

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
139	新 ヒンメリを作ろう！ 鈴木 夏子	一般 8名	恵那産の麦わらを使って基本の形を作り、組み合わせで素敵な飾りを作りましょう！	2	月曜日 10:00～12:00	5/20 6/ 3	筆記用具、定規、ハサミ 裁縫道具、持ち帰り用箱 材料費 300円 (2回目からは別途材料費)
140	新 藍の地産地染(月曜日編) 水野 琴美	一般 10名	藍の生葉でシルクストール(35×146cm)を空色に染めます。この時期にしかできない藍染めです。藍染めは抗菌作用、消臭効果、防虫効果があるといわれます。	1	月曜日 10:00～12:00	7/29	汚れてもよい服装 ゴム手袋(必要な人) 材料費 2,000円
141	ディープブレスヨガ 市之瀬 まゆみ	一般 10名	深い呼吸を意識してゆっくり体を動かし、心も体もリラックス。免疫力もアップします！	5	月曜日 10:30～12:00	5/27 6/24 7/29 8/26 9/30	運動のできる服装、ヨガマット タオル、飲み物
142	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カレーを作ろう！	1	月曜日 10:30～12:30	7/22	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,800円
143	幸せのパン作り♪ (月曜日編) 澤田 洋子	一般 6名	アレンジパンを優しく丁寧に教えます。 1回目:ピロシキとあんドーナツ 2回目:ペーブル	2	月曜日 11:00～14:00	5/13 9/ 9	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 3,000円/2回分
144	シニアのやさしいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	イスやマットを使い、身体を動かします。様子を見ながら進めていきますので、初めての方はもちろん、久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。年齢は問いません。	8	火曜日 10:00～12:00	5/21 6/ 4 6/18 7/ 2 7/16 8/ 6 9/ 3 9/17	ヨガマットもしくはバスタオル 飲み物 裸足もしくは五本指ソックス ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申込時に注文(800円)
145	ニーハオ！ はじめての中国語 佐藤 侑里	一般 10名	北京語(標準語)で、自己紹介から簡単な会話ができるように練習します。やさしく丁寧に教えますので、初心者さんも大歓迎！	6	火曜日 10:00～11:30	6/ 4 6/18 7/ 2 7/16 7/30 8/20	中国語の教本(受付時に案内しますので各自で購入してください、1,320円程度) 筆記用具、飲み物
146	骨盤ケアバランスボール 瀬藤 友美	一般 8名	バランスボールの上で音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、弾むエクササイズと骨盤ケアで、心も体も整えていきましょう♪	7	火曜日 10:30～12:00	5/14 5/28 6/11 7/ 9 8/27 9/10 9/24	運動できる服装、ヨガマット タオル、飲み物 ※ボールは講師指定のものをレンタルします 300円/1回
147	知らないと損する 相続の落とし穴 新 吉村 成貴・石田 誠	一般 8名	「まだいいや」では済まされない相続の真実。教科書にない相続の実態を事例を用いて解説します。空き家を片付ける際の知っておきたいポイントもお伝えします。	1	水曜日 19:00～20:30	5/29	筆記用具
148	ぴんしゃんウォーキング 伊藤 義孝	一般 15名	いつまでも自分の足で歩くための体作りを！背筋を「ぴん」と気持ちを「しゃん」と若々しく元気に歩きましょう！	10	木曜日 10:00～11:30	5/ 9 5/23 6/ 6 6/20 7/ 4 7/18 8/ 1 8/15 9/ 5 9/19	運動のできる服装、タオル 飲み物、室内用運動靴
149	ふわふわシフォンケーキ♪ 伊藤 知子	一般 8名	1回目はプレーン、2回目はオレンジのふわふわのシフォンケーキ(直径17cm)を作ります。コツを覚えると、誰でもおいしく仕上がります♪	2	木曜日 10:00～12:00	6/ 6 6/13	エプロン、三角巾、持ち帰り容器 ハンドミキサー 直径25cm～30cmのボウル(ある人) デジタル計り(ある人) 粉ふるい器(ある人) 材料費 1,200円/2回分
150	新 若返りリトミック♪ 内田 里保	一般 8名	懐かしい童謡やメロディにのせて歩いたり、リズム打ちをする事で体を動かしながら脳に刺激を与えます。一緒に楽しい時間を過ごし、若返り脳にスイッチを入れましょう。	1	金曜日 10:00～11:30	8/ 2	動きやすい服装、飲み物
151	やさしい九星気学 稲垣 佳志乃	一般 10名	気学は古いではなく、エネルギーのとらえ方です。陰陽・五行などの考え方を学びます。運気の流れを知って、行動を変えていくことで開運体質になりましょう！	6	金曜日 19:00～20:30	5/31 6/14 6/21 7/ 5 7/19 8/ 2	筆記用具
152	山岡町史跡めぐり よもやま会	一般 20名	山岡町内の神社や古墳の探訪とその歴史を学びます。 ①下手向白山神社・久保原神谷氏墓 ②久保原端田1号墳・土岐坂1号墳	2	日曜日 9:00～12:00	6/16 9/29	飲み物、歩きやすく しっかりした靴 ※集合は、山岡農村環境改善センター前 ※雨天時は、山岡コミュニティセンターで座学
153	新 藍の地産地染(日曜日編) 水野 琴美	一般 10名	藍の生葉でシルクストール(35×145cm)を空色に染めます。この時期にしかできない藍染めです。藍染めは抗菌作用、消臭効果、防虫効果があるといわれます。	1	日曜日 10:00～12:00	7/28	汚れてもよい服装 ゴム手袋(必要な人) 材料費 2,000円
154	幸せのパン作り♪ (日曜日編) 澤田 洋子	一般 6名	アレンジパンを優しく丁寧に教えます。 1回目:ピロシキとあんドーナツ 2回目:ペーブル	2	日曜日 11:00～14:00	5/12 9/ 8	エプロン、三角巾、持ち帰り容器 材料費 3,000円/2回分
155	子 親子で楽しくリトミック 内田 里保	1歳以上 親子 8組	音楽に合わせてお散歩したり、抱っこしてもらってゆーらんしたり、手合わせしたり、電子ピアノに合わせて親子で触れ合いリトミックを楽しもう！	1	金曜日 10:00～11:30	6/21	動きやすい服装、飲み物
156	子 やきものづくり 山岡陶業文化センター	小学生 ～一般 10名	一輪挿し作りに挑戦してみよう！初めての方でも型を使ってやさしく丁寧に教えますので簡単に作れます。	1	日曜日 10:00～12:00	5/12	汚れてもよい服装、エプロン タオル、材料費 1,500円 ※会場:山岡陶業文化センター