

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
163	楽ウマ！おうちごはん 新 吉村 綾子	一般 8名	粉物料理に加えて、簡単で美味しいおうちごはんを教えてください。毎日のご飯作りをラクにしたら家事時短が思い通りになりそう！	3	月曜日 10:00～12:00	5/13 6/10 9/ 9	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り容器（大きめ1つ、小さかったら複数個） 材料費 1,800円/3回分
164	心も身体もきれいになるヨガ 市之瀬 まゆみ	一般 10名	ゆったりとヨガをしながらストレスを解消し、心も身体もリフレッシュしましょう。	5	火曜日 13:30～15:00	5/14 6/11 7/ 9 8/13 9/10	締め付けない運動のできる服装 ヨガマット（貸し出し有り） 飲み物
165	んまい！焼き菓子 新 澤田 洋子	一般 6名	1回目はフランスの伝統菓子カヌレに挑戦！カリカリもちもちに焼き上げましょう。2回目はパウンドケーキ。ドライフルーツとラム酒を入れた大人の味わいを楽しみましょう。	2	水曜日 10:00～12:00	5/22 6/26	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り容器 材料費 3,000円/2回分
166	上矢作町歩き♪ 歴史の跡を訪ねて 新 中垣 光弘	一般 10名	武田軍と織田軍の戦いの地「前田砦」まで歩きませんか。 初心者の方大歓迎！ 気軽に歩きを楽しみましょう！	1	金曜日 9:00～11:00	5/24	歩きやすい服装、靴、飲み物 雨具 ※小雨決行、雨天の場合5/31に延期 集合場所：上矢作コミュニティセンター
167	爪ケア！足の健康講座 日本爪ケア普及協会 認定講師 小笹 寿里	一般 15名	年齢とともに扱いにくくなる足爪。セルフケアのできる爪の整え方を学びましょう。足爪が整うと、生活が快適になります。大切な家族のための受講も大歓迎です。	1	金曜日 10:00～12:00	6/ 7	普段履いている靴
168	簡単・楽しい！スパイスカレー 市之瀬 まゆみ	一般 8名	旬の食材とスパイスで、心も身体も元気になる本格インドカレーを作ろう！	1	金曜日 10:30～12:30	7/19	エプロン、三角巾 ふきん2～3枚、筆記用具 持ち帰り用容器3個、材料費 1,800円
169	自由に描いてみよう！ 新子 吉村 綾子	小学生～ 一般 10名	自分で描いたものがアートに！思わずお部屋に飾りたくなるような作品を作ってみませんか。水彩画が上手に描けるコツやポイントを教えます。気軽にアートを楽しみましょう！	2	土曜日 13:30～15:30	5/11 7/13	筆記用具 材料費 200円/2回分
170	ドローンを飛ばして 空撮を楽しもう 子 石田 宏樹	小学生～ 一般 10名	初心者でもOK！操縦の仕方から空中撮影まで、優しくゆっくりと習いながら、ドローンを飛ばして楽しみましょう。 1日目は操縦、2日目は空撮に挑戦	2	日曜日 10:00～12:00	5/19 6/ 2	雨天でも実施します。 (上矢作体育館で実施)



161. 串原の新鮮トマトをのせてフォカッチャ作り
(串原コミュニティセンター)



170. ドローンを飛ばして空撮を楽しもう
(上矢作コミュニティセンター)