

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
81	<b>はじめての絵てがみ</b> 新 前田 芳美	一般 12名	心に留まる身近なものを思いを込めて絵てがみにしよう。	8	水曜日 9:30～11:30	5/ 8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 9/11 9/25	筆、墨(墨汁も可)、顔彩絵具 絵具、絵具溶き皿、筆洗い、雑巾 色鉛筆、クレヨン、描きたい物 ※好きなハガキを選びます。(実費)
82	<b>ミキちゃん体操</b> 成瀬 幹男	一般 20名	座っていないながら全身手入れ。楽しいトークで心もリラックス。	5	水曜日 10:00～11:30	5/ 1 6/ 5 7/ 3 8/ 7 9/4	運動のできる服装 5指ソックス、タオル、飲み物
83	<b>子どもとつながる対話法</b> 新託 土屋 香織	一般 6名	子どもニーズカードを使って子どもの本当の気持ちや願いを聴く学び。	3	水曜日 10:00～12:00	5/15 5/29 6/12	飲み物 ※託児先着2名
84	<b>和菓子 若鮎</b> 新 林 静雄	一般 16名	岐阜県発祥の説もある和菓子。求肥をカステラ生地で包み焼印で鮎の表情づけ。	1	水曜日 13:30～15:30	6/ 5	エプロン、三角巾、ふきん 手拭きタオル、持ち帰り用容器 筆記用具 材料費 1,000円
85	<b>笠置焼き肉のたれづくりと丼</b> 新 はあもにい	一般 16名	旬の玉ねぎたっぷり万能のたれづくり。たれを使った丼レシピも。	1	木曜日 9:00～12:00	6/20	エプロン、三角巾、ふきん 手拭きタオル、500mlペットボトル3・4本(たれ持ち帰り用) 筆記用具 材料費 1,600円程度
86	<b>発酵薬膳ワンボールで養生食</b> 新 和田 友美	一般 8名	①中華おこわと薬膳スープ ②ビビンバと薬膳スープ	2	木曜日 13:30～15:30	6/ 6 8/ 8	エプロン、三角巾、ふきん 手拭きタオル(持ち帰り用容器 蓋つきの鍋(2人分入る)) 筆記用具 材料費 3,000円/2回分
87	<b>えーとこウオーク</b> ①甌穴 ②大井ダム 市民三学笠置委員会	一般 15名	①和田川に点在する甌穴観察ウオーク ②100周年の大井ダム見学と恵那峡千畳敷岩までのウオーク。	2	金曜日 9:30～11:30	5/17 6/21	歩きやすい服装、帽子、靴 飲み物 ※集合場所は事前に文書で案内します。
88	<b>卓球ひろば</b> 金子 孝治	一般 16名	白球打って動体視力と反射神経を養えば脳も体もリフレッシュ。	5	土曜日 9:30～11:30	5/11 6/ 8 7/13 8/10 9/14	ラケット、室内運動靴 運動できる服装、タオル飲み物
89	<b>ほう葉めし</b> 新 市民三学笠置委員会	一般 16名	殺菌効果のある朴葉は昔のラップ。ご飯を包んで香り良いSDGs 携帯食。	1	土曜日 9:30～11:30	6/ 1	エプロン、三角巾、ふきん 手拭きタオル(持ち帰り用容器 筆記用具 材料費 1,000円程度)
90	<b>体幹トレーニング</b> 多々良 恵子	一般 12名	体幹を鍛えて美しい姿勢と飒爽とした歩き方を目指す。	10	土曜日 13:30～15:00	5/25 6/ 1 6/15 6/29 7/ 6 7/20 8/ 3 8/17 9/ 7 9/21	室内運動靴、運動できる服装 5指ソックス、タオル、飲み物 フレックスパーカい紙筒(ラップ芯)
91	<b>豆餅&amp;ヨモギ餅</b> 新 小川志保子	一般 12名	香ばしい豆と春のヨモギたっぷり、おばあちゃん直伝のおやつ	1	土曜日 13:30～15:30	6/ 8	エプロン、三角巾、ふきん 手拭きタオル(持ち帰り用容器 筆記用具 材料費 1,000円)
92	<b>カヌーとサップ</b> 新 いいなクラブ	一般 10名	カヌーやサップで木曾川をゆったりのんびり行ったり来たり、空・山・水辺の景色を満喫。	3	日曜日 13:00～15:00	5/19 6/16 7/21	濡れても良い服装、帽子、靴 飲み物、タオル、カヌー サップ使用料1回1500円を毎回徴収 集合：笠置パークカヌー場 ※天候により順延あり