

# 中野方コミュニティセンター

恵那市中野方町1802番地1 ☎(0573) 26-6898

| 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  |
|-----|---|--------------------|--|----|--------------------|---|--|
| 93  | 古文書を学ぶ<br>加藤 宣義                               | 一般<br>15名          | 中野方の古文書を読み解き、地域の歴史に触れてみましょう。<br>初心者歓迎です。   | 5  | 火曜日<br>9:30～11:30  | 5/21 6/18<br>7/16 8/20<br>9/17                                | 古文書辞典（お持ちの方）<br>筆記用具<br>資料代 1,000円/5回分                                   |
| 94  | 折り紙<br>新<br>花田 房子                             | 一般<br>8名           | 折り紙には脳を活性化させる要素がたくさんつまっています。使って便利！飾ってキレイ！季節にあわせ、和紙を使った様々な作品を折ってみましょう。  | 5  | 水曜日<br>13:30～15:30 | 5/ 8 6/12<br>7/10 8/21<br>9/11                                | のり、ボンド、ピンセット<br>筆記用具、材料費 実費<br>(1回200円程度作品により異なります)                      |
| 95  | 求める！健康美<br>多々良 恵子                             | 一般<br>15名          | 正しい位置への骨格の整え方、ストレッチ方法を学び、健康美を追求しましょう。姿勢やウォーキングの指導もあります。  | 10 | 水曜日<br>19:00～20:30 | 5/ 8 5/22<br>6/12 6/26<br>7/10 7/24<br>8/ 7 8/28<br>9/11 9/25 | 運動のできる服装<br>ヨガマットまたはバスタオル<br>飲み物、室内用運動靴                                  |
| 96  | 60歳からの体づくり<br>多々良 恵子                          | 一般<br>15名          | 元気で生き生きと過ごすためのカギは60代の運動習慣にある事がわかってきました。転ばない力・日常動作をなめらかにする体づくりをしましょう。また痛みの予防・解消に努めましょう。   | 7  | 木曜日<br>10:00～11:30 | 5/16 6/ 6<br>6/20 7/ 4<br>7/18 9/ 5<br>9/19                   | 運動のできる服装<br>ヨガマットまたはバスタオル<br>飲み物、室内用運動靴                                  |
| 97  | 包丁を研いで<br>魚をさばいてみよう<br>小椋 日南恵                 | 一般<br>8名           | 切れる包丁は料理が楽しくなる！自宅の包丁は切れ味抜群ですか？自分で研いで丸々一尾の魚をさばいて、魚料理に挑戦しましょう。今夜の夕食の一品になりますよ。  | 4  | 木曜日<br>13:00～15:00 | 5/16 6/20<br>7/18 9/19  | 包丁、雑巾、ふきん2枚<br>持ち帰り用容器、エプロン<br>三角巾<br>材料費 実費(1回1,300円程度)                 |
| 98  | インターネットに挑戦!!<br>度会 忠一                         | 一般<br>12名          | パソコンにさわってみましょう。インターネットにも挑戦してみよう。新しい世界が広がりますよ。スマホの使い方も学びます。初心者大歓迎します。   | 10 | 金曜日<br>10:00～12:00 | 5/17 5/31<br>6/ 7 6/21<br>7/ 5 7/19<br>8/ 2 8/16<br>9/ 6 9/20 | ノートパソコン(お持ちでない方は先着3名まで有料でお貸します)<br>筆記用具、LAN ケーブル                         |
| 99  | 季節を彩る<br>吊るし飾り・和飾り<br>小木曾 秋子                  | 一般<br>12名          | 四季の歳時に合わせて楽しめる、和布を使ったお細工物の飾り。和のインテリアとしても大活躍。吊るし飾りを、節句のプレゼントにされても素敵ですね！   | 10 | 金曜日<br>13:30～15:30 | 5/17 5/31<br>6/ 7 6/21<br>7/ 5 7/19<br>8/ 2 8/16<br>9/ 6 9/20 | 裁縫道具、縮緬布<br>※縮緬布をお持ちでない方は用意します(実費)                                       |
| 100 | 初めてのゆかたの着付け<br>新<br>池戸 夏美                     | 一般<br>5名           | 和装を楽しみましょう。初心者対象。まずは浴衣を自分で着られるようになりましょう。今年は浴衣で花火大会や夏祭りに参加できるといいですね。  | 3  | 金曜日<br>19:30～21:00 | 7/12 7/26<br>8/2  | まずは自宅にある物をご持参ください。<br>初回に説明します。  |
| 101 | 初心者にやさしいコーヒー講座<br>初級編<br>新<br>石田 洋平           | 一般<br>6名           | ハンドドリップで美味しいコーヒーを淹れよう。豆の挽き方、お湯の温度など基礎を学び、コーヒータイムを楽しみましょう。(豆のお土産付きで自宅ですぐ楽しめます)  | 3  | 土曜日<br>13:00～15:00 | 5/11 6/ 8<br>7/13   | 筆記用具<br>材料費 3,000円/3回分   |
| 102 | 初心者にやさしいコーヒー講座<br>ステップアップ編<br>新<br>石田 洋平      | 一般<br>6名           | ハンドドリップで美味しいコーヒーを淹れよう。豆の挽き方、お湯の温度など基礎を踏まえ、さらに深く学びます。初級編に参加しなくても受講可能です。(豆のお土産付きです)  | 2  | 土曜日<br>13:00～15:00 | 8/17 9/14   | 筆記用具<br>材料費 2,000円/2回分   |
| 103 | 災害時にも役立つ<br>ポリ袋で簡単パッククッキング<br>小林 八重子          | 一般<br>8名           | ポリ袋に材料を入れて、空気を抜いて茹でるだけ。忙しい主婦・主夫・働く社会人・一人暮らしの方など短時間で味がしみ込み、栄養素も逃げない魔法の料理方法をマスターしましょう。非常時の食事にも役立ちます。   | 2  | 土曜日<br>13:00～15:00 | 8/24 9/28   | エプロン、三角巾<br>持ち帰り用容器、米1合<br>材料費 2,000円/2回分                                |
| 104 | 茶の湯を楽しむ<br>林 由紀子                              | 一般<br>7名           | おもてなしの心を学びましょう。さまざまな作法を学びます。毎回薄茶を点て一服します。茶の湯の世界を楽しみましょう。お気軽にどうぞ。(流派：表千家)   | 5  | 土曜日<br>13:30～15:30 | 5/18 6/ 1<br>7/ 6 8/ 3<br>9/ 7                                | 白靴下、襪子、扇子(お持ちでない方は事前にご連絡ください)<br>材料費 実費(2,000円程度/5回分)                    |
| 105 | 生ごみを堆肥に！<br>はじめてのコンポスト講座<br>新<br>NPO 法人市民エコ会議 | 一般<br>8名           | 家庭で出る生ごみを堆肥にし、家庭菜園やガーデンに活用しごみの減量を目指しましょう。1回目：段ボール箱の中でたい肥を作る方法(ダンボールコンポスト)や、密閉バケツでEM ぼかしを使う方法を学びます。2回目：出来上がったものを元にフォローアップします。<br>※1回目にどちらの方法で肥料を作るか決めていただきます。 | 2  | 日曜日<br>13:30～15:30 | 5/26 6/30   | 筆記用具<br>材料費 450円<br>(ダンボールコンポストを選択された方)<br>材料費 2,080円<br>(EM ぼかしを選択された方) |
| 106 | プリザーブドフラワーで<br>華やかに<br>蔵園 美咲                  | 一般<br>8名           | 鮮やかな色や柔らかな質感など長時間保つことが出来る美しいプリザーブドフラワーで、ブルー系夏バージョン・グリーン系通年用のアレンジを楽しみ、華やかに彩りましょう。   | 2  | 日曜日<br>13:30～15:30 | 6/23 8/25   | ハサミ、ピンセット<br>お持ち帰り用袋<br>カッターナイフ(ある方)<br>材料費 6,000円/2回分                   |
| 107 | 透明感が魅力<br>UV レジンアクセサリー作り<br>子<br>武井 靖子        | 小学3年～<br>一般<br>10名 | 紫外線硬化樹脂で自分だけのキラキラアクセサリーを作って、オシャレを楽しみましょう。親子での参加もお待ちしております。   | 4  | 土曜日<br>13:30～15:30 | 5/18 7/20<br>8/17 9/21  | ピンセット、ヤットコ(お持ちの方)<br>材料費 実費(1,000円/1回分)<br>作品により異なります)                   |
| 108 | ワクワク！ドキドキ！<br>手話 De 話そう<br>子<br>永井 美千代        | 小学4年～<br>一般<br>10名 | 最近テレビでよくみかける手話通訳や手話を使ったドラマ。伝えるための基本手話を楽しく学びましょう！手話ソングにも挑戦します。親子での参加をお待ちしております。   | 9  | 日曜日<br>9:30～11:30  | 5/12 5/26<br>6/ 9 6/23<br>7/14 7/28<br>8/25 9/ 8<br>9/22      | 筆記用具<br>資料代 500円   |