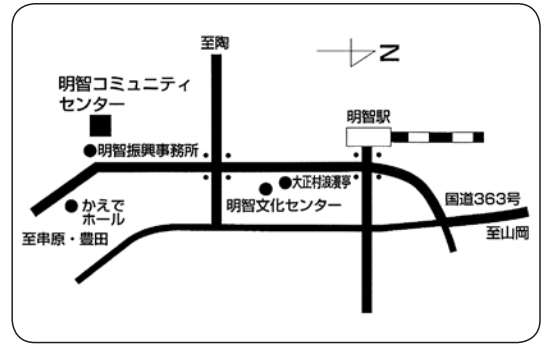


明智コミュニティセンター

〒509-7731 恵那市明智町846番地6

☎(0573)54-4214

【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
169	やさしいフランス菓子 新 佐野 晃一	一般 6名	現役のフレンチシェフ監修のチョコレートを使ったお菓子を一緒に作りませんか。パレットインに向けて、ちょっと特別なお菓子を作って、あの人をびっくりさせちゃいましょう！	1	火曜日 14:00～16:00	2 / 6	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、持ち帰り用容器 筆記用具、材料費 1,500円
170	初心者向け 太極拳 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。	6	水曜日 10:00～12:00	10/ 4 10/18 11/ 1 11/15 12/ 6 12/20	バリエーション（お持ちでない方はなるべしソールの薄い靴） タオル、動きやすい服装、飲み物
171	華やかなデコレーション寿司に挑戦！ 林 満	一般 10名	クリスマスや年末年始のごちそうに…食卓が一層華やかデコレーション寿司はいかがですか？プロの寿司職人が初心者の方にも丁寧に教えます。	1	水曜日 13:30～15:30	12/13	エプロン、三角巾、ふきん2枚、台拭き1枚、巻きす、サランラップ1本、筆記用具、持ち帰り用容器、材料費 1,500円
172	パソコン教室(初級～中級) 新 山本 雪絵	一般 10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	水曜日 9:30～11:30	11/22 12/27 2/28 3/27	ノートパソコン、筆記用具 延長コード(あれば) 材料費 400円/4回分
173	アーシングとおおぞらヨガ よこみつ あゆみ	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。	2	木曜日 9:30～11:00	10/12 10/19	動きやすい服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル(必要なのはフラットヨガマットの下敷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。) ※雨が降らない限り申し込みは先着順です。
174	シニアヨガ よこみつ あゆみ	一般 10名	座ったままゆっくり身体を動かします。深い呼吸に合わせて、足の指からほぐし、全身の筋肉をしっかり使い、自分の力で予防、痛みの軽減に繋がります。	4	木曜日 10:00～11:30	11/ 2 12/ 7 2/ 1 3/ 7	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。700円) ※予定が5本指グッズで受講してください。
175	家庭で簡単オリジナルパスタ 大嶋 武志	一般 10名	ご家庭で本格パスタに挑戦してみてください。楽しく料理を作りましょう。初心者の方でも丁寧に教えますのでご安心ください。	5	木曜日 10:00～12:00	10/ 5 11/ 2 12/ 7 2/ 1 3/ 7	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、筆記用具 材料費 5,000円/5回分 ※持ち帰り容器はこちらで用意します。
176	よっちゃん体操 新 細川 善正	65歳以上 15名	人生100年の老々介護の時代です。転倒骨折を繰り返さないように。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。	5	木曜日 10:00～11:30	10/12 11/ 9 12/14 2/ 8 3/14	動きやすい服装、飲み物、
177	はじめてさんのためのお灸講座(午前編) 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。	3	金曜日 10:00～11:30	10/13 12/ 8 2/ 9	フェイスタオル、ライター、使用済みのお灸を入れる瓶が灰皿のようなもの、材料費 1,000円/3回分
178	はじめてさんのためのお灸講座(午後編) 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。	3	金曜日 13:00～14:30	10/13 12/ 8 2/ 9	フェイスタオル、ライター、使用済みのお灸を入れる瓶が灰皿のようなもの、材料費 1,000円/3回分
179	レザークラフトでスマホカバーを作ろう 新 山本 雪絵	一般 4名	汎用スマホカバーを筆で作ります。大きさを合わせれば、大体のスマホに装着できます。カービングでお好きな柄に仕上げましょう！	8	金曜日 13:30～15:30	11/10 11/17 12/ 8 12/22 1/26 2/23 3/ 8 3/22	スマートフォン、汚れても良い服装 材料費 4,800円/8回分
180	大人の色鉛筆教室 吉村 綾子	一般 10名	色鉛筆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。使い方のコツや塗り込めなどのコツやリアルなものを、ソフトタッチイラストまで、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？	4	土曜日 10:00～12:00	10/14 11/11 12/ 2 3/ 9	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。
181	初心者向け大人のマネー教室 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？異なる保険会社の二人が講師となり、丁寧に教えます。	3	土曜日 10:30～12:00	10/14 11/ 4 12/ 2	筆記用具
182	楽に早くきれいに着れる！ 初心者向け着物講座 大嶋 菜月	一般 8名	初めて着物を着てみたい方、着付けを基礎から丁寧に教えます。また、もう一度おさらいしたい方も歓迎します。初回は着付けから始めます。	8	土曜日 19:00～21:00	10/14 10/28 11/11 11/25 12/ 9 12/23 1/13 1/27	初回の持ち物：裁縫道具、長襦袢、半襟、バイアス絆足(無い方は800円で購入できます。) 2回目以降：練習用着物、襦袢、足袋、袴下着、腰紐3本から5本、伊達締め2本、あるいはコルセット2本、付カラー(芯)、フェイスタオル3本、着物グループ2個(無い方は洗濯はできません)、帯板、半纏帯(浴衣帯)、後半の講座では名古屋帯、帯枕、帯締め、帯揚げが必要になります。 ※明智かえでホールで行います。場所がわからない方はお申し出ください。
183	岐阜県緑の博士と巡る「あけちの樹」ウォーキング 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「横通地区の巨木散策」をテーマに4キロ程度ウォーキングします。	1	土曜日 9:30～12:00	11/ 4	歩きやすい服装と靴、帽子、飲み物 雨具、あけちの樹第12集(お持ちの方) ※集合場所：横通地区センター(場所がわからない方はお申し込み時にお申し出ください) ※雨天延期：11/5(日)
184	発酵食品を使った料理 新 吉村 綾子	一般 10名	身近にある発酵食品を使って、体が喜び旨みのあるお料理を作ってみましょう。	2	日曜日 9:30～11:30	11/12 12/10	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3-4個、筆記用具、材料費 1,200円/2回分
185	自分だけのハーブティーを作ろう 西森 裕記	一般 10名	ハーブには体を温めたり、胃腸の調子を整えたり、免疫力を高める作用があると言われています。様々なハーブの特徴を学び、体調に合わせてあなただけのオリジナルハーブティーを作ります。恵那で採れた無農薬・化学肥料不使用のハーブを使用します。 ※ハーブティー20杯分の茶葉とハーブティー1杯お持ち帰りいただけます。	1	日曜日 10:00～11:30	11/12	筆記用具、ポウル(直径20センチくらい)、計量スプーン(大さじ)、持ち帰り用マイボトル、材料費 2,000円 ※持ち帰り用の袋はこちらで用意します。
186	色付きグラシン紙で彩る両面切り絵 新子 山本 雪絵	中学生～一般 6名	切り絵に着色！？グラシン紙という薄い紙を使い、色付きの切り絵を作ります。裏表どちらから見ても美しく仕上がりますよ！	4	金曜日 19:00～21:00	11/10 12/ 8 1/26 3/ 8	デザインナイフorカッターナイフ、A5サイズのカラーマット、ペン型のリジッドペン15cmほどの定規(刃物ガード付きが良い) ※無ければ講師へご相談ください 材料費 1,200円/4回分
187	こどもヨガ よこみつ あゆみ	小学生 8名	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。全身たっぴり動かせます。	2	土曜日 10:00～11:30	11/ 4 12/ 2	ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、動きやすい服装
188	美味しい和菓子 子 大木 吾吾	中学生～一般 10名	春のお菓子を楽しく作りましょう。何を作るのかはお楽しみに！	1	日曜日 9:30～11:30	3/24	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

市民講座

先人学習講座

大学連携講座

出前講座

自主企画講座

地域のイベント紹介

団体紹介

子育て講座

各種申し込み