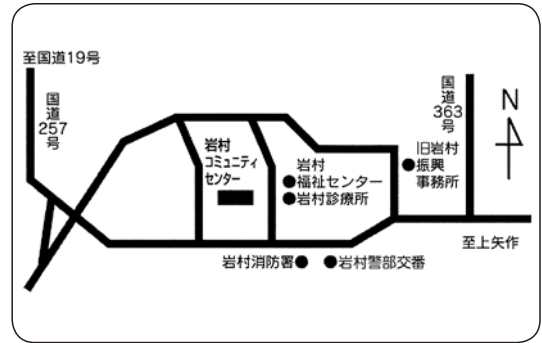


# 岩村コミュニティセンター

〒509-7403 恵那市岩村町1657番地1

☎(0573)43-3722

【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
112	<b>新</b> 下田歌子先生と岩村 鈴木 隆一	一般 10名	16歳で岩村を出て東京へ。縁あって宮中に勤め、のちに日本の女性の精神的自立と社会的地位向上のために女子教育の必要性を唱え「実践女子園」(現実践女子学園)を設立。子どもの頃の歌子(平尾鈴)先生は?歌子先生は岩村へ何回帰郷されたか?郷土の誇り歌子先生と岩村の関わりなどもお話しします。	1	月曜日 13:30～15:00	7/17	筆記用具
113	夜のストレッチヨガ 太田 さくら	一般 10名	一週間の疲れをヨガの呼吸法とポーズでリセット。ゆっくりと呼吸をし、体の隅々まで気持ち良くほぐす事で、緊張を緩め心を癒していきます。	10	火曜日 19:30～21:00	5/16 5/30 6/6 6/20 7/4 7/18 8/1 8/29 9/5 9/19	運動のできる服装 ヨガマット、汗拭きタオル 飲み物
114	手作りパンとお菓子作り 細江 万里子	一般 9名	無添加で安心、美味しくてのしい手ごねパンとお菓子作りに挑戦!初めての方にも親切丁寧にお教えします。お菓子作り初心者にお勧めの講座です。	4	水曜日 9:30～12:00	5/10 6/14 7/5 9/13	筆記用具、エプロン、三角巾 手拭きタオル、ふきん2.3枚 持ち帰り用パック 種棒とスケッパー、飲み物 材料費 4,000円/4回分
115	手持ちの布をリメイク 度会 純子	一般 5名	普段に使える小物、袋物を手持ちの布を使い1回2時間の講座で仕上げます。初めての方にも親切丁寧にお教えしますので、安心してご参加ください。	5	水曜日 13:30～15:30	5/17 6/21 7/19 8/16 9/20	裁縫道具、ミシン(お持ちの方は、なるべく持参ください)、筆記用具 ※材料費初回のみ材料を準備します。2回目以降布を持参の方は、これに該当しません。
116	<b>新</b> 太極拳入門 柴田 ちと子	一般 10名	深い呼吸とゆったりとした動きは、高齢になっても続けられる運動です。仲間と一緒に楽しく行うことで、気の流れる一層良くなり免疫力を高めます。若々しく健康寿命を延ばしましょう!	10	木曜日 10:00～11:30	5/11 5/25 6/8 6/22 7/13 7/27 8/10 8/24 9/14 9/28	室内用運動靴、飲み物
117	心と体の リフレッシュヨガ 太田 さくら	一般 10名	普段あまり動かさない筋肉を動かすことで、日常生活の中でついたクセやコリを取り除いていきます。難しいポーズは行いません。初めての方、体の硬い方、体力に自信のない方、男女問わず、安心してお申し込みください。	5	木曜日 13:30～15:00	5/18 6/15 7/20 8/17 9/21	運動のできる服装 ヨガマット、汗拭きタオル 飲み物
118	<b>新</b> 毎日のおかず 山本 弥生	一般 9名	気負わないレシピで、作りやすく覚えやすいメニューを3品程度作ります。料理初心者大歓迎です。安心してご参加ください。	5	金曜日 9:00～12:00	5/12 6/9 7/14 8/11 9/8	エプロン、三角巾 手拭きタオル、ふきん2.3枚 持ち帰り用容器 材料費 5,000円/5回分
119	昔の城下町ウォーキング① 堀 高久	一般 15名	岩村歴史資料館から岩村城を目指し、大円寺を通り見事に咲いた花桃を鑑賞してゴールします。岩村歴史ガイドが案内をします。花桃の咲く時期が定まらず、鑑賞できない場合がありますので、ご承知おください。	1	土曜日 9:30～11:30	5/6	歩きやすい服装、飲み物、タオル ※集合場所 岩村歴史資料館 駐車場 軽いストレッチ体操 後9:30に出発しますので、早めに集合ください。小雨決行
120	昔の城下町ウォーキング② 堀 高久	一般 15名	岩村歴史資料館から大円寺を通り岩村ダムを目指します。途中の花菖蒲をめぐりながら歴史を探索。岩村歴史ガイドが案内をします。花菖蒲の咲く時期が定まらず、鑑賞できない場合がありますので、ご承知おください。	1	土曜日 9:30～11:30	6/17	歩きやすい服装、飲み物、タオル ※集合場所 岩村歴史資料館 駐車場 軽いストレッチ体操 後9:30に出発しますので、早めに集合ください。小雨決行
121	おもしろ歴史講座 西部 良治・三宅 唯美・堀川 明信	一般 10名	岩村を中心に現地へ行き、歴史をおもしろおかしく解説します。時には座学講座も行います。	3	土曜日 13:30～15:30	5/27 6/17 7/22	筆記用具 集合場所はその時々でお知らせします。
122	<b>新</b> 佐藤一斎先生の言志四録 鈴木 隆一	一般 10名	昨年は一斎先生の250周年記念の特別な年でした。150年以上も前に書かれた「言志四録」は、現在も多くの人の人生の指針となっています。物事を広く深くみて考え、心豊かな人生を送るためのヒントがいつばいの「言志四録」を読んで皆さんと話し合います。	1	土曜日 13:30～15:00	6/3	筆記用具
123	<b>新</b> 天瀑山ミニ登山 若森 慶隆	一般 10名	佐藤一斎先生も登った天瀑山の史跡をめぐるります。	1	日曜日 10:00～12:00	5/14	歩きやすい服装、飲み物、タオル 現地集合(申し込み後に現地集合場所の説明をおこないます)10時に出発しますので早めに集合ください。小雨決行
124	ヌメ革で作る レザークラフト体験 水川 慎治	一般 6名	ヌメ革の特性を活かし1回3時間の講座を5回行い、2作品程度作ります。関心のある方お待ちしております。手縫いで作成する事を主体とし、カービングは原則行いません。	5	日曜日 13:00～16:00	5/21 6/18 7/16 8/20 9/17	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。
125	テーブルフラワーを作らしましょう。 國領 浄美	一般 10名	Hanahiro ガーデンで講師が丹精込めて育てた優しい色と香りの良い花を使い、マグカップに挿して豪華なテーブルフラワーを岩村コミセンで作ります。	1	日曜日 13:30～15:00	6/18	持ち帰り用のダンボール(ミカン箱大)、ハサミ 材料費 2,000円
126	岩村の偉大な先人 「三好学」に学びます。 三宅 勝義	一般 10名	岩村藩出身の三好学博士が遺した功績を学びます。博士の生き様をたどりながら、その信念について触れてみます。	1	日曜日 13:30～15:00	6/25	筆記用具、歩きやすい服装 飲み物
127	<b>新</b> 小学生!お弁当作りに挑戦 吉村 綾子	小学生 10名	手軽にすぐできるお弁当を作って食べてみよう!	2	日曜日 9:30～11:30	5/21 6/18	エプロン、三角巾 手拭きタオル、ふきん2.3枚 持ち帰り用容器、1,000円/2回分

各自で感染症対策に努めてください。食べ物はすべて持ち帰りとなります。

市民講座

二学のまち講座

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