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
132	下田歌子先生を学ぶ NPOいわむら一斎塾理事長 鈴木 隆一	一般 10名	歌子先生の略歴と教えを分かりやすくお話します。	1	月曜日 13:30~15:00	7/21	筆記用具
133	魚料理をマスターしましょう 小椋 日南恵	一般 8名	包丁を研ぐことから始め、魚をさばきます。魚をつかった新しいメニューが増える事間違いなし。今晚のおかずにごどうぞ！	3	火曜日 13:00~15:00	5/27 6/24 7/22	筆記用具、包丁、エプロン、三角巾 ふきん2・3枚、手拭きタオル 持ち帰り容器、飲み物 ※材料費 3,600円/3回分
134	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、インナーマッスル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。	10	火曜日 13:30~15:00	5/13 5/27 6/10 6/24 7/ 8 7/22 7/29 8/26 9/ 9 9/23	運動のできる服装、ヨガマット ヨガベルト(タオル)汗拭きタオル、飲み物、ヨガブロック ヨガブロックをお持ちでない方は(800円)でお付けします。ヨガベルトはタオルで代用します。 ※男性も参加お待ちしております。
135	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・生体痛緩和・代謝アップが期待できます。	10	火曜日 13:30~15:00	5/20 6/ 3 6/17 7/ 1 7/15 8/ 5 8/19 9/ 2 9/16 9/30	運動のできる服装、ヨガマット 汗拭きタオル、飲み物 ※男性も参加お待ちしております。
136	岩村を支えた近隣の村々 おもしろ歴史講座 新 勝川 哲男	一般 15名	街道を通った人物(矢作川流域)	1	水曜日 13:30~15:00	5/21	筆記用具
137	季節の和菓子 林 静雄	一般 10名	季節のイベントにちなんだ和菓子を作ります。 ・いちご大福 ・ほおば餅	2	水曜日 13:00~15:00 9:30~11:30	6/18 7/16	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 2,000円/2回分 ※6/18 13:00~15:00 ※7/16 9:30~11:30
138	焼き菓子! カヌレ作りに挑戦 新 澤田 洋子	一般 6名	美味しい焼き菓子[カヌレ]の作り方を覚え、お菓子作りの幅を広げてみましょう！	1	水曜日 13:00~15:00	6/ 4	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 2,000円/1回分
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参加ください。	4	木曜日 9:00~12:00	5/ 8 6/12 7/10 9/11	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、 種棒とスケッパー、飲み物 ※材料費 4,800円/4回分
140	太極拳入門 柴田 ちと子	一般 10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、気の流れが一層良くなり免疫力を高めます。若々しく健康寿命を延ばしましょう！	10	木曜日 10:00~11:30	5/ 8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 8/ 7 8/28 9/11 9/25	室内用運動靴、飲み物 ※男性も参加お待ちしております。
141	「復活！」 夜のストレッチヨガ 新 太田 さくら	一般 10名	一週間の疲れをヨガの呼吸法とポーズでリセット。ゆっくりと呼吸法をし、体の隅々まで気持ち良くほぐす事で緊張を緩め、心を癒していきます。前期だけの開催です。	5	金曜日 19:30~21:00	5/16 6/20 7/18 8/22 9/19	運動のできる服装、ヨガマット 汗拭きタオル、飲み物 ※男性も参加お待ちしております。
142	西部良治先生の おもしろ歴史講座 西部 良治	一般 10名	「殿さま街道を歩く その1」 岩村コミセンから飯羽間の希庵橋近辺まで歩き、途中にある「塔が根の経塚」を見学します。	1	土曜日 13:30~15:30	5/24	筆記用具、飲み物、歩きやすい服装 集合場所は岩村コミュニティセンター
143	岩村電車の浅見与一右衛門を知る おもしろ歴史講座 堀川 明信	一般 20名	岩村の危機を救った恵那(岩村)の偉人、浅見与一右衛門。当時の時代背景をふまえ、彼の偉業を詳しくたどります。	1	土曜日 13:30~15:30	7/12	筆記用具
144	三宅唯美先生の おもしろ歴史講座 三宅 唯美	一般 10名	江戸時代の町なみ探訪	2	土曜日 13:30~15:30	5/31 6/14	筆記用具、飲み物 ※5/31は大会議室で座学を行い、6/14は町内を歩きますので歩きやすい服装。
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作品程度作ります。関心のある方お待ちしております。手縫いで作成する事を主体として、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を対象としております。	5	日曜日 13:00~16:00	5/18 6/ 1 7/20 8/17 9/21	汚れても良い服装 材料費 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	佐藤一斎先生を学ぶ NPOいわむら一斎塾理事長 鈴木 隆一	一般 10名	一斎先生の略歴と教えを分かりやすくお話します。	1	日曜日 13:30~15:00	6/22	筆記用具
147	岩村の偉大な先人 「三好学博士」に学びます 三宅 勝義	一般 10名	岩村藩出身の三好学博士が遺した功績を学びます。博士の生き様をたどりながら、その信念に触れてみます。	1	日曜日 13:30~15:00	6/15	筆記用具

恵那文化センター

市民会館

三郷

東野

武並

飯地

笠置

中野方

岩村

山岡

明智

串原

上矢作

三学のまち

大学連携

出前講座