

# 三郷コミュニティセンター

〒509-7124 恵那市三郷町佐々良木1839番地4

☎(0573)28-1338

【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
51	やさしい植物 高水 正夫	一般 14名	三郷の地に生息する身近にある植物について学びます。それぞれどんな特徴があるか、講義だけでなく外を歩いて楽しみながら学びましょう。	4	月曜日 9:00～12:00	10/9 11/13 12/11 3/11	野外活動の出来る服装・靴 ループ（3～4倍程度）、飲み物 資料代 200円 ※天候によっては座学だけになります。
52	九星気学で2024年の運勢を知ろう！ 新 稲垣 佳志乃	一般 15名	2024年は甲辰(きのえたつ、こうしん)、三碧木星の年です。世の中の気(傾向)や自分の運気を知って、より充実した1年を過ごしましょう。※お申込みの時に生年月日をお知らせください(任意)。	1	月曜日 13:30～15:30	12/11	筆記用具
53	大人の脳トレトミック 新 伊藤 京子	一般 (50歳以上) 10名	楽しく音楽とふれあいながら脳を活性化しましょう。歌を歌ったり、集中して音を聞いたり、体を動かしたり、たくさん笑ったり！簡単に楽しみながらのアンチエイジングにトライしてみませんか。	5	火曜日 10:00～11:30	10/10 10/24 11/7 11/21 12/5	運動のできる服装 室内用運動靴、飲み物
54	初歩から始めるやさしい太鼓 石田 登	一般 8名	太鼓は全身運動、ストレス解消に持って来いです。お友達同士でご夫婦でもちろんおひとりでもどうぞ。ご希望の方は、11月の「三郷町文化祭」ステージ発表にご参加いただけます。	2	火曜日 19:30～21:00	10/3 10/17	室内用の運動靴、飲み物
55	初めての おうちまかないご飯 千藤 佳代子	一般 16名	旬の食材を使い、健康を考えた身体に優しいご飯をお教えます。料理を作った後にみんなで試食会を行います。初めての方大歓迎です。※前期に「おうちまかないご飯」を受講された方は再受講になります。	3	水曜日 9:30～12:00	10/18 11/15 12/20	エプロン、マスク、三角巾 ふきん2枚、台拭き1枚 手拭きタオル お米毎回1カップ、持ち帰り用容器 材料費 2,400円/3回分
56	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。シニア向けのヨガですが、年齢は問いません。呼吸に合わせて身体と心を緩め、全身の筋肉をしっかり使うことで、転倒予防、痛みの軽減に繋がっていきましょう。※前期に「シニアのイスヨガ」を受講された方は再受講になります。	5	水曜日 13:30～15:00	10/11 11/8 11/22 12/6 12/20	ヨガマットもしくはバスタオル 飲み物、ヨガブロック ※素足もしくは、指ソックス着用 ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申し込み時に注文してください。(700円)
57	初めてのクラフトテープ手芸 丸山 美千子	一般 14名	初心者向けのクラフトテープ手芸の講座です。10年のキャリアを持つ講師が丁寧に教えます。色とりどりの紙製のテープを使って「小物」や「かごバッグ」を作るのは楽しいですよ。※前期に「クラフトテープ手芸」を受講された方は再受講になります。	4	木曜日 9:30～11:30	10/19 11/9 11/23 12/7	はさみ、速乾性木工用ボンド 洗濯ばさみ15個、メジャー 筆記用具、材料費 400円(1作品分) 材料費 400円(1作品) ※2作品目からは実費
58	ふわふわシフォンケーキ 新 伊藤 知子	一般 8名	ふわふわのシフォンケーキ(直径17cm)を作ります。コツを覚えると、誰でもおいしく仕上がりますよ。お家で飾り付けをしてデコレーションケーキにしてもいいですね。	1	木曜日 10:00～12:00	12/7	エプロン、マスク、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、持ち帰り用容器(肉形のケーキが入る大きさ)、ハンドミキサー、ゴムベラ 材料費 600円、以下はお持ちの方(ふりい、直径25～30cmのボウル)
59	四国遍路の歩き方 新 中野 周平	一般 10名	「僕の歩き遍路」の本の作者が、四国八十八ヶ所を歩いて巡った時のエピソード、四国八十八ヶ所の歩き方等を話します。四国遍路に興味がある方、お遍路の旅をしてみたい方、楽しい話が聞けますよ。お遍路について質問もしてみましょう。	2	木曜日 13:30～15:30	11/30 12/14	筆記用具
60	本を楽しもう！ おしゃべりブックトーク 森岡 由紀子	一般 10名	長年司書として本に関わってきた講師(現在は絵本の読み聞かせや読書会で活躍中)と本について楽しくおしゃべりしてみませんか。今流行りの本、面白い本、興味がある本等の情報交換も楽しいですよ。本が好きな人集まれ！※前期に「本を味方におしゃべりブックトーク」を受講された方は再受講になります。	3	金曜日 10:00～12:00	10/20 11/17 12/15	紹介したい本(初回のみ)
61	週末のリセットストレッチ 篠原 直貴	一般 15名	時間がなくても運動したい方、デスクワークで身体がガチガチの方、えなっちゃんチャンネルの体操のお兄さんとして活躍中の講師と無理のないストレッチで身体をほぐしませんか？年齢は問いません。※前期に「健康づくりのストレッチ体操」を受講された方は再受講になります。	5	土曜日 10:00～11:30	10/14 10/28 11/11 11/25 12/9	運動のできる服装、飲み物 室内用運動靴
62	クリスマス&お正月の プリザードフラワー作り 新 蔵園 美咲	一般 10名	年末年始に華やかなプリザードフラワーを飾りませんか？クリスマスバージョンのプリザードフラワーを作ります。クリスマスが過ぎたら簡単リメイクでお正月バージョンに変身させましょう。どんな感じになるかな？	1	土曜日 13:30～15:30	11/25	はさみ(細いワイヤーやリボンを切りやす) ピンセット(お持ちの方) 材料費 2,200円
63	発酵食品「金山寺みそ」を作りますよ。 身体が喜ぶ発酵料理講師/ 舞士 和田 友美	一般 8名	講師が作った生麴を使って、食べるみそ「金山寺みそ」を作ります。甘味があり深みのある香りの金山寺みそはご飯のおともやお酒の肴として食することができる手軽な発酵食品です。レシピを習うとお家でも作れますよ。	1	土曜日 13:30～15:30	1/20	エプロン、ふきん2枚、手拭きタオル 台拭き、持ち帰り用容器 材料費 2,000円
64	恵那の生い立ちを地質学から探ろう 子 森井 俊介	小学生 ～一般 15名	私たちの故郷、恵那がどのようにできたのか興味はありませんか。「恵那に火山?」「いつ頃できたの?」「恵那の魅力って?」地質学を専門とする元教諭が、恵那の地形について面白く解説します。※前期に「恵那の地形と生い立ち」を受講された方は再受講になります。	2	土曜日 9:30～11:30	10/28 11/25	筆記用具 ループ(無ければ貸し出します。) 資料代 500円/2回分
65	春の巻き寿司とからすみ作り 新 子 小椋 日南恵	小学生親子 ～一般 8名	お祭りや入学式、春のいろいろなお祝い事に巻き寿司とからすみを作ってみませんか。巻くのが難しくても...という方もコツを覚えれば大丈夫。子供さんと一緒に巻きずしパーティーをしても楽しいですね。	1	土曜日 13:00～16:00	3/2	エプロン、マスク、三角巾 ふきん2枚、台拭き1枚 持ち帰り用容器 巻きずし(お持ちの方) 材料費 2,000円
66	三郷で星空観測会 子 長谷川 勝則	小学生親子 ～一般 15名	秋の星座を観測します。土星が明るくみえるかな?楽しみますね。 ※雨天の場合は、会議室で星の話をお聞かせます。	1	土曜日 19:30～21:00	10/28	暖かい服装、寝るシート 懐中電灯 以下お持ちの方 天体望遠鏡・双眼鏡・星座表
67	バードウォッチング 子 日本野鳥の会 長谷川 勝徳	小学生親子 ～一般 20名	三郷では多くの野鳥が観察できます。鳥に興味のある方ももちろん、バードウォッチングをやってみようと思う方、野外を歩きながら野鳥の姿や鳴き声を観察し、鳥に関する知識を高めましょう。	4	日曜日 9:00～11:00	10/15 11/19 12/17 3/17	野外活動に適した服装、飲み物、 双眼鏡(お持ちの方) ※双眼鏡は貸し出しますが、数に限りがあります。

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