

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
171	<b>緑を愉しむ</b> <b>ハーブと多肉の寄せ植え</b> <b>新</b> 櫻井 武子	一般 10名	お茶や料理に活用できる便利なハーブの寄せ植えと、孟宗竹を鉢に利用した多肉の寄せ植えを作ります。寄せ植えの基本から、育て方のコツまで、丁寧にお教えします。	2	火曜日 13:30~15:00	5/14 6/11	ビニール手袋、移植ごて ビニール袋(中) 汚れてもよい服装(エプロンなど) 持ち帰り用段ボール 材料費 4,000円/2回分
172	<b>初心者向け 太極拳</b> 清水 繁美	一般 10名	老若男女、広く普及している太極拳。自分の体力に合わせて身体を動かし、心身ともに健康になりましょう。	8	水曜日 10:00~12:00	5/ 1 5/15 6/ 5 6/19 7/ 3 7/17 8/ 7 8/21	パレエシューズ(お持ちでない方はなるべくソールの薄い靴) タオル、動きやすい服装 飲み物
173	<b>クラフトテープで作る</b> <b>素敵な小物入れ</b> <b>新</b> 山本 雪絵	一般 6名	紙でできたクラフトテープを使い、身の回りの小物を収納できるカゴやトランク型の容器を作ります。1~2回で作ることの出来る簡単なものをいくつか作ります。	5	水曜日 10:00~12:00	6/26 7/24 8/28 9/18 9/25	紙用はさみ、ボンド、洗濯ばさみ(5個ほど)、メジャー(3m測れるもの)、筆記用具 材料費 1,000円/5回分
174	<b>寿司職人に教わる</b> <b>魚の捌き方・握り・巻き寿司</b> <b>新</b> 林 満	一般 10名	旬の魚を捌いて握りと巻き寿司、そして寿司屋のだし巻き玉子も伝授します。魚を捌いたことのない方も丁寧に指導しますので安心してご参加ください。	1	水曜日 13:30~15:30	6/26	エプロン、三角巾、ふきん2枚 手拭き1枚、台拭き1枚、巻きす だし巻きが巻けるフライパン1つ 筆記用具 材料費 1,500円
175	<b>アーシングとおおぞらヨガ</b> 横光 亜由美	一般 10名	アーシングは昔からある足裏健康法です。裸足で自然の上を歩きます。新緑の中をゆったり歩き、全身をほぐしてから大自然の中でヨガを楽しみましょう。	1	木曜日 9:30~11:00	5/ 9	動きやすい服装、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル (必要方はプラケットやヨガマットの下に敷くシートをご用意ください) 場所：あけちの森(雨天の場合はコミセン講堂で行います。) ※場所がわからない方は申し込み時にお申し出ください。
176	<b>シニアのやさしいヨガ</b> 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。	5	木曜日 10:00~11:30	5/16 5/30 6/13 6/27 7/11	動きやすい服装、飲み物 ヨガマット又はバスタオル ヨガブロック(お持ちでない方は、申し込み時に注文してください。800円) ※裸足か5本指ソックスで受講してください。
177	<b>家庭で簡単!</b> <b>オリジナルパスタ</b> 岐阜県日本調理技能士会理事長 大嶋 武志	一般 10名	身近な食材を使い、ご家庭で本格パスタに挑戦してみましよう。楽しく料理を作りましよう。初心者の方でも丁寧に教えますのでご安心ください。	2	木曜日 10:00~12:00	6/ 6 8/ 1	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、筆記用具 材料費 2,200円/2回分 ※持ち帰り容器はこちらで用意します。
178	<b>アチャールの研究部</b> <b>~スパイスを使った食事の提案~</b> <b>新</b> 松本 綾乃	一般 8名	インドカレーに添えるアチャールとはスパイスやオイル、お酢で漬けた常備菜。スパイスをもっと自由に日常料理に取り入れてみましょう。アチャールをはじめとするスパイスを使用したおかずを作ってみなでいただきます。	1	木曜日 10:30~12:30	7/ 4	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、筆記用具 材料費 2,000円
179	<b>家庭で簡単!</b> <b>オリジナル和食料理</b> <b>新</b> 岐阜県日本調理技能士会理事長 大嶋 武志	一般 10名	家庭でも簡単に作れるオリジナル和食料理を楽しく作ってみませんか?ごはんのおかずやおつまみにピッタリな海老しんじょう揚げや豆腐のお好み焼き風グラタン、ガーリックと黒コショウが効いた鶏の照り焼きなどを作ります。	3	木曜日 10:00~12:00	5/ 2 7/11 9/ 5	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、筆記用具 材料費 3,300円/3回分 ※持ち帰り容器はこちらで用意します。
180	<b>はじめてさんのための</b> <b>お灸教室</b> 鍼灸マッサージ師 西尾 多美江	一般 6名	昔からカラダや心のケアに使われてきたお灸を生活に取り入れてみませんか?お灸をやったことはあるけどツボの場所がわからない、なんて方にもおすすめです。 ※リピーターの方も大歓迎です。	3	金曜日 10:00~11:30	5/10 7/12 9/13	フェイスタオル、ライター 使用済みのお灸を入れる瓶か灰皿のようなもの 材料費 1,000円/3回分
181	<b>ポッチャを楽しもう!</b> <b>新</b> ポッチャのまおさしま	一般 12名	パラリンピックの正式種目にもなっているポッチャは年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。難しいルールはありません!みんなでポッチャを楽しみましょう!	5	金曜日 13:30~15:30	5/24 6/28 7/26 8/23 9/27	動きやすい服装、飲み物
182	<b>岐阜県緑の博士と巡る</b> <b>「あけちの樹」ウォーキング</b> 岐阜県緑の博士(グリーンドクター) 藤岡 正也	一般 20名	明智町にはこれからも守っていききたい貴重な樹木がたくさんあります。平成5年に発行された「あけちの樹」に掲載された樹木を、岐阜県緑の博士と巡ります。今回は「氷河期を生き抜いた樹木たち」をテーマに6キロ程度ウォーキングします。	1	土曜日 9:00~12:00	5/18	歩きやすい服装と靴、帽子 飲み物、雨具 あけちの樹第1・2集(お持ちの方) ※集合場所：明智コミュニティセンター ※雨天延期：5/19(日)
183	<b>大人の色鉛筆教室</b> 吉村 綾子	一般 10名	色鉛筆画は描こうと思ったときにすぐ書ける手軽さが魅力で、年代を問わず人気です。使い方ひとつで塗り込んだ写真のようなリアルなものから、ソフトタッチなイラストまで、どなたでも簡単に楽しめます。おうち時間に手軽にアートを楽しみませんか?	5	土曜日 10:00~12:00	5/11 6/ 8 7/13 8/ 3 9/14	色鉛筆、画用紙、消しゴム 鉛筆削り ※色鉛筆はお持ちの物が、購入される場合はご相談ください。
184	<b>初心者向け大人のマナー教室</b> 熊崎 浩策・近松 武	一般 10名	貯金に投資、金利や物価、今話題のiDeCoにNISA、お金って難しい?まずは正しい知識を持つところから始めてみませんか?異なる金融機関の二人が講師となり、丁寧に教えます。	3	土曜日 10:00~11:30	5/18 6/15 7/13	筆記用具
185	<b>恵那の山城を歩こう:</b> <b>入門編(通年講座)</b> 三宅 唯美	一般 10名	明智町には個性豊かな山城がたくさんあります。7/27、8/31は座学で山城の遺構の見方を学び12/7、3/22はスワケ根と一夜城の現地見学を行います。(3/22は安住寺に集合し、一夜城まで2キロほど歩きます。山歩きに自信のある方の受講をお勧めします) ※R5前期に「恵那の山城を歩こう」を受講された方は再受講になります。	4	土曜日 10:00~12:00	7/27 8/31 12/ 7 3/22	筆記用具 12/7と3/22は山城歩きのできる服装と靴 飲み物 ※初回は明智コミュニティセンター研修室で行います。

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
186	パソコン教室(初級～中級) 山本 雪絵	一般 6名	キーボードでの入力ができる方向けです。マイクロソフト Word・Excelの便利な使い方を身につけましょう！	4	土曜日 13:30～15:30	5/18 6/15 7/20 9/21	ノートパソコン、筆記用具 延長コード(あれば) 材料費 700円/4回分
187	初めての着物着付け講座 大嶋 菜月	一般 8名	初めての着物を着てみたい方、着付けの基礎から丁寧に教えます。しばらく着ていないという方も大歓迎です。家で仕舞われている着物をお持ちでしたら美しく着て楽しんでみませんか？初回は袷付けから始めます。	10	土曜日 19:00～21:00	5/11 5/25 6/15 6/29 7/13 7/27 8/10 8/31 9/14 9/28	初回の持ち物：裁縫道具、長襦袢、半襟、バイアス(無い方は800円で購入可) 2回目以降：練習用着物、襟袷、定袋、和装下着、腰紐3本から5本、伊達締め2本、ある方はコーリンベルト2本、袴カラー(芯)、フェイスタオル3本、着物クリップ2個(無い方は洗濯ばさみ可)、帯板、半幅帯(浴衣帯)後半では名古屋帯、教材帯枕(無い方は3,300円で購入可)帯締め、帯揚げ ※明智かえでホールで行います。場所がわからない方は申し込み時にお申し出ください。
188	発酵食品を使った料理： 基礎編 吉村 綾子	一般 10名	身近にある発酵食品を使って、体が喜ぶ旨みのあるお料理を作りましょう。作った後はみんなでお楽しみください。 ※令和5年度後期の講座内容と同様の物を作ります。	2	日曜日 9:30～12:30	5/12 6/ 9	エプロン、三角巾、手拭きタオル ふきん2枚、台拭き1枚 持ち帰り容器1個、筆記用具 材料費 1,400円/2回分
189	発酵食品を使った料理： 応用編 新 吉村 綾子	一般 10名	麹調味料は無添加で、麹と野菜の旨みと甘みがたっぷり！手軽に腸活や減塩もできます。コンソメ麹、コリアン麹などいつもと違った麹調味料でさらに料理のレパートリーを増やしてみましょう。作った後はみんなでお楽しみください。	2	日曜日 9:30～12:30	7/14 8/ 4	エプロン、三角巾 手拭きタオル、ふきん2枚 台拭き1枚、持ち帰り容器1個 筆記用具 材料費 1,400円/2回分
190	明知十兵衛尉光秀の正体 新 「入門・やさしい日本語」認定講師(歴史部会) 籠橋 一貴	一般 20名	同時代史料に基づき、謎に満ちた明知光秀の素性に迫ります。あなたの知らない光秀の素顔が見られるかもしれません。	3	日曜日 10:00～12:00	6/ 9 6/23 7/ 7	筆記用具 資料代 500円/3回分
191	一こども料理教室— えなの食材を使って粉もの料理を作ろう！ 新子 三宅 正子	小学生 8名	地元「えな」の食材を使って①うどんと寒天デザート②ナンとドライカレー③肉まんとうもうるこしスープを作ります。作ったあとは、みんなでおいしくいただきましょう！	3	土曜日 10:00～12:30	5/11 6/ 8 9/14	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、飲み物、筆記用具 上履き 材料費 1,800円/3回分
192	初めての浴衣着付け講座 新子 大嶋 菜月	中学生～ 一般 8名	浴衣の着付け、帯結びのアレンジ、浴衣のたたみ方など、初心者の方にも分かりやすくお教えます。今年の夏は自分で浴衣を着て花火大会や夏祭りを楽しんでみませんか？	2	土曜日 10:00～12:00	6/ 1 6/15	浴衣、半幅帯、肌襦袢(無い方はキャミソールとスバツツ可) 帯板、腰紐3本、ある方はコーリンベルト1本、伊達締め1本 タオル2枚、着用用クリップ2個(無い方は洗濯ばさみでも可) ※明智かえでホールで行います。場所がわからない方は申し込み時にお申し出ください。
193	こどもヨガ 子 横光 亜由美	小学生 8名	裸足になり遊びの要素を取り入れながら、鼻呼吸、正しい姿勢、身体の使い方を学びます。全身たっぷり動きます。	3	土曜日 10:00～11:30	6/22 7/27 9/28	動きやすい服装、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル
194	つけペン☆de☆マンガイラスト 新子 山本 雪絵	小学3年生～ 一般 6名	いまやデジタルでのお絵描きが主流ですが、あえて手描きを体験しませんか？真っ白な紙にあなただけの世界を描きましょう！	3	土曜日 10:30～12:00	5/18 6/15 7/20	デザインナイフかカッターナイフ 汚れてもよい服装 材料費 1,500円/3回分
195	誰でも弾けるお箏(おこと) 新子 和田 敏江	小学生～ 一般 5名	日本の伝統楽器であるお箏でさくら～ジブリ曲をみなさんと合奏しましょう。椅子に座って弾きます。初心者の方も歓迎します。	5	土曜日 13:30～15:00	5/25 6/22 7/20 8/31 9/28	箏の爪を持っている方は持参してください。 材料費 1,000円/5回分
196	美味しい和菓子 子 大木 省吾	中学生～ 一般 10名	夏の和菓子を作ります。何を作るのはお楽しみに！	1	日曜日 9:30～11:30	6/ 2	エプロン、三角巾、手拭きタオル ふきん2枚、台拭き1枚 持ち帰り容器、筆記用具 材料費 500円



181. ボッチャを楽しもう！(明智コミュニティセンター)



191. こども料理教室(明智コミュニティセンター)