

# 恵那三学塾

## 受付期間

令和7年9月13日(土)～22日(月) 9時～17時

※16・17・22日は恵那文化センター、市民会館は休館日です。  
ご注意ください。

## 受け付け開始日

窓口：令和7年9月13日(土) 9時から

ウェブサイト：令和7年9月14日(日) 9時から

## 再受講の方の 受け付け開始日

窓口：令和7年9月18日(木) 9時から

ウェブサイト：令和7年9月19日(金) 9時から

## 市内在住・在勤・ 在学以外の方の 受け付け開始日

窓口：令和7年9月23日(火・祝) 9時から

ウェブサイト：令和7年9月23日(火・祝) 9時から

※詳しくは3ページをご覧ください。

## 恵那市民大学各講座申込書

キリトリ線  
太枠の中を記入してください

開催場所			申込日	令和	年	月	日	受 付
講座番号	講座名		どちらかに○をつけてください。初受講・再受講					
ふりがな			住所 〒					F A X
氏 名			恵那市					
年齢	歳	学年	電話番号 ( )	—				カウ ント
			携帯番号 ( )	—				
中学生以下は 保護者名			※携帯電話をお持ちの方は両方ご記入ください					入 力
			メールアドレス					
託児希望はお子さんの名前・生年月日					年	月	日生	

## 恵那市民大学各講座申込書

キリトリ線  
太枠の中を記入してください

開催場所			申込日	令和	年	月	日	受 付
講座番号	講座名		どちらかに○をつけてください。初受講・再受講					
ふりがな			住所 〒					F A X
氏 名			恵那市					
年齢	歳	学年	電話番号 ( )	—				カウ ント
			携帯番号 ( )	—				
中学生以下は 保護者名			※携帯電話をお持ちの方は両方ご記入ください					入 力
			メールアドレス					
託児希望はお子さんの名前・生年月日					年	月	日生	

# 恵那市民大学「恵那三学塾」の概要

恵那市では、「学ぶことは幸せなり」と、少年期、壮年期、老年期と生涯学び続けることの大切さを説いた郷土の先人、佐藤一斎の「三学の精神」を理念として、市民みんなで取り組む生涯学習「市民三学運動」を実践するため、「恵那市三学のまち推進計画」を策定しました。三学の精神とは、社会に役立つ有為な人になろうと生涯学び続ける志であり、「子どもも大人も高齢者も、みんな学んで幸せになろう」と説く、佐藤一斎の精神です。

生涯学習には、自己の教養や技能を高める「自分づくり」と地域の課題などに取り組み、豊かな地域社会を創る「地域づくり」の2つの目的があります。この2つの目的が結びあうことによって、それがまちづくりへと結びついていきます。そこで培われた地域の力はさらなる自分づくりの元となります。学んでは活かし、活かしては学ぶ「知の循環」、これを目指すのが恵那三学塾です。

## 生涯学習都市 三学のまち恵那 宣言

四季を彩る里山 清き水の流れ

豊かな時をつなぐまち 恵那

このまちに生きて

書を読み 人に学び

歴史と文化 自然に学び

学び続ける 喜びをひろげ

希望あふれる 未来を創る

私たちはこのまちを 子どもから大人まで

共に学び 生かしあう

三学のまちとすることを宣言します

市からの情報が  
アプリやメールで  
受け取れます。



▲メールで  
受け取る



▲アプリ  
(iphoneの方)



▲アプリ  
(Androidの方)

スマートフォンで登録するには、上記の二次元バーコードをカメラアプリで読み取るか、

[t-ena@sg-p.jp](mailto:t-ena@sg-p.jp)

を送信先に設定して、空メールを送信してください。

その際にお手持ちのスマートフォンに「迷惑メール対策設定」を設定している場合、登録用のURLを通知する電子メールが届かない場合がありますのでご注意ください。この場合、指定ドメイン許可のリストに「@sugumail.com」を追加してください。または[ena-mailmag-mail-rtn@sugumail.com]からのメール受信を許可する設定を行ってください。

## スケジュール

前 期				後 期		
4月	5月	～	9月	10月	～	3月
前期講座 受講生募集	前期講座開催					
			後期講座 受講生募集	後期講座開催		

申込方法 市民講座・先人学習講座・大学連携講座	
受付期間	<p>令和7年9月13日(土)～9月22日(月) 9時から17時まで</p> <p>※受付開始日の午前7時に気象警報が発表されている場合は、受付開始日を9月14日(日)に延期します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・令和7年度前期と同じ講座を受講される方の受け付けは、9月18日(木)9時からです。</li> <li>・ウェブサイトによる再受講の申し込みは、9月19日(金)9時からです。</li> </ul>
受付場所	<p><b>【市民講座】 恵那文化センター、市民会館、各コミュニティセンター</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・表紙の「恵那市民大学各講座申込書」に記載の上、恵那文化センター、市民会館、各コミュニティセンターで講座の申し込みができます。ただし、受付開始日の申し込みについては、各講座を開催するコミュニティセンター等での申し込みを優先し、申し込みの状況に応じて、随時受け付けをしますのでご了承ください。</li> <li>・受け付けの順序については、直接並んでいる方を優先とし、それ以降は直接申し込み・ウェブサイト申し込み共に先着順となります。</li> </ul> <p><b>ウェブサイトによる申し込みは、9月14日(日)9時からです。</b></p> <p>※受付開始日が延期になった場合は、それに伴い順延します。</p> <p>※受付開始日に定員になった講座は、ウェブサイトでの受け付けをしません。</p> <p>※携帯・スマホの迷惑メール対策などでドメイン指定受信を設定されている方は返信メールが正しく届かない場合があります。</p> <p>ドメイン「@city.ena.lg.jp」の受信設定をしてください。</p> <p><b>恵那文化施設情報</b>  <b>文化の窓ウェブサイト</b> <a href="https://www.city.ena.lg.jp/bunka/">https://www.city.ena.lg.jp/bunka/</a></p> <div style="text-align: center;"> <input type="text" value="文化の窓"/> <input type="button" value="検索"/> </div> <p>申し込みは、恵那公式アプリ「え～なび」の予約・申請からも可能です。</p> <p>※申し込みのメール送信後、5日以内に返信メールが届かない場合は、各講座の開催館へ、確認の電話をしてください。(受付時間：火～日曜日 9時から17時まで)</p> <p><b>【先人学習講座・大学連携講座】</b></p> <p>上記のほか、恵那市社会教育課(土日、祝日を除く)でも申し込みできます。</p>
受付対象	<p><b>市内在住または在勤、在学の方</b> (定員に満たない場合はこの限りではありません)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対象・定員は、各講座の紹介ページでご確認ください。</li> </ul>
受講料	<p><b>【市民講座】 講座回数×200円(その他のものは各欄に記載)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受講料は講座初日にまとめて徴収します。 ・18歳未満の方の受講料は無料です。</li> </ul> <p><b>【先人学習講座・大学連携講座】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各講座の紹介ページでご確認ください。</li> </ul>
注意事項	<p><b>申し込みされる方は、下記の事項をよくお読みください。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 電話・郵送・Faxによる申し込みはできません。</li> <li>2. 申し込み時、1人1講座につき2人(組の場合は1組)までの申し込みに制限させていただきます。</li> <li>3. 託児付き講座で託児を希望される方は、申込書にご記入ください。</li> <li>4. 申し込み初日が混雑している場合、状況によっては整理券を配布することがあります。締め切りの際はご容赦ください。</li> <li>5. 受講申込者が定員に満たない場合は、開講を中止することがあります。</li> <li>6. 受講料、材料費は講座開講初日に全回数分を徴収します。</li> <li>7. 開講後に申し込みされた場合でも、開講日以降(一度も受講されない場合も含む)にキャンセルされた場合でも、受講料、材料費は全回数分徴収します。</li> <li>8. 納入された受講料、材料費の払い戻しはいたしません。ただし、主催者側で開講を中止した場合は、この限りではありません。代理の出席は出来ません。</li> <li>9. 大雨警報、洪水警報、暴風または大雪警報が出ている時は休講とし、代替日を調整します。(代替日を欠席された場合は、受講料、材料費の返金対象となりません。)</li> <li>10. 予期せぬ事態による開催日時の変更など、開催施設が早急に連絡をとりたい場合があります。開催館からの着信には、必ず応答してください。</li> <li>11. 講座中の事故や傷病の補償は、市が加入する保険の範囲内となります。</li> <li>12. 講座中、講座記録や広報用として、職員が写真撮影をする場合があります。また、写真を広報紙や資料などに使用する場合があります。講座中の個人的な録音、録画および写真撮影はできません。</li> </ol>
詳細	<p>各講座の申込先へお問い合わせください。</p> <p style="text-align: right;"> <span style="color: green;">■</span> 新=新規講座 <span style="color: blue;">■</span> 託=託児あり <span style="color: green;">■</span> 子=子どもの受講可 </p>



市民講座情報は  
こちらから

◆特別市民講座◆

講座番号1

『子ども能楽講座』

～はじめてでも大丈夫！令和寺子屋能楽体験～

講師 能楽師・辰巳満次郎 (重要無形文化財総合指定保持者)



**講座内容** 江戸時代には子ども達が寺子屋で習っていた、能のセリフや歌「謡」や、能の短い舞「仕舞」を稽古しましょう。本番は袴をはいて、全員主役！

**対象・定員** 5歳～高校生・20名

**日程・会場** 10/4(土)、1/10(土)は、恵那文化センター練習室 11/3(月・祝)、12/6(土)、2/8(日)、3/1(日)は、岩村コミュニティセンター大会議室 3/8(日)は、恵那文化センター大ホール (発表会)

**時間** ①午前の部 10:30～12:30 ②午後の部 13:30～15:30  
※上記の時間帯で1人20～30分の稽古をします。(受講者の振り分けは事務局が行いますので、①午前もしくは、②午後のいずれかをお選びください。)

**持ちもの** 白足袋 (事前にご用意ください。購入が困難な方は、申し込み時にご相談ください。) 白扇 (事務局で発注しますので、1,000円程度のご負担をお願いします。)

**受講料** 無料

※こちらの講座は、9月21日(日)までにお申し込みください。

YouTube配信 オンライン市民講座

市ウェブサイトから今まで開講された全てのオンライン市民講座を視聴することができます。オンライン市民講座は「申し込み不要」「受講料無料」です。



YouTube市公式チャンネル オンライン市民講座一覧はこちら →

恵那文化センター		恵那市長島町中野414番地1 ☎(0573)26-6916					
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、備考等
2	癒やしヨガ 鶴飼 千代	一般 15名	身体の機能(動き)を高めることを目標にした誰にでも出来る、やさしいヨガです。心も体も安らぎ和らぎ、自然治癒が増します。持っている生命力を最大限に発揮できるようになります。	8	火曜日 10:00～11:30	10/ 7 10/21 10/28 11/11 11/18 12/ 2 12/ 9 12/16	ヨガマットまたはバスタオル フェイスタオル 素足又は五本指ソックスで受講
3	太極拳入門 佐々木 文子	一般 25名	深い呼吸とゆったりした動きで、こころも体もリラックス。運動が苦手な方、体力に自信のない方も大丈夫。仲間と楽しく、健康づくりを始めましょう。	12	火曜日 10:00～12:00	10/ 7 11/11 11/18 12/ 9 12/16 12/23 1/ 6 1/20 1/27 2/ 3 2/10 3/ 3	室内用運動靴、飲み物 休憩時用の敷物
4	Let's Enjoy English マジック	高校生 ～一般 16名	一緒に英会話をしましょう。様々な場面で使える表現や英語のニュアンスをゲームと会話エクササイズで楽しく学びます。※本講座の内容は中級者向けですが、一緒に英語を楽しみたい方も参加可能です。	6	火曜日 19:00～20:30	1/20 1/27 2/ 3 2/10 2/17 3/ 3	筆記用具
5	プロに学ぶ！ 基本のお寿司	一般 16名	寿司職人が、基本の寿司作りを伝授します。11月にクリスマスに向けてデコレーション寿司、1月は節分の恵方巻、3月は握り寿司を作ります。どの講座もシャリから炊き上げます。	3	水曜日 10:00～12:00	11/19 1/28 3/25	使い慣れた包丁、巻きす エプロン、三角巾、ふきん 台拭き、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費4,500円/3回分
6	ヨガして 元気に過ごしましょ!! 中村 りつ子	一般 20名	ご自身の事をいたわる時間。そんな風にヨガをする事、体を動かす事で日々元気に過ごしてまいります！	5	水曜日 19:00～20:30	10/ 8 11/19 12/17 1/21 2/18	ヨガマット、飲み物 マフラータオル、動きやすい服装 ミニバランスボール(直径25cm) ※ミニバランスボールをお持ちでない方は申込時に注文してください。(750円程度)
7	はじめての韓国語 ～応用編～ 新 中垣 絵理	高校生 ～一般 14名	ハングルが少しだけ読み書きできるという方を対象にした講座です。簡単な単語を使って文章を組み立てたり、声に出して読んでいたりして、楽しく韓国語の応用力を身につけましょう。	4	水曜日 19:00～20:30	12/10 12/17 1/28 2/18	筆記用具

番号	講座名・講師	対象・定員	講座内容	回数	曜日・時間	受講日	筆記用具
8	英語力を高めよう ～初級・中級～ <b>新</b> 吉村 良	高校生 ～一般 8名	実用英語検定(英検)の勉強を通して英語力を高める講座です。英検1級、全国通訳案内士等、複数の資格をもつ講師が英語の勉強の仕方を伝授します。英検3級から2級に挑戦したい人を対象に講座を行います。	5	木曜日 19:00～20:30	11/ 6 11/20 12/18 12/25 1/22	筆記用具 インターネットにつながる機器 (スマートフォン、タブレット、PC)
9	ジャズに親しもう 佐藤 暁彦	一般 12名	ジャズの歴史や名曲紹介などを通して、ジャズドラマーの講師がジャズの魅力を楽しくお伝えします。聞いたことのない人でも大丈夫。お気に入りのジャズを見つけましょう。	5	木曜日 (★は土曜日) 19:00～20:30	11/ 6 12/11 1/15 2/19 3/14★	筆記用具
10	季節のケーキづくり <b>託</b> 原 玲子	一般 15名	仕事や子育ての息抜きに、楽しくケーキを作りませんか。 ※R7前期にパンづくりを受講された方は、再受講になります。	4	金曜日 10:00～12:00	10/17 11/21 12/12 1/16	エプロン、タオル 持ち帰りの入れ物 材料費5,200円/4回分
11	ネット活用最前線！ ～キャッシュレスで お得な生活を～ <b>新</b> 恵那エネルギー環境研究所 丸山 晴男	一般 10名	キャッシュレスをスマホやPCで推進し、お得で楽しい生活を！キャッシュレス生活、インターネットショッピング、ネット銀行、資金管理・運用で、賢く生きがいを作り出す方法を伝授します。 新しいライフスタイルで活力を高めましょう。	3	土曜日 9:00～11:00	11/ 8 11/15 12/ 6	スマートフォンまたはノートパソコン タブレットなど、筆記用具
12	すべて分かる終活講座 家族プランナー 吉村 成貴	一般 20名	相続・遺言・生前贈与・相続税・保険・空き家などのトラブルの基礎から対策まで、すべてが分かる終活講座です。この講座を通して、今抱える将来の悩みを解決していませんか。	2	土曜日 10:00～12:00	1/31 2/28	筆記用具 テキスト代800円/2回分
13	古典文学鑑賞講座 ～『枕草子』の巻～ 長嶋 俊之	高校生 ～一般 20名	「春は曙、やうやう白くなりゆく山ぎは…」は誰もが聞いたことのある『枕草子』の冒頭です。約三百段からなるこの快活で理知的な随筆集から、そのいくつかの章段を各回読み切りの形で愉しく鑑賞し、清少納言の豊かな感受性や、才気・機知に富んだ批評精神に触れてみましょう。	6	土曜日 13:30～15:00	10/11 11/15 12/13 1/17 2/21 3/14	筆記用具
14	文学おもしろ教室 ～入門編～ ギャラリー詩と美術館オーナー 田中 伸治	高校生 ～一般 28名	文学の分野別(短歌、俳句、随筆、小説など)の特色、良さ、深さに触れながら実際に書くにはどうしたら良いかなどの具体例を挙げて詳しく教えます。興味のある方は、ぜひご参加ください。	2	土曜日 13:30～15:30	1/17 2/21	筆記用具
15	プロが教える 剪定(刈り込み)講座 庭師 藤村 聡樹	一般 10名	庭師の剪定(刈り込み)技術や考え方を学んでみませんか。初心者の方にも経験者の方にも親切に指導します。植物の生育や、自然との共生を考えた剪定(刈り込み)の実践講座です。	3	日曜日 9:00～11:00	10/ 5 12/14 3/22	作業できる服装、バリカン 刈り込み鋏 剪定鋏、手袋 ※持ち物は全てお持ちの方で結構です。 ※雨天は座学を行いません。
16	小筆で百人一首を 書いてみよう！ <b>新</b> 成瀬 伸芳	一般 10名	小筆の基本を学びつつ、百人一首の作品を仕上げてみましょう。	5	日曜日 10:00～12:00	10/12 11/16 12/ 7 1/18 3/ 1	小筆、墨、硯下敷等 墨汁は不可 材料費1,500円/5回分
17	ペン字入門 <b>新</b> 稲垣 佳心	一般 10名	初心者向けの講座です。今まで習字ペン教室に通っていないけれど、書いてみたいなお興味のある方、一緒に勉強してみませんか。	5	日曜日 13:30～15:30	11/16 12/ 7 1/18 2/22 3/22	2Bの鉛筆 ボールペンまたはディスクペン (お持ちの方) 材料費1,000円/5回分 ※ディスクペンをご希望の方は 申し込み時に注文してください。 (800円程度)
18	リトミック/ピョピョ <b>子</b> 丸山 利恵	親子 10組	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみましょう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。1～3歳対象です。	5	水曜日 10:00～11:30	10/22 11/12 11/19 12/10 12/24	動きやすい服装、飲み物 材料費600円/5回分
19	踊ってみよう HURA <b>新子</b> 伊藤 早苗	中学生 ～一般 20名	HURAを踊ってみませんか。いくつかからでも始められます。体幹が鍛えられ姿勢が美しくなります。	6	金曜日 19:00～20:30	11/14 11/21 12/12 12/26 1/16 1/30	運動ができる服装。 (バウスカート貸出しいたします。 希望者)
20	版画で花や風景を 作りませんか <b>新子</b> 版画家 市川 彰	小学5年生 ～一般 10名	版画を行う人が少なくなっている時代ですが花や風景を版画で作成してもらうことにより版画が身近になるように、気軽な気持ちで受講してください。	4	土曜日 10:00～12:00 ★は日曜日 ☆は祝月曜日	10/ 4 11/16★ 11/24☆ 12/ 6	筆記用具・彫刻刀がある場合は 持参。 材料費200円
21	アコースティック・ エレキギター講座 <b>子</b> 橋本 平紀	小学4年生 ～一般 10名	女性も男性も、高齢者の方も、ギターが無くても大丈夫です。経験のない方も、少し心得のある方もOKです。ギターの初歩からアンサンブル、弾き語り、バンド演奏へのコツを楽しく学んで頂きます。	6	土曜日 13:30～15:00	11/15 12/13 12/27 1/17 1/31 2/ 7	ギター、チューナー、ピック アンプ(エレキ・エレアコの方) ※お持ちでない方は事前にご連絡 ください。
22	リトミック/コッコ <b>子</b> 丸山 利恵	親子 10組	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみましょう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。3～6歳対象です。	5	土曜日 13:30～15:00	10/11 11/ 1 12/ 6 1/17 2/ 7	動きやすい服装、飲み物 材料費600円/5回分
23	やきものづくり 招き猫の貯金箱 <b>子</b> 山岡陶業文化センター 木塚	小学生 ～一般 15名	運を招き貯金のお手伝いもする招き猫を作りませんか。	1	日曜日 10:00～12:00	1/18	汚れてもよい服装 手拭きタオル 材料費1,800円
24	クリスマスの お菓子の家づくり <b>新子</b> 原 玲子	小学生親子 ～一般 15名	クッキーを使って、サンタが来る、お菓子の家を作ってみませんか。 ※小学生は保護者同伴での受講になります。	1	日曜日 10:00～12:00	12/14	エプロン、タオル 持ち帰りの容器 材料費1,500円

# 市民会館

恵那市長島町正家一丁目3番地21 ☎(0573) 26-6919

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、備考等
25	ボディメイクヨガ 託 山本 智美	一般 20名	ボディメイクとは自分で行う理想の身体作りです。負荷が軽く年齢問わず行えるヨガの動きで、心と体のメンテナンスをしましょう。	5	火曜日 10:30~12:00	10/ 7 10/21 11/18 12/ 2 12/16	運動のできる服装、タオル 飲み物 ヨガマットまたはバスタオル (横になれる敷物)
26	大人の色鉛筆教室 in 市民会館 吉村 綾子	一般 15名	色鉛筆画は描こうと思った時にすぐ描ける手軽さが魅力です。写真のようにリアルなものからソフトタッチなイラストまで簡単で手軽なアートを楽しんでみませんか？	5	火曜日 13:30~15:30	10/ 7 11/11 12/ 2 12/23 1/20	色鉛筆、画用紙(ケント紙) 消しゴム、鉛筆削り ※色鉛筆を購入する場合は、初 回時にご相談下さい。
27	恵方巻をつくりましょう 新 小椋 日南恵	一般 8名	「福を巻き込む」縁起物として作られる恵方巻。作り方のコツを覚えて、ちょっと豪華な恵方巻を作ってみませんか。2026年の節分は手作り恵方巻で福を呼び込みましょう！	1	火曜日 13:00~15:00	2/ 3	エプロン、マスク、三角巾 ふきん1枚、台拭き1枚 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費1,200円/1回分 ※申込み後のキャンセルは1週間 前まで承ります。(それ以降の キャンセルは材料費を頂きます)
28	やってみよう！ポッチャ ポッチャのまちおさしま	一般 12名	ポッチャはボールをどれだけ的に近づけたかを競う簡単なルールで、誰でも楽しめるパラスポーツです。シンプルですが、戦略を考える「脳トレ」にもなります！	3	水曜日 13:30~15:00	10/22 11/19 12/17	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル、飲み物
29	おとなのヒップホップダンス 高橋 隼人	一般 10名	基本的な動きでできる初心者向けのヒップホップダンスです。うまく踊れなくても大丈夫！運動不足解消に、軽快なヒップホップの音楽に合わせて体を動かしましょう。	5	水曜日 19:30~21:00	10/22 11/12 11/19 12/ 3 12/17	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル、飲み物
30	手ぶらで水彩画 天野 登功広	一般 10名	野に咲く花や四季折々の風景などを描いてみたい！と思いませんか。手軽にできる趣味を探していた方、水彩画を始めてみてはいかがでしょうか。どうぞ手ぶらでご参加ください。	5	木曜日 9:30~11:30	10/ 2 10/16 10/30 11/ 6 11/20	筆記用具 材料費800円/5回分
31	初めての着付け&マナー講座 安田 和枝	一般 6名	自分で着物を着てみたい初心者向けの着付け講座です。着物の知識や着付けのポイントだけでなく、今さら人には聞きづらい冠婚葬祭のマナーも学べます。	5	木曜日 10:00~12:00	10/ 9 10/23 11/ 6 11/20 12/11	着物、長襦袢、肌着 ひも3~4本、伊達締め2本 前板、半巾帯、襟カラー タオル2~3本、足袋 ※2回目以降の持ち物は初回に 説明します。
32	今さら聞けない 和食マナー講座【初心者向け】 新 市川 祥子	一般 10名	美しい食べ方って！？椀物の蓋はどう置くの？今さら人には聞きづらい基本的なマナーを、和食を知り尽くした老舗旅館の若女将から実際に料理をいただきながら学べます。	1	木曜日 11:30~13:30	11/27	材料費3,800円/1回分
33	椅子ヨガ シニアの部(65歳以上) 今井 味佳	一般 (65歳以上) 20名	椅子ヨガは高齢者でも無理なく、椅子に座ったままで心と体をほぐすヨガです。自律神経や副交感神経を整えて、歩行の安定や転倒などを予防します。 ※65歳以上 受講可	5	金曜日 10:30~12:00	10/17 10/31 11/14 11/28 12/12	動きやすい服装、タオル 飲み物 ※「椅子ヨガで運動習慣をつけ ましょう」を受講する方は申し 込みできません。
34	椅子ヨガで運動習慣を つけましょう 今井 味佳	一般 20名	老後を楽しく過ごすため、若いうちから運動習慣をつけましょう。自律神経や副交感神経を整えて、歩行の安定や転倒などを予防します。 ※年齢は問いません。	5	金曜日 10:30~12:00	10/24 11/ 7 11/21 12/ 5 12/19	動きやすい服装、タオル 飲み物 ※「椅子ヨガ シニアの部(65歳 以上)」を受講する方は申し込み できません。
35	おせち料理をつくりましょう 新 小椋 日南恵	一般 8名	新年のおもてなしにも使える、おせち料理を習います。1回目はローストビーフ、2回目は作り置きできるおせちメニューです。 ※材料の仕入れやリクエストによりメニュー変更する場合があります。	2	金曜日 13:00~15:00	12/12 12/19	エプロン、マスク、三角巾 ふきん1枚、台拭き1枚 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費2,400円/2回分 ※申込み後キャンセルは1週間 前まで承ります(それ以降のキ ャンセルは材料費を頂きます)
36	花と迎えるお正月 新 藏園 美咲	一般 10名	新年の準備として、自分で正月花を生けてみませんか。花器の準備も不要なので、出来上がったお花を自宅に持ち帰ってそのまま飾れるのも魅力です。	1	日曜日 10:00~11:30	12/28	切り花用ハサミ(お持ちの方) 材料費2,500円(花、花器代)/1回分 ※申込み後キャンセルは1週間 前まで承ります。(それ以降のキ ャンセルは材料費を頂き、希望 者には当日生けたものをお渡し します)
37	二ーハオ！ はじめての中国語 子 佐藤 侑里	中学生 ~一般 10名	初心者対象の中国語(北京語)講座です。中国の標準語である北京語で、自己紹介や旅行時にも使える簡単な会話ができるよう楽しく学びましょう。 ※講師指定のテキスト使用	5	火曜日 19:00~20:30	10/ 7 10/21 11/18 12/ 2 12/16	筆記用具、飲み物 中国語の教本「新ゼロからスター ト中国語 会話編」定価1,320円 ※各自購入をお願いします。
38	おもしろ歴史講座 in 市民会館 子 西部 良治	中学生 ~一般 10名	意外と知らない地元の歴史。遺跡の発掘など主に考古学によって明らかになってきた地元や日本の歴史について分かりやすく面白くお話しします。	3	水曜日 19:00~20:30	10/ 8 11/12 12/10	筆記用具、飲み物
39	英語 DE あそび 子 恵那市国際交流協会	小学生 10名	恵那高校英語部の皆さんが講師となって、英語を教えてください。初心者でも大丈夫！一緒にゲームをしたり、クイズをしたり、楽しく英語に触れてみませんか？	1	土曜日 10:00~11:30	10/18	筆記用具、飲み物
40	子どもクッキング 季節のパンやお菓子を 作ってみよう！ 子 今井 裕子	小学生以上 16名	お子さんだけで参加OK！先生と一緒に、季節のパンやお菓子を作ってみませんか？ 1回目：季節の野菜を使ったパン 2回目：クリスマスケーキ	2	土曜日 10:00~12:00	11/15 12/20	三角巾、エプロン、ふきん1枚 手拭きタオル、飲み物 材料費1,000円/2回分 ※保護者の方が参加される場合、 受講料・材料費は別途頂きます
41	長島の史跡を巡ろう part6 子 市民三学長島委員会	小学生親子 ~一般 15名	あまり知られていない地元の史跡。平安時代の歌人西行法師が全国行脚の途中、恵那に立ち寄ったとされ、西行塚や硯水、一里塚など長島町に残る西行伝承の地を巡ります。 集合場所：恵那文化センター	1	土曜日 13:00~15:00	10/18	歩きやすい服装・靴、タオル 飲み物、雨具(必要に応じて) ※小雨決行。足元の悪い場所を 歩くこともありますので、サン ダールなど軽装での参加はご遠慮 ください。
42	外国の食を通じて文化に触れよう (外国の家庭料理) 子 恵那市国際交流協会	中学生 ~一般 12名	恵那市内の小中学校でALT(外国語指導助手)をしている先生が講師となって、母国の欧米料理を作ります。どこの国の料理になるかは楽しみ！食を通じて気軽に国際交流を楽しんでみませんか？	1	土曜日 13:30~15:30	11/29	エプロン、マスク、三角巾 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費800円/1回分
43	みんなでダンス!ダンス! (アダプテッドエアロビック) 子 清水 美由紀	障がいのある 方・障がい児 (親子)~一般 10名	誰でも参加できるエアロビックダンスです。障がいのある無や年齢にかかわらず、音に合わせて楽しく身体を動かしましょう。ストレッチなど入れながら無理なく自分のペースで行えます。	3	日曜日 10:00~11:30	10/ 5 11/ 2 12/14	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル (横になれる敷物)

恵那文化センター  
市民会館

武並

三郷

東野

笠置

中野方

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上天作

先人学習

大学連携

出前講座

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、備考等
44	はじめてさんのための お灸教室 鍼灸マッサージ師 西尾 多美江	一般 6名	「お灸」の良さを耳にしつつ、体験する勇気がなかった方に朗報です。気軽に生活に取り入れる機会を設けました。貼るタイプのお灸を使用、「ツボ」の探し方や使い方を教えて、血流改善を図りましょう。	3	火曜日 10:00~12:00	10/21 11/18 1/20	タオル、ライター 使用済みのお灸を入れる灰皿等の容器 材料費：1,000円
45	大豆ミート de 美味しい 「唐揚げ」を作ろう 澤木 留美	一般 8名	え!?これ、お肉じゃないの?まるで本物のお肉のような、ビックリ美味しいベジから揚げつくりの「秘訣」が学べます。	1	火曜日 10:00~12:00	11/18	エプロン、三角巾、ふきん ハンドタオル、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費1,200円
46	ヨガで 身体を整えましょ 中村 りつ子	一般 15名	ミニバランスボールを使ってヨガの動きを取り入れ骨盤回り・体幹を鍛えます。イボイボボールで足裏を整えていくと、血流の流れも良くなり姿勢も良くなっていきます。	6	火曜日 13:30~15:00	10/ 7 11/ 4 12/ 2 1/ 6 2/ 3 3/ 3	飲み物、ヨガマット ミニバランスボール 動きやすい服装、タオル ミニバランスボール代：750円
47	アロマオイルで足ほぐし 中村 りつ子	一般 10名	寒い季節を迎える前に、足先からの冷え対策として、足指マッサージを教えてください。	1	水曜日 10:00~12:00	11/26	飲み物、ヨガマット 動きやすい服装 オイルが付着してもいいタオル 2枚 材料費800円
48	おやじのおうちごはん 藤井 香	一般 男性 8名	「男子厨房に入らず」世代に向け、季節や体調に合わせた食事を自分で準備できることを目指します。	5	木曜日 10:00~12:00	10/23 11/20 12/18 1/15 2/19	エプロン、三角巾、ふきん ハンドタオル、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費3,500円
49	石焼ビビンバをつくろう 澤木 留美	一般 8名	大豆を使ってベジミンチを作り、簡単なナムルも合わせ石焼きビビンバを完成させます。大豆独特の匂いを消すコツがあり、前回は好評だった講座です。	1	木曜日 10:00~12:00	10/30	エプロン、三角巾、ふきん ハンドタオル、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費1,200円
50	スペインの踊りを おどろろ 江島 亜希子	一般 6名	リズムに合わせ足を動かす事で全身運動につながります。足の動きの難しい所もありますが、初めての方には何度も動きを確認します。一緒に踊りましょう。	6	金曜日 13:30~15:00	10/10 10/24 11/ 7 11/21 12/ 9 12/19	室内用運動靴、動きやすい服装 飲み物
51	生豆から焙煎、 フレッシュコーヒーを楽しむ 安藤 恵子	一般 6名	前回好評だった、生豆から自分で焙煎して淹れるコーヒーの講座です。焙煎からドリップまでを教えてください。	1	土曜日 10:00~12:00	10/18	エプロン、三角布 材料費：1,500円
52	フラダンスで 動ける身体づくり 山本 恵子	一般 15名	上半身を固定させて踊るため、体幹が鍛えられ美しい姿勢が保つことができるようになります。血行も良くなりむくみや冷え性改善にお勧めします。	5	土曜日 10:00~12:00	10/18 11/22 12/20 1/17 2/21	飲み物 動きやすい服装 (素足で踊ります)
53	健康マージャン教室 度会 昭博	一般 4名	マージャンの基本を覚えます。頭を使い手指を動かして「脳トレゲーム」として健康づくりにつながります。基本習得の為、講師とボランティアが付き添い、丁寧に説明します。	5	土曜日 10:00~12:00	11/22 12/ 6 12/20 1/10 1/17	飲み物、筆記用具 テキスト代：2,000円
54	楽しく絵を描こう 子 小坂 幸光	中学生~ 一般 10名	水彩画・パステル画・油絵etc.、絵に興味のある方。みんなで楽しく絵を描いてみませんか。	5	土曜日 10:00~12:00	10/11 11/22 12/20 1/17 2/14	スケッチブック 鉛筆 (未経験の方は相談に乗ります) 材料費：1,000円
55	ボールペン習字 子 金子 たか子	小学生~ 一般 10名	ボールペンや鉛筆で美しい書体を学びます。自分の書体を見つめ直す機会をつくりませんか。	5	土曜日 10:00~12:00	10/11 11/ 1 12/ 6 1/24 2/ 7	ボールペンもしくは鉛筆 新聞紙 ※小学生低学年は保護者同伴してください。
56	正しい洗顔の仕方 千藤 又菜	一般 10名	男女問わずスキンケアに気を付ける昨今、あえて「洗顔」の仕方を教わる機会をつくりました。専門家から石鹸の「泡立て方」から「すすぎ方」までを教えてください。	1	日曜日 10:00~11:30	10/26	普段使っている洗顔石鹸 ヘアバンド、タオル 泡立てネット (100均で売っているもの) 洗顔前後に使用する化粧落としや化粧水類
57	簡単スパイスカレーと おかず 市之瀬 まゆみ	一般 8名	毎回好評いただく講座です。旬の食材とスパイスを使って、心も身体も元気になる簡単インドカレーを作ります。	1	日曜日 10:00~12:00	11/23	エプロン、三角巾、ふきん ハンドタオル、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費1,800円



75. 切り絵で楽しむ♪クリスマスアート (三郷コミュニティセンター)



199. 植物と仲良くなって楽しく育てよう~コケ盆栽~ (上矢作コミュニティセンター)

# 三郷コミュニティセンター

恵那市三郷町佐々良木1839番地4 ☎(0573) 26-6895

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、備考等
58	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カレーを作ります。作ったカレーはみんなでカレーやスパイスの話を楽しみながらワイワイ美味しく食べましょう。 (※武並・山岡の講座とメニューは同じです。)	1	火曜日 10:30~13:30	11/18	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル、筆記用具 材料費1,800円
59	楽しく作るおやつパン！ 澤田 洋子	一般 6名	サクふわ生地にチョコを折り込んで、見た目も可愛いパンを作ります。成形の楽しさと焼き上がりの香ばしさにワクワクが止まりませんよ！	1	火曜日 11:00~14:00	3/10	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費1,500円
60	簡単おつまみ塾 新 小椋 日南恵	一般 8名	気軽に食材でサッと作れるのに、飲みにもごはんにもピッタリな使えるおつまみを楽しみながら学べます。	1	水曜日 13:00~15:30	12/ 3	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費1,200円
61	おうちで春ごはん 和菓子作り 新 小椋 日南恵	一般 8名	春の旬食材を使った、季節感のある家庭料理と春の和菓子を作ります。まだ春は名のみのですが、料理で春を楽しみませんか。	1	水曜日 13:00~15:30	2/25	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費1,200円
62	九星気学を知って 2026年を楽しく生きよう！ 新 稲垣 佳志乃	一般 10名	2026年は丙午(ひのえ、うま)、一白水星の年です。世の中の気(傾向)や自分の運氣を知って、より充実した1年を過ごしましょう。	2	水曜日 13:30~15:00	1/ 7 1/14	筆記用具 ※申込み時に生年月日をお知らせください。(任意)
63	初めての クラフトテープ手芸 丸山 美千子	一般 10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”を作ってみませんか。	4	木曜日 9:30~11:30	10/ 9 10/16 11/ 6 11/13	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
64	四つだたみ編みのスマホ ショルダー作り (クラフトテープ手芸) 新 丸山 美千子	一般 10名	クラフトテープを使って、四つだたみ編みのスマホケースを作ります。紐を付けてショルダーに。初めての方から経験のある方までそれぞれに合わせてサポートします。好みの色を選んで楽しんで作りましょう。	3	木曜日 9:30~11:30	11/27 12/ 4 12/11	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1,000円
65	シニアのやさしいイスヨガ 横光 亜由美	一般 10名	イスやマットを使ったゆるいヨガです。それぞれの方の様子を見ながら進めていきますので、初めての方はもちろん、久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。	4	木曜日 10:00~11:30	1/ 8 1/15 1/22 1/29	ヨガマット、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。(900円)
66	あの頃ミュージックで ゆるっとシニアダンス 新 高橋 隼人	一般 (60歳以上) 8名	あの頃流れていた懐かしいサウンドにのせて、楽しくゆるっとダンスしませんか！むずかしい振り付けはなし。笑いながら体を動かしてリフレッシュ！ダンス未経験でも安心のレッスンです。	5	木曜日 13:30~15:00	11/13 11/27 12/ 4 12/18 1/29	運動のできる服装、飲み物 室内用運動靴、タオル ※講師の都合により受講日が変更になる場合があります。
67	アーユルヴェーダ入門 ～春の養生～ 新 宮地 桃子	一般 6名	冬の重さを手放して春を元気に迎えるセルフケアを学びます。セサミオイルを使った初心者向けの講座です。※ゴマ油を使用いたします。ゴマアレルギーのある方は安全の為受講をお控えください。	1	木曜日 13:30~15:00	2/ 5	バスタオル フェイスタオル1枚ずつ ※肘、膝まで出せるゆるっとした、また汚れてもよい服装でご参加ください。 材料費300円
68	滝ガイドの達人と行く！ やさしい滝めぐり 新 森本 泰弘	一般 8名	TVチャンピオン2「滝通選手権」優勝の滝ガイドが、観光地から秘境まで滝の魅力・見方・楽しみ方をやさしく解説します。1回目は座学、2回目天候に恵まれれば、三郷町の名瀑「寿老の滝」付近の散策予定。	2	金曜日 9:30~11:30	2/20 2/27	野外活動に適した服装 筆記用具、飲み物
69	名前をきれいに書きましょう 春日井 優泉	一般 8名	普段何気なく書いている名前、一度正しく練習してみませんか。講師が文字を整えて書くコツをお教えます。家族の名前や住所を練習したい方もサポートします。文字を書くことを楽しみましょう。	2	金曜日 10:00~11:30	10/10 10/24	鉛筆(2B)又はボールペン(0.5~0.7ミリ) 国語用12マスノート 大学ノートA罫(7ミリ)ノート
70	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！	3	金曜日 10:00~12:00	11/28 1/16 3/13	紹介したい本(初回のみ)
71	四国遍路の歩き方 新 中野 周平	一般 8名	「四国歩き遍路マニュアル」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を話します。お遍路の旅をしてみたい方、話を聞いて行った気分になりたい方もぜひご参加ください。	2	金曜日 10:00~12:00	1/23 1/30	筆記用具
72	アーユルヴェーダ入門 ～冬の養生～ 新 宮地 桃子	一般 6名	体と心をあたためる、冬のセルフケアを楽しく学びます。セサミオイルを使った初心者向けの講座です。※ゴマ油を使用いたします。ゴマアレルギーのある方は安全の為受講をお控えください。	1	金曜日 13:30~15:00	11/ 7	バスタオル フェイスタオル1枚ずつ ※肘、膝まで出せるゆるっとした、また汚れてもよい服装でご参加ください。 材料費300円
73	タイルクラフト ～壁飾り編～ 小栗 礼子	一般 8名	たくさんのタイルの中から好みのタイルを選ぶところからワクワク♪木地に貼ってデザインし、後日セメント目地を入れて仕上げます。4回で2つのオリジナル作品を作ります。	4	金曜日 13:30~15:30	2/ 6 2/13 2/27 3/ 6	汚れてもよい服装 使わなくなったフローチャボタン等壁飾りに入れたいものがありましたらお持ちください。 (使用できるかは要相談) 材料費3,000円/2作品分

恵那文化センター

市民会館

武並

三郷

東野

笠置

中野方

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上天作

先人学習

大学連携

出前講座

74	週末のリセットストレッチ 篠原 直貴	一般 12名	時間が無いけど運動したい方、デスクワークで身体がガチガチの方、えなっこチャンネルの体操のお兄さんとして活躍中の講師が自宅でもできるゆる〜いストレッチを月に1回お教えします。	6	土曜日 9:00~10:30	10/18 11/22 12/ 6 1/17 2/14 3/14	運動のできる服装、飲み物 室内用運動靴 ストレッチマット又はヨガマット(お持ちの方)
75	切り絵で楽しむ♪ クリスマスアート 新 小木曾 志乃	一般 6名	色とりどりの和紙で彩るクリスマスの切り絵を作ります。自分だけの華やかな作品は額に入れてお持ち帰り。初めての方も楽しく作りましょう。	1	土曜日 13:30~15:30	11/29	ハサミ、シャープペン スティックのり 材料費500円
76	脳トレ大人のピアノ 伊藤 京子	一般 (60歳以上) 6名	ピアノを弾いて脳のトレーニングをしましょう。指1本で弾くのもOKです！歌ったりピアノを弾いたり、音楽を楽しみながら元気になりましょう。キーボードはこちらで準備します。(ピアノ初心者の方限定です。)	3	日曜日 10:00~11:30	10/ 5 10/26 11/ 9	飲み物
77	ちくちくお繕い (イギリス式ダーニング) 下川 志野	一般 6名	お気に入りの服に穴が開いたら！白いシャツの黄ばみが気になる…そんなあなた。普通にアテ布をして繕うのではなく、カラフルな糸や布で繕ってみましょう。裁縫初心者の方も大丈夫、お繕いを楽しみましょう。	2	日曜日 10:00~11:30	2/ 8 3/ 1	ぬい針 布製品(修繕したい服等) 刺繍枠(お持ちの方) ※刺繍糸や布切れはこちらで用意しますが、使いたいものがあればお持ちください。 材料費300円
78	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 14名	三郷では多くの野鳥が観察できます。鳥に興味のある方はもちろん、初めての方も野外を歩きながら野鳥の姿や鳴き声の観察を楽しみましょう。	6	日曜日 9:00~11:00	10/19 11/16 12/21 1/18 2/15 3/15	野外活動に適した服装 飲み物 双眼鏡(お持ちだとより楽しめます。)
79	ネイチャーゲーム ~春を見つけよう~ 新子 青木 正人	小学生親子 ~一般 8名	ネイチャーゲームとは、自然の中で楽しみながら自然とふれあい、感じ、観察し、学ぶ、年齢を問わずみんなで楽しめる自然遊びです。ひと足先に春を見つけに行きましょう。雨天の場合は室内で行います。	1	日曜日 10:00~11:30	3/ 8	野外活動に適した服装、飲み物

**東野コミュニティセンター** 恵那市東野1342番地1 ☎(0573)26-6924

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、備考等
80	スポーツウエルネス吹矢 西山 雅美	一般 7名	性別・年齢を問わず、どなたでも楽しく始められます。腹式呼吸・胸式呼吸で精神力と集中力を高め、健康増進・ストレス解消を図りましょう。	5	火曜日 13:30~15:30	10/ 7 11/11 12/ 2 1/ 6 2/ 3	運動のできる服装、飲み物 タオル 吹矢マウスピース(無い方は1個100円/初回に購入してください)
81	【季節の和菓子】 栗きんとん 林 静雄	一般 12名	和菓子でほっと一息！季節の栗を使って香りを楽しみながら作ります。	1	水曜日 9:30~11:30	10/ 8	エプロン、三角巾 ふきん2・3枚、手拭き用タオル 持ち帰り用容器 実費(1,000円程度/1回)
82	楽しく絵を描こう 新 小坂 幸光	一般 10名	趣味に没頭する時間持ってみませんか、水彩画・パステル画・油絵など、絵に興味のある方みんな楽しく絵を描いてみましょう。	5	水曜日 10:00~12:00	10/15 11/19 12/17 1/21 2/18	スケッチブック、鉛筆 画材道具(あれば) ※未経験の方は相談にのります 1,000円/5回
83	東野の歴史探訪 三宅 勝義	一般 6名	古道を歩いたり用水を巡って、東野の歴史を探訪します。 1回目：古道を歩く 2回目：用水を歩く 3回目：史跡を歩く ※出発地点まで往復車移動	3	水曜日 10:00~12:00	10/ 1 11/12 12/10	筆記用具、歩きやすい服装
84	かんたん！ 骨盤体操でリフレッシュ！ 船橋 京子	一般 10名	背骨・骨盤のゆがみを整えて正しい姿勢をつくりまします。	5	木曜日 9:30~11:30	10/ 9 10/23 11/ 6 11/27 12/ 4	運動のできる服装、飲み物 タオル 運動靴ボディコントロールバンド (初回時にレンタル(500円))
85	セルフマッサージ 千藤 真美	一般 10名	セルフマッサージで疲れた身体を癒し、凝りをほぐします。リラクスの時間と自分の体のメンテナンスをしましょう。	5	木曜日 10:00~11:30	10/16 11/20 12/18 1/ 8 2/19	運動のできる服装、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル
86	木目込み人形 田口 京子	一般 6名	初心者でも大丈夫！かわいい木目込み人形をつくってみませんか。 来年の干支(馬)を作ります	5	金曜日 10:00~12:00	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12	手芸はさみ ハンドタオル(手芸用品をふくもの) 2,500円/5回
87	座ってできる！ シニアの椅子ヨガ 第1、第3金曜日 太田 さくら	65歳以上 5名	椅子ヨガで気分転換！椅子を使って簡単・気軽にできます。	5	金曜日 10:30~12:00	10/ 3 10/17 11/ 7 11/21 12/ 5	運動のできる服装、飲み物 タオル、ヨガマット
88	座ってできる！ シニアの椅子ヨガ 第2、第4金曜日 太田 さくら	65歳以上 5名	椅子ヨガで気分転換！椅子を使って簡単・気軽にできます。	5	金曜日 10:30~12:00	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12	運動のできる服装、飲み物 タオル、ヨガマット
89	ペン習字 鈴木 里美	一般 7名	きれいに書かなくても困らない時代に、「きれいな文字」で想いを届けよう。氏名、住所、祝儀袋など、基本の文字に挑戦！	5	金曜日 14:00~15:30	10/ 3 11/14 12/ 5 1/ 9 2/ 6	鉛筆、ボールペン、ノート 筆ペン(自宅にある物)
90	おうちでカフェ気分！ コーヒー講座 石田 洋平	一般 6名	「自宅で美味しいコーヒーを自分で淹れたい…」そんなあなたに、豆の挽き方から基礎を学びます。	2	土曜日 10:00~12:00	11/15 12/ 6	筆記用具(豆のお土産付き) 2,000円/2回
91	親子でクッキング 新子 今井 裕子	親・小学生 親子8組	季節のかぼちゃを使って、「ハロウィンクッキー」を作ってみましょう！	1	土曜日 9:30~11:30	10/25	エプロン、マスク、三角巾 ふきん1枚、手拭き用タオル 持ち帰り用容器、飲み物 親子で1,000円/1回

# 笠置コミュニティセンター

恵那市笠置町姫栗10番地2 ☎(0573) 26-6897

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、備考等
92	ミキちゃん体操 成瀬 幹男	一般 18名	頭のてっぺんからつま先まで、座ってお手入れする体操。楽しいトークで心身ともにリラックス。	6	水曜日 10:00~11:30	10/ 1 11/ 5 12/ 3 1/ 7 2/ 4 3/ 4	運動のできる服装 5本指ソックス、タオル 飲み物
93	豆餅&ゆず餅 【水曜日】 小川 志保子	一般 12名	地元のもち米、豆、柚子を使った、素朴で滋味あふれる伝承おやつ作り。	1	水曜日 13:30~16:00	11/26	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器 材料費1,300円
94	久須見の山岩見学 新 磯村 源蔵	一般 20名	久須見区に残る戦国時代の砦の遺構を訪ね、考察を深めます。初回は座学。2回目と3回目は、現地を訪ねます。	3	木曜日 9:30~11:30	10/ 2 10/23 11/ 6	筆記用具、飲み物
95	和モダンな正月飾り 新 森 智巳	一般 8名	伝統的な和風デザインと現代的なモダンデザインをミックスさせたお正月飾りで新年を迎えませんか。	1	木曜日 10:00~12:00	12/18	持ち帰り用紙袋 あればブルーガン 花きりばさみ 材料費2,800円
96	ゆずまんじゅう【木曜日】 新 林 静雄	一般 12名	生地にすりおろした山芋を練り合わせ、さらに生地にゆずの皮をすりおろして混ぜ、ふくらとした触感の薫り高い上用まんじゅうを作ります。	1	木曜日 13:30~15:30	12/ 4	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費1000円
97	えーとこウオーク ①絶景 大岩 ②ゆずもぎ 笠置三学委員会	一般 15名	①笠置山の記帳小屋から登山道を登り標高970mの大岩からの絶景を楽しみます。 ②石組み棚田をゆったり散策。ゴールのゆず畑で特産ゆずをもぎます。	2	金曜日 9:30~11:30	10/31 11/21	ウォーキングのできる服装・靴 飲み物、ゆず代500円 集合：①笠置コミュニティセンター ②河合区新久保バス停広場 ※②の場所がわからない方は笠置コミセンへお問合せください。
98	おしょう味噌づくり 笠置三学委員会	一般 16名	昔からの伝承食。麹菌と野菜の旨味が、ご飯や、野菜、豆腐によく合います。美味しくて懐かしいおばあちゃんの味と一緒に作りましょう。	1	金曜日 9:30~11:30	12/12	エプロン、三角巾、ふきん タオル 材料費1,600円
99	ゆべしとジャムとマーメイド 新 はぁもにい	一般 16名	笠置特産のゆずをまるごと使って、ゆべし、ジャム、マーメイドをつくります。おやつづくりもお楽しみに。	1	金曜日 13:00~16:00	11/ 7	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費1,800円
100	太古の笠置山と木曾川 新 古山 亨嗣	一般 20名	日本一のクライミングエリアの笠置山は、巨石がいっぱい。なぜこんなに大きな岩が多いのか？その笠置山の成り立ちと木曾川の流れが今ようになったのは何時ごろなのか？座学と巡検で太古からの考察を深めます。	3	金曜日 13:30~15:00	10/ 3 10/10 10/17	筆記用具、飲み物 ※巡検の際は、散策できる服装と靴にて。
101	柚子からすみと珈琲からすみ 新 はぁもにい	一般 16名	生ゆずマーメイドとコーヒー、二つのフレーバーからすみを作ります。	1	土曜日 9:30~11:30	11/22	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り容器 材料費800円
102	卓球ひろば 金子 孝治	一般 15名	サーブにラリー、決めるぞスマッシュ！いい汗かいて脳も体もリフレッシュ。	12	基本 土曜日 9:30~11:30	10/11 10/25 11/ 9 11/29 12/13 12/27 1/10 1/24 2/14 2/28 3/14 3/28	ラケット、室内用運動靴 運動のできる服装、飲み物 タオル
103	体幹トレーニング 多々良 恵子	一般 12名	いつの間にか癖のついてしまった姿勢や歩き方を整え、体幹を鍛えましょう。	12	土曜日 13:30~15:00	10/ 4 10/25 11/ 1 11/29 12/ 6 12/20 1/10 1/24 2/14 2/28 3/ 7 3/21	運動のできる服装 5本指ソックス、ヨガマット 室内用運動靴、タオル、飲み物 ※あればフレックスパーもしくは固い紙筒（ラップ芯）
104	ゆずまんじゅう【土曜日】 新 林 静雄	一般 12名	生地にすりおろした山芋を練り合わせ、さらに生地にゆずの皮をすりおろして混ぜ、ふくらとした触感の薫り高い上用まんじゅうを作ります。	1	土曜日 13:30~15:30	11/29	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費1,000円
105	豆餅&ゆず餅 【土曜日】 小川 志保子	一般 12名	地元のもち米、豆、柚子を使った、素朴で滋味あふれる伝承おやつ作り。	1	土曜日 13:30~16:00	12/ 6	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器 材料費1,300円

# 中野方コミュニティセンター

恵那市中野方町1802番地1 ☎(0573) 26-6898

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、備考等
106	いきいきヨガ 林 真未	一般 12名	ゆったりとした呼吸とやさしい動きのヨガで、姿勢や日々の不調を改善し10年後も元気に若々しく過ごせる身体作りを一緒にしましょう。身体が硬い方でも無理なくできるので、ヨガ初心者大歓迎です！	5	火曜日 10:00~11:30	10/21 11/18 1/20 2/17 3/17	動きやすい服装、タオル 飲み物、ヨガマット
107	折り紙 花田 房子	一般 8名	折り紙には脳を活性化させる要素がたくさんつまっています。和紙を使って四季折々のお花の作品を折ってみましょう。	5	水曜日 13:30~15:30	10/ 8 11/12 12/10 1/14 3/11	のり、ボンド、ピンセット 筆記用具 材料費実費(1回200円程度作品により異なります)
108	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/ 8 10/22 11/12 11/26 12/10 12/24 3/11 3/25	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
109	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 ★初回のみ水曜日	10/22★ 10/30 11/ 6 11/20 12/ 4 12/18 3/ 5	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
110	包丁を研いで 魚をさばいてみよう 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？自分で研いで丸ター尾の魚をさばいて、魚料理に挑戦しましょう。今夜の夕食の一品になりますよ。	4	木曜日 13:00~15:00	10/16 11/20 12/18 3/26	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1,300円程度)

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、備考等
111	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の飾り。和のインテリアとしても大活躍。吊るし飾りを、節句のプレゼントにされても素敵ですね!	7	金曜日 13:30~15:30	10/ 3 10/17 11/ 7 11/21 12/19 1/16 3/ 6	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)
112	お正月に飾る フラワーアレンジメント 新 蔵園 美咲	一般 10名	新しい年を迎えるにふさわしいフラワーアレンジメントを楽しみましょう。自宅に帰ってそのまま飾れます♪	1	土曜日 10:00~12:00	12/27	切り花用のハサミ(お持ちの方) 新聞紙 材料費2,500円(花器代含む)
113	終活、今のうちに はじめましょう 爽族プランナー 吉村 成貴	一般 8名	終活にはタイムリミットがあるのはご存知ですか?相続・終活の基礎から対策までを学びます。空き家を片付ける際に知っておきたいポイントもお手伝いします。	3	土曜日 10:00~11:30	10/25 11/22 1/24	筆記用具 資料代900円/3回分
114	豪華なクリスマスリース作り 新 蔵園 美咲	一般 10名	ヒバを使ってオリジナルリースを作ります。ちょっぴり豪華なポリウムあるリースが作れます。	1	土曜日 10:00~12:00	11/29	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) 材料費3,000円
115	初心者にやさしいコーヒー講座 初級編 石田 洋平	一般 6名	ハンドドリップで美味しいコーヒーを淹れよう。豆の挽き方、お湯の温度など基礎を学び、コーヒータイムを楽しみましょう。(豆のお土産付きで自宅ですぐに楽しめます)	2	土曜日 13:00~15:00	11/ 8 12/13	筆記用具 材料費2,000円/2回分
116	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。毎回薄茶を点て一服します。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/ 4 11/ 8 12/ 6 1/17 2/ 7 3/14	白靴下、襪紗 扇子(お持ちでない方は事前にご連絡下さい) 材料費 実費(2,400円程度/6回分)
117	キッズダンス 子 高橋 隼人	小学生 8名	基本的な動きのできる初心者向けのダンスです。軽快な音楽に合わせて体を動かし、基礎体力をつけましょう。リズム感や表現力を向上し、コミュニケーションスキルをアップしましょう。	5	水曜日 19:00~20:30	11/5 11/26 12/10 1/14 1/28	運動のできる服装、タオル 飲み物、室内用運動靴
118	マンガ描き方入門 子 島崎 朝子	小学3年 ~一般 8名	かつて漫画家「手塚治虫」のアシスタントの方から本格的なマンガの描き方を学ぼう。	3	土曜日 10:00~12:00	10/ 4 11/ 1 12/ 6	材料費900円/3回分
119	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 ~一般 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。	3	土曜日 13:30~15:30	11/22 12/20 3/21	ピンセット ヤットコ(お持ちの方) 材料費 実費(1,000円/1回分 作品により異なります)
120	ワクワク!ドキドキ! 手話 De 話そう 子 永井 美千代	小学4年 ~一般 10名	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。親子での参加をお待ちしています。	8	日曜日 9:30~11:30	10/12 10/26 11/ 9 11/23 12/14 1/25 2/22 3/22	筆記用具 テキスト代600円

飯地コミュニティセンター 恵那市飯地町68番地1 ☎(0573) 26-6899

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、備考等
121	飯地町ウォーキング 柘植 良治	一般 15名	1回目:①関西電力笠置発電所(ダム)往復コースです。秋の木曾川沿いを笠置ダムまで往復歩きます。 2回目:②見行山眺望コース(オプションで周回コース有)恒例、秋の見行山へ登り360度の眺望を楽しんでください。	2	火曜日 9:00~12:00	10/28 11/11	歩きやすい服装、帽子、タオル 飲み物、ボール(ある方) 虫よけ対策 雨天の場合:①順延11/11 ②予備日11/18 集合場所: ①笠置町下河合カヌー場トイレ 横駐車場 ②飯地コミュニティセンター
122	リンパ流しストレッチ 平井 はな恵	一般 8名	身体に負担なく呼吸を整え、短時間のストレッチで柔軟性の向上と体温を高め、リンパの流れを促しアンチエイジングも望める良いこと尽くしの内容です。	6	火曜日 10:00~11:30	10/ 7 10/21 11/ 4 11/18 12/ 2 12/16	運動のできる服装、タオル 飲み物 ヨガマット(ない方はバスタオル)
123	基本の和菓子をつくろう 林 静雄	一般 6名	和菓子職人の講師から、お正月の縁起菓子ごぼうがアクセントの「花びらもち」を教わります。	1	水曜日 9:30~11:30	11/26	エプロン、三角巾、ひきん 筆記用具、持ち帰り用容器 材料費1,000円程度
124	かぎ針編み 鈴木 慶子	一般 6名	最近ブームのかぎ針編みを編み目の基礎から学べます。モチーフ編みや小物に編みぐるみ、ベスト、セーターなど、自分だけの作品を編んでみませんか。	10	木曜日 9:30~11:30	10/ 2 10/16 11/ 6 11/20 12/ 4 12/18 1/22 2/19 3/ 5 3/19	お手持ちのかぎ針 毛糸(お持ちの方) 材料費(毛糸代)実費
125	やさしいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	心地よさを大切にしながら、ゆっくりと進めていきます。初めての方も、身体が硬い方もどなたでも、安心してご参加ください。自分の力で自分自身を整え、やさしい時間を一緒に過ごしましょう。	2	木曜日 13:30~15:00	10/ 9 12/11	運動のできる服装、飲物 タオル ヨガマット(お持ちの方)なければバスタオル、基本素足ですが、ご希望の方は五指指ソックスをお持ちください。
126	ハワイアンキルト 瀬瀬 澄	一般 10名	ハワイアンキルトのベテラン講師が、初心者にはクッション作りから教えます。慣れてきたらご自身の選択で、バッグやタペストリーなど幅広く自由に制作できます。	10	土曜日 9:30~11:30	10/11 10/25 11/ 8 11/22 12/13 1/10 1/24 2/14 2/28 3/14	裁縫道具一式 初心者クッション代材料費2,000円 その他実費
127	リメイクパンツ作り 新 小林 えり子	一般 6名	着なくなった着物やワンピースを、自分にぴったりなパンツに変身させましょう。採寸、型紙づくり、ミシンを使ったソーイングの基礎を学べるぶさっちゃん大歓迎の講座です。型紙は応用が利くので、SDGSの一つにチャレンジしてみませんか。	3	土曜日 13:00~15:00	10/11 10/25 11/ 8	リメイク前の着物やワンピースなど 鉛筆、消しゴム、ものさし 裁縫道具 2回目以降にミシン、糸、パンツのゴム等必要なものは実費、飲み物
128	色彩リーディングセラピー 新 小林 那美香	一般 6名	色の力を借りて自分の心を深掘りしてみる講座です。14色のカラーボトルで講師が性格の傾向や価値観を読み取ります。どんな色に惹かれるのか、そのリーディングをどう感じるかで自分の内面を再発見してみませんか。	2	土曜日 13:00~15:00	2/ 7 2/21	筆記用具、飲み物 教材費1,000円/2回分
129	ゆず味ベーグル作り 新 安田 道生	一般 6名	上品で、爽やかな味のゆずジャムを使ったベーグルを、一緒に楽しんで作りましょう。	1	日曜日 13:30~15:30	10/26	エプロン、三角巾 手拭きタオル、マスク 筆記用具、持ち帰り用容器 飲み物 材料費850円/1回
130	飯地太鼓をたたこう 子 チーム轟	小学生 ~一般 10名	お子様から一般の方、太鼓や小太鼓のたたき方を初歩から指導します。全身を使うので運動にもなります。親子で参加し、一緒に躍動しませんか。	8	土曜日 19:30~21:30	10/11 10/25 11/ 8 11/22 12/13 2/14 2/28 3/14	タオル、飲み物、上履き

# 岩村コミュニティセンター

恵那市岩村町1657番地1 ☎(0573) 26-6925

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、備考等
131	三好学博士の ゆかりの地を訪ねて 三宅 勝義	一般 10名	岩村歴史資料館を始め岩村町内にあるゆかりの地を巡ります。	1	水曜日 13:30~15:30	11/ 5	筆記用具、飲み物 集合場所 岩村歴史資料館 集合時間 13:30 歩きやすい服装、雨天の場合は岩村コミセンにて座学を行います。
132	三宅唯美先生の おもしろ歴史講座 三宅 唯美	一般 10名	飯羽間城址、岩村城址を先生の説明を聞きながら、歴史をたどります。	2	土曜日 13:30~15:30	12/ 6 3/ 7	歩きやすい服装、筆記用具 飲み物 集合場所：その時々でご案内します。 集合時間：13:30
133	「岩村は何故、東美濃の中心 となりえたのか」を考える、 おもしろ歴史講座 堀川 明信	中学生以上 15名	中山道や善光寺街道(下街道)・飯田街道や伊那街道(中馬街道)と、岩村との関係や、当時の人口分布から岩村の果たした役割を考え、その秘密に迫ります。	1	土曜日 13:30~15:30	11/22	筆記用具
134	西部先生の おもしろ歴史講座 西部 良治	一般 10名	旧城下町、富田の経塚を歩きます。	1	土曜日 13:30~15:30	10/25	歩きやすい服装、筆記用具 飲み物 集合場所：岩村コミュニティセンター
135	下田歌子先生を学ぶ NPO法人いわむら一斎塾理事長 鈴木 隆一	小学生以上 10名	歌子先生の略歴と教えを分かりやすくお話しします。 小学生は親子で参加お願いします。	1	日曜日 13:30~15:00	1/18	筆記用具
136	佐藤一斎先生を学ぶ NPO法人いわむら一斎塾理事長 鈴木 隆一	小学生以上 10名	一斎先生の略歴と教えを分かりやすくお話しします。 小学生は親子で参加お願いします。	1	日曜日 13:30~15:00	12/14	筆記用具
137	デトックスヨガ 太田 さくら	一般 10名	骨盤から整えて体内機能を高めましょう！ 冷え、むくみ、便秘解消、生理痛緩和、代謝アップが期待できます。 男性の方も参加お待ちしております。	6	火曜日 13:30~15:00	10/ 7 10/21 11/ 4 11/18 12/ 2 12/16	運動のできる服装、ヨガマット 汗拭きタオル、飲み物 ※男性の方も参加お待ちしております。
138	全身スッキリ!! マットピラティス・ストレッチ 太田 さくら	一般 10名	マットの上でゆっくりと動くエクササイズ、 インナーマッスを強化することで筋力強化、 姿勢改善とストレッチで柔軟性を向上させ体の バランスを回復します。 男性の方も参加お待ちしております。	6	火曜日 13:30~15:00	10/14 10/28 11/11 11/25 12/ 9 12/23	運動のできる服装、ヨガマット 汗拭きタオル、飲み物 ヨガブロック(ヨガブロックお持ちでない方800円でお分けします) ※男性の方も参加お待ちしております。
139	手作りパンとお菓子作り 細江 万里子	一般 9名	無添加で安心、美味しく楽しい手ごねパンとお菓子作りに挑戦！初めての方も安心してご参加ください。	3	木曜日 9:00~12:00	10/ 9 11/13 12/11	綿棒、スケッパー、飲み物 筆記用具、エプロン、三角巾 ふきん2,3枚、手拭きタオル 持ち帰り用容器 ※材料費3,600円/3回分
140	太極拳入門 柴田 ちと子	一般 13名	深い呼吸とゆったりした動きは、高齢になっても続けられる運動です。仲間と一緒に楽しく行うことで、気の流れが一層よくなり免疫力を高めます。若々しく健康寿命を伸ばしましょう！	10	木曜日 10:00~11:30	10/ 9 10/23 11/13 11/27 12/11 12/25 1/ 8 1/22 2/12 2/26	室内用運動靴、飲み物 ※男性の参加お待ちしております。
141	美味しい、楽しい クッキー作り 新 澤田 洋子	一般 6名	バレンタイン向け チョコチップのクッキーを作ります。	1	木曜日 13:00~16:00	2/ 5	飲み物、筆記用具、エプロン 三角巾、ふきん2,3枚、手拭きタオル 持ち帰り用の容器 ※材料費2,000円/1回
142	季節の和菓子 林 静雄	一般 10名	秋といえば栗、恵那といえば「栗きんとん」 美味しい栗きんとんをつくりまします。	1	金曜日 10:00~12:00	10/10	筆記用具、エプロン、三角巾 ふきん2,3枚、手拭きタオル 持ち帰り用容器、飲み物 ※材料費1,000円程度/1回
143	秋の岩村碑文巡り 新 NPO法人いわむら一斎塾 市川 彰 林 茂雄 丸山 悟 西尾 和洋	一般 12名	岩村歴史資料館から本町通りを経て岩村駅まで、一斎先生の教えを刻んだ14カ所の碑文を、いわむら一斎塾講師の説明を受けながら碑文を巡ります。	1	土曜日 10:00~12:00	11/ 1	歩きやすい服装、飲み物 集合場所 岩村歴史資料館 集合時間 10:00 解散場所 岩村駅12時予定、 小雨決行
144	魚料理を覚えましょう 小椋 日南恵	一般 8名	お正月用(おつくりや魚の煮物)の作り方を学びます。料理男子も目指しましょう。	3	土曜日 13:00~15:00	10/11 11/ 1 12/13	MY包丁、エプロン、三角巾 ふきん2,3枚、手拭きタオル 持ち帰り用容器、筆記用具 飲料水 ※材料費4,500円/3回分
145	ヌメ革で作る レザークラフト体験 水川 慎治	一般 6名	ヌメ革の特性を活かし1回3時間の講座を5回行い、2作品作ります。関心のある方お待ちしております。手縫いで作成することを主体として、カービングは原則行いません。また原則として初心者の方が対象です。	5	日曜日 13:00~16:00	10/19 11/16 12/21 1/18 2/15	汚れてもよい服装。 1作品目は1,500円 2作品目は作品に応じて2,000円~5,000円で選んでいただきます。
146	大人のクリスマスリース作り 新 國領 浄美	一般 10名	コニファー(針葉樹)の枝と松ぼっくり、フウの実などシックなリースを作ります。(40センチ程度)	1	日曜日 13:30~15:00	12/ 7	汚れても良い服装 ※材料費2,000円/1回

恵那文化センター

市民会館

武並

三郷

東野

笠置

中野方

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上天作

先人学習

大学連携

出前講座

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、備考等
147	ディープブレスヨガ 市之瀬 まゆみ	一般 10名	深い呼吸を意識してゆっくり体を動かし、心も体もリラックス。免疫力もアップします！	3	月曜日 10:30～12:00	10/27 11/17 12/15	運動のできる服装、ヨガマット タオル、飲み物
148	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	旬な食材とスパイスで、心もカラダも元気になるカレーを作ろう！	1	月曜日 10:30～13:30	11/10	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費1,800円
149	簡単！オーガニック材料 で生チョコを作ろう！ 新 鈴木 夏子	一般 8名	パレンタインの贈り物、自分へのご褒美にもなる生チョコを作りましょう。	1	月曜日 13:30～15:30	2/ 9	エプロン、三角巾、ふきん マスク、持ち帰り容器 材料費1,300円
150	季節の行事を楽しむ おうちごはん♪ 新 吉村 綾子	一般 8名	ハロウィン・クリスマス・お正月を楽しむ、おうちごはんを作ります。調理後は、みんなで行っていただきます。	3	火曜日 9:30～12:30	10/14 11/11 12/ 9	エプロン、三角巾、布巾 持ち帰り容器 材料費1,800円/3回
151	シニアの楽しいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	イスやマットを使い、身体を動かします。様子を見ながら進めていきますので初めての方はもちろん、久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。年齢は問いません。	4	火曜日 10:00～11:30	11/18 12/16 1/20 2/17	ヨガマット、飲み物 裸足もしくは五本指ソックス ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申込時に注文(900円)
152	大人のペン字講座 新 春日井 優泉	一般 8名	文字の個性を生かして自分の名前を、バランスよくきれいに書けるようになります。初心者の方でも丁寧に教えます。	2	火曜日 10:00～11:30	10/21 10/28	0.5mm～0.7mmのボールペン 12マスの国語ノート
153	ぴんしゃんウォーキング 伊藤 義孝	一般 15名	いつまでも自分の足で歩くための体作りを！背筋を「ぴん」と気持ちいを「しゃん」と若々しく元気に歩きましょう！	6	木曜日 10:00～11:30	10/ 2 10/16 11/ 6 11/20 12/ 4 12/18	運動のできる服装、タオル 飲み物、室内用運動靴
154	ボンドで作るつまみ細工 新 原田 ユカ	一般 8名	羽子板に松竹梅のつまみ細工を付けてお正月飾りを作ります。初心者さんも大歓迎！	2	木曜日 13:30～15:30	11/ 6 11/13	汚れてもいいお手拭きか、ウェットティッシュ(ボンドが手につくため) 持ち帰り用箱 材料費2,000円/2回
155	季節の行事を華やかに (お正月花) 新 足立 景子	一般 8名	お花のある空間を生活の中に取り入れてみませんか！生花に触れ、癒しのひとときを楽しみ、飾りを作り、新年を迎える準備を一緒にしましょう。 ※アレンジもしくは生け花のどちらか選べます。	1	土曜日 10:00～12:00	12/27	ハサミ(あれば花用) 花持ち材(薬品)を入れる小瓶 持ち帰り用バケツもしくは箱等 材料費2,300円～3,500円(作る花形によって異なります) ※生け花の場合、器と剣山
156	レクリエーション吹き矢 伊藤 恭善	一般 8名	腹式呼吸と集中力で健康推進しながら楽しめる、レクリエーション吹き矢の体験講座です。老若男女問わず、楽しめます！	2	土曜日 14:00～16:00	10/11 11/ 8	室内用運動靴、タオル、飲み物 材料費100円
157	山岡町史跡巡り よもやま会	一般 20名	山岡町内の文化財や山城を探訪し、歴史を学びます。 (2か所探訪) ①安藤一族のイチョウの木 ②船岩(雨乞いの岩)	1	日曜日 9:00～12:00	10/26	飲み物、歩きやすい服装(長袖) しっかりした靴 ※探訪場所までは車で移動。小雨決行、大雨の場合座学。 ※集合：山岡農村環境改善センター前
158	ちくちくお縫い (イギリス式ダーニング) 新 下川 志野	一般 6名	お気に入りの服に穴が開いたら！白いシャツの黄ばみが気になる…普通にあて布をして縫うのではなく、カラフルな糸や布で縫ってみましょう。裁縫初心者の方も大丈夫、お縫いを楽しみましょう♪	2	日曜日 10:00～11:30	11/ 9 12/14	ぬい針、布製品(修繕したい服等) 刺繍枠(お持ちの方) 材料費300円 ※刺繍糸や布切れはこちらで用意しますが、使いたいものがあればお持ちください。
159	幸せのパン作り♪ 澤田 洋子	一般 6名	1回目は、パン・ヴィエノア。 2回目は、デニッシュ食パンをやさしく丁寧に教えます♪	2	日曜日 11:00～14:00	10/26 11/16	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費3,000円/2回
160	シュトーレン作り♪ 新 澤田 洋子	一般 6名	クリスマスの伝統菓子「シュトーレン」をやさしく丁寧に教えます♪	1	日曜日 11:00～14:00	12/14	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費2,000円
161	プロが教える剪定 (刈り込み)講座 庭師 藤村 聡樹	一般 10名	庭師の剪定(刈り込み)技術や考え方を学んでみませんか。初心者の方にも経験者の方にも、親切に指導します。植物の生育や、自然との共生を考えた剪定(刈り込み)の実践講座です。	3	日曜日 14:00～16:00	10/ 5 12/14 3/22	作業のできる服装、パリアン 刈り込み鋏、剪定鋏、手袋 ※持ち物はすべて、お持ちの方で結構です。 ※雨天は座学を行います。
162	クラシックギターの 世界をのぞいてみよう 新子 大橋 淳史	小学生 ～一般 8名	クラシックギターは指で弾きます。まずは、演奏姿勢、爪の削り方、指板上の音の並び、左手のタッチの基本を学びましょう。次に、クラシックギターを習い始めた人が最初に使うカルカッス教則本の数曲から1つを選び、曲を解釈して、弾けるようになることを目指します。	5	日曜日 9:30～11:30	10/ 5 10/19 11/ 2 11/16 11/30	筆記用具、爪切り、爪ヤスリ (なければヤスリ付き爪切り) 持っている方は、ギター、足台 譜面台 ※ない方には、アコースティックギターを貸出します。
163	やきものづくり 【小さい多肉植物鉢】 子 山岡陶業文化センター	小学生 ～一般 10名	粘土の板に模様をつけてオリジナルの小さな鉢を作ります！初めての方でもやさしく丁寧に教えますので簡単に作れます。 ※多肉植物は含まれません。	1	日曜日 10:00～12:00	10/26	汚れてもよい服装、エプロン タオル 材料費1,500円 ※会場：山岡陶業文化センター

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、備考等
164	シニアの楽しいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	イスやマットを使い身体を動かします。様子を見ながら進めていきますので、初めての方も久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。年齢は問いません。	4	月曜日 10:00～11:30	10/ 6 11/10 12/ 1 12/ 8	動きやすい服装、飲み物 ヨガマット ヨガブロック(お持ちでない方は、申し込み時に注文してください。900円) ※裸足か5本指ソックスで受講してください。
165	旬の野菜の 大量消費レシピ秋・冬編 吉村 綾子	一般 10名	おいしくて栄養豊富な旬の野菜を最大限に活用し、無駄なくおいしく大量消費できるレシピを学びます。	4	火曜日 10:00～12:00	10/28 12/ 2 2/ 3 3/ 3	エプロン、三角巾 手拭きタオル、ふきん2枚 台拭き1枚、持ち帰り容器 筆記用具 材料費2,400円/4回分
166	ドロップクッキーを作ろう 新 三宅 さくら	一般 8名	簡単でいろいろな味が楽しめるドロップクッキーを作ります。	1	火曜日 10:00～12:00	10/ 7	ハンドミキサー(あれば) ふきん2枚、台拭き1枚 手拭きタオル1枚、エプロン 三角巾、持ち帰り容器 材料費1,500円
167	簡単リンパ体操 市之瀬 まゆみ	一般 10名	リンパの流れを整える簡単な体操で、心もカラダもスッキリ軽やかになります。	3	火曜日 10:30～12:00	10/14 11/11 12/ 9	カラダを締め付けない服(ジーンズNG) ヨガマット、タオル、飲み物
168	中馬街道ウォーク ～歴史と史跡巡り 新 小澤 一広	一般 10名	明智町は戦国時代から、中馬街道(脇街道)と南北街道が交わる交通の要衝です。街道は現在の町の中心部を通り、その周辺には戦国・江戸時代の史跡が点在しています。団子杉や明智八王子神社、滝坂観音など歴史をたどりながら街道を歩きます。	1	水曜日 9:30～12:00	12/ 3	山歩きのできる服装、雨具 飲み物、筆記用具 ※集合場所：明智コミュニティセンター ※雨天の場合：予備日12/10
169	楽しく美味しく 大豆ミートdeベジクッキング 澤木 留美	一般 8名	大豆ミートを使ってベジ料理を作ってみましょう！第1回目はベジミンチと野菜ナムルを作り石焼ピザ、第2回目はまるで肉のような食感と味わいのある大豆ミートの唐揚げの作り方をお伝えします。	2	水曜日 10:00～12:00	10/ 1 11/ 5	エプロン、三角巾 手拭きタオル、ふきん1枚 台拭き1枚 必要な方は持ち帰り容器 材料費2,400円/2回分
170	初心者のための歩いて 学ぶ山城基礎知識 part2 新 小澤 一広	一般 10名	戦国時代、東美濃は信濃、三河に接する国境地帯として領土の争奪戦が繰り広げられました。戦に備え築かれた美濃国を代表する山城「明知城」と隣接する謎多き「仲ノ深山砦」で山城の基礎的な構造や役割を学び、山城歩き仲間入りはしませんか？	2	水曜日 10:00～12:00	10/15 10/29	山城歩きのできる服装、雨具 飲み物、筆記用具 雨天の場合：予備日10/31
171	アーシングとおおぞらヨガ 横光 亜由美	一般 10名	アーシングは昔からある足裏健康法です。裸足で自然の上を歩きます。新緑の中をゆったり歩き、全身をほぐしてから大自然の中でヨガを楽しみましょう。	1	木曜日 9:30～11:00	10/23	動きやすい服装、飲み物 ヨガマット(必要な方はブランケットやヨガマットの下に敷くシートをご用意ください) ※集合場所：明智の森(雨天の場合はコミセン講堂で行います。) ※場所がわからない方は申し込み時にお申し出ください。
172	季節の食材を使った 絶品パスタ 岐阜県調理技能士会理事長 大嶋 武志	一般 10名	旬の食材やスーパーで購入できる身近な食材を使って本格的でおいしい季節のパスタを作ります。初心者の方でも丁寧にお教えします。	3	木曜日 10:00～12:00	10/ 2 11/ 6 12/ 4	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、筆記用具 材料費3,300円/3回分 ※持ち帰り容器はこちらで用意します。
173	家庭でできる！ 季節のごちそうレシピ 新 岐阜県調理技能士会理事長 大嶋 武志	一般 10名	1年の締めくくりにぴったりの家庭でできる簡単ごちそうレシピを学びましょう！この講座ではクリスマスや年末年始の集まりに映えるごちそうレシピをご紹介します。大切な人と囲む食卓をごちそうで彩りませんか？	2	木曜日 10:00～12:00	11/13 12/11	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、筆記用具 材料費3,000円/2回分 ※持ち帰り容器はこちらで用意します。
174	ミニトートバッグに ボタニカルエコプリント JHSハーブインストラクター上級植物染色家 (ボタニカルダイヤー) 新 名倉 孝子	一般 10名	A4サイズのトートバッグに季節の植物をエコプリントします。エコプリントとは植物の姿を染め写す手法。蒸して染めます。コースターにも染めて植物と楽しく触れ合いましょう。	1	木曜日 10:00～12:30	10/ 9	エプロン 汚れてもよいフェイスタオル お手拭きタオル 持ち帰り用ビニール袋 材料費2,000円
175	シュトーレンとローゼルティ JHSハーブインストラクター上級植物染色家 (ボタニカルダイヤー) 新 名倉 孝子	一般 10名	クリスマスのお菓子シュトーレンを簡単な作業で焼きます。クリスマスの飲み物として赤いローゼルティをほかのハーブとブレンドして作ります。ローゼルの使い方もお伝えします。※試食付き	1	金曜日 10:00～12:30	11/28	エプロン、手拭きタオル お持ち帰り用袋 材料費2,000円
176	はじめてさんのための お灸教室 鍼灸マッサージ師 西尾 多美江	一般 6名	昔からカラダや心のケアに使われてきたお灸を生活に取り入れてみませんか？お灸をやったことのあるけどツボの場所がわからない、なんて方にもおすすめです。※リピーターの方も歓迎です！	3	金曜日 10:30～12:00	10/ 3 11/ 7 12/ 5	フェイスタオル、ライター 使用済みのお灸を入れる瓶か灰皿のようなもの 材料費1,000円/3回分
177	心も身体もわくわく 楽しいフラダンス 加藤 ますみ	一般 10名	素敵な音楽に合わせて身体を動かします。初めての方も安心してご参加ください。年齢は問いません。	5	金曜日 19:30～21:00	10/31 11/ 7 11/21 12/ 5 12/19	動きやすい服装、飲み物 ※裸足で行いますが、必要な方は上履き等をご持参ください。

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、備考等
178	大人の色鉛筆教室 吉村 綾子	一般 10名	色鉛筆画は描こうと思ったときにすぐ書ける手軽さが魅力で、年代を問わず人気です。使い方ひとつで塗り込んだ写真のようなリアルなものから、ソフトタッチなイラストまで、どなたでも簡単に楽しめます。おうち時間に手軽にアートを楽しみませんか？	4	土曜日 10:00~12:00	10/ 4 11/ 1 12/ 6 3/ 7	色鉛筆、画用紙、消しゴム 鉛筆削り ※色鉛筆をお持ちの物が、購入される場合はご相談ください。
179	初めて学ぶ 健康マージャン教室 新 度会 昭博	一般 4名	今まで知らなかったマージャンの基本的なルールを学びます。新しいことに挑戦して興味を持ってみませんか？脳トレとしても役立ちます。	3	土曜日 10:00~12:40	3/ 7 3/14 3/28	飲み物・筆記用具
180	初めての着物着付け講座 大嶋 菜月	一般 8名	初めて着物を着てみたい方、着付けの基礎から丁寧に教えます。しばらく着ていないという方も大歓迎です。家で仕舞われている着物をお持ちでしたら美しく着て楽しんでみませんか？初回は衿付けから始めます。	10	土曜日 19:00~21:00	10/ 4 10/18 11/ 1 11/15 12/ 6 12/20 1/17 1/31 2/ 7 2/21	初回の持ち物：裁縫道具、長襦袢、半襟、バイアス(無い方は800円で購入可) 2回目以降：練習用着物、襦袢、和装下着、腰紐3本から5本、伊達締め2本、ある方はコーリンベルト2本、衿カラー(芯)、フェイスタオル3本、着物クリップ2個(無い方は洗濯ばさみ可)、帯板、半幅帯(浴衣帯)後半では名古屋帯、教材帯枕(無い方は3,300円で購入可) 帯締め、帯揚げ ※明智かえでホールで行います。場所がわからない方は申し込み時にお申し出ください。
181	岐阜県緑の博士と巡る 「あけちの樹」ウォーキング 岐阜県緑の博士(グリーンドクター) 藤岡 正也	一般 20名	明智町にはこれからも守っていききたい貴重な樹木がたくさんあります。平成5年に発行された「あけちの樹」に掲載された樹木を、岐阜県緑の博士と巡ります。今回は、「門野地区、鎮守の森と門野の滝」を中心に散策します。	1	日曜日 9:00~12:00	11/ 1	歩きやすい服装と靴、帽子 飲み物、雨具 あけちの樹第1.2集(お持ちの方) ※集合場所：杉野集会所センター 場所がわからない方は申し込み時にお申し出ください。 ※雨天延期：11/2
182	基礎から学べる ボールペン字講座 後藤 美月	一般 8名	名前、住所、挨拶文などをボールペンで美しく書くコツを基礎から学びます。周りから一目置かれる美文字を目指して練習しましょう。	4	日曜日 10:00~11:30	12/ 7 12/21 1/11 1/25	ボールペン(水性推奨)、鉛筆 材料費100円/4回分
183	暮らしに役立つ 筆ペン講座 後藤 美月	一般 8名	筆ペンで「書く楽しさ」を体験してみませんか？のし袋や一言メッセージなど、日常に役立つ筆文字を美しく書くコツを丁寧に教えます。気軽に楽しく練習しましょう！初心者大歓迎！	4	日曜日 10:00~11:30	2/ 1 2/15 3/ 1 3/15	筆ペン、鉛筆 材料費300円/4回分
184	ドライフラワーでオシャレな ハロウィンアレンジメント 新 伊藤 美香	一般 6名	ドライフラワーや実ものを使った秋色のハロウィンアレンジメントのハロウィンの気分を盛り上げてくれます！	1	日曜日 10:00~12:00	10/ 5	園芸用はさみ、持ち帰り用袋 材料費2,500円
185	ドライフラワーで作る しめ縄お正月飾り 新 伊藤 美香	一般 6名	自然素材ドライフラワーで作るおしゃれなしめ縄お正月飾りです。一年の始まりを彩るお正月飾りを手作りしてみませんか？	1	日曜日 10:00~12:00	12/21	園芸用はさみ、持ち帰り用袋 材料費2,500円
186	招き猫絵付け教室 新子 招木 根子	小学生~ 一般 小学3年生 以下は保護 者同伴 6名	素焼きの招き猫に専用の下絵具で自由に絵付けをしてもらいます。初心者でも十分に楽しめます。自分の絵付けが招き猫になって焼き上がると不思議な感動があります。	1	日曜日 10:00~12:00	3/ 8	筆洗い容器、筆拭きタオル 新聞、汚れてもよい服装 手拭きタオル 材料費800円 ※3月下旬に仕上がります。仕上がった作品は明智コミュニティセンターまで取りに来てください。



174. ミニトートバッグにボタニカルエコプリント  
(明智コミュニティセンター)



175. シュトーレンとローゼルティ  
(明智コミュニティセンター)

## 申原コミュニティセンター

恵那市申原3146番地3 ☎(0573) 26-6928

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、備考等
187	スマホで魅せる商品写真 新 堀 洋美	一般 10名	商品や雑貨を魅力的に見せる撮影のコツをプロが伝授。ご自身のスマートフォンで撮影してみましょう。	1	月曜日 10:00~12:00	10/ 6	スマートフォン、筆記用具 撮影したい商品や雑貨など
188	おいしさ伝わる料理写真 新 堀 洋美	一般 10名	料理をもっとおいしそうに！光や構図で写真が変わります。ご自身のスマートフォンで撮影してみましょう。 ※使用した食材は、撮影後食べて終了になります。	1	月曜日 10:00~12:00	12/ 8	スマートフォン、筆記用具 材料費500円/1回
189	シニアの楽しいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	イスやマットを使い身体を動かします。様子を見ながら進めていきますので、初めての方も久しぶりに身体を動かさず方も安心してご参加ください。	8	火曜日 10:00~11:30	10/28 11/25 12/23 1/27 2/ 3 2/24 3/ 3 3/17	動きやすい服装、ヨガマット 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。800円) ※裸足か5本指ソックスで受講してください。
190	柿畑城跡をめぞそう！ 榎本 草平	一般 10名	申原の柿畑地域にある、城の歴史を聞きながら、城跡を目指します。	1	木曜日 9:00~11:00	11/13	滑らない靴、歩きやすい服装 飲み物 ※小雨決行、雨天の場合11/20に延期
191	自由画教室 島村 節男	一般 15名	初心者の方大歓迎！水彩画、パステル画、版画、色鉛筆画、墨画、ボールペン画、等。ポスターやレタリングなど、好きな描き方を見つけて、気軽に参加してみましょう。	5	金曜日 13:30~15:30	10/ 3 11/ 7 12/ 5 2/ 6 3/ 6	スケッチブック(A4がよいが、あるものでよい) 水彩画給具一式、色鉛筆 ボールペン、版画道具など 自身の描きたい画の道具 持ち物、道具で不明な点は、ご相談ください。
192	超初級溪流釣り講座 新 後藤 雅規	一般 10名	漁業組合の仕組み、釣り仕掛けの基本を学んだ後、解禁直後の申原を流れる清流で、アマゴ釣りの基本を実践します。	2	土曜日 9:30~11:30	2/14 3/ 7	1回目講座 筆記用具 2回目講座 釣具等の持ち物は、1回目講座の中でお話しします。(釣具は無くても準備しますので初心者でも参加できます) 仕掛け、餌代300円
193	おうちでカンタン！ 粉もの料理 新 吉村 綾子	一般 10名	おうちで手軽に挑戦できる、粉もの料理1~2品(餃子の皮や肉まん、ナンやピザなど)の他に、甘くておやつになるものを作り学びます。	3	日曜日 9:30~11:30	10/26 11/30 12/21	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

## 上矢作コミュニティセンター

恵那市上矢作町漆原44番地2 ☎(0573) 26-6929

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、備考等
194	楽ウマ！おうちごはん 吉村 綾子	一般 8名	簡単で美味しいおうちごはんを教えてください。毎日のご飯作りをラクにしたら家事時間が思い通りになりそう！	3	火曜日 10:00~12:00	10/21 11/18 12/16	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1,800円/3回分
195	上矢作の自然を探検しよう 森林インストラクター 山内 邦夫	一般 10名	「植物は花粉や種を運んでもらう生き物(昆虫、鳥など)とセットで進化してきた」ということを知ろう！	2	水曜日 9:30~11:30	10/22 11/19	雨具、飲み物、筆記用具 集合場所：上矢作コミュニティセンター ※雨天でも実施します。コミセンから徒歩で現地に向かいます。
196	笑顔になれるパン作り 澤田 洋子	一般 6名	惣菜パンを作ります。 1回目はドーナツ生地でピロシキ。 2回目はセミハードの生地じゃが明太を包みます。	2	水曜日 11:00~14:00	10/ 1 11/ 5	エプロン、三角巾 手拭きタオル、持ち帰り容器 材料費3,000円/2回分
197	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	水曜日 13:30~15:00	10/ 8 11/12 12/10	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
198	若返りの秘技 チベット体操 新 澤木 留美	一般 10名	簡単5つのポーズで3分から始められるチベット体操は、深い呼吸とポーズでチャクラが整います。皆様に若返りの秘技をお伝えします。	2	水曜日 13:30~15:30	11/19 12/ 3	ヨガマット ミネラルウォーターなどの飲み物 動きやすい服装
199	植物と仲良くなって楽しく育てよう ~コケ盆栽~ 夏目 和之	一般 6名	身近なコケを利用したコケ盆栽を創りましょう。植物に親しみ自分だけの作品を創りましょう。	1	水曜日 14:00~16:00	10/22	薄手の手袋 机の上の敷物(新聞・ビニール可) ※盆栽の容器は準備します。 材料費1,500円/1回
200	名前をかこう 新子 大澤 葵	小学生 ~一般 10名	この講座では、自分の名前を様々な方法で「描く」ことを通して、表現について探求します。視覚的・身体的な個性が込められた様々な「名前」を使って、最後にみんなで自己紹介をしましょう。	1	土曜日 10:00~12:00	10/ 4	筆や絵の具 ペン等のお好きな絵描き道具 (無い方は貸出可能です) 材料費100円/1回

講座名

## 明治を生きた地域リーダー ～浅見与一右衛門の生涯と功績～

明治時代、大井と岩村を電車でつなぎ、岩村町の発展に大きく貢献した浅見与一右衛門をご存じですか？本講座では、浅見与一右衛門の生涯や地域リーダーとしての功績を、明知鉄道貸切列車内の講話を通して学びます。また、岩村町内を巡り、浅見家や岩村電気軌道の遺構、新設の「佐藤一斎学びのひろば」などを訪問。歴史の舞台となった場所を実際に歩きながら、地域発展の物語を体感できます。

地域の未来を考えるきっかけとして、ぜひご参加ください。



浅見与一右衛門

- 日時** 令和7年12月6日(土) 集合 8時30分 解散 12時30分
- 場所** 集合場所 中山道広重美術館前 解散場所 恵那駅
- 内容** 浅見与一右衛門や岩村電気軌道に関連する場所の見学と講話  
新しくオープンする先人顕彰施設「佐藤一斎学びのひろば」見学
- 講師** 堀川 明信氏 若森 慶隆氏
- 行程** 8:30 集合(中山道広重美術館前) ---- 徒歩 ---- 9:17 恵那駅発(明知鉄道貸し切り列車)  
9:46 岩村駅到着 ---- バス ---- 岩村町内関連施設見学(浅見家・銅像) ---- バス  
10:20~10:50 佐藤一斎学びのひろば見学  
10:55~12:05 岩村電気軌道関連場所の見学 12:25 恵那駅到着 解散
- 定員** 40名(明知鉄道は、お立ちいただく場合があります。)中学生以下は保護者の申し込みも必要
- 受講料** 無料



申し込みフォーム

講座名

## 佐藤一斎と西郷隆盛～受け継がれる志～ 西郷隆盛のように自分だけの言志四録をつくろう

あの西郷隆盛が、島流しや西南戦争の最中にも座右の銘として肌身離さず持っていた本が『手抄言志録』。西郷隆盛の思想に大きく影響を与えたのが、恵那市の先人佐藤一斎。新設の「佐藤一斎学びのひろば」で行う本講座で、佐藤一斎と西郷隆盛の生き方や考え方を通して、あなたの心の柱となる言葉を見つけてみませんか？江戸時代の製本方法でオリジナルの和綴じ本を作るワークショップも実施。自分自身の人生の指針となるあなただけの「言志四録」の和綴じ本づくりで、新たな気づきや学びがきっと得られるはずです。



和綴じ

- 日時** 令和8年2月28日(土)  
午前の部 9時～11時 午後の部 13時～15時
- 場所** 佐藤一斎学びのひろば セミナールーム
- 内容** 講話 佐藤一斎と西郷隆盛 体験 自分だけの「言志四録」づくりワークショップ
- 講師** NPO法人いわむら一斎塾
- 定員** 午前の部 40名 午後の部 40名
- 受講料** 無料



申し込みフォーム

講座名

## 折り紙でくす玉風の立体図形を作ろう

折り紙でツルやカブトを作る「伝統折り紙」に対し、数学的な図形を折り紙で作る「幾何折り紙」。

この講座では、特製の丸い折り紙を使って正多面体作りに挑戦します。仕上がりはくす玉のようになり、インテリアやクリスマスの飾りにもなります。子どもさんには折り紙遊びとして、大人の方には趣味や脳トレとしてお楽しみいただけます。

- 講師** 池田 ひでみ (中京学院大学教授)
- 日時** 令和7年11月29日(土)  
13時～14時30分
- 場所** 恵那中央図書館セミナールーム
- 定員** 20名
- 受講料** 無料



申し込みフォーム

こんな方におすすめ

- 脳トレに興味のある人
- 指先の運動をしたい人
- 図工の好きな子どもや大人
- 介護施設や学童のスタッフ



# 出前講座

出前講座の講師を希望の方は  
ウェブサイトをご覧ください



## ■ 出前講座とは？

市民の皆さんの所に講師が出向いて講座を行う、それが「出前講座」です。行政編の講師は市役所職員、市民編の講師は専門的な知識や技能、経験を持つ市民登録講師です。気に入った講座を選び申し込んでください。



### 利用できる方

市内在住か在勤、在学で、原則  
5人以上のグループや団体。



### 開催日時と場所

利用者と講師が直接やり取りし  
調整（原則午前10時～午後9時  
の間）。場所も利用者が手配。



### 費用

講師料は無料。ただし材料費や  
交通費が発生する場合は利用者が  
支払う。会場使用料も使用者  
が負担する。

## 行政編 行政について学べます。講師は市役所職員です。各講座の担当課に直接問い合わせください。

	出前講座（行政編） 講座名	申し込み・問い合わせ
1	男女共同参画～話し合い支え合おうよ わが家も恵那も～	企画課 26-6806
2	よくわかるマイナンバー制度	企画課 26-6806
3	行財政改革って何？	企画課 26-6806
4	第2次恵那市総合計画「人・地域・自然が輝く交流都市」～恵那市の将来像～	企画課 26-6806
5	数字から恵那市を知ろう（恵那市の自然、人口、経済、社会、教育、文化など）	企画課 26-6806
6	ラリーなどのモータースポーツの楽しみ方講座	ラリーまちづくり課 26-6807
7	恵那市の行政と組織	総務課 26-6800
8	議会の役割と仕組み	議会事務局 25-8221
9	リニア中央新幹線の効果を生かしたまちづくり	都市整備課 26-6843
10	ちょっと拝見、恵那市の台所！恵那市の財政状況	財務課 26-6803
11	住民税のあらまし	税務課 26-6814
12	空き家活用のおはなし	移住定住推進室 26-6811 建築住宅課 26-6839
13	恵那市の都市計画	都市整備課 26-6842
14	恵那市のSDGs（恵那市SDGs未来都市計画）	SDGs推進室 26-6806
15	ネットと上手につきあおう（情報モラル）	教育研究所 26-6850
16	中央図書館の裏側見学ツアー	中央図書館 26-6923
17	図書館司書の出張おはなし会	中央図書館 26-6923
18	本のよみきかせ講座	中央図書館 26-6923
19	本の世界を広げるブックトーク	中央図書館 26-6923
20	「三学のまち恵那」を知ろう	社会教育課 26-6853
21	恵那市の文化財	文化課 26-2153
22	子育て支援サービス	子育て支援課 26-6819
23	子育て支援センター、病児保育所、発達センターなどの見学	子育て支援課 26-6819
24	バスの乗り方教室	交通政策課 26-6808
25	ごみの出し方、分別	環境課 26-6847
26	家庭でできる！雑がみ分別	環境課 26-6847
27	エコセンター恵那でごみ処理見学	エコセンター恵那 26-2163

	出前講座（行政編）講座名	申し込み・問い合わせ
28	恵那市の地球温暖化対策	ゼロカーボン推進室 26-6847
29	し尿処理場の見学	藤花苑 26-6867
30	水道水ができるまで	上下水道課 26-6845
31	下水道の役割	上下水道課 26-6846
32	地籍調査って何？	建設課 26-6838
33	恵那市の景観計画～みんなでより良い景観を創るために～	建築住宅課 26-6839
34	開発条例・太陽光条例から学ぶ～開発事業との関わり方について～	建築住宅課 26-6839
35	集落における鳥獣被害自己防衛講座	林政課 26-6833
36	消費者契約トラブル予防講座	商工課 26-6829
37	学生向け！ネットを通して契約や消費者問題を考えよう	商工課 26-6829
38	消防署や消防車を見学しよう	恵那消防署 26-0119
39	消火器取扱い訓練	予防課 26-0296
40	消火栓の取扱い訓練	消防課 26-0297
41	救命講習会	消防課 26-0297
42	災害（地震・風水害）に備えよう	危機管理課 26-6805
43	住まいの耐震化	建築住宅課 26-6839
44	災害で住宅が被害をうけたとき、最初にすること～り災証明書のお話～	税務課 26-6815
45	看取りとは どう迎えるか どう見送るか	高齢福祉課 26-6828
46	これからの人生で大切にしたいこと（人生会議）	高齢福祉課 26-6828
47	すぐわかる だれでもわかる成年後見制度	高齢福祉課 26-6828
48	介護予防と介護保険	高齢福祉課 26-6827
49	認知症ってなあに？	高齢福祉課 26-6828
50	回想法体験講座	高齢福祉課 26-6828
51	障がいのある人もない人も安心して暮らせる社会を目指そう	社会福祉課 26-2119
52	手話で話そう～聞こえないってどんなこと？～	社会福祉課 26-2119
53	地域の課題8050問題って？	社会福祉課 26-6824
54	人権について考えよう	社会福祉課 26-2117
55	生活習慣病予防～自分の身体を知り、生活と食事を見直す～	健幸推進課 26-6821
56	温泉入浴の楽しみ方	地域医療課 26-6818
57	肺ガン・肺炎をもっと知ろう	地域医療課 26-6818
58	ガンの見つけ方・治し方	地域医療課 26-6818
59	「傷は消毒しない、水洗いで十分です」ってほんと？	地域医療課 26-6818
60	感染症対策、吐しゃ物や排せつ物の処理	地域医療課 26-6818
61	ガン・化学療法における看護	地域医療課 26-6818
62	足のトラブル解決～自分の足でいつまでも～	地域医療課 26-6818
63	転倒予防教室	地域医療課 26-6818
64	物忘れチェック講座	地域医療課 26-6818
65	安全な食事介助方法	地域医療課 26-6818
66	糖尿病のはなし	地域医療課 26-6818
67	ウィメンズヘルスケア（青年～高齢女性向け）	地域医療課 26-6818
68	ウィメンズヘルスケア（中高生～若年女性向け）	地域医療課 26-6818

恵那文化センター

市民会館

武並

三郷

東野

笠置

中野方

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上矢作

先人学習

大学連携

出前講座

# 市民編

専門的な知識や技能、経験を持つ市民の方が登録講師です。まずは社会教育課に問い合わせください。(0573-26-6853)

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
恵那文化センター	1 下田歌子を学ぶ	日本の女子教育の先駆者であり、歌人だった下田歌子。その生い立ちから故郷岩村へ錦を飾るまでをわかりやすくお話しします。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
	2 佐藤一斎と言志四録	郷土の先人佐藤一斎とその著書「言志四録」について、わかりやすくお話しします。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
市民会館	3 佐藤一斎「言志四録」を味わう～ブレない自分をつくる～	余りにも多い情報に左右されない自分をつくるために「言志四録」のひとつが勇気を与えてくれます。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
武並	4 心に響くコミュニケーション講座～気持ちを伝えよう！気持ちを聴こう！～	コミュニケーション力を身につけるために、「気持ち」に焦点をあてて、自分の気持ちの伝え方や相手の気持ちの聴き方のコツをお伝えします。	丸山悟
三郷	5 ストレスとのつきあい方	最近ストレスを感じていませんか？自分のストレスは何かに気づいて、うまくつきあっていくヒントをお伝えします。	丸山悟
	6 自己再発見講座	自分のことをもっと知りたい方、自分のやりたいことを探してみえる方、一度自分を見つめてみませんか？新たな自分が見えてきますよ！	丸山悟
東野	7 サイエンスショーで科学の楽しさ、不思議、生活利用を体験しよう！～身近な化学や物理の面白さをミニ実験・ショー・工作で楽しもう～	タイプA 姿を変える化学の力ってすごいんだ！（色変わり、プラスチック、香料のミニサイエンスショー）タイプB 身近な光、電気、熱等物理の力ってすごいんだ！（UVビーズ、太陽光発電、ソーラークッカー等実演サイエンスショー）※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
笠置	8 自然エネルギーとかしいエネルギー利活用はこれだ！～太陽・風力エネと電力自由化情報、お得なエネ利活用の決め手～	①電力自由化情報 ②地球環境問題の原因と現状 ③エネルギー事情 ④恵那エネ環境研の研究・実践 ⑤太陽光・熱、風力エネの環境・実験 ⑥かしいエネルギーの利活用はこれだ！ ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
中野方	9 エコドライブで、地球にやさしくお得なカーライフ！だれでもどんな車でも、手軽にできるエコドライブテクニック！	①地球環境問題・温暖化の現状 ②エコドライブ原理と効果 ③エコドライブの方法 ④エコドライブの体験・DATA ⑤HV、EV、第三のエコカーとエコライフスタイル⑥今ある車をエコ車に仕立てよう等	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
飯地	10 理科、技術、理学、工学系の学習、研究、進路はこれだ！	①科学、技術、理学、工学系の科目が好きになる、学習方法や環境 ②自由研究、化学作品の取り組み ③理工系に進む進路、キャリア教育 ④理工系ライフスタイル	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
岩村	11 簡単！おもしろ科学工作	身近にあるものを使っておもしろ科学工作をしてみよう！不思議な体験や実験もいっぱいあります。 ※材料費必要 ※交通費要相談 ※未就学児は保護者同伴	A・SO・BO！プロジェクト
山岡	12 生ごみ堆肥化講座	ダンボール箱の中で堆肥を作る方法や、EM ぼかしを使う方法などを紹介します。家庭の生ゴミから、おいしい野菜やきれいな花を作しましょう！	NPO法人 市民エコ会議
明智	13 プラスチック問題を考えよう	今問題になっているプラスチックごみが、私たちの生活にどのような変化をもたらすかを学び、環境にやさしい生活を一緒に考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
串原	14 エコクッキング	食材は使いきる、料理は食べきる、生ごみは水けをきる—この「3キル」について考えながらクッキングをします。 ※材料費要相談 ※調理設備必要	NPO法人 市民エコ会議
上天作	15 ゴミから考える SDGs	ごみ問題と SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
先人学習	16 地球温暖化から考える SDGs	地球温暖化と SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
大学連携	17 食品ロスから考える SDGs	食品ロスの実態や SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
出前講座	18 気象防災	恵那市内の対象地域で起こりうる想定外の大雨災害について、過去の災害、他地域の災害を基に、どのような気象現象の時の危険なのか、どこへ避難したらいいのかを解説。	古山享嗣
	19 恵那の大地の歴史	2億年前からの恵那の大地の歴史＝地球の歴史を現代まで振り返る。この間に火山活動はあったのか、海が恵那まで覆ったことがあるのか、木曾川の流路や恵那の山の出来方を解説。	古山享嗣

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
20	二酸化炭素を出さないエネルギー「水素」について学ぼう	環境にやさしいエネルギー水素について、水素燃料自動車（FCV）や水素ステーションを実例に学びます。	山本石油株式会社
21	クスリの知識～クスリにはこんな種類がある～	誰もが持っている自然治癒力/病気とクスリ/クスリの種類と正しい使い方/クスリ（例えば抗生物質）はどのように効くか/ワクチンの種類と特長 ※要コピー代300円程度	神谷明良
22	「健康格差」と向き合う健康リテラシー	健康長寿を目指し、「健康格差」を縮めるために、新聞、科学雑誌にみる薬学、医療に関わる記事を紹介、解説します。※要コピー代300円程度	神谷明良
23	簡単！誰でも出来る！キレイと健康を作る骨盤体操	骨盤体操で、キレイに若々しく、健康でいられる体を作ります。さらに、脂肪燃焼やインナーマッスルも鍛えてロコモ対策も。簡単な体操なので、気楽に楽しく出来ます。（持ち物はボディコントロールバンド。貸し出しの場合は800円）	カイロプラクティック&美容カイロエステ oggi otto
24	認知症症状に気が付いたときどうしたらいいの？	身内の方が何か今までと違うと感じた時、さてどうしようと思われると思います。そんな時どうしたらいいのかをわかりやすくお話しします。	認知症サポーター08の会
25	認知症の症状が出ている方を優しく支えるために知っておきたいこと	認知症ってテレビでよく紹介されているけど？色々な疑問がありますね。認知症サポーター養成講座もお受けいたします。少人数でも質問形式で理解しやすくお話しします。	認知症サポーター08の会
26	心のバリアフリー	高齢者や障がい者が安心して社会生活を送るには、施設整備等だけでなく、心が大切。 ※会場は要バリアフリー ※送迎を依頼する場合あり	山田幸恵
27	障がい者(児) パソ・サポ・ボラ	障がい者の生活向上に向けた、パソコン及び周辺機器等の支援を行うボランティアを養成します。	山田幸恵
28	障がい者(児)・高齢者パソコン	パソコンをきっかけに障がい者・ひきこもり・高齢者の生活向上、社会参加の促進	山田幸恵
29	おでかけが楽しくなるバリアフリー（トイレ編）	障がいがある人も無い人も安心しておでかけが楽しくできるよう、トイレからバリアフリーを一緒に学びませんか？	障がい者自立クラブ えなびあっぽ
30	<b>新</b> おでかけが楽しくなるバリアフリー（車椅子編）	障がいがある人もない人も高齢者や小さなお子さんをお持ちの親御さんも市内を安心しておでかけが楽しく出来るよう、車椅子・電動車いすで、バリアフリーを一緒に学びませんか？	障がい者自立クラブ えなびあっぽ
31	音楽に合わせて楽しい体操をしよう	リズム遊び、軽快な音楽を使って身体をリズムカルに動かそう。 ※交通費1000円/回 ※持ち物は鈴やタンバリンなどの楽器(あれば)	西尾愛子
32	ヨガクラス	ゆったりリラックスしながら、アロマ・ヨガ・瞑想などを一緒に楽しみましょう ※交通費要相談	水野美保
33	親子ヨガクラス	親子で楽しくヨガでコミュニケーション ※交通費要相談	水野美保
34	食環境最前線～食べ物の不思議～	1.食品添加物と実験 2.食品表示と加工食品 3.よりよい食材選び 4.食品の入手方法と流通 5.フードマイレージ ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
35	医療環境最前線～健康の科学～	1.ジェネリック医薬品、オンスライズド・ジェネリック（AG）と先発医薬品 2.応用科学の側面から 3.健康と医療の色々 ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
36	ぐっすり眠れる！超簡単呼吸法	眠れなくてお困りの方！薬を使わずにストレスを解消し、自然治癒力を高め、睡眠を楽しむ気功百会丹田呼吸をマスターして、爽快な毎日を送りましょう！ ※10名程度 ※交通費 要相談	磯村昭和
37	歪みを直せば若返る！元氣・キレイ・ロコモ予防	姿勢チェック方法や肩こり・腰痛の原因、骨盤・身体の仕組み、「ながら」のできる歪み取り体操を骨格のプロが教えます。※材料費500円必要	カイロ整体・美容 矯正リペア
38	親子で姿勢チェック教室誰でもなれる姿勢美人	姿勢が悪いとどうなるの？自分の姿勢を知り、正しい姿勢からの健康づくりを学びましょう。※材料費要相談 ※子供は保護者同伴	カイロ整体・美容 矯正リペア
39	目からウロコの健康講座	カイロプラクティックは海外で人気の予防医学・根本治療と言われています。雑学的にもおもしろく、健康に役立つことを学びましょう	カイロ整体・美容 矯正リペア
40	鳥の巣箱、灯ろうなどの木工	木材を使って、木工体験をしてみよう。	中村良二
41	箏・三絃講座	箏・三絃を初歩から学び、合奏できるようにします。	古山雅楽静
42	リズムにのって、手足を動かし、身体と心のリフレッシュ、老人も子供もいきいきと	全国の民謡と新舞踊「踊りの輪が人の和に」仲間と踊ると明るく楽しく元気に	小栗須美子

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
43	大井文楽を体験	文楽の一般的な知識、三味線・太夫・人形遣いの実技指導などを行います。	大井文楽保存会
44	宝の道中山道	中山道・大井宿を歩いてみよう。	中山道かたりべの会
45	煎茶うるおい講座	煎茶の作法を学びます。季節を上手に取り入れた煎茶道は生活にうるおいをもたらします。 ※材料費要相談 ※和室があり湯を沸かせる会場	稲垣香仙窟
46	優しい茶道	お抹茶をたてていただくという一つの実用の目的を、美しい動作を進めていくところに、生活に生きている特色があります。 ※材料費要相談 ※和室があり湯を沸かせる会場	稲垣香仙窟
47	楽しく作ろう手作りパンとおやつ	体に優しくて簡単！健康的なおやつやパンを作ってみませんか。	岩村町食生活改善推進協議会
48	かんたん生け花	雑器を使いかんたんに素敵なお花を生けて生活に潤いを持ってみませんか？ちょっとしたコツでオシャレなお花に変身します。 ※交通費要相談 ※材料費要相談（700円～）	秋山泰子
49	かんたんフラワーアレンジメント	生花、アートフラワー、プリザーブドフラワー、寄せ植え、コケ玉など、自分だけの作品を作ろう。 ※交通費要相談 ※材料費要相談（700円～）	秋山泰子
50	ハーモニカの伴奏で昔のうたを歌いましょう	童謡、唱歌、戦時歌謡、流行歌など ※要送迎	安田一郎
51	歌って楽しくちょっと脳トレ	知っている歌、なつかしい歌をみんなで歌って楽しみましょう。 ※交通費要相談 ※ピアノが無い会場の場合楽器を講師が別の楽器を持参	板谷恵美
52	昔の懐かしい唄や楽しい童謡をみんなで練習しよう	介護でのレクリエーションの歌や、昔の懐かしい唄や子供たちの楽しい歌をみんなで練習しよう。 ※交通費は要相談 ※持ち物は楽譜（あれば）	西尾愛子
53	着物でイキイキワクワク	着物を着て、日本人であることに誇りを持つよう。 ※交通費要相談 ※持ち物は自宅にある着物	榎島春枝
54	日本の宝の着物を見直そう	箆笥に眠っている着物を見直そう。浴衣から普段着、礼装までの用途・材質・とり合わせを知ろう ※交通費要相談 ※持ち物は自宅にある着物	榎島春枝
55	楽な着付教室	浴衣から外出着まで着れるようになります。必要あれば男物着付、袴もまた女物袴もできます。 ※材料費要相談 ※持ち物は着付けに必要な小物	佐藤豊佐
56	和装が楽しくなる！	着物は難しいと思っていませんか？一度覚えれば楽しく着られます。「自分で着る」「人に着せる」喜びにご案内します。 ※交通費要相談	池戸夏美
57	絵手紙	心に残る絵手紙を書きましょう。一枚から生まれる沢山のドラマがあります。 ※材料費交通費要相談 ※持ち物はモチーフ ※会場に机必要	前田芳美
58	版画（年賀状など）の作成	パソコンの普及で、簡単に年賀状が作れる時代に、少し時間をかけて版画の年賀状を作りませんか。機械文明の中、アナログ的な手作りな自分だけの年賀状を作りましょう。紙版画もします。 ※材料費500円	市川彰
59	<b>新</b> 高齢期を楽しく生きる方法	高齢期を楽しく生きるためには高齢期になる前に準備が必要です。それを教えます。	市川彰
60	<b>新</b> 初歩の俳句	俳句サークルに入ったり句会へ参加したりするのはハードルが高いと思っている方に、個別にお教えします。	市川彰
61	ペーパークラフトを楽しもう	紙に書かれた展開図を切り抜き・折り・貼る・組み立てる立体模型。 ※材料費交通費要相談 ※会場は要バリアフリー ※送迎を依頼する場合あり	山田幸恵
62	一から学べる初めてのダーツ	ダーツは年齢や性別を超えて楽しむことができるスポーツです。基本から学ぶソフトダーツを楽しんでみませんか？ ※材料費要相談	牧野克也
63	マジック初級編	誰でも簡単にできるマジックを、笑いを交えて教えます。マジックが自分でできちゃう喜びを体験しよう。	近藤薫(うたっしー)
64	やさしい占い(易学と手相学)	古代インドで生まれた手相は仏教の伝来と中国に伝わり易学と結びつき、平安時代の日本に伝わったそうです。自分を知り、楽しい人生を生きるヒントを基本から学びませんか。 ※交通費要相談	水野英司
65	阿木川ダム役割	阿木川ダムが果たしている役割について説明します。	木曾川上流ダム総合管理所

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
66	空き家対策・所有者所在不明時代の土地境界管理入門	土地家屋調査士が、あなたの財産を守るお手伝い。	大嶋達也
67	国際交流と国際語・エスペラント	平等・対等な立場での国際交流を目指して作られた言葉「エスペラント」について、どんなものなのか、どのように使われているのかを学びます。	斎木彰
68	エスペラント入門	エスペラントはすぐれた原作文学もある実用的な言葉ですが、その基礎は短時間で学習できます。	斎木彰
69	生活に役立つお得な情報ネットライフ～情報活用は生活を豊かに、便利な魔法のシステム～	①インターネット、Webサイトの活用方法 ②PC、タブレット、スマホ、携帯など情報機器活用方法 ③電子マネー、ネット銀行、クレジット、デビット・ポイントカード、ネット通販などの有効活用 ④よりよい情報環境づくり ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
70	ICT（情報通信技術）活用最前線～超ミニテレワークとネット活用学習～	1. 情報機器活用の色々 2. 超ミニテレワークのための手軽なシステム構築 3. ネットを利用した学習 4. ネット超ミニビジネス 5. ミニマネー運用システム ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
71	水素ステーション見学	日本に130ヶ所ほどしかない水素ステーションの説明会・見学会です。水素というあまり触れる機会のない設備を見ることができます。	山本石油株式会社
72	スマートフォン初級	検索やパスワード管理、電話帳（連絡先）登録など ※交通費要相談	野田賢太郎
73	スマートフォンで撮影、編集	写真撮影方法、編集動画撮影、編集、動画編集のコツ ※交通費要相談	野田賢太郎
74	スマートフォンでSNS発信	LINE、YouTube、Facebook、Instagram、TikTok など SNS 発信のコツから企画をつくるまで！ ※交通費要相談	野田賢太郎
75	今日から実践できる！コーチング講座『子育てコーチング』自己肯定感が上がる関わりとは？	「長男リョウタ君（4歳）は次男ハルキ君（2歳）が遊んでいるショベルカーのおもちゃを奪って遊びました。しかし、リョウタ君、何だか楽しくなさそう…。もしあなたがリョウタ君の親なら、どんな関わりをしていくでしょう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
76	今日から実践できる！コーチング講座『GROWモデル』それは手段？それとも目的？	「ヤマダ先輩、TOEIC800点取りたいんですけど…。モチベーションが上がらないんです。どうしたらいいでしょう？」入社2年目の後輩があなたにそう尋ねる。もしあなたがヤマダ先輩だったら、どんな関わりをしていくでしょう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
77	今日から実践できる！コーチング講座『ビジョンを描く』そのために過去のリソースを活性化させる？	「ここ数ヶ月、仕事に熱中し過ぎて。気付いたら今月も家族のイベントの予定がほぼゼロで…。スケジュール管理ができるようになりたいです」個人事業主の30代の女性が悩みごとを教えてくれた。もしあなたがコーチ役だったら、どんな関わりをしていくだろう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
78	今日から実践できる！コーチング講座『もしも『ストーリーテリング』で伝えてみたら？』	「1,000曲もの音楽が、あなたのポケットに」これは初代 iPod が市場に投下した一言のストーリーである。ストーリーテリングという手法はビジネスシーンだけでなく、コーチングのような対人支援においても活用されている。さて、どのように？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
79	今日から実践できる！コーチング講座『ビジョンの使い方は三通り『価値観を日常に活かす』とは？』	「私の夢は、インドの孤児院で、大好きな絵のワークショップを開催して、彼ら彼女達の夢を応援することです！」30代の女性が夢を語ってくれた。「夢は叶わないと虚しい」という人がいる。さて、本当にそうだろうか？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
80	今日から実践できる！コーチング講座『質問は質問返しがお効？体験から学ぶ『仮説検証サイクル』とは？』	「サトウ先輩、私のプレゼンどうでした？何かアドバイスが欲しいんですけど…。」来週の社外プレゼンを控え、入社2年目の後輩があなたにそう尋ねる。もしあなたがサトウ先輩だったら、どんな関わりをしていくだろう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）

## 自主企画講座

市民の皆さん自身が企画者となり開催する講座が「自主企画講座」です。ぜひ、市民の皆さんで学びの場を創り出してください。自主企画講座を開いていただくに当たり、恵那市から助成をすることができます。

### ■助成を受けるには

以下の要件をすべて満たす必要があります。

- ・ 5人以上で構成され、代表者および構成員の半分以上が市内在住か在勤・在学であること
- ・ 営利を目的とした団体、特定の政党や宗教を支持・宣伝・普及することを目的とした団体でないこと

※同じ申請者が同年度内に受けることのできる助成は1件まで

※助成を受けた場合、次年度は申請できません

### ■助成の内容

応募1件につき、50,000円を上限とし講師謝礼を助成します。講座の開催回数は1回でも複数回でもOKです。謝礼金額は、応募時に社会教育課と協議が必要です。原則として、1回の講座（2時間程度）につき10,000円以内としています。この金額を超える特別な理由がある場合は申請時に明記ください。

### ■講座内容

以下の要件をすべて満たす必要があります。

- ・ 広く市民を対象に募集するもの（特定の会員向けの講座でないもの）であること
- ・ 営利・宗教目的でないこと
- ・ 市から他の助成を受けていないものであること
- ・ 新たに企画された内容であること



自主企画講座  
ウェブサイト

## 生涯学習手帳

恵那市民大学ガイドブック恵那三学塾に掲載の講座を受講した履歴を記録するための手帳です。

### ■手帳を入手するには

恵那市ウェブサイトから申請書を入手し、恵那文化センターか恵那市民会館、各コミュニティセンター、恵那市役所社会教育課のいずれかに申請ください。

### ■手帳の使用方法

恵那市民大学ガイドブックに掲載の講座を受講すると、シールを1枚入手できます。手帳をお持ちの方は、講座のスタッフに申し付けください。シールを手帳に貼ることで、自身の受講記録を確認・管理できます。

### 記入例・使用方法

講座の種別に○を記入します

講座名を記入

複数回ある講座は回数を記入

シールを貼付

市民講座・三学のまち講座・大学連携講座・先人学習講座・ 出前講座・自主企画講座・市民三学地域塾・その他		
講座名 癒しヨガ 3/8		
学習日 ○年5月4日		
実施場所 恵那文化センター		

### ■シールをためると、単位認定されます

25単位ためると「シングルスター」、50単位は「ダブルスター」、75単位は「トリプルスター」、100単位は「クインティプルスター」として認定証を授与します。200単位に達した方は「生涯学習マイスター」に認定します。300単位に達した方は「生涯学習プロフェッショナル」に認定します。以降、100単位習得ごとに都度認定証を発行します。

シールがたまったら、恵那文化センターか恵那市民会館、各コミュニティセンター、恵那市役所社会教育課のいずれかに手帳を持参し申請してください。



生涯学習手帳  
ウェブサイト



文化の窓  
ウェブサイト



乳幼児学級  
ウェブサイト



生涯学習支援員  
ウェブサイト



放課後子ども教室  
ウェブサイト