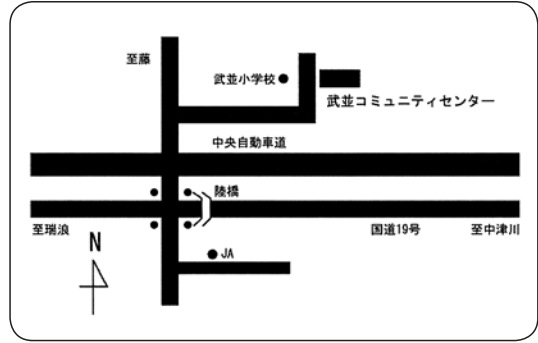


武並コミュニティセンター

〒509-7122 恵那市武並町竹折1059番地36

☎(0573)28-2427

【休館日】 年末年始 (12月29日～1月3日)



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

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
68	おいしいコーヒーを淹れよう 鈴木 義弘	一般 8名	コーヒー豆の知識を学びながら、円すいペーパーフィルターを使った極深煎りコーヒーの淹れ方を体験しましょう。(豆のお土産付き)	1	月曜日 10:00～12:00	10/9	エプロン、筆記用具 材料費 1,200円
69	アフリカダンスを踊ろう 土屋 香織	一般 10名	始めての方でも踊れるよう、ゆっくりと解説します。躍動感あふれるアフリカのリズムで踊ってみませんか? ゆったりと全身を動かして運動不足を解消しましょう!	5	火曜日 10:00～11:30	10/10 11/7 12/5	動きやすい服装。 素足で踊ります。飲み物
70	季節の郷土料理 小椋 日南恵	一般 8名	季節の料理と朝、タンパク質を取る為の簡単料理	4	火曜日 13:00～15:00	10/24 12/12	包丁、エプロン、ふきん2・3枚 雑巾、手拭きタオル、三角巾 持ち帰り用容器 材料費 4,000円/4回分 ※初めに包丁を研ぐので、普段お使いのマイ包丁をご持参下さい。
71	いきいき健康体操 渡邊 さやか	一般 20名	ウエーブストレッチリングを使用したストレッチと体感トレーニングで、いつまでも若々しい体を作りましょう。どなたにも、無理なく出来ます。	5	水曜日 13:00～14:30	10/4 11/1 12/6	ヨガマット、飲み物、 フェイスタオル、5本指ソックス 上靴 ※ウエーブストレッチリングは、講師が用意します。
72	おうちごはん 藤井 香	一般 10名	誰でも自立した生活が送れるように基礎的な惣菜、季節料理、伝統料理を作ります。あなたもキッチンに入ってみませんか。【旧男の手料理】	5	木曜日 10:00～12:00	10/19 12/21 2/15	エプロン、ふきん2・3枚 手拭きタオル、三角巾、雑巾 材料費 3,500円/5回分
73	アフリカの太鼓「ジャンベ」を叩こう 土屋 香織	一般 8名	西アフリカの太鼓「ジャンベ」を叩きましょう。グンゴドゥカトグンゴドゥカト手で叩くハンドパーカッションのアンサンブルは、とっても、楽しいですよ!	5	木曜日 13:00～15:00	10/12 11/2 11/30	マイジャンベをお持ちの方は お持ち下さい。
74	権現山へ登ろう 武並地区中山道保存会	一般 20名	中山道の久後立場経由権現山登り口から592mを目指します。頂上には、刈安神社と刈安城跡があります。古い伝説や、戦争中は戦いの神様として多くの人が詣でた権現山を、案内人の説明で登ります。	1	金曜日 8:30～11:30	3/8	歩きやすい服装 履きなれた靴、飲み物 ※深草休憩所に8時30分現地集合(受付は15分前より) (雨天延期: 3月15日金曜日)
75	スペインの踊りをおどろう 江島 亜紀子	一般 8名	踊りは、始めての方にもわかるまでゆっくりと繰り返しします。どなたでも出来ます! リズムに乗って足を動かして運動不足を解消しましょう。	5	金曜日 13:30～15:00	10/6 11/3 12/1	室内用運動靴、飲み物 動きやすい服装
76	楽しく絵を描こう 小坂 幸光	一般 10名	絵に興味がある人、皆で楽しく描いてみませんか。初めて描く人、昔描いていた人、水彩、パステル、油絵、何でも大丈夫です。開講中1度はスケッチに出かけます。	5	土曜日 10:00～12:00	11/4 12/9 2/10	画材道具 (未経験の方は相談に乗ります) 材料費 1,000円/5回分
77	簡単・楽しい スパイスカレーとおかず 市之瀬 まゆみ	一般 8名	旬の食材とスパイスで、心もカラダも元気になる簡単本格インドカレーを作ろう。	1	日曜日 10:30～12:30	11/19	エプロン、三角巾、ふきん2・3枚 雑巾、手拭きタオル、筆記用具 持ち帰り用容器3個 材料費 1,500円
78	武並地区の下街道を 訪ね歩こう 子 武並地区中山道保存会	小学生 ～一般 (小学生は 保護者同伴) 20名	JA 恵那西支店(武並)→武並神社→大徳山長福寺→弘法堂→庚申堂→いとう鶴→毘沙門天遺跡→境橋→JA 恵那西支店(武並)を案内人と一緒に歩きます。	1	水曜日 9:00～12:00	11/15	歩きやすい服装 履きなれた靴、飲み物 ※JA 恵那西支店(武並)に 9時00分現地集合(受付は 15分前より) (雨天延期: 11月24日金曜日)
79	ボールペン習字 子 金子 たか子	小学生 ～一般 10名	お手本を見ながら、きれいな字が書けるように学びます。	5	土曜日 10:00～12:00	10/28 12/23 2/24	ボールペンもしくは鉛筆 新聞紙