

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
152	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	月曜日 10:00~11:30	10/ 7 11/11 12/ 2 12/ 9	動きやすい服装、飲み物 ヨガマット又はバスタオル 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。800円) ※裸足か5本指ソックスで受講してください。
153	初心者のための歩いて学ぶ山城の基礎知識 新 小澤 一広	一般 10名	戦国時代、織田軍と武田軍の攻防の舞台となった明智町の山城。明知城と多羅岩を歩き、山城の仕組みを知ること、山の上に築かれた土の城の魅力が、より身近に感じられます。	2	水曜日 10:00~12:00	12/ 4 12/18	山歩きのできる服装、雨具 水分、筆記用具
154	蓮ランタン作り 新 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	水曜日 10:00~12:00	10/ 9	ウェットティッシュ 材料費 1,500円
155	クラフトテープで作る素敵なカバン作り 新 山本 雪絵	一般 6名	紙でできたクラフトテープを使い、お出かけに便利なカバンを作ります♪	6	水曜日 10:00~12:00	10/23 11/27 3/26	紙用はさみ、ボンド 洗濯ばさみ(5個ほど) メジャー(3m 測れるもの) 筆記用具 材料費 1,500円/3回分
156	恵方巻作り 新 林 満	一般 10名	節分に食べると縁起が良いと言われている恵方巻。今年は手作りしてみませんか？寿司職人がシャリの炊き方から丁寧にお教えます。	1	水曜日 13:30~15:30	1/29	巻きす、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 1,500円
157	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	10/ 3	動きやすい服装、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル (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：あけちの森(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。
158	プロから学ぶオリジナルおせち 岐阜県日本調理技能士会理事長 大嶋 武志	一般 10名	身近な食材で家庭でも作れるオリジナルおせち料理を作ってみませんか？芋きんとん、干し柿のワイン漬、卵焼き、魚の西京焼き、炒りこんにゃく等を作ります。	2	木曜日 10:00~12:00	11/ 7 12/ 5	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 2,500円/2回分
159	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。	3	金曜日 10:00~11:30	10/11 11/ 8 12/13	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
160	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！	3	金曜日 13:30~15:30	10/25 11/22 12/13	動きやすい服装、飲み物
161	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「里山の暮らした樹木の役割」をテーマに5キロ程度ウォーキングします。	1	土曜日 9:00~12:00	11/ 9	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：明智コミュニティセンター ※雨天延期：11/16(土)
162	フレッシュからドライを楽しむクリスマスリース 新 伊藤 美香	一般 6名	フレッシュなグリーンと実ものを飾ったナチュラルなクリスマスリース。針葉樹の香りに癒され、飾りながら変化していく色合いも楽しめます。	1	土曜日 10:00~12:00	11/30	はさみ(園芸用) グルーガン(お持ちの方) 材料費 2,500円
163	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	10/12 11/ 9 12/14	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。

恵那文化センター

市民会館

武並

三郷

東野

笠置

中野方

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上天作

先人学習

大学連携

団体紹介

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
164	パソコン教室(初級～中級) 山本 雪絵	一般 6名	キーボードでの入力ができる方向けです。 マイクロソフト Word・Excel の便利な使い 方を身につけましょう！	4	土曜日 13:30～15:30	10/19 1/18 2/15 3/15	ノートパソコン、筆記用具 延長コード(あれば) 材料費 700円/4回分
165	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。	8	土曜日 19:00～21:00	11/16 12/ 7 12/14 1/18 1/25 2/ 8 2/22 3/ 8	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。
166	暮らしに役立つ 筆ペン教室 新 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。	1	日曜日 10:00～11:30	11/24	筆ペン 材料費 100円/1回分
167	麴を使った カンタン腸活料理 新 吉村 綾子	一般 10名	身近にある発酵食品を使って、体が喜び旨み のあるお料理を作りましょう。	3	日曜日 10:00～12:00	10/13 11/10 12/ 8	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 2,100円/3回分
168	こどもヨガ 子 横光 亜由美	小学生 8名	アーシングや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。全身たっぶり動かします。	3	土曜日 10:00～11:30	10/26 11/30 12/21	動きやすい服装、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル
169	つけペン☆de☆マンガイラスト 子 山本 雪絵	小学3年生 ～一般 6名	いまやデジタルでのお絵描きが主流ですが、 あえて手描きを体験しませんか？真っ白な紙 にあなただけの世界を描きましょう！	3	土曜日 10:30～12:00	10/19 12/21 3/15	つけペンセット デザインナイフかカッターナイフ 汚れてもよい服装 材料費 300円/3回分 ※つけペンセット【ペン軸・ ペン先(丸ペン・スクールペ ン・Gペン・日本ペン・さ じペン)】を持っていない方は +1,200円で講師が用意しま す。
170	誰でも弾けるお箏(おこと) 子 和田 敏江	小学生～ 一般 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	10/26 11/16 12/21 2/22 3/22	箏の爪を持っている方は持参し てください。 お箏・譜面代等 1,000円/5回分
171	美味しい和菓子 子 大木 省吾	中学生～ 一般 10名	和菓子作りを基本から、楽しく丁寧に教え します。今回は関東風桜もちと、どら焼きを 作ります。	1	日曜日 9:30～11:30	3/ 9	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 500円



154. 蓮ランタン作り (明智コミュニティセンター)



170. 誰でも弾けるお箏(おこと) (明智コミュニティセンター)