

武並コミュニティセンター

恵那市武並町竹折1059番地36 ☎ (0573) 26-6896

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
70	ウイルスと闘うための食事術!! 新 小椋 日南恵	一般 8名	郷土料理を作りながら、手軽に毎日食べて、免疫力を高める発酵食を楽しく学びましょう。	4	火曜日 13:00～15:00	5/21 6/25 7/23 9/24	包丁、エプロン、ふきん 雑巾、手拭きタオル、三角巾 持ち帰り用容器 ※初回到包丁を研ぐのでマイ包丁をご持参ください。 材料費 4,800円/4回分
71	アフリカの太鼓「ジャンベ」を叩こう 土屋 香織	一般 10名	西アフリカの太鼓「ジャンベ」を叩きましょう♪	5	木曜日 10:00～12:00	5/ 9 5/23 6/ 6 6/20 7/ 4	フルサイズのジャンベをお持ちの方はご持参ください(定員5名) ジャンベをお持ちでない方(定員5名)です。 ※ジャンベお持ちでない方レンタル料金 2,500円/5回分
72	アフリカダンスを踊ろう 土屋 香織	一般 15名	アフリカダンスを踊るのが初めてという方向けにゆっくりと解説します。運動不足とストレス解消にぜひ！一緒に踊りましょう。	5	木曜日 10:00～11:30	5/16 5/30 6/13 6/27 7/11	動きやすい服装 素足で踊ります、飲み物

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
73	おうちごはん 藤井 香	一般 10名	誰でも自立した生活が送れるように、基礎的な惣菜、季節料理、伝統料理を作ります。あなたもキッチンに入ってみませんか。	5	木曜日 10:00～12:00	5/16 6/20 7/18 8/22 9/19	エプロン、ふきん2・3枚 手拭きタオル、三角巾、雑巾 材料費 3,500円/5回分
74	権現山へ登ろう 武並地区 中山道保存会	一般 20名	中山道の久後立場経由権現山登り口から592mを目指します。頂上には、刈安神社と刈安城跡があります。古い伝説や、戦争中は戦いの神様として多くの人が詣でた権現山を、案内人の説明で登ります。	1	金曜日 8:30～11:30	5/10	歩きやすい服装、履きなれた靴、飲み物 ※深萱休憩所に8時30分現地集合(受付は15分前より) (雨天延期：5月17日金曜日)
75	中山道を歩こう 新 武並地区 中山道保存会	一般 20名	案内人の説明を聞きながら、武並コミュニティセンターから深萱へ、そして新録の中山道を四ツ谷まで歩いて帰って来ます。(片道4km)	1	金曜日 9:00～12:00	6/14	歩きやすい服装、履きなれた靴 飲み物 (受付は15分前より) (雨天延期：6月21日金曜日)
76	スペインの踊りをおどろう 江島 亜紀子	一般 8名	踊りは、始めての方にもわかるまでゆっくりと繰り返します。どなたでも出来ます！リズムに乗って足を動かし運動不足を解消しましょう。	6	金曜日 13:30～15:00	6/ 7 6/21 7/ 5 7/19 8/ 2 8/ 9	室内用運動靴、飲み物 動きやすい服装
77	楽しく絵を描こう 小坂 幸光	一般 10名	絵に興味がある人、皆で楽しく描いてみませんか。初めて描く人、昔描いていた人、水彩、パステル、油絵、何でもいいですよ。開講中1度はスケッチに出かけます。	5	土曜日 10:00～12:00	5/11 5/18 6/ 8 7/13 9/14	画材道具 (未経験の方は相談に乗ります) 材料費 1,000円/5回分
78	簡単・楽しい スパイスカレーとおかず 市之瀬 まゆみ	一般 8名	旬の食材とスパイスで、心もカラダも元気になる簡単本格インドカレーを作ろう。	1	日曜日 10:30～12:30	7/28	エプロン、三角巾 ふきん2・3枚、雑巾 手拭きタオル、筆記用具 持ち帰り用容器3個 材料費 1,800円
79	ボールペン習字 子 金子 たか子	小学生～ 一般 10名	お手本を見ながら、きれいな字が書けるように学びます。	5	土曜日 10:00～12:00	5/25 6/22 7/27 8/24 9/28	ボールペンもしくは鉛筆 新聞紙
80	Dances of Universal Peace 新子 土屋 香織	小学生～ 一般 40名	世界の平和の歌や踊りを輪になって歌い踊りましょう。あなたの近くの外国人の方も誘ってぜひ一緒に申込みください。誰でも参加できます。	1	日曜日 13:30～15:30	5/19	動きやすい服装、飲み物