

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
62	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	5/13 6/ 3 7/ 1 8/ 5 9/ 2	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)
63	地歌舞伎講座 新 東野歌舞伎保存会	一般 15名	今注目の地歌舞伎が楽しくなる！ 1 回目：「白波五人男」を題材に役者としての楽しみ方、見得、七五調の台詞廻しを学びます。 2 回目：観客としての楽しみ方、おひねりの作り方、掛け声の掛け方を学びます。	2	火曜日 14:00～15:30	6/10 6/24	筆記用具
64	「季節の和菓子」桜餅 林 静雄	一般 12名	和菓子でほっと一息！季節の桜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	5/14	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 材料費 実費(1,000円程度/1回分)
65	【おやじシリーズ】 おやじのまかせて厨房 伊藤 真理	一般 8名	1 回目：おやじも郷土料理に挑戦！「朴葉寿司」を作ります。 2 回目：簡単「ビビンバ丼」に挑戦！	2	水曜日 9:30～11:30	6/11 7/ 9	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 材料費 実費(1,000円程度/1回分)
66	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	6/ 4 7/ 2 8/ 6	筆記用具 歩きやすい服装
67	簡単！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す。	5	木曜日 9:30～11:30	5/22 5/29 6/ 5 6/19 7/ 3	運動のできる服装、飲み物 タオル、運動靴 ポディコントロールバンド(初回時にレンタル)(500円))
68	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。リラクソ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	5/15 6/19 7/17 8/21 9/18	運動のできる服装、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル
69	木目込み人形 新 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。(スノーボーイ or スノーガールのいずれか選択)	5	金曜日 10:00～12:00	5/23 6/13 6/27 7/11 7/25	ハンドタオル(手芸用品をふくもの) 材料費 2,500円/5 回分
70	座ってできる！ シニアの椅子ヨガ 太田 さくら	65歳以上 10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。	8	金曜日 10:30～12:00	5/ 9 5/23 6/13 6/27 7/11 7/25 8/ 8 8/29	運動のできる服装、飲み物 タオル、ヨガマット
71	【おやじシリーズ】 おやじもガンバル！ 体に優しい椅子ヨガ 太田 さくら	一般 5名	椅子ヨガで気分転換！ フレイル予防に体を鍛えよう！	5	金曜日 10:30～12:00	5/16 6/ 6 7/ 4 8/ 1 9/ 5	運動のできる服装、飲み物 タオル、ヨガマット
72	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 13:30～15:00	5/16 6/ 6 6/20 7/ 4 8/ 1	鉛筆、ボールペン 筆ペン(自宅にある物)
73	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	5/17 6/21	筆記用具 材料費 2,000円/2 回分 (豆のお土産付き)

武並コミュニティセンター							
恵那市武並町竹折1059番地36					☎(0573) 26-6896		
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
74	石焼ベジビビンバを つくろう!! 新 澤木 留美	一般 8名	大豆ミートを使って、ベジミンチをつくります。数種類のナムルもあわせ、最後に石焼ビビンバを作り食します。簡単ナムルの作り方、大豆ミンチの美味しい作り方を学べます。	1	火曜日 10:00～12:00	6/10	エプロン、三角巾、ハンドタオル ふきん、持ち帰り用容器 材料費 1,200円
75	ヨガで身体を ととのえましょ!! 中村りつ子	一般 15名	ミニバランスポ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。また、イボイボポ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。	5	火曜日 13:30～15:00	5/13 6/10 7/ 8 8/ 5 9/ 9	飲み物、ヨガマット、ミニバランスポール 動きやすい服装、タオル (講座申し込み時にバランスポールが注文できます) ヨガマットは貸し出し可能(3名分) 材料費 ミニバランスポール代 750円
76	大豆ミート de 美味しい 唐揚げを作ろう!! 新 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、ピクリ美味いベジから揚げつくりの「秘訣」をお教えます。	1	水曜日 10:00～12:00	7/ 9	エプロン、三角巾、ハンドタオル ふきん、持ち帰り用容器 材料費 1,200円
77	自分好みのアロマオイル を作りませんか 新 中村りつ子	一般 10名	自分が心地よく感じるかおりのアロマオイルを作ります。そして作ったオイルで足裏をマッサージ。香りにも癒され自分をいたわる時間を設けましょう。	1	水曜日 10:00～11:30	5/21	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
78	中山道を歩こう 武並地区中山道保存会	一般 15名	JR 恵那駅から東鉄バスで横ヶ根で下車し、そこから史跡・句碑をガイドの案内で辿り、大井宿を歩いて恵那駅を目指します。	1	木曜日 8:30(恵那駅)～ 11:30(恵那駅)	5/29	飲み物、履きなれた靴、歩きやすい服装 恵那駅周辺の駐車場は各自でお願いいたします。バス代 200円 雨天延期：6/5
79	下街道を歩こう (JA 恵那西支店～長福寺・弘法堂) 武並地区中山道保存会	一般 15名	JA 恵那西店(武並)→武並神社→大徳山長福寺→弘法堂→庚申堂→毘沙門天遺跡→JA 恵那西店のコースで歩きます。	1	木曜日 9:00～12:00	6/12	飲み物、履きなれた靴 歩きやすい服装 雨天延期：6/26
80	おやじのおうちごはん 藤井 香	一般 10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作ることを目指します。	5	木曜日 10:00～12:00	5/15 6/19 7/17 8/21 9/18	エプロン、三角巾、ハンドタオル ふきん、持ち帰り用容器 材料費 3,500円
81	はじめてさんのための お灸教室 新 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。貼るタイプのお灸を使用、「ツボ」の探し方や使い方を知って、心とカラダをほぐしましょう。	3	金曜日 10:00～12:00	5/16 7/18 9/19	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