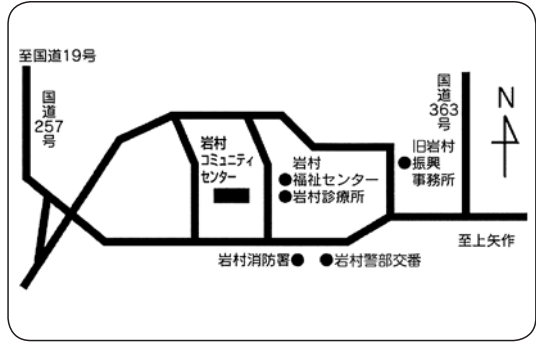


岩村コミュニティセンター

〒509-7403 恵那市岩村町1657番地1

☎(0573)43-3722

【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
120	夜のストレッチヨガ 太田 さくら	一般 10名	一週間の疲れをヨガの呼吸法とポーズでリセット。ゆっくりと呼吸をし、体の隅々まで気持ちよくほぐす事で、緊張を緩め心を癒していきます。	7	火曜日 19:30～21:00	10/3 10/17 10/31 11/7 11/21 12/5 12/19	運動のできる服装 ヨガマット、汗拭きタオル 飲み物
121	手作りパンとお菓子作り 細江 万里子	一般 9名	無添加で安心、美味しく楽しい手ごねパンとお菓子作りに挑戦!	3	水曜日 9:00～12:00	10/18 11/8 12/13	筆記用具、エプロン、三角巾 ふきん2・3枚、手拭きタオル 持ち帰り用容器、 種棒とスケッパー、飲み物 材料費 3,000円/3回分
122	手持ちの布をリメイク 度会 純子	一般 5名	普段に使える小物、袋物を手持ちの布を使い1回2時間の講座で仕上げます。初めての方にも親切丁寧にお教えしますので、安心してご参加ください。	5	水曜日 13:30～15:30	10/18 11/15 12/13 1/17 2/21	裁縫道具、ミシン(お持ちの方は、なるべく持参ください) 筆記用具、初回のみ材料費を準備します。2回目以降布を持参の方はこれに該当しません。 布代(1回500円～1,000円)
123	太極拳入門 柴田ちと子	一般 10名	深い深呼吸とゆったりした動きは、高齢になっても続けられる運動です。仲間と一緒に楽しく行うことで、気の流れが一層良くなり免疫力を高めます。若々しく健康寿命を延ばしましょう!	10	木曜日 10:00～11:30	10/12 10/26 11/9 11/23 12/14 12/21 1/11 1/25 2/8 2/22	室内用運動靴、飲み物
124	心と体のリフレッシュヨガ 太田 さくら	一般 10名	普段あまり動かさない筋肉を動かす事で、日常生活の中でついたクセやコリを取り除いていきます。難しいポーズは行いません。初めての方、体の硬い方、体力に自信のない方、男女問わず安心してお申し込みください。	5	木曜日 13:30～15:00	10/5 10/19 11/16 12/7 1/18	運動のできる服装、ヨガマット 汗拭きタオル、飲み物
125	毎日のおかず 山本 弥生	一般 10名	気負わないレシピで作りやすく覚えやすいメニューを発酵食品を取り入れて、3品程度作ります。料理初心者大歓迎です。	5	金曜日 9:00～12:00	10/13 11/10 12/8 1/12 2/9	エプロン、三角巾 ふきん2・3枚、手拭きタオル 持ち帰り用容器 材料費 4,000円/5回分
126	新 天瀑山ミニ登山 若森 慶隆	一般 10名	佐藤一斎先生も登った天瀑山の史跡をめぐるります。講師はNPO法人いわむら一斎塾の会員によりご案内します。	1	日曜日 10:00～12:00	10/29	歩きやすい服装、飲み物、タオル ※集合場所 岩村コミュニティセンター駐車場、10時出発、小雨決行
127	紅葉の城山ウォーク 堀 高久	一般 10名	岩村歴史資料館から紅葉の霧が城を目指し歴史を探索歩きます。岩村歴史ガイドが案内をします。	1	土曜日 9:30～11:30	11/18	歩きやすい服装、飲み物、タオル ※集合場所 岩村歴史資料館駐車場 軽いストレッチ体操後9:30に出発しますので、早めに集合ください。小雨決行
128	秋のいわむら散策と 碑文めぐり 新 NPO法人いわむら一斎塾 市川 彰/林 茂夫/丸山 悟	一般 10名	岩村の町には、佐藤一斎先生の教えを刻んだ碑があります。NPO法人いわむら一斎塾の3名の講師がガイドを務め解説をしながら岩村の町と碑文を巡ります。知新館で学び現代でも通じる指針のことばをかみしめ、秋の城下町を散策してみませんか?	1	土曜日 10:00～12:00	11/4	歩きやすい服装、飲み物 集合場所 岩村歴史資料館前 小雨決行
129	おもしろ歴史 西部 良治/三宅 唯美/堀川 明信	一般 10名	岩村を中心に歴史をおもしろおかしく探訪します。現地へ赴くこともあり、座学講座の時もあります。	3	土曜日 13:30～15:30	10/14 11/25 12/2	筆記用具 集合場所は時々でお知らせします。
130	ヌメ革で作るレザークラフト 水川 慎治	一般 6名	ヌメ革の特性を活かし1回3時間の講座を5回行い、2作品程度作ります。関心のある方お待ちしております。手縫いで作成する事を主体として、カービングは原則行いません。	5	日曜日 13:00～16:00	10/15 12/17 1/21 2/18 3/17	汚れても良い服装 材料費 1作品目は1,000円、 2作品目は作品に応じて 2,000円～5,000円で選んで いただきます。
131	佐藤一斎先生の親孝行 NPOいわむら一斎塾理事長 鈴木 隆一	一般 10名	一斎先生がお父さんに送った「名流清寄」2巻を披露。是非この機会に内容を見分けてみましょう!	1	日曜日 13:30～15:00	1/14	筆記用具 ※ 集合場所・会場場所は岩村歴史資料館
132	故郷に錦を飾った下田歌子先生 NPOいわむら一斎塾理事長 鈴木 隆一	一般 10名	歌子先生は16歳で(綾錦着てかへらずは三國山…)の歌を詠んで東京へむかいました。その後何回岩村に帰郷されたのでしょうか? 帰郷されたときの様子をお話します。	1	日曜日 13:30～15:00	12/10	筆記用具
133	岩村の偉大な先人 「三好学博士」に学びます 三宅 勝義	一般 10名	岩村藩出身の三好学博士が遺した功績を学びます。博士の生き様をたどりながら、その信念に触れてみます。	1	日曜日 13:30～15:00	11/26	筆記用具
134	コニファーと木の実の大人のな クリスマスリースを作りましょう! 國領 浄美	一般 10名	コニファー(針葉樹)の枝と松ぼっくり、フウの実などシックなリースを作ります。長く飾って楽しみませんか?	1	日曜日 13:30～15:00	12/3	飲み物、汚れても良い服装 材料費 2,000円
135	子ども料理教室 発酵食品って何だろう? 新子 吉村 綾子	小学生 10名	代表的な発酵食品を使って、身体が喜ぶ簡単でおいしいおかずを作ってみましょう。	2	土曜日 日曜日 9:30～11:30	10/22 11/25	エプロン、三角巾、手拭きタオル ふきん2・3枚、持ち帰り容器 材料費 1,000円/2回分