

恵那三学塾

受付期間

令和7年4月19日(土)～28日(月) 9時～17時

※4月21日・28日・30日は恵那文化センター、市民会館は休館日です。
ご注意ください。

受け付け開始日

窓口：令和7年4月19日(土) 9時から

ウェブサイト：令和7年4月20日(日) 9時から

再受講の方の 受け付け開始日

窓口：令和7年4月24日(木) 9時から

ウェブサイト：令和7年4月25日(金) 9時から

市内在住・在勤・ 在学以外の方の 受け付け開始日

窓口：令和7年4月29日(火・祝) 9時から

ウェブサイト：令和7年4月29日(火・祝) 9時から

※申込方法などの詳細は3ページをご覧ください。

恵那市民大学各講座申込書

太枠の中を記入してください

開催場所			申込日	令和	年	月	日	受	付
講座番号		講座名	どちらかに○をつけてください。初受講・再受講						
ふりがな			住所 〒						F A X
氏 名			恵那市						
年齢	歳	学年	電話番号 ()	—					カウント
			携帯番号 ()	—					
中学生以下は 保護者名			※携帯電話をお持ちの方は両方ご記入ください メールアドレス						入 力
託児希望はお子さんの名前・生年月日			年 月 日生						

恵那市民大学各講座申込書

太枠の中を記入してください

開催場所			申込日	令和	年	月	日	受	付
講座番号		講座名	どちらかに○をつけてください。初受講・再受講						
ふりがな			住所 〒						F A X
氏 名			恵那市						
年齢	歳	学年	電話番号 ()	—					カウント
			携帯番号 ()	—					
中学生以下は 保護者名			※携帯電話をお持ちの方は両方ご記入ください メールアドレス						入 力
託児希望はお子さんの名前・生年月日			年 月 日生						

恵那市民大学「恵那三学塾」の概要

恵那市では、「学ぶことは幸せなり」と、少年期、壮年期、老年期と生涯学び続けることの大切さを説いた郷土の先人、佐藤一斎の「三学の精神」を理念として、市民みんなで取り組む生涯学習「市民三学運動」を実践するため、「恵那市三学のまち推進計画」を策定しました。三学の精神とは、社会に役立つ有為な人になろうと生涯学び続ける志であり、「子どもも大人も高齢者も、みんな学んで幸せになろう」と説く、佐藤一斎の精神です。

生涯学習には、自己の教養や技能を高める「自分づくり」と地域の課題などに取り組み、豊かな地域社会を創る「地域づくり」の2つの目的があります。この2つの目的が結びあうことによって、それがまちづくりへと結びついていきます。そこで培われた地域の力はさらなる自分づくりの元となります。学んでは活かし、活かしては学ぶ「知の循環」、これを目指すのが恵那三学塾です。

生涯学習都市 三学のまち恵那 宣言

四季を彩る里山 清き水の流れ

豊かな時をつなぐまち 恵那

このまちに生きて

書を読み 人に学び

歴史と文化 自然に学び

学び続ける 喜びをひろげ

希望あふれる 未来を創る

私たちはこのまちを 子どもから大人まで

共に学び 生かしあう

三学のまちとすることを宣言します

市からの情報が
アプリやメールで
受け取れます。



▲メールで
受け取る



▲アプリ
(iphoneの方)



▲アプリ
(Androidの方)

公共施設の空き状況が
ウェブで確認できます

恵那市公共施設予約システムを使うと、施設の空き状況の確認や施設予約をウェブ上で行うことができます。



▲恵那市公共施設
予約システム

スケジュール

前 期				後 期		
4月	5月	～	9月	10月	～	3月
前期講座 受講生募集	前期講座開催					
			後期講座 受講生募集	後期講座開催		

申込方法	市民講座・三学のまち講座・大学連携講座	
受付期間	令和7年4月19日(土)～4月28日(月) 9時から17時まで ※ウェブサイトによる申し込みは、4月20日(日) 9時からです。(延期の場合は4月21日(月) 9時) ・受付開始日の午前7時に気象警報が発表されている場合は、受付開始日を4月20日(日)に延期します。	
受付場所	恵那文化センター、市民会館、各コミュニティセンターの場合 ※三学のまち講座・大学連携講座は恵那市社会教育課(土日、祝日を除く)でも申し込みできます。 ・表紙の「恵那市民大学各講座申込書」に記載の上、申し込みください。 ・受付開始日の申し込みについては、各講座を開催するコミュニティセンター等での申し込みを優先し、申し込みの状況に応じて、随時受け付けをしますのでご了承ください。受付開始日以降は直接申し込み・ウェブサイト申し込み共に先着順となります。 恵那文化施設情報サイト「文化の窓」(ウェブサイトによる申し込み)の場合 http://www.city.ena.lg.jp/bunka/ 右記二次元バーコードから確認できます。➡  ・受付開始日に定員になった講座は、ウェブサイトでの受け付けをしません。 ・申し込み後、1週間以内に返信メールが届かない場合は、各講座の開催館へご確認ください。 ・受け付けの順序については、直接申し込まれた方を優先します。	
受付対象	市内在住または在勤、在学の方(定員に満たない場合はこの限りではありません) ※令和6年度後期と同じ講座を受講される方の受け付けは、4月24日(木) 9時からです。 ※ウェブサイトによる再受講の申し込みは、4月25日(金) 9時からです。 ・対象・定員は、各講座の紹介ページでご確認ください。	
受講料	【市民講座】 講座回数×200円(その他のものは各欄に記載) ・18歳未満の方の受講料は無料です。 【三学のまち講座・大学連携講座】 ・各講座の紹介ページでご確認ください。	
注意事項	申し込みされる方は、下記の事項をよくお読みください。 1. 電話・郵送・FAXによる申し込みはできません。 2. 申し込み時、1人1講座につき2人(組の場合は1組)までの申し込みに制限させていただきます。 3. 託児付き講座で託児を希望される方は、申込書にご記入ください。 4. 申し込み初日が混雑している場合、状況によって整理券を配布することがあります。締め切りの際はご容赦ください。 5. 受講申込者が定員に満たない場合は、開講を中止することがあります。 6. 受講料、材料費は講座開講初日に全回数分を徴収します。 7. 開講後に申し込みされた場合でも、開講日以降(一度も受講されない場合も含む)にキャンセルされた場合でも、受講料、材料費は全回数分徴収します。 8. 納入された受講料、材料費の払い戻しはいたしません。ただし、主催者側で開講を中止した場合は、この限りではありません。 9. 大雨警報、洪水警報、暴風または大雪警報が出ている時は休講とし、代替日を調整します。(代替日を欠席された場合は、受講料、材料費の返金対象となりません。) 10. 予期せぬ事態による開催日時の変更など、開催施設が早急に連絡をとりたい場合があります。開催館からの着信には、必ず応答してください。 11. 講座中の事故や傷病の補償は、市が加入する保険の範囲内となります。 12. 講座中、講座記録や広報用として、職員が写真撮影をする場合があります。また、写真を広報紙や資料などに使用場合があります。講座中の個人的な録音、録画および写真撮影はできません。	
詳細	各講座の申込先へお問い合わせください。	

◆特別市民講座◆

講座番号1

新 子【子ども琵琶倶楽部】(通年開講講座)

～恵那観光大使から学ぶ、日本の伝統～

講師名 恵那観光大使／筑前琵琶奏者 田中 旭泉

講座内容 自国の文化を大切に思うきっかけになるよう、古典芸能・琵琶の魅力を楽しく学ぶ講座です。琵琶に触れ、琵琶の世界を楽しんでみましょう。子どもたちだけでなく保護者の皆さんも一緒に挑戦してみませんか。

対象・定員 5歳～高校生（保護者同伴可）・10名

日 程 5/31、6/28、8/2、8/30、9/27、10/25、11/22、12/13、1/24、2/28、3/28

会 場 恵那文化センター 和室
下記2回は会場が異なります。
8/30 恵那文化センター 集会室（「ゆかた會」）
3/28 明治天皇大井行在所（「おさらい會」）



YouTube配信 オンライン講座

市ウェブサイトから今まで配信された全てのオンライン講座を視聴することができます。
オンライン講座は「申し込み不要」「受講料無料」です。



オンライン市民講座

新 初心者向け美味しいコーヒーの淹れ方講座

講師名 カンナガラ珈琲 石田 洋平

講座内容 美味しいハンドドリップコーヒーが、自分で簡単に淹れられるようになるためのコツをお教えます。道具は100均で揃えれば大丈夫！明日から簡単に始められます。

恵那文化センター				恵那市長島町中野414番地1 ☎(0573) 26-6916			
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
2	プロに学ぶ!草刈り講座 庭師 藤村 聡樹	一般 10名	プロの庭師の草刈り技術や考え方を学んでみませんか。初心者の方にも親切に指導します。経験者の方には目からウロコの技術が学べます。植物の生育や自然との共生を考えた実践講座です。	3	火曜日 9:00～11:00	5/13 7/ 1 9/ 2	作業できる服装、草刈り機手袋、保護メガネ ※持ち物は全てお持ちの方で結構です。雨天は座学を行います。
3	プロに学ぶ! 基本のフレンチ 佐々木 正巳	一般 16名	フランス料理に、格式高いイメージを持っていませんか。市内フランス料理店シェフが、旬の食材を使って基本のフランス料理を丁寧に教えます。気軽にフランス料理を楽しみましょう。毎講座3品作ります。	3	火曜日 10:00～12:00	5/20 6/10 7/ 8	使い慣れた包丁、エプロン三角巾、ふきん、台拭き 筆記用具、持ち帰り用容器3個 材料費 4,500円/3回分
4	安らぎヨガ 鶴飼 千代	一般 15名	身体の機能（動き）を高めることを目標にした誰にでも出来る、やさしいヨガです。心も体も安らぎ和らぎ、自然治癒が増します。持っている生命力を最大限に発揮できるようになります。	8	火曜日 10:00～11:30	5/13 5/27 6/ 3 6/17 7/ 1 7/29 8/ 5 8/19	ヨガマットまたはバスタオル フェイスタオル 素足又は五本指ソックスで受講
5	太極拳入門 新 佐々木 文子	一般 25名	深い呼吸とゆったりした動きで、こころも体もリラックス。体調に合わせて無理なく動けます。フレイル予防に取り組んで健康寿命を延ばしましょう。一度体験してみませんか。	12	火曜日 10:00～12:00	5/13 5/20 5/27 6/ 3 6/10 6/17 7/ 1 7/ 8 7/29 8/ 5 8/19 9/ 2	室内用運動靴、飲み物 休憩時間の敷物
6	Let's Enjoy English 新 マジック	高校生 ～一般 16名	一緒に英会話をしましょう。様々な場面で使える表現や英語のニュアンスをゲームと会話エクササイズで楽しく学びます。 ※本講座の内容は中級者向けですが、一緒に英語を楽しみたい方も参加可能です。	6	火曜日 19:00～20:30	7/29 8/ 5 8/19 8/26 9/ 2 9/ 9	筆記用具
7	プロに学ぶ! 基本のお寿司 託 林 満	一般 16名	寿司職人が、基本の寿司作りを伝授します。甘く煮た油揚げにすし飯を詰めた「いなり寿司」。板海苔を1枚使用した「太巻き」。郷土料理「朴葉寿司」。新鮮な魚をさばくところから始める「にぎり寿司」。シャリの炊き上げ方もお教えます。	3	水曜日 10:00～12:00	5/21 7/ 9 9/10	使い慣れた包丁、巻くすエプロン、三角巾、ふきん 台拭き、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費 4,500円/3回分
8	ヨガして 元気に過ごしましょ!! 新 中村 りつ子	一般 20名	日々の生活では、使う筋肉はだいたい決まっています。ミニバランスボールを使って、まず身体をほぐしてからヨガの動きで普段使っていない筋肉も使っていきます。そうすることで身体の中の巡りが良くなって内側から元気になっていきます。ヨガして元気!でいきましょう!	5	水曜日 19:00～20:30	5/21 6/18 7/16 8/20 9/10	ヨガマット、飲み物 マフラータオル、動きやすい服装 ミニバランスボール(直径25cm) ※ミニバランスボールをお持ちでない方は申込時に注文してください。(750円程度)

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
9	はじめての韓国語 ～基礎編～ 新 中垣 絵理	高校生 ～一般 14名	韓国語が読めなくても書けなくても、熱意があれば大丈夫。本講座は、初心者向けの韓国語講座です。前半に韓国語の読み書きを徹底的に行い、後半には簡単な単語を使った文章の組み立てができることを目指します。	4	水曜日 19:00～20:30	5/14 5/21 6/ 4 6/11	筆記用具
10	ジャズに親しもう 新 佐藤 暁彦	一般 12名	ジャズの歴史や名曲紹介などを通して、ジャズドラマーの講師がジャズの魅力を楽しくお伝えします。聞いたことのない人でも大丈夫。お気に入りのジャズを見つけましょう。	5	木曜日 (★は土曜日) 19:00～21:00	5/22 6/26 7/31 8/21 9/13★	筆記用具
11	パンづくり 原 玲子	一般 15名	仕事や子育ての息抜きに楽しくパンを作りませんか。最終日には、市民講座作品展用に沢山のパンを作ります。	4	金曜日 10:00～12:00	6/27 7/18 8/29 9/19	エプロン、タオル 持ち帰りの入れ物 材料費 5,200円／4 回分 ※ R 6 後期に「彩りケーキ」を受講された方は再受講になります。
12	キャッシュレス最前線 ～ネット活用から資金運用～ 新 恵那エネルギー環境研究所 丸山 晴男	一般 10名	キャッシュレスをスマホやPCで推進し、お得で楽しい生活を！キャッシュレス生活、インターネットショッピング、ネット銀行、資金管理・運用で、賢く生きがいを作り出す方法を伝授します。新しいライフスタイルで活力を高めましょう。	3	土曜日 9:00～11:00	5/10 5/17 5/31	スマートフォンまたはノートパソコン・タブレットなど、筆記用具
13	すべて分かる終活講座 新 爽族プランナー 吉村 成貴	一般 20名	相続・遺言・生前贈与・相続税・保険・空き家などのトラブルの基礎から対策まで、すべてが分かる終活講座です。この講座を通して、今抱える将来の悩みを解決してみませんか。	2	土曜日 10:00～12:00	8/30 9/27	筆記用具 テキスト代 800円／2 回分
14	外国の文化と食に触れて みよう～韓国編～ 新 田立 志保	高校生 ～一般 12名	1 回目：韓国社会、文化などに関することを楽しく学んでみましょう。 2 回目：簡単に作れる韓国料理に挑戦してみましょう。	2	土曜日 10:00～12:00	5/24 8/30	1 回目：筆記用具 2 回目：エプロン、三角巾 マスク、手拭きタオル 持ち帰りの入れ物 材料費 500円／1 回分
15	古典文学鑑賞講座 ～『伊勢物語』の巻～ 新 長嶋 俊之	高校生 ～一般 20名	平安朝きってのダンディーなプレイボーイ在原業平がモデルとされる愛の物語「伊勢物語」を愉しく読みましょう。『伊勢物語』は「源氏物語」にも大きな影響を与えたといわれています。各回各話（各段）読み切りですので、連続受講が難しくても楽しめます。	6	土曜日 13:30～15:00	5/10 6/14 6/28 7/12 8/ 9 8/23	筆記用具
16	文学おもしろ教室 ～入門編～ 新 ギャラリー詩と美術館オーナー 田中 伸治	高校生 ～一般 28名	文学の分野別（短歌、俳句、随筆、小説など）の特色、良さ、深さに触れながら実際に書くにはどうしたら良いかなどの具体例を挙げて詳しく教えます。興味のある方は、ぜひご参加ください。	1	土曜日 13:30～15:30	5/10	筆記用具
17	パン作りを趣味に！農高 生とパン教室（通年講座） 新 恵那農業高校	一般 20名	恵那農業高校の生徒によるパン教室です。年 4 回の講座でパン作りの基本を学ぶことができます。地域食材を使用した菓子パン、食パン、パケット、折り込み生地の作り方を伝授します。パン作り初心者の方、レベルアップしたい方は、ご参加ください。	4	日曜日 (★は土曜日) 9:00～12:00	5/18 7/20 10/ 5 11/15★	エプロン、三角巾、マスク 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費 4,800円／4 回分
18	初歩の浮世絵講座 新 版画家 市川 彰	高校生 ～一般 10名	今話題の時代劇「べらぼう」に沿って鳥屋重三郎を中心に、歌麿・北斎・写楽・広重などの浮世絵作品を分かりやすく版画家の視点で紹介します。	2	日曜日 10:00～12:00	7/13 8/ 3	筆記用具
19	リトミック／ピョピョ 子 丸山 利恵	親子 10組	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみましょう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。1～3 歳対象です。	5	水曜日 10:00～11:30	5/14 5/28 6/11 6/25 7/ 9	動きやすい服装、飲み物 材料費 600円／5 回分
20	TOEIC(L&R)に挑戦しよう！ ～初級・中級編～ 新 子 吉村 良	中学生 ～一般 10名	TOEIC に初めて挑戦したい人から 600 点台を目指す人までを対象とした、リスニングとリーディングの力を高める講座です。受講者の興味と適正を判断して、具体的な攻略のアドバイスをします。気軽に受講して下さい。	5	木曜日 19:00～20:30	5/15 6/19 7/17 8/28 9/18	インターネットにつながる機器 (スマートフォン、タブレット PC) ※各自購入をお願いします。 「公式 TOEIC Listening & Reading 問題集11」定価 3,300円
21	プロに学ぶ！ 音響・照明基礎講座 新 子 劇場スタッフ 坂崎	中学生 ～一般 20名	恵那文化センターを含めた舞台技術の基礎（舞台技術・音響・照明）を学んでみませんか。	3	土曜日 (★は日曜日) 9:00～12:00	8/ 3★ 8/ 9 8/16	軍手または革手袋
22	やきものづくり 【お地蔵さま】 子 山岡陶業文化センター	小学生 ～一般 15名	やさしい表情に心癒される陶器の「お地蔵さま（高さ10cm）」を作ります。初めての方でも簡単に作れますのでお気軽にご参加ください。 ※会場：恵那文化センター	1	土曜日 10:00～12:00	6/28	汚れてもよい服装 手拭きタオル 材料費 1,800円
23	リトミック／コッコ 子 丸山 利恵	親子 10組	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみましょう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。3～6 歳対象です。	5	土曜日 13:30～15:00	5/10 5/17 6/ 7 6/14 7/12	動きやすい服装、飲み物 材料費 600円／5 回分
24	アコースティック・ エレキギター講座 子 橋本 平紀	小学4年生 ～一般 10名	女性も男性も、高齢者の方も、ギターがなくても大丈夫です。経験のない方も、少し心得のある方もOKです。ギターの初歩からアンサンブル、弾き語り、バンド演奏へのコツを楽しく学んで頂きます。	6	土曜日 13:30～15:00	5/17 5/31 6/14 6/28 7/12 8/ 2	ギター、チューナー、ピック アンプ（エレキ・エレアコの方） ※お持ちでない方は事前にご連絡ください。
25	お菓子の家づくり 新 子 原 玲子	小学生親子 ～一般 15名	クッキーを使ってお菓子の家を作ってみませんか。 ※小学生は保護者同伴での受講になります。	1	日曜日 10:00～12:00	6/15	エプロン、タオル 持ち帰りの入れ物 材料費 1,300円／1 回分
26	楽しく学ぶペン字入門 子 成瀬 伸芳	小学生 ～一般 10名	デジタル化が進んだ今も「手書き」をする機会は多くあります。この講座をきっかけに美しい手書き文字を手に入れてみませんか。ペンに触れて、楽しく作品を作りましょう。心と身体のリフレッシュをしたい人、集中力を養いたい人など気軽にご参加ください。	4	日曜日 13:30～15:30	6/ 8 7/ 6 8/ 3 9/ 7	2 B の鉛筆（～小学3年生） ボールペンまたはディスクペン (小学4年生～一般) 材料費 800円／4 回分 ※ディスクペンをご希望の方は 申し込み時に注文してください。 (800円程度)

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、ナチュラルで可愛らし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 美由紀	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、食を通じて気軽な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

三郷コミュニティセンター			恵那市三郷町佐々良木1839番地4			☎(0573) 26-6895		
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	
45	脳トレ大人のリトミック 伊藤 京子	一般 (50歳以上) 10名	楽しく音楽とふれあいながら脳を活性化しましょう。歌を歌ったり、集中して音を聞いたり、体を動かしたり、たくさん笑いましょう！楽しみながらのアンチエイジングいいですよ。	5	火曜日 10:00～11:30	5/13 6/10 7/ 1 8/ 5 9/ 9	運動のできる服装 室内用運動靴、飲み物	
46	脳トレ大人のピアノ 新伊藤 京子	一般 (50歳以上) 6名	ピアノを弾いて脳のトレーニングをしましょう。指1本で弾くのもOKです！歌ったりピアノを弾いたり、音楽を楽しみながら元気になりましょう。キーボードはこちらで準備します。(ピアノ初心者の方限定です。)	3	火曜日 10:00～11:30	5/27 6/ 3 6/24	飲み物	
47	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	旬の食材とスパイスで、心もカラダも元気になる簡単本格カレーを作ります。作ったカレーはみんなでカレーやスパイスの話をしながらワイワイ美味しく食べましょう。 (※武並・山岡の講座とメニューは同じです。)	1	火曜日 10:30～13:30	7/22	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル、筆記用具 材料費 1,800円	
48	初めての クラフトテープ手芸 丸山 美千子	一般 14名	初心者向けのクラフトテープ手芸の講座です。10年のキャリアを持つ講師が丁寧に教えます。色とりどりの紙製のテープを使って“小物”や“かごバッグ”を作ってみませんか。	4	木曜日 9:30～11:30	5/22 5/29 6/ 5 6/19	はさみ、速乾性木工用ボンド 洗濯ばさみ15個、メジャー 筆記用具 材料費 400円／1作品分	
49	四つだたみ編みのミニバック 作り(クラフトテープ手芸) 新丸山 美千子	一般 14名	クラフトテープを使って、四つだたみ編みのミニバック(20センチ位)を作ります。講師が丁寧に教えますので、初心者の方でも大丈夫です。好みの色を選んで楽しんで作りましょう。	3	木曜日 9:30～11:30	9/ 4 9/18 9/25	はさみ、速乾性木工用ボンド 洗濯ばさみ15個、メジャー 筆記用具 材料費 1,000円	
50	シニアのやさしいイスヨガ 横光 亜由美	一般 10名	イスやマットを使います。それぞれの方の様子を見ながら進めていきますので、初めての方はもちろん、久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。	6	木曜日 10:00～11:30	5/ 8 5/15 6/12 6/26 7/ 3 7/17	ヨガマット、飲み物、ヨガブロック ※素足 もしくは、指ソックス着用 ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申し込み時に注文してください。(800円)	
51	本を楽しもう！ おしゃべりブックトーク 森岡 由紀子	一般 10名	長年司書として本に関わってきた講師と本について楽しくおしゃべりをしてみませんか。今流行りの本、面白い本、興味がある本等の情報交換も楽しいですよ。本が好きな人集まれ！	3	金曜日 10:00～12:00	5/30 7/25 9/26	紹介したい本(初回のみ)	
52	名前をきれいに書きましょう 春日井 優泉	一般 8名	普段何気なく書いている名前、一度正しく練習してみませんか。講師が文字を整えて書くコツをお教えます。初めての方も大丈夫です。文字を書くことを楽しみましょう。	2	金曜日 10:00～11:30	5/ 9 5/23	鉛筆(2B)又はボールペン(0.5～0.7ミリ) 国語用12マスノート 大学ノートA罫(7ミリ)ノート	
53	楽しく作るおやつパン！ 澤田 洋子	一般 8名	手軽に出てみんながおいしいおやつパンを作ります。1回目はクマのクッキーパン。2回目はワンちゃんのコルネ。ワイワイ楽しく作っておやつやプレゼントにしましょう。	2	金曜日 11:00～14:00	5/16 9/19	エプロン、マスク、三角巾 ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル 持ち帰り用容器 材料費 3,000円／2回分	
54	タイルクラフト ～壁飾り編～ 小栗 礼子	一般 8名	たくさんのタイルの中から好きなタイルを選んで木地に貼りデザインし、後日セメント目地を入れて仕上げます。4回で2作品を作ります。	4	金曜日 13:30～15:30	6/13 6/20 7/11 7/18	汚れてもよい服装 使わなくなったフローチャやボタン等壁飾りに入れたいものがありましたらお持ちください。 (使用できるかは要相談) 材料費 3,000円／2作品分	
55	簡単・おいしい晩ごはん 新小椋 日南恵	一般 8名	暑い季節、食事の準備、何だかたるとすよね。みんなで楽しく作って、お家の晩ごはんにしましょう。1回目はほうば寿司、2回目はエビを使った中華を中心に作ります。	2	金曜日 13:30～16:00	5/23 6/27	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、台拭き 手拭きタオル、持ち帰り用容器 材料費 2,400円／2回分	
56	水キムチ作り(金曜日) 身体が喜ぶ発酵料理講師／鶴土 新和田 友美	一般 8名	梅雨と夏の養生の話を聞いた後、麹を使った水キムチの仕込みをします。水キムチを使ったアレンジ料理も1品作ります。仕込んだ水キムチ等はお持ち帰りいただきます。	1	金曜日 13:30～15:30	7/ 4	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、手拭きタオル 台拭き、持ち帰り用ジップロック(L、M)1枚ずつ、筆記用具 材料費 2,000円	
57	週末のリセットストレッチ 篠原 直貴	一般 12名	時間がないけど運動したい方、デスクワークで身体がガチガチの方、えなっこチャンネルの体操のお兄さんとして活躍中の講師が自宅でもできるゆる～いストレッチを月に1回お教えます。	5	土曜日 9:00～10:30	5/10 6/ 7 7/19 8/ 2 9/ 6	運動のできる服装、飲み物 室内用運動靴 ストレッチマット又はヨガマット(お持ちの方)	
58	水キムチ作り(土曜日) 身体が喜ぶ発酵料理講師／鶴土 新和田 友美	一般 8名	梅雨と夏の養生の話を聞いた後、麹を使った水キムチの仕込みをします。水キムチを使ったアレンジ料理も1品作ります。仕込んだ水キムチ等はお持ち帰りいただきます。	1	土曜日 13:30～15:30	7/ 5	エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、手拭きタオル 台拭き、持ち帰り用ジップロック(L、M)1枚ずつ、筆記用具 材料費 2,000円	
59	ちくちくお繕い (イギリス式ダーニング) 下川 志野	一般 6名	お気に入りの服に穴が開いちゃった！白いシャツの黄ばみが気になる…そんなあなた。普通にアて布をして繕うのではなく、カラフルな糸や布で繕ってみましょう。裁縫初心者の方も大丈夫、お繕いを楽しみましょう。	2	日曜日 10:00～11:30	5/25 6/22	ぬい針、布製品(修繕したい服等) 刺繍枠(お持ちの方) ※刺繍糸や布切れはこちらで用意しますが、使いたいものがあればお持ちください。 材料費 300円	
60	初歩から始めるやさしい太鼓 (通年講座) 子石田 登	小学生親子 ～一般 8名	初心者の方を対象に一から教えます。今回から1年生以上の小学生の方も親子参加であれば受講頂けます。太鼓は全身運動、ストレス解消にもってこいです。秋の三郷町文化祭で発表することを目標にみんなで楽しく練習しましょう。	12	火曜日 19:30～21:00	5/13 5/27 6/ 3 6/17 7/ 1 7/15 8/ 5 8/19 9/ 2 9/16 10/ 7 10/21	室内用の運動靴、飲み物	
61	バードウォッチング 子日本野鳥の会 長谷川 勝徳	小学生親子 ～一般 14名	三郷では多くの野鳥が観察できます。鳥に興味のある方はもちろん、初めての方も野外を歩きながら野鳥の姿や鳴き声の観察を楽しみましょう。	5	日曜日 9:00～11:00	5/18 6/15 7/20 8/17 9/21	野外活動に適した服装 飲み物、双眼鏡(お持ちの方) ※双眼鏡は貸し出しますが、数に限りがあります。	

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	【おやしシリーズ】 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	【おやしシリーズ】 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、ピクリ美味し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	

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させます。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	新 朴葉寿司を作ろう 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しませんか。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らう 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	新 やさしいヨガ 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	新 リンパ流しストレッチ 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	新 子 はじめての陶芸講座 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	新 子 ダンスダンス BON ダンス 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	新 子 飯地太鼓をたたこう 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	新 子 子供歌舞伎講座 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)

笠置コミュニティセンター				恵那市笠置町姫栗10番地2 ☎(0573) 26-6897			
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
101	ごちそうほう葉めし 笠置三学委員会	一般 12名	殺菌効果が高く香りも芳しい朴葉を使って、ちょっと贅沢なごちそうほう葉めしを作りましょう。	1	水曜日 9:30～11:30	6/11	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用容器 材料費 1,800円
102	ミキちゃん体操 成瀬 幹男	一般 18名	頭のてっぺんからつま先まで、座ってお手入れする体操。楽しいトークで心身ともにリラックス。	5	水曜日 10:00～11:30	5/ 7 6/ 4 7/ 2 8/ 6 9/ 3	運動のできる服装 5本指ソックス、タオル、飲み物
103	夏の和菓子 ①「若鮎」 ②「錦玉」 林 静雄	一般 12名	初夏の焼き菓子代表の「若鮎」、見た目涼しい盛夏の「錦玉」。季節ならではの和菓子を作ります。	2	水曜日 13:30～15:30	5/28 7/ 9	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用容器 材料費 2,000円／2 回分
104	ゆず果汁レシピ はぁもにい	一般 12名	笠置特産の無農薬ゆず果汁を使ったゆず寿司をはじめ、さわやかな前菜とデザートを作ります。	1	木曜日 9:00～11:30	7/17	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用容器 材料費 1,600円
105	えーとこウオーク ①新緑の笠置ダム ②紅岩へ行こう。 笠置三学委員会	一般 15名	①渓谷のダムとして人気の笠置ダム。新緑の瑞々しいモミジと緑陰を楽しめます。 ②キツネ岩やソウ岩のポイントを巡りながら歩き、紅岩を間近で観察します。	2	木曜日 9:30～11:30	5/22 6/26	ウォーキングのできる服装・靴 飲み物 集合場所は、後日案内します。
106	古布の一閑貼りバッグ 伊藤 佳代子	一般 12名	竹貫い物かごに布をデザインして作る一閑貼りバッグ。着物や古布の端切れでオリジナルを作りましょう。	2	金曜日 9:00～11:30	5/30 6/27	ピンキングはさみ、ハンドタオル ドライヤー、貼りたい布 材料費 4,000円 ※竹かごは大小2 個組
107	焼き肉のたれと一品 はぁもにい	一般 16名	応用レシピも様々。はぁもにい直伝、笠置焼き肉のたれづくり。たれを使った一品もお楽しみに。	1	金曜日 13:00～16:00	6/20	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用ペットボトル500ml 4本程度 材料費 実費(1,600円程度)
108	自家製 豆板醤を作りましょう) ①金曜日 和田 友美	一般 8名	麴屋オリジナル豆板醤を仕込み、豆板醤を使った料理を一品作ります。夏の食欲増進に絶好の調味料づくり。	1	金曜日 13:30～15:00	8/ 8	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用ジップロック(小・大を各1 枚) 材料費 2,000円
109	豆餅&ヨモギ餅 ①金曜日 小川 志保子	一般 12名	地元のもち米、豆、春に摘んだヨモギを使った素朴で滋味あふれる伝承おやつ作り。	1	金曜日 13:30～16:00	5/30	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器 材料費 1,300円
110	卓球ひろば 金子 孝治	一般 12名	サーブにラリー、決めるぞスマッシュ! 汗かき声出し脳も体もリフレッシュ。『チョレイ!!』	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	ラケット、室内用運動靴 運動のできる服装、飲み物 タオル
111	体幹トレーニング 多々良 恵子	一般 12名	ストレッチで癖のついてしまった姿勢を整え、体幹を鍛えます。颯爽と歩く自分を目指します。	10	土曜日 13:30～15:00	5/ 3 5/17 6/ 7 6/21 7/ 5 7/19 8/ 2 8/16 9/ 6 9/20	運動のできる服装、5本指ソックス ヨガマット、室内用運動靴 タオル、飲み物 ※あればフレックススパーマシクは固い紙筒(ラップ芯)
112	自家製 豆板醤を作りましょう) ②土曜日 和田 友美	一般 8名	麴屋オリジナル豆板醤を仕込み、豆板醤を使った料理を一品作ります。夏の食欲増進に絶好の調味料づくり。	1	土曜日 13:30～15:00	8/ 9	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用ジップロック(小・大を各1 枚) 材料費 2,000円
113	豆餅&ヨモギ餅 ②土曜日 小川 志保子	一般 12名	地元のもち米、豆、春に摘んだヨモギを使った素朴で滋味あふれる伝承おやつ作り。	1	土曜日 13:30～16:00	6/ 7	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器 材料費 1,300円
114	カヌーとサップ いいなかクラブ	一般 10名	カヌーやサップで木曽川をゆったりりのんびり行ったり来たり。川面から眺める景色は格別。初心者大歓迎。	2	日曜日 13:00～15:00	5/25 6/ 8	塗れても良い服装・靴・帽子 飲み物、タオル カヌー・サップ使用料: 毎回 2,000円 ※天候により順延あり
115	親子でつくろう ビーガンおやつ 子 こそね さとし	小学生親子 16名	卵、乳製品、はちみつを使わずできる、手軽で美味しく体に優しいおやつ。習った翌日からお家で簡単に作れます。	1	日曜日 9:30～12:00	5/11	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費 1500円



四つだみ編みのミニバック作り (三郷)



おもしろ歴史講座 (岩村)

中野方コミュニティセンター				恵那市中野方町1802番地1 ☎(0573) 26-6898			
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
116	いきいきヨガ 新 林 真未	一般 12名	ゆったりとした呼吸とやさしい動きのヨガで、姿勢や日々の不調を改善し10年後も元気に若々しく過ごせる身体作りを一緒にしましょう。身体が硬い方でも無理なくできるので、ヨガ初心者大歓迎です！	5	火曜日 10:00～11:30	5/20 6/17 7/15 8/19 9/16	動きやすい服装、タオル 飲み物、ヨガマット
117	折り紙 花田 房子	一般 8名	折り紙には脳を活性化させる要素がたくさんつまっています。和紙を使って四季折々のお花の作品を折ってみましょう。	5	水曜日 13:30～15:30	5/14 6/11 7/ 9 8/13 9/10	のり、ボンド、ピンセット、筆記用具 材料費実費（1回200円程度作品により異なります）
118	求める！健康美 多々良 恵子	一般 15名	正しい位置への骨格の整え方、ストレッチ方法を学び、健康美を追求しましょう。姿勢やウォーキングの指導もあります。	10	水曜日 19:00～20:30	5/14 5/28 6/11 6/25 7/ 9 7/23 8/13 8/27 9/10 9/24	運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、室内用運動靴
119	60歳からの体づくり 多々良 恵子	一般 15名	元気で生き生きと過ごすためのカギは60代の運動習慣にある事がわかってきました。転ばない力・日常動作をなめらかにする体づくりをしましょう。また痛みの予防・解消に努めましょう。	7	木曜日 10:00～11:30	5/22 6/ 5 6/19 7/ 3 8/21 9/ 4 9/18	運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、室内用運動靴
120	包丁を研いで 魚をさばいてみよう 小椋 日南恵	一般 8名	切れる包丁は料理が楽しくなる！自宅の包丁は切れ味抜群ですか？自分で研いで丸々一尾の魚をさばいて、魚料理に挑戦しましょう。今夜の夕食の一品になりますよ。	4	木曜日 13:00～15:00	5/15 6/19 7/17 9/18	包丁、雑巾、ふきん2枚 持ち帰り用容器、エプロン、三角巾 材料費 実費（1回1,300円程度）
121	インターネットに挑戦！！ 度会 忠一	一般 12名	パソコンにさわってみましょう。インターネットにも挑戦してみよう。新しい世界が広がりますよ。スマホの使い方も学びます。初心者大歓迎します。	8	金曜日 10:00～12:00	5/16 6/ 6 6/20 7/ 4 7/18 8/ 1 9/ 5 9/19	ノートパソコン（お持ちでない方は先着3名まで有料でお貸しします）、筆記用具、LANケーブル
122	季節を彩る吊るし飾り・ 和飾り 小木曾 秋子	一般 12名	四季の歳時に合わせて楽しめる、和布を使ったお細工物の飾り。和のインテリアとしても大活躍。吊るし飾りを、節句のプレゼントにされても素敵ですね！	8	金曜日 13:30～15:30	5/16 6/ 6 6/20 7/ 4 7/18 8/ 1 9/ 5 9/19	裁縫道具・縮緬布 ※縮緬布をお持ちでない方は用意します（実費）
123	プリザーブドフラワーで 華やかに 蔵園 美咲	一般 10名	鮮やかな色や柔らかい感触など長時間保つことが出来る美しいプリザーブドフラワーで、ブルー系夏バージョン・グリーン系通年用のアレンジを楽しみ、華やかに彩りましょう。	2	土曜日 9:30～11:30	7/ 5 9/ 6	ハサミ、ピンセット お持ち帰り用袋 カッターナイフ（ある方） 材料費 6,000円／2回分
124	終活、今のうちにはじめましょう 新 爽族プランナー 吉村 成貴	一般 8名	終活にはタイムリミットがあるのはご存知ですか？相続・終活の基礎から対策までを学びます。空き家を片付ける際に知っておきたいポイントもお手伝いします。	3	土曜日 10:00～11:30	5/24 6/28 7/26	筆記用具 資料代 900円／3回
125	初心者にやさしいコーヒー講座 初級編 石田 洋平	一般 6名	ハンドドリップで美味しいコーヒーを淹れよう。豆の挽き方、お湯の温度など基礎を学び、コーヒータイムを楽しみましょう。（豆のお土産付きで自宅ですぐに楽しめます）	2	土曜日 13:00～15:00	5/10 6/14	筆記用具 材料費 2,000円／2回分
126	初心者にやさしいコーヒー講座 ステップアップ編 石田 洋平	一般 6名	ハンドドリップで美味しいコーヒーを淹れよう。豆の挽き方、お湯の温度など基礎を踏まえ、さらに深く学びます。初級編に参加しなくても受講可能です。（豆のお土産付きです）	3	土曜日 13:00～15:00	7/12 8/23 9/13	筆記用具 材料費 3,000円／3回分
127	茶の湯を楽しむ 林 由紀子	一般 7名	おもてなしの心を学びましょう。さまざまな作法を学びます。毎回薄茶を点て一服します。茶の湯の世界を楽しみましょう。お気軽にどうぞ。（流派：表千家）	5	土曜日 13:30～15:30	5/17 6/ 7 7/ 5 8/ 2 9/ 6	白靴下、袱紗、扇子（お持ちでない方は事前にご連絡下さい） 材料費 実費（2,000円程度／5回分）
128	キッズダンス 新 子 高橋 隼人	小学生 8名	基本的な動きのできる初心者向けのダンスです。軽快な音楽に合わせて体を動かし、基礎体力をつけましょう。リズム感や表現力を向上し、コミュニケーションスキルをアップしましょう。	5	水曜日 19:00～20:30	6/25 7/23 8/ 6 9/ 3 9/17	運動のできる服装、タオル 飲み物、室内用運動靴
129	マンガ描き方入門 新 子 島崎 朝子	小学3年生 ～一般 8名	かつて漫画家「手塚治虫」のアシスタントの方から本格的なマンガの描き方を学ぼう。	3	土曜日 10:00～12:00	6/ 7 7/19 8/ 2	材料費 900円／3回
130	透明感が魅力 UV レジンアクセサリー作り 子 武井 靖子	小学3年生 ～一般 10名	紫外線硬化樹脂で自分だけのキラキラアクセサリーを作って、オシャレを楽しみましょう。親子での参加もお待ちしています。	3	土曜日 13:30～15:30	5/24 7/26 9/27	ピンセット、ヤットコ（お持ちの方） 材料費 実費（1,000円／1回分作品により異なります）
131	ワクワク！ドキドキ！ 手話De話そう 子 永井 美千代	小学4年生 ～一般 10名	伝えるための基本手話を楽しく学びましょう！手話ソングにも挑戦します。親子での参加をお待ちしています。	10	日曜日 9:30～11:30	5/11 5/25 6/ 8 6/22 7/13 7/27 8/10 8/24 9/14 9/28	筆記用具 テキスト代 600円

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)でお分けします。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、 麺棒とスケッパー、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よ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、歩き易い服装 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。	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易い服装。
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

山岡コミュニティセンター			恵那市山岡町上手向1207番地1			☎(0573) 26-6926		
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	
148	新 ヒンメリを作ろう！ 鈴木 夏子	一般 8名	恵那産のライ麦わらを使って基本の形を作り、組み合わせて素敵な飾りを作りましょう！	2	月曜日 10:00～12:00	5/19 6/ 2	はさみ、筆記用具、定規 裁縫道具、持ち帰り用箱 材料費 300円（2 個目からは別途材料費）	
149	おいしいクッキーを作ろう 鈴木 夏子	一般 8名	シンプルな材料で 2 種類のクッキーを作ります。手土産、贈り物にも喜ばれますよ！	1	月曜日 10:00～12:00	6/ 9	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り容器 材料費 800円	
150	ディープブレスヨガ 市之瀬 まゆみ	一般 10名	深い呼吸を意識してゆっくり体を動かし、心も体もリラックス。免疫力もアップします！	5	月曜日 10:30～12:00	5/26 6/30 7/28 8/25 9/29	運動のできる服装、ヨガマット タオル、飲み物	
151	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	旬な食材とスパイスで、心もカラダも元気になるカレーを作ろう！調理後は、みんなでいただきます♪	1	月曜日 10:30～13:30	7/14	エプロン、三角巾 材料費 1,800円	
152	幸せのパン作り♪（月曜日編） 澤田 洋子	一般 6名	1回目は、モンキーブレッド（黒糖）。2回目は、プリオッシュナンテールを作ります。優しく丁寧に教えますので、初心者でも安心して下さい♪	2	月曜日 11:00～14:00	5/12 9/22	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 3,000円／2 回	
153	手軽 de 簡単！ おうちごはん 吉村 綾子	一般 8名	作るのが難しいと思われがちな便利な「万能調味料」を作って、旬の食材と手作り万能調味料を使用した、手軽で簡単にできるおうちごはんを作ります♪調理後は、みんなでいただきます。	5	火曜日 9:30～12:30	5/20 6/17 7/22 8/19 9/16	エプロン、三角巾、布巾 持ち帰り容器 材料費 3,000円／5 回	
154	ニーハオ！ はじめての中国語 佐藤 侑里	一般 10名	北京語（標準語）で、自己紹介から簡単な会話ができるように練習します。やさしく丁寧に教えますので、初心者さんも大歓迎！	6	火曜日 10:00～11:30	5/27 6/10 6/24 7/ 8 7/22 8/ 5	中国語の教本（受付時に案内します、各自で購入してください、1,320円程度）、筆記用具	
155	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はもちろん、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。	6	火曜日 10:00～11:30	5/20 6/ 3 7/ 1 7/15 8/ 5 9/ 2	ヨガマット、飲み物 裸足もしくは五本指ソックス ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申込時に注文（800円）	
156	新 筆ペンを使って、 のし袋を書いてみましょう 春日井 優泉	一般 8名	お名前の手本を参考にさせていただき、のし袋の書き方のコツをお教えします。筆ペンを使った事のない方も、扱いから線の引き方など丁寧に教えます。	2	火曜日 10:00～11:30	5/13 5/20	筆ペン 材料費 300円	
157	新 プロが教える草刈り講座 藤村 聡樹	一般 10名	プロの庭師の草刈り技術や考え方を学んでみませんか？初心者の方にも、もう一度、学び直したい経験者の方にも、親切に指導します。植物の生育や、自然との共生を考えた草刈り実践講座です。文化センターでの講座が好評につき、恵南地区でも講座を開催します！	3	火曜日 14:00～16:00	5/13 7/ 1 9/ 2	作業ができる服装、飲み物 草刈り機 ※持ち物は全て、お持ちの方で結構です。雨天時は座学を行います。	
158	生花しましょ！ 足立 景子	一般 6名	お花のある空間を生活の中に取り入れてみませんか！生花に触れ、癒しのひとときを楽しみ、手の動くままに季節のお花を生けましょう！（小原流）	2	水曜日 10:00～12:00	5/21 6/18	ハサミ（あれば花用） 花器（15cm～25cmくらいの円・楕円・深皿など） 剣山（無い方は貸出可能） 材料費 1,300円程度／1 回	
159	新 【セルフコーチング入門】 昭和脳を令和脳に！ 稲垣 佳志乃	一般 10名	心が変わると行動・環境全てが変わります。慣れ親しんだ考え方や感じ方にどっぷり浸かっていませんか？心のクセを変えることで、あなたの可能性は無限に広がるはず！まずは、自分を知ることからはじめましょう。	6	水曜日 19:00～20:30	5/28 6/ 4 6/18 7/ 2 7/16 7/30	筆記用具	
160	ぴんしゃんウォーキング 伊藤 義孝	一般 15名	いつまでも自分の足で歩くための体作りを！背筋を「ぴん」と気持ち「しゃん」と若々しく元気に歩きましょう！	10	木曜日 10:00～11:30	5/ 1 5/15 6/ 5 6/19 7/ 3 7/17 8/ 7 8/21 9/ 4 9/18	運動のできる服装、タオル 飲み物、室内用運動靴	
161	免疫力アップ！笑いヨガ 西尾 弘恵	一般 10名	笑いの効果は、科学的に証明され世界でも注目されています。副作用のないストレスフリーの健康法で、笑顔の毎日にしましょう！	2	木曜日 10:00～11:30	6/12 7/10	動きやすい服装、飲み物	
162	若返りリトミック♪ 内田 里保	一般 8名	懐かしい童謡やメロディにのせて歩いたり、リズム打ちをする事で体を動かしながら脳に刺激を与えます。一緒に楽しい時間を過ごし、若返り脳にスイッチを入れましょう。	3	金曜日 10:00～11:30	5/ 9 7/25 9/26	動きやすい服装、飲み物	
163	新 藍の地産地染（日中編） 水野 琴美	一般 10名	藍の生葉でシルクストール（35cm×145cm）を空色に染めます。この時期にしかできない藍染です。藍染は抗菌効果、消臭効果、防虫効果があるといわれます。	1	金曜日 10:00～12:00	7/25	汚れてもよい服装 ゴム手袋（必要な方） 材料費 2,500円	
164	新 藍の地産地染（夜編） 水野 琴美	一般 10名	藍の生葉でシルクストール（35cm×146cm）を空色に染めます。この時期にしかできない藍染です。藍染は抗菌効果、消臭効果、防虫効果があるといわれます。	1	金曜日 19:00～20:30	7/25	汚れてもよい服装 ゴム手袋（必要な方） 材料費 2,500円	
165	知らないと損する 相続の落とし穴 吉村 成貴	一般 15名	「まだいいや」では済まされない相続の真実。教科書にない相続の実態を事例を用いて解説します。空き家を片付ける際の知っておきたいポイントもお伝えします。	2	土曜日 10:00～12:00	5/31 6/ 7	筆記用具	
166	新 レクリエーション吹き矢 伊藤 恭善	一般 8名	腹式呼吸と集中力で健康推進しながら楽しめる、レクリエーション吹き矢の体験講座です。老若男女問わず、楽しめます！	2	土曜日 14:00～16:00	5/17 6/21	室内用運動靴、タオル、飲み物 材料費 100円	
167	山岡町史跡巡り よもやま会	一般 20名	山岡町内の文化財や山城を探訪し、歴史を学びます。 1 回目：大滝不動明王碑文・榎の木、篠蔵岩 2 回目：上手向城・下手向城	2	日曜日 9:00～12:00	6/15 9/21	飲み物、歩きやすい服装（長袖） しっかりした靴 ※集合：山岡農村環境改善センター前	
168	幸せのパン作り♪（日曜日編） 澤田 洋子	一般 6名	1回目は、モンキーブレッド（黒糖）。2回目は、プリオッシュナンテールを作ります。優しく丁寧に教えますので、初心者でも安心して下さい♪	2	日曜日 11:00～14:00	5/11 9/21	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 3,000円／2 回	
169	新 やきものつくり[動物の箸置き] 山岡陶業文化センター	小学生～一般 10名	見本の中から好きな動物の「箸置き」を 5 組陶器で作ります。初めての方でもやさしく丁寧に教えますので簡単に作れます。	1	日曜日 10:00～12:00	5/11	汚れてもよい服装、エプロン、タオル 材料費 1,500円 ※会場：山岡陶業文化センター	

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

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、スコーンとバ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)

串原コミュニティセンター				恵那市串原3146番地3 ☎(0573) 26-6928			
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
194	スマホカメラで ステキな写真を撮ろう！ 堀 洋美	一般 10名	スマートフォンのカメラでどんな撮影ができるの？あなたのスマホで実践してみよう！ 上手に撮影するポイントについて座学、撮影、写真の編集方法を学びましょう。	5	火曜日 10:00～12:00	5/13 5/20 6/ 3 6/10 6/24	スマートフォン、筆記用具
195	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。	7	火曜日 10:00～11:30	5/27 6/24 7/22 7/29 8/26 9/16 9/30	動きやすい服装、ヨガマット ヨガブロック(お持ちでない方は、申込時に注文して下さい。800円) ※裸足から本指ソックスで受講してください。
196	自由画教室 新 島村 節男	一般 12名	初心者の方大歓迎！水彩画、パステル画、版画、色鉛筆画、墨画、ボールペン画、等。ポスターやレタリングなど、好きな描き方を見つけて、気軽に参加してみましょう。	5	金曜日 13:30～15:30	5/ 2 6/ 6 7/ 4 8/ 1 9/ 5	スケッチブック(A4がよいが、あるものでよい)、水彩画絵の具一式 色鉛筆、ボールペン 自身の描きたい画の道具 ※持ち物、道具で不明な点は、ご相談ください
197	ソーセージ作りに挑戦！ 6月版 松本 遼	一般 9名	串原産の豚肉を使い、ソーセージ作りに挑戦しましょう。ミンチにスパイスを練り込み、腸詰めにチャレンジ。オリジナルポイルソーセージに仕上げます。	1	土曜日 9:00～10:30	6/28	エプロン、三角巾、手拭きタオル 保冷剤、保冷バッグ 材料費 1,600円／1回分
198	ソーセージ作りに挑戦！ 7月版 松本 遼	一般 9名	串原産の豚肉を使い、ソーセージ作りに挑戦しましょう。ミンチにスパイスを練り込み、腸詰めにチャレンジ。オリジナルポイルソーセージに仕上げます。	1	土曜日 9:00～10:30	7/19	エプロン、三角巾、手拭きタオル 保冷剤、保冷バッグ 材料費 1,600円／1回分
199	いろいろな食材で学ぼう！ 冷凍保存活用法 新 吉村 綾子	一般 8名	下処理をした野菜やお肉、さらに調理した食材を冷凍保存しておく、時短でご飯の出来上がり！ちょっと楽できちゃう、そんな冷凍保存活用法を学びましょう。	4	日曜日 9:30～11:30	5/25 6/29 7/20 8/31	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用タッパ3個(800ml ほど入るもの) 材料費 2,400円／4回
200	はじめてみよう。 フットサル！ 新子 下川 将	小学生～ 中学生 20名	初心者から経験者まで。最初にルール説明をしたら、あとはたくさん試合をします！年齢やレベルに合わせて試合をするので安心して参加してね！	3	日曜日 15:00～16:30	5/18 6/15 9/21	室内用シューズ、タオル、飲み物 保険料 各回500円程度

上矢作コミュニティセンター				恵那市上矢作町漆原44番地2 ☎(0573) 26-6929			
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
201	楽ウマ！おうちごはん 吉村 綾子	一般 8名	簡単で美味しいおうちごはんを教えてください。毎日のご飯作りをラクにしたら家事時短が思い通りになりそう！	3	火曜日 10:00～12:00	5/27 6/24 7/15	エプロン、三角巾 ふきん2・3枚 筆記用具、持ち帰り用容器3個 材料費 1,800円／3回
202	心も身体もきれいになる ヨガ 市之瀬 まゆみ	一般 10名	ゆったりとヨガをしながらストレスを解消し、心も身体もリフレッシュしましょう。	5	火曜日 13:30～15:00	5/13 6/10 7/ 8 8/12 9/ 9	締め付けない運動のできる服装 ヨガマット（貸し出し有り） 飲み物
203	植物と仲良くなって 楽しく育てよう ～コケ玉作り～ 新 夏目 和之	一般 6名	身近な山野草を利用したコケ玉作りをします。植物に親しみ自分だけの作品を創りましょう。3つお持ち帰りができます。	1	火曜日 14:00～16:00	6/17	薄手の手袋 机の上の敷物(新聞・ビニール可) ※持ち帰り袋は準備します。 材料費 1,000円／1回
204	上矢作の自然を探検しよう 新 森林インストラクター 山内 邦夫	一般 10名	「植物は花粉や種を運んでもらう生き物(昆虫、鳥など)とセットで進化してきた」ということを知ろう！	2	水曜日 9:30～11:30	5/28 6/18	雨具、飲み物、筆記用具 ※集合場所：上矢作コミュニティセンター ※雨天でも実施します。コミセンから徒歩で現地に向かいます。
205	今さら聞けない 大人のマナー教室 新 安田 和枝	一般 10名	知っているようで知らない冠婚葬祭・訪問のマナーをアットホームな雰囲気できょうに習いましょう♪	1	水曜日 13:30～15:00	6/ 4	ふくさ、風呂敷(貸出可) 筆記用具 材料費 300円／1回(お茶菓子代)
206	笑顔になれるパン作り 新 澤田 洋子	一般 6名	1回目はベーグル。 2回目はパン・オ・セーグル・オ・ノア(ライ麦を使ったハード系のパンです)。	2	木曜日 11:00～14:00	5/29 6/19	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り容器 材料費 3,000円／2回
207	ドローンを飛ばして 空撮体験をしよう 新子 石田 宏樹	小学生～ 一般 10名	初心者でもOK！操縦の仕方から空中撮影まで、気軽にドローン体験を楽しみましょう。 1日目は操縦、2日目は空撮に挑戦。	2	日曜日 10:00～12:00	5/11 5/25	雨天でも実施します。 (上矢作体育館で実施)

講座名

笑いヨガをミックスした健康講演会 ユーモア・セラピー



- 日時** 令和7年6月28日(土) 午前10時～11時30分
- 場所** 恵那文化センター集会室
- 受講料** 無料
- 対象** 恵那市在住・在学・在勤の方
- 定員** 100名(先着順で締め切り)
- 受付場所** 社会教育課(土曜日・日曜日・祝日を除く)か恵那文化センター、市民会館、各コミュニティセンター
- 申込方法** 下記の申し込みフォームから申し込むか、表紙の恵那市民大学ガイドブック申込書に記入し受付場所に提出ください。



三学のまち講座
申し込みフォーム

講師 大道芸人 たつきゅうさん

本名は田久朋寛(たつきゅう ともひろ)。千葉県印旛郡出身。1979年(昭和54年)生まれ、京都大学卒。日本笑い学会正会員。レクリエーション介護士2級取得。
大道芸の笑いが持つ力を医療や介護の現場で生かしたいという夢が芽生え、学者の道を断念し、修士号取得後にプロの大道芸人としての活動を開始。現在では、大道芸と笑いの体操、笑いと健康の小断をミックスしたレクリエーションプログラムを開発し、デイサービスや特別養護老人ホームなどの老人介護施設を訪問する活動に取り組んでいる。



大学連携講座

講座名

古典を面白く 活躍する女性たち ―過去から学び未来を考える―

小野小町や和泉式部、阿仏尼や北条政子、おつやの方、そして下田歌子。時代的な制約がある中で、自己の魂を燃焼させつつ、個性を存分に発揮した女性たちの生きざまに、しばし思いを馳せてみませんか。

過去の先達たちの「人生」を学ぶことは、現在の私たちの「人生」を考えることにつながります。そういうと、なんだか堅苦しく思われるかもしれませんが、各女性たちの人間臭いエピソードも満載です。

古典文学や日本の歴史などに興味をお持ちの方はもちろん、講座へ初めてご参加される方も歓迎いたします。なお、古典の知識などは特に必要ありません。

- 日時** 令和7年7月5日(土) 13時30分～15時
- 場所** 恵那中央図書館 セミナールーム
- 受講料** 無料
- 定員** 30名

講師 実践女子大学下田歌子記念女性総合研究所
専任研究員・専任講師 久保 貴子



申し込みフォーム



出前講座

出前講座の講師を希望の方は
ウェブサイトをご覧ください



■ 出前講座とは？

市民の皆さんの所に講師が出向いて講座を行う、それが「出前講座」です。行政編の講師は市役所職員、市民編の講師は専門的な知識や技能、経験を持つ市民登録講師です。気に入った講座を選び申し込んでください。



利用できる方

市内在住か在勤、在学で、原則
5人以上のグループや団体。



開催日時と場所

利用者と講師が直接やり取りし
調整（原則午前10時～午後9時
の間）。場所も利用者が手配。



費用

講師料は無料。ただし材料費や
交通費が発生する場合は利用
者が支払う。会場使用料も使用
者が負担する。

行政編 行政について学べます。講師は市役所職員です。各講座の担当課に直接問い合わせください。

	出前講座（行政編）講座名	申し込み・問い合わせ
1	男女共同参画～話し合い支え合おうよ わが家も恵那も～	企画課 26-6806
2	よくわかるマイナンバー制度	企画課 26-6806
3	行財政改革って何？	企画課 26-6806
4	第2次恵那市総合計画「人・地域・自然が輝く交流都市」～恵那市の将来像～	企画課 26-6806
5	数字から恵那市を知ろう（恵那市の自然、人口、経済、社会、教育、文化など）	企画課 26-6806
6	ラリーなどのモータースポーツの楽しみ方講座	ラリーまちづくり課 26-6807
7	恵那市の行政と組織	総務課 26-6800
8	議会の役割と仕組み	議会事務局 25-8221
9	リニア中央新幹線の効果を生かしたまちづくり	都市整備課 26-6843
10	ちょっと拝見、恵那市の台所！恵那市の財政状況	財務課 26-6803
11	住民税のあらまし	税務課 26-6814
12	空き家活用のおはなし	移住定住推進室 26-6811 建築住宅課 26-6839
13	恵那市の都市計画	都市整備課 26-6842
14	恵那市の SDGs（恵那市 SDGs 未来都市計画）	SDGs 推進室 26-6806
15	ネットと上手につきあおう（情報モラル）	教育研究所 26-6850
16	中央図書館の裏側見学ツアー	中央図書館 26-6923
17	図書館司書の出張おはなし会	中央図書館 26-6923
18	本のよみきかせ講座	中央図書館 26-6923
19	本の世界を広げるブックトーク	中央図書館 26-6923
20	「三学のまち恵那」を知ろう	社会教育課 26-6853
21	恵那市の文化財	文化課 26-2153
22	子育て支援サービス	子育て支援課 26-6819
23	子育て支援センター、病児保育所、発達センターなどの見学	子育て支援課 26-6819
24	バスの乗り方教室	交通政策課 26-6808
25	ごみの出し方、分別	環境課 26-6847
26	家庭でできる！雑がみ分別	環境課 26-6847
27	エコセンター恵那でゴミ処理見学	エコセンター恵那 26-2163

	出前講座（行政編）講座名	申し込み・問い合わせ
28	恵那市の地球温暖化対策	ゼロカーボン推進室 26-6847
29	し尿処理場の見学	藤花苑 26-6867
30	水道水ができるまで	上下水道課 26-6845
31	下水道の役割	上下水道課 26-6846
32	地籍調査って何？	建設課 26-6838
33	恵那市の景観計画～みんなでより良い景観を創るために～	建築住宅課 26-6839
34	開発条例・太陽光条例から学ぶ～開発事業との関わり方について～	建築住宅課 26-6839
35	集落における鳥獣被害自己防衛講座	林政課 26-6833
36	消費者契約トラブル予防講座	商工課 26-6829
37	学生向け！ネットを通して契約や消費者問題を考えよう	商工課 26-6829
38	消防署や消防車を見学しよう	恵那消防署 26-0119
39	消火器取扱い訓練	予防課 26-0296
40	消火栓の取扱い訓練	消防課 26-0297
41	救命講習会	消防課 26-0297
42	災害（地震・風水害）に備えよう	危機管理課 26-6805
43	住まいの耐震化	建築住宅課 26-6839
44	災害で住宅が被害をうけたとき、最初にすること～り災証明書のお話～	税務課 26-6815
45	看取りとは どう迎えるか どう見送るか	高齢福祉課 26-6828
46	これからの人生で大切にしたいこと（人生会議）	高齢福祉課 26-6828
47	すぐわかる だれでもわかる成年後見制度	高齢福祉課 26-6828
48	介護予防と介護保険	高齢福祉課 26-6827
49	認知症ってなあに？	高齢福祉課 26-6828
50	回想法体験講座	高齢福祉課 26-6828
51	障がいのある人もない人も安心して暮らせる社会を目指そう	社会福祉課 26-2119
52	手話で話そう～聞こえないってどんなこと？～	社会福祉課 26-2119
53	地域の課題8050問題って？	社会福祉課 26-6824
54	人権について考えよう	社会福祉課 26-2117
55	生活習慣病予防～自分の身体を知り、生活と食事を見直す～	健幸推進課 26-6821
56	温泉入浴の楽しみ方	地域医療課 26-6818
57	肺ガン・肺炎をもっと知ろう	地域医療課 26-6818
58	ガンの見つけ方・治し方	地域医療課 26-6818
59	「傷は消毒しない、水洗いで十分です」ってほんと？	地域医療課 26-6818
60	感染症対策、吐しゃ物や排せつ物の処理	地域医療課 26-6818
61	ガン・化学療法における看護	地域医療課 26-6818
62	足のトラブル解決～自分の足でいつまでも～	地域医療課 26-6818
63	転倒予防教室	地域医療課 26-6818
64	物忘れチェック講座	地域医療課 26-6818
65	安全な食事介助方法	地域医療課 26-6818
66	糖尿病のはなし	地域医療課 26-6818
67	ウィメンズヘルスケア（青年～高齢女性向け）	地域医療課 26-6818
68	ウィメンズヘルスケア（中高生～若年女性向け）	地域医療課 26-6818

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
1	下田歌子を学ぶ	日本の女子教育の先駆者であり、歌人だった下田歌子。その生い立ちから故郷岩村へ錦を飾るまでをわかりやすくお話しします。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
2	佐藤一斎と言志四録	郷土の先人佐藤一斎とその著書「言志四録」について、わかりやすくお話しします。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
3	佐藤一斎「言志四録」を味わう～ブレない自分をつくる～	余りにも多い情報に左右されない自分をつくるために「言志四録」のひとつが勇気を与えてくれます。	NPO法人いわむら一斎塾 鈴木隆一
4	心に響くコミュニケーション講座～気持ちを伝えよう！気持ちを聴こう！～	コミュニケーション力を身につけるために、「気持ち」に焦点をあてて、自分の気持ちの伝え方や相手の気持ちの聴き方のコツをお伝えします。	丸山悟
5	ストレスとのつきあい方	最近ストレスを感じていませんか？自分のストレスは何かに気づいて、うまくつきあっていくヒントをお伝えします。	丸山悟
6	自己再発見講座	自分のことをもっと知りたい方、自分のやりたいことを探してみえる方、一度自分を見つめてみませんか？新たな自分が見えてきますよ！	丸山悟
7	サイエンスショーで科学の楽しさ、不思議、生活利用を体験しよう！～身近な化学や物理の面白さをミニ実験・ショー・工作で楽しもう～	タイプA 姿を変える化学の力ってすごいんだ！（色変わり、プラスチック、香料のミニサイエンスショー）タイプB 身近な光、電気、熱等物理の力ってすごいんだ！（UVビーズ、太陽光発電、ソーラークッカー等実演サイエンスショー）※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
8	自然エネルギーとかしこいエネルギー利活用はこれだ！～太陽・風力エネと電力自由化情報、お得なエネ利活用の決め手～	①電力自由化情報 ②地球環境問題の原因と現状 ③エネルギー事情 ④恵那エネ環境研の研究・実践 ⑤太陽光・熱、風力エネの環境・実験 ⑥かしこいエネルギーの利活用はこれだ！ ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
9	エコドライブで、地球にやさしくお得なカーライフ！だれでもどんな車でも、手軽にできるエコドライブテクニック！	①地球環境問題・温暖化の現状 ②エコドライブ原理と効果 ③エコドライブの方法 ④エコドライブの体験・DATA ⑤HV、EV、第三のエコカーとエコライフスタイル⑥今ある車をエコ車に仕立てよう等	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
10	理科、技術、理学、工学系の学習、研究、進路はこれだ！	①科学、技術、理学、工学系の科目が好きになる、学習方法や環境 ②自由研究、化学作品の取り組み ③理工系に進む進路、キャリア教育 ④理工系ライフスタイル	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
11	簡単！おもしろ科学工作	身近にあるものを使っておもしろ科学工作をしてみよう！不思議な体験や実験もいっぱいあります。 ※材料費必要 ※交通費要相談 ※未就学児は保護者同伴	A・SO・BO！プロジェクト
12	生ごみ堆肥化講座	ダンボール箱の中で堆肥を作る方法や、EM ぼかしを使う方法などを紹介します。家庭の生ゴミから、おいしい野菜やきれいな花を作しましょう！	NPO法人 市民エコ会議
13	プラスチック問題を考えよう	今問題になっているプラスチックごみが、私たちの生活にどのような変化をもたらすかを学び、環境にやさしい生活を一緒に考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
14	エコクッキング	食材は使いきる、料理は食べきる、生ごみは水けをきる—この「3キル」について考えながらクッキングをします。※材料費要相談 ※調理設備必要	NPO法人 市民エコ会議
15	ゴミから考える SDGs	ごみ問題と SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
16	地球温暖化から考える SDGs	地球温暖化と SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
17	食品ロスから考える SDGs	食品ロスの実態や SDGs のつながりを知り、SDGs 達成のため暮らしの中でできることを考えましょう。	NPO法人 市民エコ会議
18	気象防災	恵那市内の対象地域で起こりうる想定外の大雨災害について、過去の災害、他地域の災害を基に、どのような気象現象の時が危ないのか、どこへ避難したらいいのかを解説。	古山享嗣
19	恵那の大地の歴史	2億年前からの恵那の大地の歴史＝地球の歴史を現代まで振り返る。この間に火山活動はあったのか、海が恵那まで覆ったことがあるのか、木曽川の流路や恵那の山の出来方を解説。	古山享嗣

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
20	二酸化炭素を出さないエネルギー「水素」について学ぼう	環境にやさしいエネルギー水素について、水素燃料自動車（FCV）や水素ステーションを実例に学びます。	山本石油株式会社
21	クスリの知識～クスリにはこんな種類がある～	誰もが持っている自然治癒力／病気とクスリ／クスリの種類と正しい使い方／クスリ（例えば抗生物質）はどのように効くか／ワクチンの種類と特長 ※要コピー代300円程度	神谷明良
22	「健康格差」と向き合う健康リテラシー	健康長寿を目指し、「健康格差」を縮めるために、新聞、科学雑誌にみる薬学、医療に関わる記事を紹介、解説します。※要コピー代300円程度	神谷明良
23	簡単！誰でも出来る！キレイと健康を作る骨盤体操	骨盤体操で、キレイに若々しく、健康でいられる体を作ります。さらに、脂肪燃焼やインナーマッスルも鍛えてロコモ対策も。簡単な体操なので、気楽に楽しく出来ます。（持ち物はボディコントロールバンド。貸し出しの場合は800円）	カイロプラクティック&美容カイロエステ oggi otto
24	認知症症状に気が付いたときどうしたらいいの？	身内の方が何か今までと違うと感じた時、さてどうしようと思われると思います。そんな時どうしたらいいのかをわかりやすくお話しします。	認知症サポーター08の会
25	認知症の症状が出ている方を優しく支えるために知っておきたいこと	認知症ってテレビでよく紹介されているけど？色々な疑問がありますね。認知症サポーター養成講座もお受けいたします。少人数でも質問形式で理解しやすくお話しします。	認知症サポーター08の会
26	心のバリアフリー	高齢者や障がい者が安心して社会生活を送るには、施設整備等だけでなく、心が大切。 ※会場は要バリアフリー ※送迎を依頼する場合あり	山田幸恵
27	障がい者（児） パソ・サポ・ボラ	障がい者の生活向上に向けた、パソコン及び周辺機器等の支援を行うボランティアを養成します。	山田幸恵
28	障がい者（児）・高齢者パソコン	パソコンをきっかけに障がい者・ひきこもり・高齢者の生活向上、社会参加の促進	山田幸恵
29	おでかけが楽しくなるバリアフリー（トイレ編）	障がいがある人も無い人も安心しておでかけが楽しくできるよう、トイレからバリアフリーと一緒に学びませんか？	障がい者自立クラブ えなびあっぽ
30	新 おでかけが楽しくなるバリアフリー（車椅子編）	障がいがある人もない人も高齢者や小さなお子さんをお持ちの親御さんも市内を安心しておでかけが楽しく出来るよう、車椅子・電動車いすで、バリアフリーと一緒に学びませんか？	障がい者自立クラブ えなびあっぽ
31	音楽に合わせて楽しい体操をしよう	リズム遊び、軽快な音楽を使って身体をリズムカルに動かそう。 ※交通費1000円／回 ※持ち物は鈴やタンバリンなどの楽器（あれば）	西尾愛子
32	ヨガクラス	ゆったりリラックスしながら、アロマ・ヨガ・瞑想などを一緒に楽しみましょう ※交通費要相談	水野美保
33	親子ヨガクラス	親子で楽しくヨガでコミュニケーション ※交通費要相談	水野美保
34	食環境最前線～食べ物の不思議～	1. 食品添加物と実験 2. 食品表示と加工食品 3. よりよい食材選び 4. 食品の入手方法と流通 5. フードマイレージ ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
35	医療環境最前線～健康の科学～	1. ジェネリック医薬品、オンスライズド・ジェネリック（AG）と先発医薬品 2. 応用科学の側面から 3. 健康と医療の色々 ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
36	ぐっすり眠れる！超簡単呼吸法	眠れなくてお困りの方！薬を使わずにストレスを解消し、自然治癒力を高め、睡眠を楽しむ気功百会丹田呼吸をマスターして、爽快な毎日を送りましょう！ ※10名程度 ※交通費 要相談	磯村昭和
37	歪みを直せば若返る！元氣・キレイ・ロコモ予防	姿勢チェック方法や肩こり・腰痛の原因、骨盤・身体の仕組み、「ながら」のできる歪み取り体操を骨格のプロが教えます。※材料費500円必要	カイロ整体・美容 矯正リペア
38	親子で姿勢チェック教室誰でもなれる姿勢美人	姿勢が悪いとどうなるの？自分の姿勢を知り、正しい姿勢からの健康づくりを学びましょう。※材料費要相談 ※子供は保護者同伴	カイロ整体・美容 矯正リペア
39	目からウロコの健康講座	カイロプラクティックは海外で人気の予防医学・根本治療と言われています。雑学的にもおもしろく、健康に役立つことを学びましょう	カイロ整体・美容 矯正リペア
40	鳥の巣箱、灯ろうなどの木工	木材を使って、木工体験をしてみよう。	中村良二
41	箏・三絃講座	箏・三絃を初歩から学び、合奏できるようにします。	古山雅栄静
42	リズムにのって、手足を動かし、身体と心のリフレッシュ、老人も子供もいきいきと	全国の民謡と新舞踊「踊りの輪が人の和に」仲間と踊ると明るく楽しく元気に	宮武玲子（豊恵玲）

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
43	大井文楽を体験	文楽の一般的な知識、三味線・太夫・人形遣いの実技指導などを行います。	大井文楽保存会
44	宝の道中山道	中山道・大井宿を歩いてみよう。	中山道かたりべの会
45	煎茶うるおい講座	煎茶の作法を学びます。季節を上手に取り入れた煎茶道は生活にうるおいをもたらします。 ※材料費要相談 ※和室があり湯を沸かせる会場	稲垣香仙窟
46	優しい茶道	お抹茶をたてていただくという一つの実用の目的を、美しい動作で進めていくところに、生活に生きている特色があります。 ※材料費要相談 ※和室があり湯を沸かせる会場	稲垣香仙窟
47	楽しく作ろう手作りパンとおやつ	体に優しくて簡単！健康的なおやつやパンを作ってみませんか。	岩村町食生活改善推進協議会
48	かんたん生け花	雑器を使いかんたんに素敵なお花を生けて生活に潤いを持ってみませんか？ちょっとしたコツでオシャレなお花に変身します。 ※交通費要相談 ※材料費要相談（700円～）	秋山泰子
49	かんたんフラワーアレンジメント	生花、アートフラワー、プリザーブドフラワー、寄せ植え、コケ玉など、自分だけの作品を作ろう。 ※交通費要相談 ※材料費要相談(700円～)	秋山泰子
50	ハーモニカの伴奏で昔のうたを歌いましょう	童謡、唱歌、戦時歌謡、流行歌など ※要送迎	安田一郎
51	歌って楽しくちょっと脳トレ	知っている歌、なつかしい歌をみんなで歌って楽しみましょう。 ※交通費要相談 ※ピアノが無い会場の場合楽器を講師が別の楽器を持参	板谷恵美
52	昔の懐かしい唄や楽しい童謡をみんなで練習しよう	介護でのレクリエーションの歌や、昔の懐かしい唄や子供たちの楽しい歌をみんなで練習しよう。 ※交通費は要相談 ※持ち物は楽譜（あれば）	西尾愛子
53	着物でイキイクワクワ	着物を着て、日本人であることに誇りを持とう。 ※交通費要相談 ※持ち物は自宅にある着物	槇島春枝
54	日本の宝の着物を見直そう	箆笥に眠っている着物を見直そう。浴衣から普段着、礼装までの用途・材質・とり合わせを知ろう ※交通費要相談 ※持ち物は自宅にある着物	槇島春枝
55	楽な着付教室	浴衣から外出着まで着れるようになります。必要あれば男物着付、袴もまた女物袴もできます。 ※材料費要相談 ※持ち物は着付けに必要な小物	佐藤豊佐
56	和装が楽しくなる！	着物は難しいと思っていませんか？一度覚えれば楽しく着られます。「自分で着る」「人に着せる」喜びにご案内します。 ※交通費要相談	池戸夏美
57	絵手紙	心に残る絵手紙を書きましょう。一枚から生まれる沢山のドラマがあります。 ※材料費交通費要相談 ※持ち物はモチーフ ※会場に机必要	前田芳美
58	版画（年賀状など）の作成	パソコンの普及で、簡単に年賀状が作れる時代に、少し時間をかけて版画の年賀状を作りませんか。機械文明の中、アナログ的な手作りな自分だけの年賀状を作りましょう。紙版画もします。 ※材料費500円	市川彰
59	新 高齢期を楽しく生きる方法	高齢期を楽しく生きるためには高齢期になる前に準備が必要です。それを教えます。	市川彰
60	新 初歩の俳句	俳句サークルに入ったり句会へ参加したりするのはハードルが高いと思っている方に、個別にお教えます。	市川彰
61	ペーパークラフトを楽しもう	紙に書かれた展開図を切り抜き・折り・貼る・組み立てる立体模型。 ※材料費交通費要相談 ※会場は要バリアフリー ※送迎を依頼する場合あり	山田幸恵
62	一から学べる初めてのダーツ	ダーツは年齢や性別を超えて楽しむことができるスポーツです。基本から学ぶソフトダーツを楽しんでみませんか？ ※材料費要相談	牧野克也
63	マジック初級編	誰でも簡単にできるマジックを、笑いを交えて教えます。マジックが自分でできちゃう喜びを体験しよう。	近藤薫(うたっしー)
64	やさしい占い(易学と手相学)	古代インドで生まれた手相は仏教の伝来と中国に伝わり易学と結びつき、平安時代の日本に伝わったそうです。自分を知り、楽しい人生を生きるヒントを基本から学びませんか。 ※交通費要相談	水野英司
65	阿木川ダムの役割	阿木川ダムが果たしている役割について説明します。	木曽川上流ダム総合管理所

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
66	空き家対策・所有者所在不明時代の土地境界管理入門	土地家屋調査士が、あなたの財産を守るお手伝い。	大嶋達也
67	国際交流と国際語・エスペラント	平等・対等な立場での国際交流を目指して作られた言葉「エスペラント」について、どんなものなのか、どのように使われているのかを学びます。	斎木彰
68	エスペラント入門	エスペラントはすぐれた原作文学もある実用的な言葉ですが、その基礎は短時間で学習できます。	斎木彰
69	生活に役立つお得な情報ネットライフ～情報活用は生活を豊かに、便利な魔法のシステム～	①インターネット、Web サイトの活用方法 ②PC、タブレット、スマホ、携帯など情報機器活用方法 ③電子マネー、ネット銀行、クレジット、デビット・ポイントカード、ネット通販などの有効活用 ④よりよい情報環境づくり ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
70	ICT（情報通信技術）活用最前線～超ミニテレワークとネット活用学習～	1. 情報機器活用の色々 2. 超ミニテレワークのための手軽なシステム構築 3. ネットを利用した学習 4. ネット超ミニビジネス 5. ミニマネー運用システム ※材料費交通費要相談 ※大型テレビ、プロジェクター、スクリーンがあると良い	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
71	水素ステーション見学	日本に130ヶ所ほどしかない水素ステーションの説明会・見学会です。水素というあまり触れる機会のない設備を見ることが出来ます。	山本石油株式会社
72	スマートフォン初級	検索やパスワード管理、電話帳（連絡先）登録など ※交通費要相談	野田賢太郎
73	スマートフォンで撮影、編集	写真撮影方法、編集動画撮影、編集、動画編集のコツ ※交通費要相談	野田賢太郎
74	スマートフォンでSNS発信	LINE、YouTube、Facebook、Instagram、TikTok など SNS 発信のコツから企画をつくるまで！ ※交通費要相談	野田賢太郎
75	今日から実践できる！コーチング講座『子育てコーチング』自己肯定感が上がる関わりとは？	「長男リョウタ君（4歳）は次男ハルキ君（2歳）が遊んでいるショベルカーのおもちゃを奪って遊びだした。しかし、リョウタ君、何だか楽しくなさそう…。」もしあなたがリョウタ君の親なら、どんな関わりをしていくでしょう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
76	今日から実践できる！コーチング講座『GROWモデル』それは手段？それとも目的？	「ヤマダ先輩、TOEIC800点取りたいんですけど…。モチベーションが上がらないんです。どうしたらいいでしょう？」入社2年目の後輩があなたにそう尋ねる。もしあなたがヤマダ先輩だったら、どんな関わりをしていくでしょう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
77	今日から実践できる！コーチング講座『ビジョンを描く』そのために過去のリソースを活性化させる？	「ここ数ヶ月、仕事に熱中し過ぎて。気付いたら今月も家族のイベントの予定がほぼゼロで…。スケジュール管理ができるようになりたいです」個人事業主の30代の女性が悩みごとを教えてください。もしあなたがコーチ役だったら、どんな関わりをしていくだろう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
78	今日から実践できる！コーチング講座『もしも『ストーリーテリング』で伝えてみたら？』	「1,000曲もの音楽が、あなたのポケットに」これは初代 iPod が市場に投下した一言のストーリーである。ストーリーテリングという手法はビジネスシーンだけでなく、コーチングのような対人支援においても活用されている。さて、どのように？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
79	今日から実践できる！コーチング講座『ビジョンの使い方は三通り『価値観を日常に活かす』とは？』	「私の夢は、インドの孤児院で、大好きな絵のワークショップを開催して、彼ら彼女達の夢を応援することです！」30代の女性が夢を語ってくれた。「夢は叶わないと虚しい」という人がいる。さて、本当にそうだろうか？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）
80	今日から実践できる！コーチング講座『質問は質問返しが有効？体験から学ぶ『仮説検証サイクル』とは？』	「サトウ先輩、私のプレゼンどうでした？何かアドバイスが欲しいんですけど…。」来週の社外プレゼンを控え、入社2年目の後輩があなたにそう尋ねる。もしあなたがサトウ先輩だったら、どんな関わりをしていくだろう？ ※2時間、8名以上で開催。8名未満は要相談。開催手段の一つとして他市町村の方との合同オンライン勉強会（毎月1回開催中）を提案する場合あり。	安江宣征 （アナザーヒストリー プロコーチ養成 スクール修了）

乳幼児学級 (乳幼児期家庭教育学級)

地域の子育て中の仲間と一緒に、子どもの育ちや発達について学びます。正解のない子育てに悩みは尽きませんが、講座での学びや、スタッフ・参加者との気軽なおしゃべりの中から、それぞれに合った子育てを見つけていきましょう。詳細はウェブページをご覧ください。お問い合わせは文化センターまたは最寄りのコミセンで受付けます。

日時 毎月1回 午前10時～11時30分

対象 0～3歳の子と保護者

受講料 無料（活動内容によっては実費負担あり）



乳幼児学級
ウェブページ



自主企画講座

市民の皆さん自身が企画者となり開催する講座が「自主企画講座」です。ぜひ、市民の皆さんで学びの場を創り出してください。自主企画講座を開いていただくに当たり、恵那市から助成をすることができます。

■助成を受けるには

以下の要件をすべて満たす必要があります。

- ・5人以上で構成され、代表者および構成員の半分以上が市内在住か在勤・在学であること
- ・営利を目的とした団体、特定の政党や宗教を支持・宣伝・普及することを目的とした団体でないこと

※同じ申請者が同年度内に受けることのできる助成は1件まで

※助成を受けた場合、次年度は申請はできません

■助成の内容

応募1件につき、50,000円を上限とし講師謝礼を助成します。講座の開催回数は1回でも複数回でもOKです。謝礼金額は、応募時に社会教育課と協議が必要です。原則として、1回の講座（2時間程度）につき10,000円以内としています。この金額を超える特別な理由がある場合は申請時に明記ください。

■講座内容

以下の要件をすべて満たす必要があります。

- ・広く市民を対象に募集するもの（特定の会員向けの講座でないもの）であること
- ・営利・宗教目的でないこと
- ・市から他の助成を受けていないものであること
- ・新たに企画された内容であること



自主企画講座
ウェブページ

中京学院大学出前（出張）講義

中京学院大学主催の出前（出張）講義を、ぜひご活用ください。経営学部・看護学部・短期大学部（保育科）がそれぞれ多様な講義を計画しています。中京学院大学ウェブサイトから詳細を選んでください。希望の講座が決まったら、下記の担当者に連絡ください。日時や場所など詳細を打ち合わせし、講師スケジュール等を確認のうえ、実施の可否について返答します。

問い合わせ先 中京学院大学連携推進部

☎0573-66-3121 ✉ikigaku@chukyogakuin-u.ac.jp



中京学院大学
ウェブページ

放課後子ども教室

市内の小学生を対象に、小学校やコミュニティセンターなどで運動や音楽遊び、工作等をします。4月に学校を通じて参加募集をします。ぜひ参加ください。（放課後でなく、夏休み期間などに活動する地域もあります）

大人のボランティアも大募集中です。月1回程度、約2時間、子どもたちの活動を見守ったり、会場準備などのお手伝いをさせていただきます。元気な子どもたちと、ぜひ一緒に活動しませんか。詳しくは社会教育課にお問い合わせください。



放課後子ども教室
ウェブページ



文化の窓
ウェブサイト



生涯学習手帳
ウェブページ



生涯学習支援員
ウェブページ