

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
82	スペインの踊りをおどろう 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	6/ 6 6/20 7/ 4 7/18 8/ 1 8/ 8	室内用運動靴、動きやすい服装 飲み物
83	フラダンスで動ける 身体づくり 山本 恵子	一般 16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	5/17 6/ 7 7/ 5 8/ 2 9/ 6	飲み物、動きやすい服装 (素足で踊ります)
84	生豆から焙煎、フレッシュ コーヒーを愉しむ!! 新 安藤 恵子	一般 6名	本当に美味しいコーヒーを飲んだ事ありますか？生豆から自分で焙煎して淹れるコーヒーは格別です。焙煎からドリップまでを学び、美味しいコーヒーを愉しみましょう。	2	土曜日 10:00～12:00	5/17 6/ 7	エプロン、三角巾 材料費 1,000円
85	初めて学ぶ 健康マージャン教室 新 度会 昭博	一般 8名	マージャンの基本を覚えます。頭を使い手指を動かし「脳トレゲーム」として健康づくりに効果的で、コミュニティづくりにも役立ちます。一緒に楽しみましょう。	6	土曜日 10:00～12:30	6/ 7 6/21 7/ 5 7/19 8/ 2 8/16	飲み物、筆記用具 テキスト代 2,000円
86	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	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 10:30～12:30	7/27	エプロン、三角巾、ハンドタオル ふきん、雑巾、持ち帰り用容器 材料費 1,800円
87	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	5/24 6/28 7/26 8/23 9/20	ボールペンもしくは鉛筆 新聞紙
88	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楽しく絵を描いてみませんか。	5	土曜日 10:00～12:00	5/10 6/14 7/12 8/ 9 9/13	画材道具 (未経験の方は相談にのります) 材料費 1,000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
89	朴葉寿司を作ろう 新 舘林 朋弘	一般 5名	魚屋さん仕込みのしめ鯖を使って、元寿司職人とオリジナル朴葉寿司を手作りませんか。具材はおまかせください。協力して作れば、きっとご満足いただける朴葉寿司ができます。	1	月曜日 19:30～21:30	5/19	包丁、まな板、手袋、マスク 飲み物、持ち帰り容器 材料費 1,500円程度
90	飯地町ウォーキング 柘植 良治	一般 15名	1回目：双体道祖神、金毘羅神社コース 2回目：秋葉山とその周辺コース 春の花や草木を愛でながら飯地町を歩きます。	2	火曜日 9:00～12:00	5/13 5/20	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 雨天の場合順延 予備日 5/27 集合場所：飯地コミュニティセンター
91	基本の和菓子をつくろう 林 静雄	一般 6名	ういろうと梅の花(生菓子)を一度に作れる講座です。家庭ではなかなか作れない和のスイーツのレパートリーが増えます。ぜひこの機会に学んでみませんか。	1	水曜日 9:30～11:30	5/21	エプロン、三角巾、ふきん 筆記用具、持ち帰り用容器 材料費 1,000円程度
92	かぎ針編み 鈴木 慶子	一般 6名	かぎ針初心者大歓迎！編み目の基礎から学べます。モチーフ編みやニット小物からベスト、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	5/ 8 5/22 6/ 5 6/19 7/ 3 7/17 8/ 7 8/21 9/ 4 9/18	お手持ちのかぎ針 毛糸(お持ちの方) 材料費(毛糸代) 実費
93	やさしいヨガ 新 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	5/15 6/12	運動のできる服装、飲み物、タオル ヨガマット(お持ちの方)なければバスタオル、基本はだしですが、ご希望の方は指ソックスをお持ちください。
94	リンパ流しストレッチ 新 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	金曜日 10:00～11:30	5/ 9 5/23 6/13 6/27 7/11 7/25	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)
95	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製作できます。	10	土曜日 9:30～11:30	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/ 9 8/23 9/13 9/27	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
96	インテリア雑貨のDIY 木工体験 郷山ファクトリー	一般 6名	道具の使い方も学びながら本格的なDIYライフの初めの一歩を。第1回は携帯電話充電スタンド(3機分)。第2回は収納付きツール(踏み台)を作る予定です。インテリア雑貨を木工キットで作成します。天然木の香りに癒され、ご家庭で愛用される雑貨を製作しませんか。	2	土曜日 9:30～11:30	6/21 7/19	飲み物、タオル、マスク 材料費 2,000円／2回分 インパクトドライバーがある方は持ってきてください。
97	はじめての陶芸講座 新 子 瀬瀬 春男	小学校高学年～一般 6名	初心者でも人形や器など自分の作りたい作品のイメージ作りから成形、完成までの道のりをじっくり体験できます。手びねりの風合いを楽しむのもよし、タタラ作りで沢山制作したり、電動ロクロでワンランクアップした作品にも挑戦できます。	11	土曜日 9:30～11:30	5/10 5/24 6/14 6/28 7/12 7/26 8/ 9 8/23 9/13 9/27 10/11	エプロンなど汚れてもいい服装 飲み物、タオル 材料費 10,000円／11回分
98	ダンスダンス BON ダンス 新 子 柘植 さとみ	親子・一般 10名	前半は飯地音頭に郡上節などの定番の盆踊りや、マツケンサンバやポップな曲、フォークダンスにチャレンジします。無理なく気楽に踊れてストレス発散できる講座です。後半はユニゾンダンスに挑戦しましょう。	6	土曜日 19:00～21:00	6/21 7/ 5 7/19 8/ 2 8/30 9/20	運動のできる服装(浴衣も可) 飲み物、タオル 上履きまたは滑り止めのある靴下
99	飯地太鼓をたたこう 子 チーム轟	小学生～一般 6名	お子様から一般の方、太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。	6	土曜日 19:30～21:30	6/14 6/28 7/12 7/26 8/ 9 8/23	タオル、飲み物、上履き
100	子供歌舞伎講座 新 子 飯地五毛座歌舞伎保存会	小学3年生～高校生 10名	郷土の伝統ある地歌舞伎を学び、お稽古の成果を敬老会で発表します。地歌舞伎の伝統文化を継承していく次世代の若手を育成する講座です。	10	不定期 17:00～19:00	7/26 8/ 2 8/ 3 8/ 8 8/ 9 8/23 9/ 7 9/10 9/14 9/15	飲み物、タオル、筆記用具 お稽古着(浴衣)