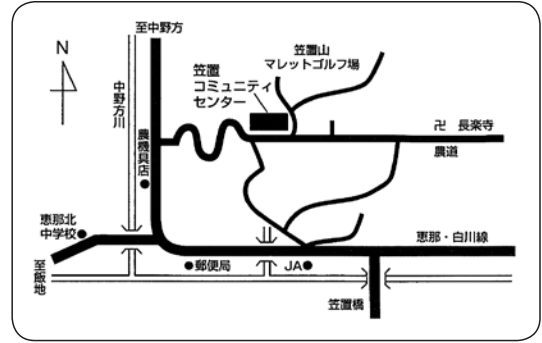


笠置コミュニティセンター

〒509-7208 恵那市笠置町姫栗10番地2
☎(0573)27-3110

【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
80	生花を楽しむクリスマス飾り 森 智巳	一般 8名	生花を使ってリースやスワッグなど好きな飾りを作って、クリスマスを彩りましょう。	1	月曜日 10:00～12:00	11/20	持ち帰り用の大きめな紙袋（お持ちの方は、ピンセット、グレーガン、ニッパー、ペンチ） 材料費 3,000円
81	ミキちゃん体操 成瀬 幹男	一般 18名	頭のと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	10/4 11/1 12/6 1/10 2/7 3/6	運動のできる服装 5本指ソックス、タオル 飲み物
82	えーとこウオーク ①龍現禅寺跡 ②ゆずもぎ 新 西部良治/市民三学笠置委員会	一般 12名	①廃仏毀釈の跡を残す龍現禅寺跡を訪ねるウオークと講義 ②石組み棚田を歩いて笠置特産ゆずをもぐウオーク	2	水曜日 9:30～11:30	10/18 11/8	ウォーキングのできる服装・靴 飲み物、ゆず代500円 集合：①河合区中央クラブ ②橋久保バス停広場
83	収穫のパンとシュトーレン 新 細江 万里子	一般 13名	手ごねで作る収穫物のパンづくりとX'masのシュトーレンを作ります。	2	木曜日 9:30～12:00	11/2 12/7	エプロン、三角巾 ふきん(タオル等)2枚 めん棒(お持ちの方) スクーパー、持ち帰り用容器 材料費 2,000円/2回分
84	初春の和菓子 新 林 静雄	一般 12名	おめでたい初春の和菓子を2回にわたって作ります。 ①松の千年翠を見立てた餡で作る常盤まんじゅう ②春一番に咲く愛らしい花、紅梅ねりきり	2	木曜日 13:30～15:30	1/11 2/1	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費 2,000円/2回分
85	共感コミュニケーション 新 土屋 香織	一般 6名	「共感を持って話を聞く」ことを一緒に学び、実践してみましょう！大人である子どもであれ、相手と深くわかりあいたいと思う方、ご参加ください。	3	木曜日 10:00～11:30	1/25 2/22 3/21	飲み物
86	おしょう味噌づくり 新 市民三学笠置委員会	一般 10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。美味しく懐かしいおばあちゃんの味と一緒に。	1	金曜日 9:30～11:30	12/1	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器 材料費 1,000円
87	卓球ひろば 金子 孝治	一般 12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。	6	土曜日 9:30～11:30	10/14 11/11 12/9 1/13 2/24 3/9	ラケット、室内用運動靴、 運動のできる服装、飲み物 タオル
88	基礎からの一閑貼りのかごバッグ 新 伊藤佳代子	一般 10名	大・中・小3種類のかごから用途に合わせて大きさ選び、①下地づくり ②柄貼り ③柿渋塗りの3回で完成させます。手持ちの和紙や絵手紙も利用できます。かごは、中で20×38×24。中の一回り大きいのが大、小さいのが小。	3	土曜日 9:30～11:30	10/7 11/4 12/2	エプロン、新聞紙、ハンドタオル あれば不要になった着物紙(たとう紙) 材料費 大 3,500円 中 3,000円 小 2,600円 ※初回にお選びいただけます。
89	ゆべしづくりと10時のおやつ 新 はあもにい	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しょう。おやつもお楽しみに。	1	土曜日 9:30～11:30	11/11	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費 実費(1,500円程度)
90	ゆべしづくりと3時のおやつ 新 はあもにい	一般 16名		1	土曜日 13:30～15:30	11/11	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費 実費(1,500円程度)
91	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	10/7 10/14 11/4 11/18 12/2 12/16 1/6 1/20 2/3 2/17 3/2 3/16	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)
92	豆餅&ゆず餅 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 13:30～15:30	12/2	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器、 材料費 1,000円
93	たいわの学校 新子 土屋 香織	小学3年生 ～中学生 9名	「こどもニーズカード」を使って対話の練習をします。自分のことも相手のことも大切にしながら、話したり聞いたりする「たいわ」に挑戦してみよう！	1	木曜日 10:00～11:30	3/28	飲み物

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