

申原コミュニティセンター

恵那市申原3146番地3 ☎(0573)26-6928

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
157	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うごかします。様子を見ながら進めていきますので、初めての方も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。	6	火曜日 10:00～11:30	5/28 6/11 6/25 7/ 9 7/23 9/10	動きやすい服装、ヨガマット 飲み物、ヨガブロック (お持ちでない方は申込時に注文してください。800円程度)
158	南インド料理研究家 新 松本 綾乃	一般 8名	野菜中心のスパイスカレーと副菜を作って、いただきます。南インドカレーの食べ方や文化もシェアできたらいいと思います。	1	水曜日 10:30～12:30	9/25	エプロン、三角巾、手拭きタオル 材料費 2,000円
159	水彩画入門 島村 節男	一般 12名	初心者の方大歓迎！初めての方向けの水彩画入門です。楽しく描くことをモットーに進めるので、気軽に参加できますよ。	5	金曜日 13:30～15:30	6/ 7 6/21 7/ 5 8/ 2 9/ 6	スケッチブック (A4がよいが、あるものでよい) 水彩絵具一式、筆記用具
160	ソーセージ作りに挑戦！ 松本 遼	一般 9名	申原産の豚肉を使い、ソーセージ作りに挑戦しましょう！ミンチにスパイスを練り込み、腸詰にチャレンジ。オリジナルポイルソーセージに仕上げます。	1	土曜日 9:00～10:30	5/25	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用保冷剤、保冷バッグ 材料費 1,500円
161	申原の新鮮トマトをのせて フォカッチャ作り 新 堀 里美	一般 5名	申原でとれた新鮮なミニトマトをのせ、夏らしいフォカッチャをつくりましょう。申原産の冷凍苺を使用したスムージーも作ります。	1	土曜日 10:00～12:00	7/13	エプロン、三角巾、手拭きタオル 材料費 1,500円
162	ヘルシーに！ 爽やか麺類アレンジ！ 新 吉村 綾子	一般 10名	そうめん、冷や麦、うどん、お蕎麦など、さまざまな麺を、暑い季節に爽やかに食べられるアレンジレシピを学びます!! ※麺の料理をメインに、他デザート又は副菜を作ります。	5	日曜日 9:30～11:30	5/26 6/30 7/21 8/25 9/29	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用容器 材料費 3,000円/5回分