

市民会館			恵那市長島町正家一丁目3番地21 ☎(0573) 26-6919				
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
27	ボディメイクヨガ 新 託 山本 智美	一般 20名	ボディメイクとは、理想的な身体を目指して自分で行う身体作りのことです。負荷が軽く年齢問わず行えるヨガの動きで、体と心のメンテナンスをしていきましょう。	5	火曜日 10:30～12:00	5/13 5/27 6/10 6/24 7/15	運動のできる服装、タオル 飲み物 ヨガマットまたはバスタオル (横になれる敷物)
28	やってみよう!ポッチャ 新 ポッチャのまちおさしま	一般 12名	ポッチャはボールをどれだけ的に近づけたかを競う簡単なルールで、老若男女・障がいの有無に関わらず誰でも楽しめるパラスポーツです。シンプルですが、戦略を考える「脳トレ」にも繋がります！	3	火曜日 13:30～15:00	5/20 6/17 7/ 1	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル、飲み物
29	大人の色鉛筆教室 in 市民会館 新 吉村 綾子	一般 15名	色鉛筆画は、描こうと思った時にすぐ描ける手軽さが魅力です。写真のようにリアルで塗り込んだものから、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。手軽なアートを楽しんでみませんか？	5	火曜日 13:30～15:30	5/13 6/10 7/ 8 8/ 5 9/ 9	色鉛筆、画用紙（ケント紙） 消しゴム、鉛筆削り ※色鉛筆を購入する場合、初回時にご相談下さい。
30	カレイドフレーム& ソラフラワーアレンジメント 新 藏園 美咲	一般 10名	植物の茎を加工して作るソラフラワーや、ドライフラワーを使用したアレンジメント講座です。カレイドフレーム（刺繍枠）や花器を使って、ナチュラルで可愛いアレンジメントをつくりませんか？	2	水曜日 10:00～12:00	6/ 4 7/ 2	ハサミ、ピンセット（お持ちの方） 持ち帰り用容器 材料費 4,000円（2回分） ※申し込み後のキャンセルは一週間前まで承ります。（その後キャンセルの場合は材料費を頂き、出来上がり品をお渡しします。）
31	初めての着付け& マナー講座 安田 和枝	一般 6名	自分で着物を着てみたい、着物でお出かけを楽しみたい初心者向けの着付け講座です。着物の知識や着付けのポイントだけでなく、今さら人には聞きたい冠婚葬祭のマナーなども学べます。	5	水曜日 10:00～12:00	5/14 5/28 6/11 6/25 7/ 9	ゆかた、肌襦袢 すそよけ（ワンピース型でも可） ひも3～4本、伊達締め1本 前板、半巾帯、タオル2～3本 ※2回目以降の持ち物は初回に説明します。
32	おとなの ヒップホップダンス 高橋 隼人	一般 10名	基本的な動きでできる初心者向けのヒップホップダンスです。うまく踊れなくても大丈夫。軽快なヒップホップの音楽に合わせて体を動かし、運動不足を解消しましょう。	5	水曜日 19:30～21:00	5/21 6/ 4 6/18 7/ 2 7/16	運動のできる服装、室内用運動靴 タオル、飲み物
33	手ぶらで水彩画 天野 登功広	一般 10名	野に咲く花や四季折々の風景などを描いてみたい!と思いませんか。ご自宅でも手軽にできる趣味を探していた方も水彩画を始めてみてはいかがでしょうか。どうぞ手ぶらでご参加ください。	5	木曜日 9:30～11:30	5/15 5/29 6/19 7/ 3 7/17	筆記用具 材料費 800円
34	開運体質になれる 九星気学 稲垣 佳志乃	一般 10名	九星気学は、動かしがたい宿命「静」の情報と、運を育て実らせる「動」の情報を活用した運命学です。陰陽五行の考えから気（エネルギー）のとらえ方を学んで、開運体質になりましょう！	5	木曜日 19:00～20:30	6/ 5 6/19 7/ 3 7/17 8/ 7	筆記用具、飲み物
35	椅子ヨガ シニアの部 (65歳以上) 今井 味佳	一般 (65歳以上) 20名	椅子ヨガは高齢者でも無理なくできる、椅子に座ったまま心と身体をほぐしていくヨガです。自律神経や副交感神経を整えることで、歩行を安定させ転倒などを予防します。 ※65歳以上 受講可	5	金曜日 10:30～12:00	5/ 9 5/23 6/ 6 6/27 7/11	動きやすい服装、タオル、飲み物 ※「椅子ヨガで運動習慣をつけ ましょう」を受講する方は申し込み できません。
36	椅子ヨガで運動習慣を つけましょう 今井 味佳	一般 20名	老後を楽しむ過ごすため、若いうちから運動習慣をつけましょう。椅子に座ったまま行うヨガで自律神経や副交感神経を整えて、歩行を安定させ転倒などを予防します。 ※年齢は問いません。	5	金曜日 10:30～12:00	5/16 5/30 6/13 7/ 4 7/18	動きやすい服装、タオル、飲み物 ※「椅子ヨガ シニアの部(65歳 以上)」を受講する方は申し込み できません。
37	朴葉寿司をつくりましょう 小椋 日南恵	一般 8名	「のせる具材や味付けが作る人によって様々な「朴葉寿司」。昔のように家族・近所で集まって作る楽しみもありますが、今回は工夫を凝らしたすし酢と、おもてなしに使えるお手軽な朴葉寿司の作り方を学びます。	1	土曜日 13:00～15:00	5/31	エプロン、マスク、三角巾 ふきん1枚、台拭き1枚 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費 1,200円
38	ニーハオ！ はじめての中国語 子 佐藤 侑里	中学生 ～一般 10名	初心者を対象とした中国語（北京語）の講座です。中国の標準語である北京語で、自己紹介や旅行時にも使える簡単な会話ができるよう楽しく学びましょう。 ※講師指定のテキストを使用します。	5	火曜日 19:00～20:30	5/20 6/ 3 7/ 1 7/15 8/19	筆記用具、飲み物、中国語の教本 (受付時に案内します。各自購 入をお願いします。)[新ゼロか らスタート中国語 会話編] 定 価 1,320円)
39	おもしろ歴史講座 in 市民会館 子 西部 良治	中学生～ 一般 10名	意外と知らない地元の歴史、主に考古学（遺跡の発掘等）により明らかになってきた地元や日本の歴史について、解りやすく面白くお話しします。	3	水曜日 19:00～20:30	5/14 6/11 7/ 9	筆記用具、飲み物
40	子どもクッキング 季節のパンやお菓子を作ってみよう！ 子 今井 裕子	小学生以上 (保護者同伴可) 16名	お子さんだけの参加OK。先生と一緒に、みんなでパンやお菓子を作ってみよう！ 1回目：動物パン 2回目：型抜きクッキー	2	土曜日 10:00～12:00	5/17 6/21	三角巾、エプロン、ふきん1枚 手拭きタオル、飲み物 材料費 1,000円（2回分） ※保護者の方が参加される場合、 受講料・材料費は別途頂きます。
41	長島の史跡を巡ろう Part5 子 市民三学長島委員会	小学生親子 ～一般 15名	あまり知られていない地元の史跡。1回目に訪れた久須見城と、笠置の猪狩山城は木曽川を挟んで対峙した縁の深い場所です。今回は長島から少し足を延ばして笠置の山城を巡り、戦国時代の関係性に思いを馳せてみませんか。 集合場所：笠置コミュニティセンター	1	土曜日 13:00～15:00	5/24	歩きやすい服装・靴、タオル 飲み物、雨具（必要に応じて） ※小雨決行です。足元の悪い場 所を歩くこともありますので、 サンダルなど軽装での参加はご 遠慮ください。
42	みんなでダンス!ダンス! (アダプテッドエアロビク) 子 清水 美田紀	障がい者 (児・親子) ～一般 10名	誰でも参加できるエアロビクダンスです。障がいの有無や年齢にかかわらず、音にあわせて楽しく身体を動かしましょう。ストレッチなども組み合わせながら、無理なく自分のペースで行えます。	3	日曜日 10:00～11:30	5/25 6/22 7/27	運動のできる服装、室内用運動靴 タオル、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル (横になれる敷物)
43	英語 DE あそぼ 子 恵那市国際交流協会	小学生 10名	恵那高校ALTジュリー先生が講師となって、英語を教えてください。テーマは「イースター」です。初心者でも大丈夫！一緒にゲームをしたり、クラフトをしたり、楽しく英語に触れてみませんか？	1	日曜日 10:00～11:30	5/11	筆記用具、飲み物
44	外国の食を通じて文化に 触れよう(外国の家庭料理) 子 恵那市国際交流協会	中学生 ～一般 12名	日本語教室に来ている恵那市在住の外国人が講師となって、母国の料理を作ります。今回はアジアの国です。どこの国の料理になるかは楽しみ!アジアの文化に触れてみたい方、食を通じて気軽に国際交流を楽しんでみませんか？	1	日曜日 13:30～15:30	6/ 7	エプロン、マスク、三角巾 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費 800円