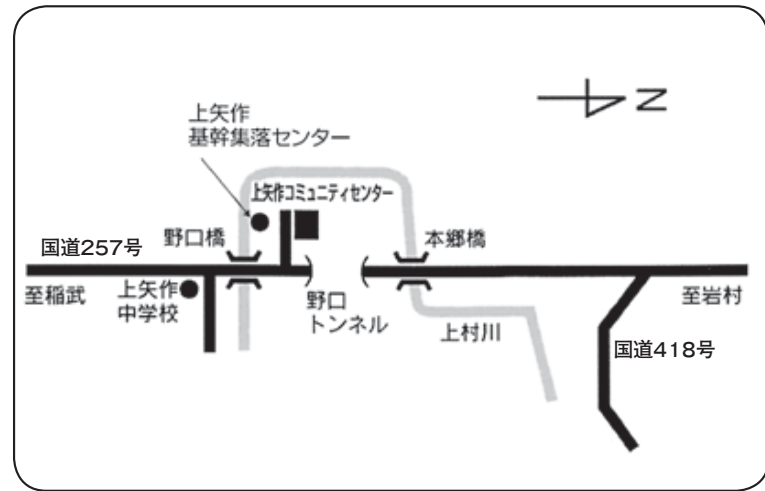


上矢作コミュニティセンター

〒509-7511 恵那市上矢作町漆原44番地2

☎(0573)47-2101

【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
160	みんな大好き!手軽で簡単!粉もん料理 吉村 綾子	一般 8名	大好評の粉物料理に加えて、粉物スイーツも教えてもらいましょう。メインとスイーツを習ったら粉もんマスターになれるかも!	4	火曜日 10:00～12:00	10/10 11/14 12/12 1/23	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 2,000円/4回分
161	やさしいフランス菓子 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。パレンタインに向けて、ちょっと特別なお菓子を作って、あの人をびっくりにさせちゃいましょう!	1	火曜日 10:00～12:00	2 / 6	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器、材料費 1,500円
162	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。	3	火曜日 13:30～15:00	10/10 11/14 12/12	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
163	植物と仲良くなって楽しく育てよう ～野草の寄せ植え～ 夏目 和之	一般 5名	身近な山野草を利用した寄せ植えをします。植物に親しみ自分だけの作品を創りましょう。	1	火曜日 14:00～16:00	10/24	薄手の手袋 机の上の敷物(新聞・ビニール可) 材料費 実費(1回1,000円程度) ※盆栽の容器は準備します。
164	地域を巡る健幸ウォーキング 上矢作郷土史同好会	一般 10名	上矢作の自然、巨木、史跡等を訪ねながら、ゆっくりとウォーキングしましょう。	3	木曜日 9:00～11:00	10/12 11/9 12/14	歩きやすい服装、靴、飲み物、雨具 ※集合場所がコミュニティセンター以外の場合は連絡します。
165	食品ロスを減らす 美味しいおかずをつくりませんか NPO法人市民エコ会議	一般 8名	無駄なく食材を使ったら野菜の皮も芯もおいしいおかずに大変身!もう捨てない!エコ料理を一緒に作りませんか。	1	木曜日 9:30～12:00	11/16	エプロン、三角巾、ふきん2枚 持ち帰り容器 実習材料費 500円程度
166	爪ケア!足の健康講座 新 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	10/27	普段履いている靴
167	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	11/10	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 1,500円
168	ドローンを飛ばして空撮を楽しもう 新子 石田 宏樹	一般・子ども 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	10/15 10/29	雨天でも実施します。 (上矢作体育館で実施)