

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しましょう！	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、みんなで大いただきます♪	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、プリア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、みんなで大いただきます。	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の方ももちろん、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、恵那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、篠藏岩 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、プリア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	子 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