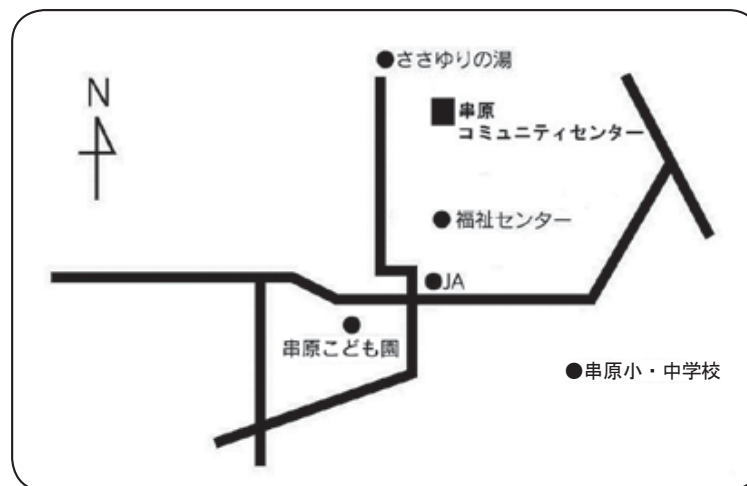


串原コミュニティセンター

〒509-7831 恵那市串原3146番地3

☎(0573)52-2026

【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
151	山城へ行こう 新 榎本 草平	一般 10名	串原の大平城跡、柿畑城跡を巡ります。自家用車で城跡入口付近まで行き、城跡まで歩いて登ります。城跡からの景色を楽しみに、ぜひ参加してみませんか？	1	火曜日 9:00～11:00	11/21	トレッキングシューズ(滑らない靴) 歩きやすい服装、飲み物 ※小雨決行、雨天の場合11/28日に延期 集合場所:串原コミュニティセンター
152	やさしいヨガ よこみつ あゆみ	一般 10名	ヨガのポーズをとり、呼吸を整え、心身共に元気になりましょう。椅子を使用するので、シニアの方にもやさしいヨガです。	3	火曜日 10:00～11:30	11/21 12/5 12/19	動きやすい服装、ヨガマットまたはパスタオル、ヨガブロック(お持ちでない方は、申込時に注文してください)、飲み物 ※裸足から5本指ソックスで受講して下さい。
153	スパイスチャイと粉もの研究部 松本 綾乃	一般 8名	スパイスの効能を知り、スパイスを身近に感じましょう。 1回目「チャイを淹れよう」 2回目「スコーンを作ろう」	2	金曜日・火曜日 10:00～12:00	12/8 2/13	エプロン、三角巾、手拭きタオル 2回目講座のみ、持ち帰り用タッパー1つ 材料費 3,000円/2回分
154	布ぞうり作り ささゆりの里布ぞうり研究会	一般 5名	素足に気持ちいい布ぞうりをつくり、快適に過ごしてみませんか？1回の講座で1足、全部で3足完成させます。	3	木曜日 10:00～12:00	10/5 10/12 10/19	材料費 3,300円/3回分
155	水彩画入門 島村 節男	一般 12名	初心者の方大歓迎！初めての方向けの水彩画入門です。楽しく描くことをモットーに進めるので、気軽に参加できますよ。	5	金曜日 13:30～15:30	10/13 11/10 12/8 2/9 3/8	スケッチブック (A4がよいが、あるものでよい) 水彩画絵具一式、筆記用具
156	ソーセージ作りに挑戦！11月版 松本 遼	一般 9名	串原産の豚肉を使い、ソーセージ作りに挑戦しましょう。ミンチにスパイスを練り込み、腸詰めにチャレンジ。オリジナルポイルソーセージに仕上げます。	1	土曜日 9:00～10:30	11/4	エプロン、三角巾、手拭きタオル 保冷剤、保冷バッグ 材料費 1,500円/1回分
157	ソーセージ作りに挑戦！3月版 松本 遼	一般 9名	串原産の豚肉を使い、ソーセージ作りに挑戦しましょう。ミンチにスパイスを練り込み、腸詰めにチャレンジ。オリジナルポイルソーセージに仕上げます。	1	土曜日 9:00～10:30	3/2	エプロン、三角巾、手拭きタオル 保冷剤、保冷バッグ 材料費 1,500円/1回分
158	季節の野菜をたくさん活用した料理を学ぶ 吉村 綾子	一般 15名	季節の野菜をたくさん消費できるレシピや、野菜を中心にしたレシピを学びましょう。いろいろな調理方法が学べます。	3	日曜日 9:30～11:30	10/29 11/26 12/17	エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り用タッパー3個(800mlほど入るもの) 材料費 1,800円/3回分
159	ドライフラワーとワイヤー工作 新 吉村 綾子	一般 6名	ワイヤーとドライフラワーを使い、素敵な作品をつくりましょう。 1回目「ワイヤー工作」 2回目「ワイヤーとドライフラワーを組み合わせた工作」	2	日曜日 9:30～11:30	3/3 3/17	材料費 1,000円/2回分