

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。リラクセ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

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	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	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 瀬織 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 瀬織 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良し、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、大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)