

# 東野コミュニティセンター

恵那市東野1342番地1 ☎(0573) 26-6924

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
41	<b>手軽に着付け (着物で粋な装い)</b> 佐藤 一枝	一般 6名	今年の夏は浴衣で夏祭り。タンスに眠っている着物着てみませんか。半襟のつけ方から始めます。	3	火曜日 10:00~12:00	6/ 4 7/ 2 8/ 6	着物又は浴衣、長襦袢 半幅帯（無い方は用意します） 着付け小物（紐4本、だて締め 2本、足袋、洗濯ばさみ3個）
42	<b>スポーツウエルネス吹矢</b> 西山 雅美	一般 7名	性別・年齢を問わず、どなたでも楽しく始められます。腹式呼吸・胸式呼吸で精神力と集中力を高め、健康増進・ストレス解消を図りましょう。	5	火曜日 13:30~15:30	5/14 6/ 4 7/ 2 8/ 6 9/ 3	運動のできる服装、飲み物 タオル、吹矢マウスピース （無い方は1個100円/初回に 購入してください）
43	<b>【季節の和菓子】</b> ・桜餅 ・梅ういろ <b>新</b> 林 静雄	一般 8名	和菓子でほっと一息！季節の桜・梅を使って香りを楽しみながら作ります。	1	水曜日 9:30~11:30	5/15	エプロン、三角巾 ふきん2~3枚、手拭き用タオル 持ち帰り用容器 材料費 実費(1,000円程度)
44	<b>【おやしシリーズ第1弾】</b> <b>おやじのまかせて厨房</b> <b>新</b> 伊藤 真理	一般 8名	できるおやじは厨房に入る。 △お昼ごはんを作ろう！ ・1回目：煮込みハンバーグ ・2回目：塩焼きそば	2	水曜日 9:30~11:30	5/22 6/26	エプロン、三角巾 ふきん2~3枚、手拭き用タオル 持ち帰り用容器 材料費 実費(1,500円程度/2回分)
45	<b>東野の歴史探訪</b> <b>新</b> 三宅 勝義	一般 6名	ゆかりの地を歩こう！3ヶ所巡ります。 ・保古の湖用水 ・山本用水 ・飯沼川用水	3	水曜日 10:00~12:00	6/ 5 7/ 3 8/ 7	筆記用具、歩きやすい服装
46	<b>セルフマッサージ</b> 千藤 真美	一般 10名	セルフマッサージで疲れた身体を癒し、凝りをほぐします。リラクスの時間と自分の体のメンテナンスをしましょう。	5	木曜日 10:00~11:30	5/16 6/ 6 7/ 4 8/ 1 9/ 5	運動のできる服装、飲み物 タオル ヨガマットまたはバスタオル
47	<b>簡単！ 骨盤体操でリフレッシュ！</b> 船橋 京子	一般 15名	背骨・骨盤のゆがみを整えて正しい姿勢をつくります。	5	木曜日 金曜日★ 9:30~11:30	5/ 2 5/23 6/ 7★ 6/27 7/ 5★	運動のできる服装、飲み物 タオル、運動靴 ポディコントロールバンド (初回時にレンタル/500円)
48	<b>座ってできる！ シニアの椅子ヨガ</b> 太田 さくら	一般 65歳以上 10名	椅子ヨガで気分転換！ 椅子を使って簡単・気軽にできます。	8	金曜日 10:30~12:00	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/ 9 8/23	運動のできる服装、飲み物 タオル、ヨガマット
49	<b>ペン習字</b> <b>新</b> 鈴木 里美	一般 7名	きれいに書かなくても困らない時代に、「きれいな文字」で想いを届けよう。氏名、住所、祝儀袋など、基本の文字に挑戦！	5	金曜日 13:00~14:30	5/10 5/24 6/ 7 7/ 5 8/ 2	鉛筆、ボールペン 筆ペン（自宅にある物）
50	<b>おうちでカフェ気分！ コーヒー講座</b> 石田 洋平	一般 6名	「自宅で美味しいコーヒーを自分で淹れたい…」そんなあなたに、豆の挽き方から基礎を学びます。	2	土曜日 10:00~12:00	6/ 1 7/ 6	筆記用具 材料費 2,000円/2回分 (豆のお土産付き)