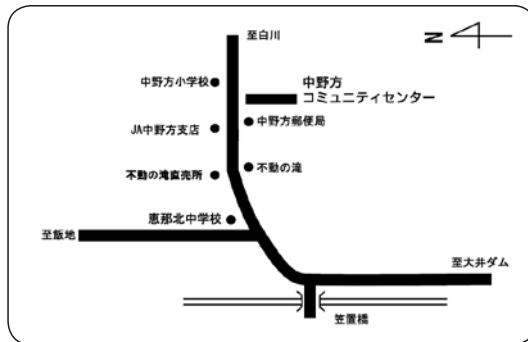


# 中野方コミュニティセンター

〒509-8231 恵那市中野方町1802番地1

☎(0573)23-2113

【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
94	古文書を学ぶ 加藤 宣義	一般 15名	中野方の古文書を読み解き、地域の歴史に触れてみましょう。初心者歓迎です。	5	火曜日 9:30～11:30	10/17 11/21 12/19 2/20 3/19	古文書辞典(お持ちの方) 筆記用具、資料代 1,000円
95	求める!健康美 多々良 恵子	一般 15名	正しい位置への骨格の整え方、ストレッチ方法を学び、健康美を追求しましょう。姿勢やウォーキングの指導もあります。	8	水曜日 19:00～20:30	10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 2/28 3/13 3/27	運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、室内用運動靴
96	60歳からの体づくり 多々良 恵子	一般 15名	元気で生き生きと過ごすためのカギは、60代の運動習慣にある事がわかってきました。転ばない力・日常動作をなめらかにする体づくりをしましょう。また痛みの予防・解消に努めましょう。	7	木曜日 10:00～11:30	10/5 11/2 11/16 12/7 12/21 3/7 3/21	運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、室内用運動靴
97	インターネットに挑戦!! 度会 忠一	一般 12名	パソコンにさわってみましょう。インターネットにも挑戦してみましょう。新しい世界が広がりますよ。初心者大歓迎します。	9	金曜日 10:00～12:00	10/6 10/20 11/17 12/1 12/15 1/19 2/16 3/1 3/15	ノートパソコン(お持ちでない方は先着3名まで有料でお貸しします) 筆記用具、LAN ケーブル
98	季節を彩る吊るし飾り・和飾り 小木曾 秋子	一般 12名	四季の歳時に合わせて楽しめる、和布を使ったお細工物の飾り。和のインテリアとしても大活躍。吊るし飾り、節句のプレゼントにされても素敵ですね!	9	金曜日 13:30～15:30	10/6 10/20 11/17 12/1 12/15 1/19 2/16 3/1 3/15	裁縫道具・縮緬布 ※縮緬布をお持ちでない方は用意します(実費)
99	包丁を研いで魚をさばってみよう 小椋 日南恵	一般 8名	切れる包丁は料理が楽しくなる!自宅の包丁は切れ味抜群ですか?自分で包丁を研いで丸太一尾の魚をさばいて、魚料理に挑戦しましょう。	4	金曜日 13:00～15:00	10/13 11/10 12/8 3/8	包丁、雑巾、ふきん2枚 持ち帰り用容器、エプロン三角巾 材料費 実費(1回1,000円程度)
100	はじめての コーヒー焙煎講座 新 石田 洋平	一般 6名	生豆を自分で実際に焙煎してみましょう。メスティンを使った簡単な焙煎方法を教えて貰います。	2	土曜日 13:00～15:00	11/18 12/9	筆記用具 材料費 2,000円/2回分
101	災害時にも役立つ ポリ袋で簡単パッキング 小林 八重子	一般 8名	ポリ袋に材料を入れて、空気を抜いて茹でるだけ。家庭版真空調理パッキング。忙しい主婦・主夫・働く社会人・一人暮らしの方など短時間で味がしみ込み、栄養素も逃げない魔法の料理方法をマスターしましょう。非常時の食事にも役立ちます。	1	土曜日 10:00～12:00	10/7	エプロン、三角巾 持ち帰り用容器、米1合 材料費 1,000円
102	茶の湯を楽しむ 林 由紀子	一般 7名	おもてなしの心を学びましょう。さまざまな作法を学びます。初心者歓迎します。心を落ち着かせ、茶の湯の世界を楽しみましょう。お気軽にどうぞ。(流派:表千家)	6	土曜日 13:30～15:30	10/7 11/4 12/2 1/13 2/3 3/2	白靴下、襪 扇子(お持ちでない方は事前にご連絡下さい) 材料費 実費(1,800円程度/6回分)
103	プリザーブドフラワーで華やかに 新 蔵園 美咲	一般 8名	鮮やかな色や柔らかな感触など長時間保つことが出来る美しいプリザーブドフラワーで、ハロウィン&お正月用のアレンジを楽しみ、華やかに彩りましょう。	2	日曜日 13:30～15:30	10/8 12/10	ハサミ、ピンセット お持ち帰り用袋 カッターナイフ(ある方) ※10月の作品は文化祭りに展示をお願いします。 材料費 6,000円/2回分
104	透明感が魅力 UVレジンアクセサリー作り 子 武井 靖子	小学3年生以上 10名	紫外線硬化樹脂で自分だけのキラキラアクセサリーを作って、オシャレを楽しみましょう。親子での参加もお待ちしています。	4	土曜日 13:30～15:30	10/21 11/18 12/16 3/16	ピンセット ヤットコ(お持ちの方) 材料費 実費(1,000円程度) 作品により異なります)
105	私のオリジナル手帳 新子 武井 靖子	親子 8組	厚紙に紙や布を貼って表紙を作って、中のページも色々な紙を組み合わせてお気に入りの手帳を作りましょう。春休み親子で楽しみましょう。	1	日曜日 13:00～16:00	3/24	のり、ボンド、ハサミ
106	ワクワク!ドキドキ! 手話 De 話そう 子 永井 美千代	小学4年生以上 10名	最近テレビでよくみかける手話通訳や手話を使ったドラマ。伝えるための基本手話を楽しく学びましょう!手話ソングにも挑戦します。親子での参加もお待ちしています。	10	日曜日 9:30～11:30	10/8 10/22 11/12 11/26 12/10 12/24 1/28 2/25 3/10 3/24	筆記用具、資料代 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