なヒップホップの音楽に合わせて身体を動かし、運動不足を解消しましょう。	5	火曜日 19:30～21:00	5/14 5/28 6/18 6/25 7/ 9	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル、飲み物
28	はじめての着付け&マナー講座 新 安田 和枝	一般 6名	自分で着付けができれば、お出かけがもっと楽しくなるように、初歩からの着付け教室講座を開催します。また今さら人に聞けない冠婚葬祭のマナーなども併せて学ぶことができます。	5	水曜日 10:00～12:00	5/22 6/ 5 6/19 7/10 7/24	初回、ゆかた、肌じゅばん すそよけ(ワンピース型でもよい)、ひも3本、伊達メ1本 前板、半巾帯、タオル2～3本 2回目以降の持ち物は初回に説明します。
29	開運体質になれる九星気学 稲垣 佳志乃	一般 10名	気学は占いではなく、エネルギーのとらえ方です。陰陽・五行などの考え方を学びます。気学は攻めの開運術といわれます。日々の吉方位などがわかる気学を学び、開運体質になりましょう！	5	水曜日 19:00～20:30	5/22 6/19 6/26 7/10 7/24	筆記用具、飲み物
30	手ぶらで水彩画 天野 登功広	一般 10名	野に咲く花や四季折々や風景などを描いてみたい!と思いませんか。ご自宅で手軽に出来る趣味を探していた方も水彩画を始めてみてはいかがでしょうか。どうぞ手ぶらでご参加ください。	5	木曜日 14:00～16:00	5/16 5/30 6/ 6 7/ 4 7/18	筆記用具 材料費 800円/5回分 (絵の具、画材等)
31	プロから学ぶ 季節の和菓子づくり 新 曾我 久貴	一般 12名	和菓子という難しそうと諦めてしまう方もいらしゃいます。和菓子作りのちょっとしたコツを知ればお店のようなお菓子が作れます。まずは皆さんと一緒に季節の和菓子を作ってみませんか。	1	木曜日 13:30～15:30	5/16	エプロン、マスク、三角巾 持ち帰り用容器 材料費 500円
32	椅子ヨガ シニアの部 (65歳以上) 今井 味佳	一般 (65歳以上) 20名	高齢者が無理なく自宅でもできる運動講座です。毎回受講希望者が多く、継続要望が多い講座です。65歳以上の講座です。シニア世代の方、こぞってご参加ください。	5	金曜日 10:30～12:00	5/10 5/24 6/ 7 6/21 7/ 5	動きやすい服装、タオル 飲み物 ※「椅子ヨガで運動習慣をつけ ましょう」を受講される方は、 申し込みできません。
33	椅子ヨガで 運動習慣をつけましょう 今井 味佳	一般 20名	老後を楽しく過ごすため、若いうちから運動習慣をつけましょう。座ったまま身体と心をほぐしていただき、自立神経や、副交感神経を整えることができます。 ※年齢は問いません。	5	金曜日 10:30～12:00	5/17 5/31 6/14 6/28 7/12	動きやすい服装、タオル 飲み物 ※「椅子ヨガ シニアの部(65歳 以上)」を受講される方は、 申し込みできません。
34	夏のワンプレート料理教室 Part II 新 小椋 日南恵	一般 8名	暑くて食欲がなくなる夏。休日のお昼に簡単に作れる ワンプレートランチを作ります。1回目は和風のワンプレート、2回目は洋風ランチプレートです。	2	土曜日 13:00～15:00	6/ 1 6/15	エプロン、三角巾、マスク ふきん1枚、台拭き1枚 持ち帰り用容器 材料費 2,400円/2回分
35	ほおば寿司を作りました 新 小椋 日南恵	一般 8名	恵那の郷土料理「ほおば寿司」を作ります。今回は、家で作るのがなかなか難しいと思われる「すし酢」の作り方から学びます。中身は当日のお楽しみです。	1	土曜日 13:00～15:00	5/25	エプロン、三角巾 マスク、ふきん1枚、台拭き1枚 持ち帰り用容器 材料費 1,200円
36	大切な人に贈りたい ブリザーブドフラワー 新 蔵園 美咲	一般 10名	生花に加工を施し、2～3年ほどの長期間、生花そのものの美しさを保ちます。生花より軽く、ドライフラワーより瑞々しい質感が特徴です。さわやかな色のお花でお部屋を飾ってみませんか。	1	日曜日 10:00～12:00	6/ 2	はさみ、ピンセット(お持ちの方) 持ち帰り用容器、材料費 2,500円 ※ケースは500円です。ご希望の方は、講座の申し込み時にお知らせください。(後からは申し込みが出来ません。)
37	ニーハオ! はじめての中国語 子 佐藤 かわり	小学教習生・ 保護者～一般 10名	初心者を対象とした中国語(北京語)講座です。中国の標準語である北京語で、自己紹介から簡単な会話ができるように練習します。	5	火曜日 19:00～20:30	6/11 6/25 7/ 9 7/23 8/ 6	中国語の教本(受付時に案内します。各自で購入をお願いします。1,320円程度) 筆記用具、飲み物
38	おもしろ歴史講座 in 市民会館 子 西部 良治	中学生～ 一般 10名	意外と知らない地元の歴史、主に考古学(遺跡の発掘等)により明らかになってきた地元や日本の歴史について、解りやすく面白くお話しします。	3	水曜日 19:00～20:30	5/15 6/ 5 7/ 3	筆記用具、飲み物
39	外国の食を通じて文化に触れよう (外国の家庭料理) 子 国際交流協会	中学生～ 一般 12名	恵那市在住の日本語教室の受講生を講師に迎え、アジアの料理を作ります。アジアの文化に触れてみたい方、食を通じて気軽に国際交流を楽しんでみませんか。	1	土曜日 13:30～15:30	5/18	エプロン、マスク、三角巾 持ち帰り用容器 材料費 800円
40	長島の史跡を巡ろう part3 子 市民三学長島委員会	小学生親子 ～一般 15名	あまり知られていない地元の史跡を巡ります。今回は山中公民館に集合し、城址山砦や山中の石仏を歩いて巡ります。 ※小雨でも決行します。各自で雨具等をご用意ください。	1	土曜日 13:00～15:30	5/18	歩きやすい服装・靴、タオル 飲み物、雨具(必要に応じて) ※集合場所:山中公民館

恵那文化センター

市民会館

東野

三郷

武並

笠置

中野方

飯地

岩村

山岡

串原

上天作

明智

三学のまち

大学連携

出前講座