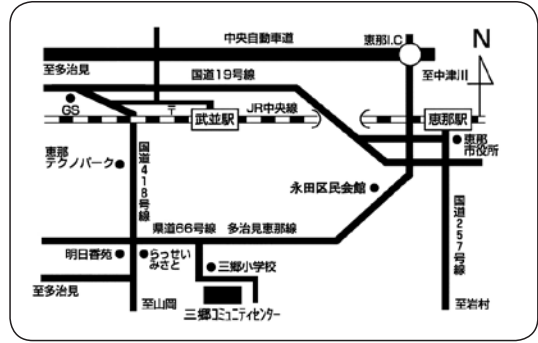


# 三郷コミュニティセンター

〒509-7124 恵那市三郷町佐々良木1839番地4

☎(0573)28-1338

【休館日】 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
48	やさしい植物 高水 正夫	一般 15名	身近にある植物について、講義だけでなく外を歩いて楽しみながら、どんな特徴があるか学びます。	5	月曜日 9:00～12:00	5/8 6/12 7/10 8/14 9/11	野外活動の出来る服装・靴 ループ (3～4倍程度) 資料代 200円 ※天候によっては座学だけになります。
49	簡単・楽しい スパイスカレーとおかず 新 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カレーを作ろう。	1	火曜日 10:30～12:30	7/18	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き1枚 手拭き1枚、筆記用具 持ち帰り容器3個 材料費 1,500円
50	初歩から始める やさしい太鼓 新 石田 登	一般 8名	太鼓は健康づくりにも役立ちます。 “ぶち合わせ太鼓”などを皆で楽しく練習します。	9	火曜日 19:30～21:00	5/9 5/23 6/6 6/20 7/4 7/18 8/8 8/22 9/5	室内用運動靴
51	おうちまかないご飯 千藤 佳代子	一般 16名	季節を味わう材料を使って、食事が待ち遠しくなるおうちご飯を作ります。スピーディーに作るだけでなく、健康を考えた身体に優しいご飯を作ります。	4	水曜日 9:30～11:30	5/17 6/21 7/19 9/20	エプロン、マスク、三角巾 ふきん2枚、台拭き1枚 手拭き、米1合(各回) 持ち帰り用容器 材料費 3,000円/4回分
52	シニアのイスヨガ 新 よこみつ あゆみ	一般 10名	イスに座って身体を動かすので、膝、腰・股関節に負担をかけずに動くことが出来ます。呼吸に合わせて全身をほぐして緩め、全身の筋肉をしっかり使い、自分の力で、予防、痛みの軽減に繋がっていきます。	5	水曜日 13:30～15:00	5/17 6/21 7/19 8/2 9/20	ヨガマットもしくはバスタオル 飲み物、 ※素足もしくは、5本指ソックス着用
53	麴でロハス！ 基本の発酵調味料教室 身体が喜ぶ発酵料理講師/麹士 和田 友美	一般 8名	講師が作った生麴を使って、3回に分けて各テーマごとに発酵調味料を作り、料理に応用させて夕食のおかずとしてお持ち帰りいただきます。 1回目(塩麴と応用料理) 2回目(醤油麴と応用料理) 3回目(にんにく麴と応用料理)	3	水曜日 13:30～15:30	5/24 6/14 7/5	エプロン、ふきん2枚 手拭きタオル クーラーバッグ(小) 材料費 4,500円/3回分
54	クラフトテープ手芸 丸山 美千子	一般 10名	彩り豊かな紙製のテープを使って、様々な“小物”や“かごバッグ”などを作ります。ステキなあなただけの作品と一緒に作ってみませんか。プレゼントにも最適です！初めての方でも作れます。	8	木曜日 9:30～11:30	5/25 6/8 6/22 7/13 7/27 8/10 8/24 9/28	はさみ、速乾性木工用ボンド 洗濯ばさみ15個、メジャー 筆記用具 材料費 初回は初めての方 400円、2回目からは実費
55	本を味方に！ おしゃべりブックトーク 森岡 由紀子	一般 8名	子育て・孫育て、自分育てに本を味方につけましょう。“のら司書”森岡さんと楽しく本のおしゃべりをしてみませんか。どなたでも大歓迎です。	5	金曜日 10:00～12:00	5/26 6/23 7/28 8/25 9/22	紹介したい本(初回のみ)
56	星空観察 長谷川 勝則	一般 15名	季節の星を観よう！	2	★金曜日 土曜日 19:30～21:00	5/6 ★8/11	横になれる大きさのシート 双眼鏡、星座表(お持ちの方)
57	健康づくりの ストレッチ体操 篠原 直貴	一般 15名	身体を動かしていますか？健康な体作りには運動が大切ですが、全身を温めるウォームアップからクールダウンまで、健康な体作りのための運動の仕方を学びます。	5	土曜日 9:00～10:30	5/6 6/3 7/1 8/5 9/2	運動のできる服装 室内用運動靴
58	ヌメ革で作る レザークラフト 水川 慎治	一般 6名	ヌメ革の特性を生かした作品を作ります。5回で計2作品を作りあげます。手縫いで製作することを主体とし、カービングは原則行いません。	5	日曜日 13:00～16:00	5/28 6/25 7/23 8/27 9/24	汚れてもよい服装 材料費 1作品目は1,000円。 2作品目は作品に応じて 2,000円～5,000円で選んで いただきます。
59	初めてのコケ玉づくり 夏目 和之	一般 7名	ちょっとした植物を、いつまでも育てられる苔玉を作ってみませんか。皆さんのご家庭で緑を楽しむことができますよ。(3作品程度作れます)	1	日曜日 14:00～16:00	6/18	材料費 1,000円
60	恵那の地形と生き立ち 新子 森井 俊介	小学生～一般 15名	わたしたちが住んでいる恵那はどのようにしてできたのでしょうか。「恵那に火山があった」って本当？証拠はあるの？今の地形は、いつ頃、どのようにして出来たのでしょうか。また、その特徴や魅力は？	2	土曜日 9:30～11:30	5/13 6/10	筆記用具、ループ(お持ちでない方は貸し出します。) 材料費 500円
61	親子で一緒に yogaとマッサージ!! 新子 よこみつ あゆみ	3歳～小3親子 6組	遊びの要素を取り入れながら、ゆがみやくせを整えていきましょう。そして、最後にマッサージをしてスキンシップをはかりましょう！	3	土曜日 10:00～11:30	5/13 6/17 9/30	ヨガマットもしくはバスタオル(親子で2枚)、飲み物 運動のできる服装
62	バード・ウォッチング 子 日本野鳥の会 長谷川 勝徳	小学生～一般 20名	三郷では多くの野鳥が観察できます。鳥に興味のある方はもちろん、バードウォッチングをやってみようと思う方、野外を歩きながら野鳥の姿や鳴き声を観察し、鳥に関する知識を高めましょう。	5	日曜日 9:00～11:00	5/21 6/18 7/16 8/20 9/17	野外活動に適した服装 飲み物、双眼鏡(お持ちの方) ※数に限りがありますが貸し出します。

各自で感染症対策に努めてください。食べ物はずべて持ち帰りとなります。

市民講座

二学のみ講座

大学連携講座

出前講座

協力提携講座

子育て講座

生涯学習手帳

自主企画講座

各種講座申込用紙  
生涯学習支援員募集