

明智コミュニティセンター							
恵那市明智町846番地6 ☎(0573) 26-6927							
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
170	スコーンとロックケーキを作ってみよう！ 新 三宅 さくら	一般 8名	イギリスの簡単おやつである、スコーンとパナナのロックケーキを作ります。	1	火曜日 10:00～12:00	6/ 3	エプロン、三角巾、手拭きタオル ふきん2枚、台拭き1枚 スケーパー（ある方） 持ち帰り容器、飲み物 材料費 1,500円
171	明知城、掘ってみた ～発掘調査の現場から～ 新 塚本 恵伍	一般 10名	発掘調査により明らかになった城の概要や遺物の紹介を調査時のエピソードを交えてお話しします。	1	火曜日 10:00～12:00	7/ 1	筆記用具
172	簡単リンパ体操 新 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しょう♪	5	火曜日 10:30～12:00	5/13 6/10 7/ 8 8/19 9/ 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
173	楽しく美味しく 大豆ミートdeベジクッキング 新 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ビンパを、第2回目はまるでお肉のような食感と味わい的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	5/14 6/18	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
174	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	5/29	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） 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。
175	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	木曜日 10:00～11:30	5/22 6/19 7/10 8/ 7	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。700円） ※裸足か5本指ソックスで受講してください。
176	季節の食材を使った 絶品パスタ 新 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。	2	木曜日 10:00～12:00	5/ 1 7/ 3	エプロン、三角巾、ふきん2枚 台拭き1枚、筆記用具 材料費 2,200円／2回分 ※持ち帰り容器はこちらで用意します。
177	生ごみを堆肥に！ はじめてのコンポスト講座 新 NPO法人市民エコ会議	一般 8名	家庭で出る生ゴミを堆肥にし、家庭菜園やガーデニングに活用しゴミの減量を目指しましょう。 1回目：段ボール箱の中で堆肥を作る方法（段ボールコンポスト）や、密閉バケツでEMぼかしを使う方法を学びます。 2回目：出来上がったものを元にフォローアップをします。 ※1回目にどちらの方法で堆肥を作るか決めていただきます。	2	木曜日 13:30～15:30	5/ 1 6/ 5	筆記用具 段ボールコンポストを選択した方：材料費 450円 EMぼかしを選択した方：材料費 2,080円
178	からだにやさしい アイシングクッキー教室 ～七夕デザイン～ 新 水野 花音	一般 10名	野菜パウダーなどで色付けたアイシングクリームで、季節のデザインのアイシングクッキーを作ります。	1	金曜日 10:00～12:00	6/27	エプロン、三角巾 手拭きタオル、持ち帰り容器 材料費 1,000円
179	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？お灸をやったことは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 10:00～11:30	5/ 9 7/11 9/12	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
180	アチャールの研究 vol.2 ～スパイスを使った食事の提案～ 新 松本 綾乃	一般 8名	インドカレーに添えるアチャールとはスパイスやオイル、お酢で漬けた常備菜。スパイスをもっと自由に日常料理に取り入れてみましょう。アチャールをはじめとするスパイスを使用したおかずを作って、みんなでいただきます。	1	金曜日 10:30～13:00	7/11	エプロン、三角巾、手拭きタオル ふきん2枚、台拭き1枚 材料費 2,000円 ※食べきれない方は持ち帰り容器をご持参ください。
181	植物を染め写した麻のマット 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	植物の形や色をそのまま染め写すエコプリント手法。布に植物を乗せ、固定させ蒸して染めます。蒸しあがった布を開く時は誰もがワクワクドキドキします。その感動をぜひ一緒に体験してみましょう。	1	金曜日 13:00～15:30	5/30	エプロン 汚れてもよいフェイスタオル 手拭きタオル 持ち帰り用ビニール袋 材料費 2,000円
182	ポッチャを楽しもう！ ポッチャのまちおさしま	一般 12名	パラリンピックの正式種目にもなってるポッチャは年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。難しいルールはありません！みんなでポッチャを楽しみましょう！	5	金曜日 13:30～15:30	5/23 6/27 7/25 8/22 9/26	動きやすい服装、飲み物
183	心も身体もわくわく 楽しいフラダンス 新 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	5/16 5/30 6/ 6 6/20 7/ 4	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。
184	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？	3	土曜日 10:00～12:00	5/17 6/21 7/19	色鉛筆、画用紙、消しゴム 鉛筆削り ※色鉛筆はお持ちの物か、購入される場合はご相談ください。

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
185	旬の野菜の大量消費レシピ 夏・秋編 新 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。	2	土曜日 10:00～12:00	7/ 5 9/ 6	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 1,200円/2 回分
186	蓮ランタン作り 原田 ユカ	一般 10名	蓮紙を使って、蓮のランタンを作ります。LEDライトを付けて幻想的な光を灯します。	1	土曜日 10:00～12:00	7/ 5	ウェットティッシュ 材料費 1,500円
187	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	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/ 9 8/23 9/13 9/27	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 足袋、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。
188	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、「すわがねの森」を散策します。参加者には御城印を差し上げます。	1	日曜日 9:00～12:00	5/18	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:大正村明智の森 この広場 ※雨天延期:5/25 ※小学生は保護者同伴
189	暮らしに役立つ筆ペン講座 後藤 美月	一般 8名	緊張してなかなか上手く書けないのし袋。いざという時に自信を持って書けるよう、筆ペンを使って気軽に楽しく練習しましょう!美文字を書くコツを丁寧に教えます。	2	日曜日 10:00～11:30	6/22 7/27	筆ペン、鉛筆 材料費 200円/2 回分
190	基礎から学べるボールペン字講座 新 後藤 美月	一般 8名	名前、住所などをボールペンで綺麗に書くコツをお教えます。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。	2	日曜日 10:00～11:30	5/11 6/ 8	ボールペン(水性推奨)、鉛筆 材料費 100円/2 回分
191	夏の星空を見上げよう 新子 長谷川 勝徳	小学生～一般 20名	夏の三大三角形や天の川を見てみましょう。	1	月曜日 19:30～21:00	7/21	飲み物、敷物(寝転がれる位の大きさ)、あれば双眼鏡・単眼鏡 ※天体望遠鏡がある方で使い方がわからない方は指導できますのでお持ちください。 ※雨天延期:予備日 7/26 ※集合場所:明智町千畳敷公園 ※高校生以下は保護者同伴
192	こどもヨガ 子 横光 亜由美	小学生 8名	遊びの要素を取り入れながら、鼻呼吸、正しい姿勢、身体の使い方を学びます。全身たっぷり動きます。	2	土曜日 10:00～11:30	6/14 7/12	動きやすい服装、飲み物 ヨガマット
193	小中学生向けお箏講座 新子 和田 敏江	小学生～中学生 5名	日本の伝統楽器であるお箏でさくら～ジブリ曲をみなさんと合奏しましょう。椅子に座って弾きます。初心者の方も歓迎します。	5	土曜日 13:30～15:00	6/28 7/26 8/30 9/13 9/27	箏の爪を持っている方は持参してください。 お箏・譜面台等 1,000円/5 回分



笑顔になれるパン作り (上矢作)
※写真は昨年度の講座のものです。



大豆ミートdeベジクッキング (明智)