

恵那三学塾

受け付け
開始日

窓口：令和8年9月12日(土) 9時から

ウェブサイト：令和8年9月13日(日) 9時から

再受講の方の
受け付け開始日

窓口：令和8年9月17日(木) 9時から

ウェブサイト：令和8年9月18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8年9月23日(水・祝) 9時から

ウェブサイト：令和8年9月23日(水・祝) 9時から

※詳しくは3ページをご覧ください。

- ・窓口での受け付けは、各日9時から17時までです。
- ・いずれの講座も定員に達し次第、受付を終了します。
- ・9月14日・24日・25日・28日は、恵那文化センターと市民会館は休館日です。

キリトリ線

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						F A X
ふりがな			どちらかに○をつけてください。初受講・再受講					
氏 名			住所	市内在勤・市内在学				カウント
年齢	歳	学年	恵那市					入 力
18歳未満は 保護者氏名			携帯番号等	—	—			

キリトリ線

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						F A X
ふりがな			どちらかに○をつけてください。初受講・再受講					
氏 名			住所	市内在勤・市内在学				カウント
年齢	歳	学年	恵那市					入 力
18歳未満は 保護者氏名			携帯番号等	—	—			

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 人に学ぶ

歴史と文化 自然に学ぶ

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)

スマートフォンで登録するには、上記の二次元バーコードをカメラアプリで読み取るか、

t-ena@sg-p.jp

を送信先に設定して、空メールを送信してください。

その際にお手持ちのスマートフォンに「迷惑メール対策設定」を設定している場合、登録用のURLを通知する電子メールが届かない場合がありますのでご注意ください。この場合、指定ドメイン許可のリストに「@sugumail.com」を追加してください。または[ena-mailmag-mail-rtn@sugumail.com]からのメール受信を許可する設定を行ってください。

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・先人学習講座・大学連携講座
受付開始日の注意事項	・受付開始直後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に直接並んでいる方を優先します。翌日以降は直接申し込み、ウェブサイトによる申し込み共に先着順になります。 ・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9月13日(日)に延期します。その場合、ウェブサイトによる申し込みは、9月14日(月) 9時からです。 ・令和8年度前期と同じ講座を受講される方の受け付けは、9月17日(木) 9時からです。
受付場所	【市民講座】恵那文化センター、市民会館、各コミュニティセンター ・表紙の「恵那市民大学各講座申込書」に記載の上、恵那文化センター、市民会館、各コミュニティセンターで講座の申し込みができます。 ウェブサイトによる申し込みは、9月13日(日) 9時からです。 ※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はありません。 ※携帯・スマホの迷惑メール対策などでドメイン指定受信を設定されている方は返信メールが正しく届かない場合があります。 ドメイン「@city.ena.lg.jp」の受信設定をしてください。 恵那文化施設情報 文化の窓ウェブサイト https://www.city.ena.lg.jp/bunka/ 文化の窓 検索 申し込みは、恵那公式アプリ「え～なび」の予約・申請からも可能です。 ※ウェブサイトによる申し込み後、5日以内に返信メールが届かない場合は、各講座の開催館へ、確認の電話をしてください。(受付時間：火～日曜日 9時から17時まで) 【先人学習講座・大学連携講座】 上記のほか、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。
受付対象	市内在住または在勤、在学の方（左記以外の方は、表紙に記載のとおり） ・対象・定員は、各講座の紹介ページでご確認ください。 ・「一般」とは、18歳以上です。
受講料	【市民講座】講座回数×200円（その他材料費等は各欄に記載のとおり） ・18歳未満の方、または高等学校在学中の方の受講料は無料です。 ・受講料、材料費は講座開講初日に全回数分を徴収します。 【先人学習講座・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、開催館にお申し込みください。(定員あり) 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. 受講申込者が催行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. 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。 7. 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。代理の出席は出来ません。 8. 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。) 9. 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。 10. 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。 11. 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。



市民講座情報は
こちらから

YouTube配信 オンライン市民講座

～いつでも どこでも 好きな時間に 好きな場所で受講する～

「はじめてのジャズ入門」

講師 佐藤 暁彦

「ジャズって難しそう…」とか、静かに座って聴くイメージがあるかと思いますが、本来のジャズは、ダンスやロマンチックな雰囲気を楽しむ身近な音楽でした。

ドラマーである講師が、朝やお茶の時間、夕暮れ時など、何気ない日常を少し豊かにする「ジャズのある生活」の楽しみ方をご紹介します。

公開日時は、決定次第ウェブサイトなどでお知らせします。



市ウェブサイトから今まで開講された全てのオンライン市民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

恵那文化センター

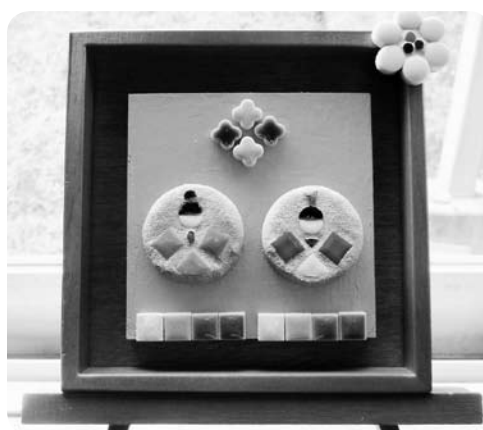
恵那市長島町中野414番地1 ☎(0573) 26-6916

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
1	健康太極拳 新 佐々木 文子	一般 25名	自分本来の力を高めて、いきいきとした毎日をサポートする楊名時八段錦・太極拳。新しい健康習慣に健康太極拳を取り入れてみませんか。	8	火曜日 10:00～11:30	10/ 6 11/17 12/ 1 12/15 1/ 5 1/19 2/ 2 2/ 9	室内用運動靴、飲み物 休憩時用の敷物
2	大人の色鉛筆教室 吉村 綾子	一般 18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なものからソフトタッチなイラストまで簡単に手軽なアートを楽しんでみませんか？	5	火曜日 13:30～15:30	10/ 6 11/17 12/ 1 12/22 2/ 2	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は 初回時にご相談ください。
3	癒しヨガ 鶴飼 千代	一般 15名	身体の機能（働き）をターゲットにした、誰にでもできるやさしい動きです。自然治癒力が増し、持っている生命力が最大限に発揮できるようになります。	8	火曜日 10:00～11:30	10/20 10/27 11/17 12/ 1 12/15 12/22 1/19 1/26	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
4	Let's Enjoy English マジック	高校生 ～一般 16名	一緒に使える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。	5	火曜日 19:00～20:30	2/ 2 2/ 9 2/16 3/ 2 3/ 9	筆記用具
5	Long Island Sushing® School 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。11月はクリスマスに向けてデコレーション寿司。1月は節分の恵方巻。3月は握り寿司を作ります。どの講座もシャリから炊き上げます。	3	水曜日 10:00～12:00	11/18 1/27 3/17	使い慣れた包丁、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 4,800円／3回分 ※託児には別途事前申し込みが必要です。
6	元気な毎日をご一緒に ～ミニバランスボールとヨガ～ 中村 りつ子	一般 20名	ミニバランスボールで体をゆるませ、整えて、元気で過ごすための体づくりをしていきます。ヨガの動きで心地よく動いて体が喜び時間をご一緒にしましょう。	5	水曜日 19:00～20:30	12/ 9 12/23 1/ 6 1/20 2/ 3	ヨガマット、飲み物 マフラータオル(100～120cm) 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。(650円程度)
7	はじめての韓国語 ～応用編～ 新 中垣 絵理	高校生 ～一般 14名	ハングルが少しだけ読み書きできるという方を対象にした講座です。簡単な単語を使って文章を組み立てたり、声に出して読んだりして、楽しく韓国語の応用力を身につけましょう。	4	水曜日 19:00～20:30	1/20 1/27 2/10 2/17	筆記用具
8	ペーパークイリングの ブローチづくり 新 山本 雪絵	一般 8名	細長い紙のテープをくるくる巻いて形を整え、ペタペタ貼り付けたらもう出来上がり！ペーパークイリングという手法で素敵なブローチを作りましょう。初めてさんも大歓迎！	3	木曜日 19:00～21:00	11/ 5 11/12 11/19	はさみ、筆記用具 汚れてもよい服装 ある方はカッターマット(小) 材料費 800円／3回分
9	季節のケーキづくり 新託 原 玲子	一般 16名	旬の食材を使った焼き菓子やクリスマスケーキを作ってみませんか。	4	金曜日 10:00～12:00	10/23 11/20 12/18 1/15	エプロン、タオル 持ち帰り用容器 材料費 6,400円／4回分 ※託児には別途事前申し込みが必要です。

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
10	心地よい人間関係の つくり方 託 安江 ゆか	一般 10名	人間関係で疲れやすい、自分の気持ちを我慢してしまう…そんな方へ。自分も相手も大切にする、心地よい距離感や人との付き合い方を学ぶ入門講座です。	2	金曜日 10:00～12:00	11/13 11/20	筆記用具、飲み物 ※託児には別途事前申し込みが必要です。
11	古典文学鑑賞講座 長嶋 俊之	高校生 ～一般 12名	若い人たちの古典入門書としてだけでなく、いくつになっても読んでも読み応えがある『徒然草』。種々の人間像や達人の語る真理、日常生活の教訓、兼好が自慢話と記した「自讃七箇条」などを読み、意外な発見を愉しましょう。	6	土曜日 13:30～15:00	10/ 3 11/14 12/12 1/16 2/13 3/ 6	筆記用具
12	【わくわく未来体験】 暮らし・仕事・学びに役立つ！ AI デジタル活用講座 恵那エネルギー環境研究所 丸山 晴男	一般 12名	AI（人工知能）やデジタルを味方に！検索感覚で暮らしを豊かにする講座です。買い物やキャッシュレス、ネット銀行、資金運用や健康管理から、仕事や学習まで。難しい用語は使わず、毎日が「わくわく」する便利な活用術を伝授します。	3	土曜日 9:00～11:00	10/10 11/ 7 11/14	スマートフォンもしくはノートパソコン、タブレットなど 筆記用具
13	事例で分かる終活講座 新 爽族プランナー 吉村 成貴	一般 15名	相続・終活・遺言・生前贈与・老後資金・保険・空き家・おひとり様高齢者・住まいのことなど終活にまつわる将来の不安を事例を用いて学びます。	2	土曜日 10:00～12:00	1/30 2/27	筆記用具 テキスト代 800円／2回分
14	ペン字入門 稲垣 佳心	一般 10名	初心者向けの講座です。今まで習字ペン教室に通っていないけれど、書いてみたいのと興味のある方、一緒に勉強してみませんか。	4	日曜日 13:30～15:30	1/17 1/31 2/14 2/28	2Bの鉛筆 ボールペンまたはデスクペン（お持ちの方） 材料費 1,000円／4回分 ※デ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）
15	小筆で百人一首を 書いてみよう！ 成瀬 伸芳	一般 10名	小筆の基本を学びつつ、百人一首の作品を仕上げてみましょう。	4	日曜日 10:00～12:00	1/24 1/31 2/ 7 2/14	小筆、墨、硯、下敷等 墨汁は不可 材料費 1,500円／4回分
16	リトミック／ピョピョ 子 丸山 利恵	親子 10組	音楽をからだで感じ取り、自由に表現してみましょう。音と動きで遊び楽しさを体験します。1歳～3歳対象です。	5	水曜日 10:00～11:30	10/28 11/18 12/ 9 12/23 1/20	動きやすい服装、飲み物 材料費 600円／5回分
17	リトミック／コッコ 新子 丸山 利恵	親子 10組	リズムや音の高低を全身で感じながら、表現する力をのびします。音楽的な感性を豊かに育てましょう。3歳～6歳対象です。	5	土曜日 13:30～15:00	10/17 10/31 11/14 12/19 1/30	動きやすい服装、飲み物 材料費 600円／5回分
18	いつもの毎日が作品に ～五・七・五・七・七～ ギャラリー詩と美術館オーナー 新子 田中 伸治	中学生 ～一般 10名	短歌は、何気ない日常や季節の風景を自由な言葉にするだけで誰でも楽しめます。短歌をわかりやすく解説します。つづやきを言葉にしてみませんか。	3	土曜日 13:30～15:30	11/21 1/30 3/20	筆記用具
19	版画あれこれ ～紙版画・木版画～ 新子 版画家 市川 彰	小学5年生 ～一般 10名	長い歴史をもち、浮世絵などにも用いられている版画。版画の作品鑑賞、歴史や魅力をお伝えします。自分だけのオリジナル作品として版画づくりを楽しんでみませんか。	2	土曜日 10:00～12:00	12/12 12/19	筆記用具・彫刻刀がある場合は持参。 ※製作は紙版画か木版画どちらかを選んでください。
20	くらしの中の花かざり 新子 浦野 忍花	小学5年生 ～一般 8名	日本の伝統や習慣をいけばなで。季節の花、行事（クリスマス、お正月等）の花を飾ってみましょう。暮らしの中に花を飾り、心豊かな時間を過ごしてみませんか。	3	日曜日 14:30～16:30	10/ 4 11/15 12/27	台ふき、新聞紙、花ばさみ ある方は花器・剣山（ない方は申込時にご相談ください。オアシス・花器300円程度） 材料費 4,000円／3回分
21	やきものづくり だるま 山岡陶業文化センター 子 木塚 博長	小学生 ～一般 15名	縁起物として親しまれている「だるま」を手作りしてみませんか。表情や模様を自由に工夫して、自分だけの作品を制作します。	1	日曜日 10:00～12:00	1/17	汚れてもよい服装 手拭きタオル 材料費 1,800円
22	バレンタインの お菓子づくり 新子 原 玲子	小学生親子 ～一般 16名	バレンタインにぴったりのお菓子づくりに挑戦します。手作りスイーツで大切な人に想いを届けませんか。 ※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	2/ 7	エプロン、タオル 持ち帰り用容器 材料費 1,600円



◀8
ペーパークイリングの
ブローチづくり
(文化センター)



◀62
春を呼ぶタイルの
お雛飾り (三郷)

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
23	ボディメイクヨガ 託 山本 智美	一般 20名	ボディメイクとは自分で行う理想の身体作りです。負荷が軽く年齢問わず行えるヨガの動きで、心と体のメンテナンスをしましょう。	5	火曜日 10:30～12:00	10/ 6 10/20 11/17 12/ 1 12/15	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) ※託児には別途事前申し込みが必要です。
24	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。手軽にできる趣味を探していた方、水彩画を始めてみてはいかがでしょう。どうぞ手ぶらでご参加ください。	5	火曜日 10:00～12:00	10/27 11/10 12/ 8 1/26 2/ 9	筆記用具 材料費 800円/5回分
25	おとなの ヒップホップダンス 高橋 隼人	一般 10名	基本的な動きの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!運動不足解消に、軽快なヒップホップの音楽に合わせて体を動かしましょう。	5	水曜日 19:30～21:00	10/ 7 10/28 11/11 11/18 12/ 2	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル 飲み物
26	腸から始める健康づくり 新託 増尾 知子	一般 8名	腸は毎日の健康状態を映す鏡です。ストレスや疲労感などの不調は、腸の動きが関係しているかも!?自分の体からのサインを読み解き、健康づくりに活かす知識を学びます。	3	水曜日 13:00～15:00	10/28 11/11 12/ 2	筆記用具、飲み物 ※託児には別途事前申し込みが必要です。
27	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の的に近づけたかを競う簡単なルールで、誰でも楽しめるパズルゲームです。シンプルですが、戦略を考える「脳トレ」にもなります!	4	水曜日 13:30～15:00	10/28 11/18 12/23 1/20	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル 飲み物
28	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、今さら人には聞きづらい冠婚葬祭のマナーも学べます。	5	木曜日 10:00～12:00	10/15 10/29 11/12 11/26 12/10	着物、長襦袢、肌着 ひも3～4本、伊達締め2本 前板、半巾帯、襟カラー タオル2～3本、足袋 ※2回目以降の持ち物は初 回に説明します。
29	椅子ヨガ シニアの部 (65歳以上) 今井 味佳	65歳以上 20名	椅子ヨガは高齢者でも無理なく、椅子に座ったままで心と体をほぐすヨガです。自律神経や副交感神経を整えて、歩行の安定や転倒などを予防します。	5	金曜日 10:30～12:00	10/ 9 10/23 11/ 6 11/20 12/ 4	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。
30	椅子ヨガで運動習慣をつ けましょう 今井 味佳	一般 20名	老後を楽しく過ごすため、若いうちから運動習慣をつけましょう。自律神経や副交感神経を整えて、歩行の安定や転倒などを予防します。	5	金曜日 10:30～12:00	10/16 10/30 11/13 11/27 12/11	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。
31	五平だれ&今夜の一品 新 小椋 日南江	一般 8名	恵那の郷土料理「五平餅」は、地域や作る人によって味付けは様々。たれを手作りして自分好みの味を見つけてみてはいかがでしょうか?五平だれを使ったお手軽おかずも紹介! ※ゴマ・ピーナッツを使用します。	1	日曜日 13:00～15:30	10/18	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 1,500円 ※申込み後のキャンセルは 1週間前まで承ります。 (それ以降のキャンセルは 材料費を頂きます)
32	花と迎えるお正月 新 藏園 美咲	一般 10名	新年の準備として、正月花を自分で生けてみませんか。花器の準備も不要なので、気軽にできて自宅に持ち帰ったらそのまま飾れるのも魅力です。	1	日曜日 10:00～12:00	12/27	切り花用ハサミ(お持ちの方) 新聞紙 材料費 2,500円(花、花器代) ※申し込み後のキャンセル は2週間前まで承ります。 (それ以降のキャンセルは材 料費を頂き、希望者には当日 生けたものをお渡しします)
33	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。遺跡の発掘など主に考古学によって明らかになってきた地元や日本の歴史について分かりやすく面白くお話しします。	3	水曜日 19:00～20:30	10/21 11/11 12/ 9	筆記用具、飲み物
34	長島の史跡を巡ろう Part 8 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。今回は長島町内にある観音堂を巡ります。身近な場所を歩きながら、地域の歴史をのぞいてみませんか? ※集合場所:恵那文化センター	1	土曜日 13:00～15:00	11/14	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。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。
35	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	恵那市内の小中学校でALT(外国語指導助手)をしている先生が講師となって、母国の欧米料理を作ります。どんな料理になるかは当日のお楽しみ!食を通じて気軽に国際交流を楽しんでみませんか?	1	土曜日 13:30～15:30	11/21	エプロン、マスク、三角巾 ふきん1枚、手拭きタオル 飲み物、持ち帰り用容器 材料費 800円
36	親子で作ろう! かわいい手まり寿司弁当 新子 小椋 日南江	小・中学 生親子 8組	親子で楽しく手まり寿司&手綱寿司を作ってみましょう!お手軽おかずと一緒に、彩りよくかわいくお弁当箱やお重に詰めるコツも学べますよ。	1	土曜日 13:00～15:30	11/28	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 (大き目のお弁当箱や重箱、 20cm 程度のお皿など) 材料費 1,500円 ※申込み後のキャンセルは 1週間前まで承ります(それ 以降のキャンセルは材料費 を頂きます)
37	英語 DE あそぼ 子 恵那市国際交流協会	小学生 10名	恵那高校英会話部の皆さんが講師となって、英語を教えてください。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	土曜日 10:00～11:30	12/12	筆記用具、飲み物
38	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) ～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、音に合わせて楽しく身体を動かしましょう。ストレッチなど入れ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	10/11 11/15 12/13	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)

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
39	呼吸をめぐる身体の旅ヨガ 佐々 昌子	一般 10名	【最近、身体を動かしてないなあ～】と思ったら、“呼吸をめぐる身体の旅ヨガ”身体が硬くても、運動不足でも大丈夫！ヨガのポーズと呼吸で身体をほぐしましょう。	5	月曜日 19:00～21:00	10/ 5 11/ 9 12/ 7 1/11 2/ 1	運動しやすい服装、飲み物 タオル、ヨガマット
40	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	10/ 6 11/10 12/ 1 1/12 2/ 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 初回に購入してください)
41	楽しく絵を描こう!! 【初心者歓迎】 小坂 幸光	一般 10名	全くの未経験でも、安心して参加できます。基礎から丁寧に教えます。水彩画・パステル画・油絵など色を混ぜたり、自由な発想で表現する楽しさを体験しましょう。	5	水曜日 10:00～12:00	10/14 11/18 12/16 1/20 2/17	スケッチブック 鉛筆画材道具(あれば) 材料費 1,000円/5 回分
42	指で広がる色の世界・ オイルパステル画を描こう!! 半野田 多恵子	一般 5名	オイルパステルと指を使って絵を描きます。日によってテーマは変化します(空・海・星空など) 初めての方でも絵が苦手でも大丈夫です!!一緒にゆったりとした時間を楽しみましょう。	5	木曜日 9:30～11:30	10/ 8 11/12 12/10 1/14 2/18	持ち帰り用かばん(20cm× 20cmが入るもの) 材料費 3,000円/5 回分
43	①頑張らないセルフマッサージ ほぐしメインコース 千藤 真美	一般 10名	セルフマッサージは、自らの身体に目を向け状態を知ることから、手・足・呼吸によって自分の身体をメンテナンスしましょう。	5	木曜日 10:00～11:30	10/ 8 11/12 12/10 1/14 2/ 4	運動のできる服装、飲み物 タオル、ヨガマット又はバス タオル
44	②少し頑張るセルフマッサージ ゆるトレコース 千藤 真美	一般 10名	セルフマッサージは、自らの身体に目を向け状態を知ることから、手・足・呼吸によって自分の身体をメンテナンスしましょう。	5	木曜日 10:00～11:30	10/22 11/19 12/24 1/28 2/25	運動のできる服装、飲み物 タオル、ヨガマット又はバス タオル
45	人生100年時代 フレイル予防ヨガ 太田 さくら	65歳以上 10名	椅子ヨガです。ゆったりとした動きと深い呼吸で体と心の両面から健康不安を解消しよう!筋力・柔軟性・バランス感覚を強化、ヨガは多方面からフレイル予防に効果的です。※性別に関わらずお申込みできます。	10	金曜日 10:30～12:00	10/ 2 10/16 11/ 6 11/20 12/ 4 12/18 1/ 8 1/22 2/ 5 2/19	運動のできる服装、飲み物 タオル、ヨガマット ※ヨガブロックレンタル代 500円
46	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。	4	金曜日 9:30～11:30	10/ 9 10/23 11/13 11/27	運動しやすい服装、飲み物 タオル、ヨガマット ボディコントロールバンド 初回時にレンタル(500円)
47	木目込み人形 干支(ひつじ) 田口 京子	一般 6名	初心者でも大丈夫!伝統工芸の木目込み人形を作ってみませんか。木製のボディの溝に沿って布を目打ちで入れていきます。来年の干支(ひつじ)を作ります。初心者の方には、講師が用意します。再受講の方は、受付時に2～3種類の中から選んで頂きます。	5	金曜日 10:00～12:00	10/ 9 10/23 11/13 11/27 12/11	ハンドタオル(手芸用品をふくもの) 材料費 5,000円前後/5 回分
48	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 14:00～15:30	10/16 11/13 12/11 1/ 8 2/ 5	鉛筆・ボールペン・筆ペン (自宅にある方は)
49	初心者向け 健康マージャン教室 度会 昭博	一般 8名	新しい事に挑戦!興味を持ってみませんか!みなさんと楽しくコミュニケーションをとりながら、健康マージャンの基本的を覚えます。頭と指先を使い「脳トレゲーム・頭の体操」として健康づくりにもつながります。健康マージャンを学び、楽しさを作ってみませんか。	5	土曜日 10:00～12:45	10/ 3 10/17 10/24 11/ 7 11/14	筆記用具、飲み物 テキスト代 2,200円(税込)



▲76
光をたのしむステンドグラス講座(武並)



▲142
祝電飾り～長寿・継続を意味する縁起物～
(明智)



▲164
手作りパンとお菓子作り(岩村)

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
50	無添加の出汁糀を 作りましょう～月曜日～ 新 和田 友美	一般 10名	かつお節や昆布などの旨味と、麹のやさしい甘みが詰まった和風の万能調味料「出汁糀」を作ります。毎日の料理の味付けや隠し味にも大活躍しますよ。	1	月曜日 13:30～15:00	1/18	エプロン、三角巾、マスク ふきん(又はキッチンペーパー) 台拭き、手拭きタオル ジップロック(M) 2枚 材料費 2,000円
51	やさしいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	シニアの方にもやさしいゆるいヨガです。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。	3	火曜日 10:00～11:30	11/17 12/15 2/16	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。(1,000円)
52	アーユルヴェーダ入門 新 宮地 桃子	一般 6名	アーユルヴェーダってなに?から始まる初心者向けの2回講座です。セラミオイルを使って手軽にできるセルフケアを楽しむ学びます。※ゴマ油を使用いたします。ゴマアレルギーのある方は安全の為受講をお控えください。	2	火曜日 10:00～11:30	2/ 9 3/ 9	バスタオル、フェイスタオル1枚ずつ ※肘、膝まで出せるゆるとした、また汚れてもよい服装でご参加ください。 材料費 400円/ 2 回分
53	易占いはじめの一步 新 稲垣 佳志乃	一般 8名	「どうしよう?」をスッキリ整理! 6枚のコインを使って占う易占い入門講座です。「易経」の知恵を学び、自分らしい選択のヒントを見つけましょう。	6	水曜日 19:00～20:30	10/ 7 10/14 10/28 11/ 4 11/11 11/25	100円硬貨 5枚 10円硬貨 1枚、筆記用具
54	お正月の簡単おつまみ 新 小椋 日南恵	一般 8名	気軽に食材でパパッと作れるのに、お酒にもごはんにもピッタリなおつまみを楽しみながら作りましょう。	1	水曜日 13:00～15:30	12/ 2	エプロン、三角巾、マスク ふきん(又はキッチンペーパー) 2枚、台拭き、手拭きタオル 持ち帰り用容器、材料費 1,500円
55	おうちで簡単春ごはん 新 小椋 日南恵	一般 8名	ひなまつりや入学式等イベントの多い春。季節の旬食材を使った、ちょっと映えるお手軽ごはんを作ります。	1	水曜日 13:00～15:30	3/ 3	エプロン、三角巾、マスク ふきん(又はキッチンペーパー) 2枚、台拭き、手拭きタオル 持ち帰り用容器、材料費 1,500円
56	クラフトテープ手芸で 角底かごを作ろう 丸山 美千子	一般 10名	持ち手がついた約31×22×8cmの角底かご(大)を作ります。(初心者の方は初日に小さなかごバック作りで練習します。)。パンを入れたり、小物入れにしたり、出来上がりを楽しみですね。	6	木曜日 9:30～11:30	11/12 11/19 11/26 12/ 3 12/10 12/17	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 1,700円/ 6 回分
57	四国遍路の歩き方 中野 周平	一般 8名	「四国歩き遍路マニュアル」の作者が、四国八十八ヶ所を歩いて巡った時のエピソード、四国八十八ヶ所の歩き方を話します。お遍路の旅をしてみたい方、話を聞いて行った気分になりたい方もぜひご参加ください。	2	木曜日 10:00～12:00	1/14 1/21	筆記用具
58	滝ガイドの達人と行く! やさしい滝めぐり 森本 泰弘	一般 8名	TVチャンピオン2「滝通選手権」優勝の滝ガイドが、観光地から秘境まで滝の魅力・見方・楽しみ方をやさしく解説します。1回目は座学、2回目天候に恵まれれば、三郷町の名瀑「寿老の滝」付近の散策予定。	2	木曜日 9:30～11:30	1/28 2/ 4	野外活動に適した服装 筆記用具、飲み物
59	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。ご自分の名前以外に家族の名前や住所を練習したい方は申込み時にお知らせください。 ※以前受講された方はお手本をお持ちください。	3	金曜日 10:00～11:30	10/16 10/23 10/30	鉛筆(2 B)又はボールペン (0.5～0.7ミリ) 国語用12マスノート ※以前受講された方はお手本をお持ちください。
60	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	11/13 1/15 3/12	紹介したい本 (初回のみ)
61	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	金曜日 10:30～13:30	11/20	エプロン、三角巾、マスク ふきん(又はキッチンペーパー) 台拭き、手拭きタオル、筆記用具 材料費 1,800円
62	春を呼ぶタイルのお雛飾り 新 小栗 礼子	一般 8名	お好きな色のタイルを組み合わせて、オリジナルのお雛様飾りを作ります。本地に貼ってセメント目地を入れて仕上げます。初めての方も気軽に楽しめる講座です。	2	金曜日 13:30～15:30	2/ 5 2/19	汚れてもよい服装 材料費 1,500円/ 2 回分
63	週末のリセットストレッチ 篠原 直貴	一般 12名	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と一緒に自宅でもできるゆる～いストレッチを月に1回楽しみましょう。	6	土曜日 9:00～10:30	10/17 11/14 12/12 1/ 9 2/13 3/13	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)
64	手作りグラノーラ教室 新 澤田 洋子	一般 6名	オーツ麦やナッツを使い、おうちでも簡単に作れる身体にやさしいグラノーラを作ります。お昼は惣菜パンを作り、焼きたてのおいしさを味わいながら、楽しいランチタイムを過ごします。	1	土曜日 11:00～14:00	10/31	エプロン、三角巾、マスク ふきん(又はキッチンペーパー) 台拭き、手拭きタオル、持ち帰り用容器、材料費 2,000円
65	季節の切り絵♪ 新 小木曾 志乃	一般 6名	1日目はクリスマス、2日目はお正月をテーマにした切り絵を制作します。お好きな絵柄を選びながら、季節を彩る作品づくりを楽しみましょう。初心者の方も気軽にご参加いただけます。	2	土曜日 13:30～15:30	12/ 5 12/19	ハサミ、シャープペン スティックのり 材料費 1,000円/ 2 回分
66	楽しく作るおやつパン! 澤田 洋子	一般 6名	今回は、シナモンの香り豊かな生地をくるくる巻いて成形したおいしいシナモンロールを作ります。朝食にもおやつにもぴったりな、焼きたてのおいしさを楽しみましょう。	1	土曜日 11:00～14:00	3/ 6	エプロン、三角巾、マスク ふきん(又はキッチンペーパー) 台拭き、手拭きタオル、持ち帰り用容器、材料費 2,000円
67	脳トレ大人のピアノ 伊藤 京子	60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。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리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。)	4	日曜日 10:00～11:30	10/25 11/ 1 11/22 12/ 6	飲み物、筆記用具 テキスト代 1,760円
68	無添加の出汁糀を 作りましょう～日曜日～ 新 和田 友美	一般 10名	かつお節や昆布などの旨味と、麹のやさしい甘みが詰まった和風の万能調味料「出汁糀」を作ります。毎日の料理の味付けや隠し味にも大活躍しますよ。	1	日曜日 13:30～15:00	1/17	エプロン、三角巾、マスク ふきん(又はキッチンペーパー) 台拭き、手拭きタオル ジップロック(M) 2枚 材料費 2,000円
69	ちくちく講座 ～マーガレットボレロ～ 下川 志野	一般 6名	ストールのように便利に使える、身頃と袖がひとつづきになった「マーガレットボレロ」を手縫いで作ります。ピンで前を留めるとシルエットが変わったり、いろいろな着こなしが楽しめます。手縫い初心者の方も大丈夫、手縫いを楽しみましょう。	2	日曜日 9:30～11:30	1/24 1/31	裁縫道具 (ぬい針等) ※布はこちらで用意します。 材料費 1,000円/ 2 回分

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
70	クリスマスを楽しむコラージュ講座 新子 小栗 恵	小学生 ～一般 6名	クリスマスカラーの紙やシール、イラストなどを組み合わせながら、クリスマスコラージュを作ります。季節を感じる小さなアートを、A5サイズのフレームに入れて楽しみましょう。	1	土曜日 13:30～15:30	11/21	材料はこちらで用意しますが、貼りたいシール、イラスト、マスキングテープ等使いたい素材があればお持ちください。 材料費 500円（額付）
71	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。	6	日曜日 9:00～11:00	10/18 11/15 12/20 1/17 2/21 3/21	野外活動に適した服装 飲み物、双眼鏡（お持ちだとより楽しめます。）
72	三郷でネイチャーゲーム～五感で生命を感じよう～ 子 青木 正人	小学生親子 ～一般 8名	ネイチャーゲームとは、自然の中で楽しみながら、ふれあい、感じ、観察し、学ぶ、小さなお子様からみんなで楽しめる自然遊びです。頭を空っぽにしてのびのび楽しみましょう。雨天の場合は室内で行います。	1	日曜日 13:00～14:30	3/ 7	野外活動に適した服装 飲み物

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
73	ヨガで身体を整えましょ 中村 りつ子	一般 10名	ミニバランスボールを使い、ヨガの動きを取り入れ骨盤回り・体幹を鍛えます。無理なく身体を動かしリラックスした時間を過ごしましょう。運動が苦手な方や身体が硬い方も大歓迎です。	5	火曜日 13:30～15:00	10/13 10/27 11/10 11/24 12/ 8	飲み物、ヨガマット ミニバランスボール 動きやすい服装、タオル ミニバランスボール代：650円（持ってない方）
74	若返りの秘技、チベット体操 新 澤木 留美	一般 10名	シンプルな5つの動きを繰り返す事で身体のバランスを整え、無理なく全身を動かします。深い呼吸でチャクラ(梵)を整えます。若返りの秘技、お教えます。	3	水曜日 10:00～12:00	10/ 7 11/ 4 12/ 2	飲み物、ヨガマット 動きやすい服装、タオル
75	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	東洋医学の知恵を取り入れたセルフケアとして注目されている「お灸」を体験しませんか。体調管理に役立つツボの知識やお灸の使い方を学びながら日常生活に生かせる方法をご紹介します。	3	水曜日 10:00～12:00	10/14 11/11 12/ 9	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／3回分
76	光をたのしむ ステンドグラス講座 新 永井 志津恵	一般 5名	ガラスと色ガラスを組み合わせ小さなモノづくりを気軽に楽しんでみませんか。初めての方でも安心して参加できる内容で、毎回1作品を制作します。心和む小さなガラスアートづくりを楽しみましょう。	3	木曜日 10:00～12:00	10/ 8 11/19 12/10	マスク、エプロン(綿素材) 軍手(綿素材)、制作したガラスを包む緩衝材(箱でも可) 材料費 1回につき1,000円～1,500円。 妊娠中の方は受講不可。
77	おやじのおうちごはん 藤井 香	一般 男性 8名	ひとりになっても困らない。そんな「自分でできる生活力」を身につける講座です。簡単に続けやすい料理を中心に、無理なく楽しく学べます。『料理は初めて』という方も安心してご参加いただけます。	5	木曜日 10:00～12:00	10/15 11/19 12/17 1/21 2/18	エプロン、三角巾、ふきん ハンドタオル、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費 4,000円／5回分
78	アロマオイルで足ほぐし 中村 りつ子	一般 10名	アロマオイルを使った足裏マッサージは、リラックス効果が期待できるセルフケアのひとつです。心地よい香りと、やさしいタッチで疲れた足をいたわる時間を味わってください。	1	木曜日 10:00～12:00	12/ 3	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
79	大湫宿巡り 新 中山道保存会	一般 20名	中山道47番目の宿場だった「大湫宿」を案内人と一緒に歩きます。観音堂・神明神社・脇本陣・旧森川邸・宗昌寺を見学します。	1	金曜日 9:30～11:30	11/20	歩きやすい服装、飲み物 ※集合場所：瑞浪市 大湫宿 西駐車場(各自) ※小雨決行、雨天順延・予備日11/27(金)
80	武並地区の下街道を訪ね歩こう 新 中山道保存会	一般 20名	武並地区の下街道は横ヶ根から名古屋まで15里(58km)の道のりで、善光寺街道・伊勢街道とも呼ばれ、庶民に親しまれた古道です。案内人と一緒に巡ります。	1	金曜日 12:40～15:40	3/12	歩きやすい服装、飲み物 バス代(300円) ※集合場所：JAひがしみの恵那西支店駐車場(各自) 診療所前バス停13:00発に乗車 ※小雨決行、雨天順延・予備日3/19(金)
81	スペインの踊りをおどろう 江島 亜紀子	一般 6名	講師が基本の姿勢や手の動き、ステップをゆっくり丁寧に教えます。運動不足の解消や健康づくりにお勧めです。	6	土曜日 13:30～15:00	10/10 10/24 11/ 7 11/21 12/ 5 12/19	室内用運動靴 動きやすい服装、飲み物
82	フラダンスで 動ける身体づくり 山本 恵子	一般 15名	心地よい音楽に合わせて基本のステップや、やわらかな手の動きを初心者の方にもわかりやすく丁寧に教えます。ゆるやかな動きは身体への負担も少なく、気持ちよく楽しめます。	5	土曜日 10:00～12:00	10/17 11/ 7 11/21 12/ 5 12/19	飲み物、動きやすい服装 (素足で踊ります)
83	ころんとかわいい♪年末年始を彩る「苔だまつくり」 新 ももいろのきりん 原 多加子	一般 6名	手づくりの「苔だま」で新年を迎える準備をしませんか。形が可愛らしい「苔だま」はお部屋にやさしい癒しを届けてくれます。植物の選び方から仕上げまで丁寧に教えてもらいます。	1	土曜日 13:00～15:00	11/28	汚れてもいい服装 苔だまを乗せたい器(陶器・金属・プラスチック等お好きな物)、持ち帰り用の箱類 材料費 1,000円～3,000円 (選んだ植物によって値段が変わります)
84	簡単スパイスカレーとおかず 市之瀬 まゆみ	一般 8名	香り豊かな人気のスパイスカレーを作りましょう。スパイスの使い方や美味しく仕上げるポイントを楽しく学びます。みんなでワイワイ作って美味しく試食しましょう。	1	日曜日 10:30～13:30	11/29	エプロン、三角巾、ふきん ハンドタオル、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費 1,800円
85	ボールペン習字 子 金子 たか子	小学生 ～一般 10名	モバイル中心の生活の中で、些細なメモ書きや書類の文字が今よりきれいに書けたら嬉しいものです。当講座はボールペンでの文字の整え方を基礎から練習します。一緒に美文字を目指しましょう。	5	土曜日 10:00～12:00	10/10 10/31 11/ 7 12/12 1/ 9	ボールペンもしくは鉛筆 新聞紙 ※小学生低学年は保護者が同伴してください。
86	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。みんなで楽しく絵を描いてみませんか。初めての方も久しぶりの方も大歓迎です。身近な物を描く事で表現の楽しさを味わえます。	5	土曜日 10:00～12:00	10/24 11/21 12/12 1/16 2/20	スケッチブック、鉛筆 (未経験の方は要相談) 材料費 1,000円／5回分

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
87	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	10/ 7 11/ 4 12/ 2 2/ 3 3/ 3	運動のできる服装 5本指ソックス、タオル 飲み物
88	豆餅&ゆず餅【水曜日】 小川 志保子	一般 12名	地元のもち米、豆、柚子を使った、素朴で滋味あふれる伝承おやつ作り。	1	水曜日 13:30～15:30	11/25	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り容器 材料費 1,500円
89	簡単！いちご大福 新 小川 志保子	一般 12名	白玉粉で作るいちご大福と餅米で作るいちご大福を作ります。中身は白餡とカスタードクリームの種類でいちごとの相性抜群です。	1	水曜日 13:30～15:30	3/ 3	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り容器 材料費 1,500円
90	ゆずまんじゅう【木曜日】 林 静雄	一般 12名	生地にすりおろした山芋を練り合わせ、さらに生地にゆずの皮をすりおろして混ぜ、ふっくらとした触感の薫り高い上用まんじゅうを作ります。	1	木曜日 13:30～15:30	12/ 3	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り容器 材料費 1,000円
91	助郷の道を歩く 新 磯村 源蔵	一般 12名	もう一つの中山道・助郷たちが歩いた道を歩きます。初回は座学。2回目と3回目は、現地を訪ねます。	3	金曜日 9:30～11:30	10/ 2 10/16 10/30	筆記用具、飲み物
92	えーとこウォーク ①三代東雲橋 ②ゆずもぎ 笠置三学委員会	一般 15名	①初代・二代・三代の三つの東雲橋を歩きます。 ②石組み棚田をゆったりと散策し、ゴールのゆず畑で特産ゆずをもぎます。	2	金曜日 9:30～11:30	10/23 11/20	ウォーキングのできる服装・靴 飲み物、ゆず代 500円 ※集合場所： ①民宿よしだや隣関西電力 駐車場 ②河合区下筋久保バス停ひるば
93	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！いい汗かいて脳も体もリフレッシュ。	10	土曜日 9:30～11:30	10/10 10/31 11/14 11/28 12/12 1/ 9 1/23 2/27 3/13 3/27	ラケット、室内用運動靴 運動のできる服装、飲み物 タオル
94	体幹トレーニング 多々良 恵子	一般 12名	いつの間にか癖のついてしまった姿勢や歩き方を整え、体幹を鍛えましょう。	10	土曜日 13:30～15:00	10/10 10/24 11/14 11/28 12/12 1/ 9 1/23 2/27 3/13 3/27	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 ※あればフレックスパーもしくは硬い紙筒（ラップ芯）
95	ゆべしとジャムと マーマレード はぁもにい	一般 16名	笠置特産のゆずをまるごと使って、ゆべし、ジャム、マーマレードをつくります。おやつづくりもお楽しみに。	1	土曜日 13:00～16:00	11/ 7	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費 2,000円
96	ゆずまんじゅう【土曜日】 林 静雄	一般 12名	生地にすりおろした山芋を練り合わせ、さらに生地にゆずの皮をすりおろして混ぜ、ふっくらとした触感の薫り高い上用まんじゅうを作ります。	1	土曜日 13:30～15:30	11/21	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り容器 材料費 1,000円
97	豆餅&ゆず餅【土曜日】 小川 志保子	一般 12名	地元のもち米、豆、柚子を使った、素朴で滋味あふれる伝承おやつ作り。	1	土曜日 13:30～15:30	11/28	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り容器 材料費 1,500円
98	ゆず入りカステラ(米粉使用)と ゆず茶作り 新 安田 道生	一般 8名	上品で爽やかな味のゆずを使用した米粉のカステラとゆず茶をつくります。	1	土曜日 13:30～15:30	1/30	エプロン、三角巾 手拭きタオル、マスク、筆記用具 持ち帰り容器 材料費 750円
99	少年合気術 子 水野 大輔	小学生 12名	男女ともに体のバランス感覚を磨いて、けがをしない安全な転び方（受け身）や護身術を学びます。試合は行いません。	5	土曜日 10:00～11:30	10/ 3 11/ 7 12/ 5 2/ 6 3/ 6	動きやすい服装、飲み物
100	たのしい体操教室 新 子 後藤 沙矢香	幼児～小学 生低学年 8名	マット運動やサーキット遊びを通して、走る・跳ぶ・転がる・バランスをとるなどトレーニングをして柔軟性と運動能力を養います。	3	土曜日 10:00～11:30	10/17 11/21 12/19	運動のできる服装、運動靴 タオル、飲み物

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
101	幸せを呼ぶ ブッタンナッツアレンジ 新 藏園 美咲	一般 10名	ドライフラワー・ハンドメイドフラワー・プリザーブドフラワーを使って素敵なアレンジを楽しみましょう。	1	月曜日 13:30～15:30	10/12	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 3,000円
102	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	10/14 11/11 12/ 9 1/13 2/10	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)
103	古文書の基礎を学ぶ 纈纈 哲男	一般 15名	中野方の古文書を読み解き、地域の歴史に触れてみましょう。スマホを使っても調べることが出来ます。初心者歓迎です。	5	水曜日 9:30～11:30	10/21 11/18 12/16 2/17 3/17	古文書辞典【くずし字用例 辞典 児玉幸多編 東京堂 出版】・スマホ（お持ちの方） 筆記用具・資料代 1,000円
104	いきいきヨガ 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しましょう。身体が硬い方でも無理なくできるので、初心者大歓迎です！	4	水曜日 10:00～11:30	10/21 11/18 12/16 1/20	動きやすい服装、タオル 飲み物、ヨガマット
105	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。	8	水曜日 19:00～20:30	10/21 10/28 11/11 11/25 12/ 9 12/23 3/10 3/24	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

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
106	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? 自分で研いで丸太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 金曜日★ 13:00～15:00	10/ 1 11/ 5 12/18★ 3/ 4	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)
107	60歳からの体づくり 多々良 恵子	一般 20名	老後、元気で生き生きと過ごすためのカギは60代からの運動習慣にある事がわかってきました。転ばない力・日常動作を滑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	10/29 11/ 5 11/19 12/ 3 12/24 3/ 4 3/25	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
108	季節を彩る吊るし飾り・ 和飾り 小木曽 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!	7	金曜日 13:30～15:30	10/ 2 11/ 6 11/20 12/ 4 12/18 1/15 3/19	裁縫道具・縮綿布 ※縮綿布をお持ちでない方は用意します (実費)
109	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。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)	6	土曜日 13:30～15:30	10/ 3 11/21 12/ 5 1/16 2/ 6 3/13	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 2,400円/6回分
110	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	11/14 12/12	筆記用具 材料費 2,000円/2回分
111	お正月に飾る フラワーアレンジメント 新 藏園 美咲	一般 12名	新しい年を迎えるにふさわしいフラワーアレンジメントを楽しみましょう。自宅に帰ってそのまま飾れますよ!	1	土曜日 10:00～12:00	12/26	切り花用のハサミ(お持ちの方) 新聞紙 材料費 3,000円(花器代含む)
112	プリザーブドフラワーで 華やかに 新 藏園 美咲	一般 10名	鮮やかな色や柔らかな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、華やかなフォトフレームを作りましょう。	1	日曜日 10:00～12:00	11/29	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 3,000円
113	キッズダンス 子 高橋 隼人	小学生 8名	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	11/ 4 11/25 1/13 1/27 2/10	運動のできる服装、タオル 飲み物、室内用運動靴 講師の都合により受講日が変更になる場合があります。 ※予備日2/17
114	英語の探検 子 アストリー トレバー	中学生 ～一般 10名	中学生から高齢層の方までわかりやすく英語の学習、英単語の由来、イギリス階級社会による英語の変遷、年齢と外国語習得の関係等について実践例を挙げながら英語の探検を4回にわたり、英単語をまじえながら日本語で行います。	4	木曜日 18:00～20:00	11/26 12/24 2/11 3/18	筆記用具 WiFiに繋げるPC・タブレット等(お持ちの方)
115	マンガ描き方入門 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	10/ 3 11/ 7 12/12	材料費 900円/3回分
116	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	11/28 12/26 3/27	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)
117	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んで学びましょう! 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。	8	日曜日 9:30～11:30	10/11 10/25 11/ 8 11/22 12/13 1/24 2/28 3/28	筆記用具 テキスト代 600円



▲179
はじめてのゼンタングル(山岡)



▲198
花と緑にふれよう
「寄せ植え門松作り編」(串原)



▲210
植物と仲良くなって楽しく育てよう～コケ盆栽～
(上矢作)

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
118	りんごのタルトタン 新 小林 えり子	一般 4名	リンゴタルトでもアップルパイでもない、偶然生まれたフランスの伝統菓子タルトタンを作って、キャラメリゼされたリンゴのジュシーさと香ばしさを楽しみましょう。	1	月曜日 9:30～11:30	11/ 9	エプロン、三角巾、ふきん 筆記用具、持ち帰り用容器 直径18cmなければ20cmの手の取れるフライパンか鍋をお持ちください。 材料費 1,500円程度（りんごの時価で変わります）
119	飯地町ウォーキング 柘植 良治	一般 15名	1回目：飯地の2大滝めぐり 2回目：毎回好評、錦織の見行山でパノラマ絶景を望む	2	火曜日 9:00～12:00	11/10 11/17	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 ※集合場所：飯地コミュニティセンター ※雨天の場合1週順延し、最終予備日11/24(火)
120	秋の栗の楽しみ方講座 新 林 静雄	一般 6名	この地方の名物、柔らかなおもちにそぼろ状の栗きんとんをたっぷりまぶした、贅沢な秋の味覚の栗粉餅を作ってみませんか。	1	水曜日 9:30～11:30	10/28	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
121	編み物講座 鈴木 慶子	一般 6名	編み物初心者大歓迎！編み目の基礎から教えます。指先を使うので脳も活性化。モチーフ編みの小物から編みぐるみやベスト、セーターなど、自分だけの作品を編んでみませんか。	9	木曜日 9:30～11:30	10/29 11/ 5 11/19 12/ 3 12/17 1/21 2/18 3/ 4 3/18	お手持ちのかぎ針か棒針 お手持ちの毛糸 材料費（毛糸代）実費
122	身体ほぐしリンパストレッチ 平井 はな恵	一般 6名	タオルを使って、ゆっくりとストレッチをしながらリンパを流します。ストレッチと呼吸法で身体をほぐしながら歪み整えます。心拍数を上げず筋トレにもなるので、中高年の方にもおすすめです。	7	金曜日 10:00～11:30	10/ 9 10/23 11/13 11/27 12/11 2/26 3/12	動きやすい服装、ヨガマット スポーツタオルまたは輪っかタオル（手ぬぐい2枚の両端を縫い合わせ輪にしたもの）、飲み物
123	ゆずソフトクリームと ゆずシャーベット作り 新 安田 道生	一般 8名	上品で爽やかな味のゆずを使用したソフトクリームとシャーベットを作って試食しましょう。（お持ち帰り有）	1	土曜日 13:30～15:30	10/ 3	エプロン、三角巾、手拭きタオル マスク、筆記用具 持ち帰り用容器はこちらで用意します（ソフトクリームとシャーベットの冷凍直前の混合部をお持ち帰りいただけます） 材料費 850円
124	ハワイアンキルト 縞瀬 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。	9	土曜日 9:30～11:30	10/10 10/24 10/31 11/14 11/28 12/12 2/13 2/27 3/13	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
125	ゆず入りかるかん饅頭とゆず 入り蒸し饅頭作り(共に米粉使用) 新 安田 道生	一般 6名	上品で爽やかな味のゆずを使用した米粉使用のかるかん饅頭と蒸し饅頭を、一緒に楽しく作りましょう。ゆず菓子とゆず茶を楽しんでいただけます。	1	土曜日 13:30～15:30	10/24	エプロン、三角巾、手拭きタオル マスク、筆記用具 持ち帰り用容器（かるかん饅頭6個、蒸し饅頭6個） 材料費 850円
126	ゆず入り蒸しパンとゆず入り ホットケーキ作り(共に米粉使用) 新 安田 道生	一般 6名	上品で爽やかな味のゆずを使用した米粉使用の蒸しパンとホットケーキをホットプレートを使って手軽に作りましょう。ゆず菓子とゆず茶を楽しんでいただけます。	1	日曜日 13:30～15:30	3/ 6	エプロン、三角巾、手拭きタオル マスク、筆記用具、持ち帰り用容器（蒸しパン5個、ホットケーキ4個） 材料費 850円
127	ダンスダンス BON ダンス 子 平井 昭子	親子、一般 10名	最近海外でも人気に火がついている盆踊り（マツリダンス）。伝統的な盆踊りの進化系を一緒に楽しく踊りましょう。	3	金曜日 19:00～21:00	10/ 2 10/16 10/30	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
128	飯地太鼓をたたこう 新 子 チーム轟	小学生 ～一般 10名	お子様から一般の方に、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。	3	土曜日 19:30～21:30	10/17 10/31 10/31	タオル、飲み物、上履き
129	子供歌舞伎講座 子 飯地五毛座歌舞伎保存会	小学3年生 以上 高校生まで 10名	郷土の伝統ある地歌舞伎を学び、お稽古の成果を4月の五毛座公演で披露します。地歌舞伎の伝統文化を継承してくれる次世代の若手を育成する講座です。	10	不定期 17:00～19:00	2/20 2/21 2/27 2/28 3/ 6 3/ 7 3/13 3/14 3/20 3/21	飲み物、タオル、筆記用具 お稽古着（足袋、腰ひも、浴衣、帯）

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
130	グラニースクエアの 小物を作ろう 三宅 さくら	一般 6名	配色が楽しいグラニースクエアを繋いでかわいいうち物を作りましょう。	3	月曜日 10:00～12:00	10/ 5 10/26 11/16	かぎ針4～5号、とじ針 材料費 2,500円／3回分
131	ブラウニーと ドロップクッキーを作ろう 新 三宅 さくら	一般 8名	お家でも簡単にできるおやつを2種類作ります。	1	月曜日 10:00～12:00	3/15	エプロン、三角巾 ハンドミキサー（あれば） 台拭き1枚、ふきん2枚 手拭きタオル、持ち帰り容器 材料費 2,000円
132	ローゼルの使い方講座 JHS 認定上級ハーフィンストラクター 新 名倉 孝子	一般 8名	美容と健康によいローゼル。生のローゼルを使って塩漬けやジャムなどを作ります。簡単な調理をしてローゼルを味わいましょう。※他の加工方法もお伝えします。	1	火曜日 10:00～12:30	10/ 6	エプロン、ふきん 台拭き、手拭きタオル 持ち帰り用袋 材料費 2,500円
133	平日ごはんがラクになる！ 常備菜教室 新 吉村 綾子	一般 10名	平日のごはんづくりがラクになる旬の野菜たっぷりで飽きない万能常備菜を学びましょう！	3	火曜日 10:00～12:00	10/13 11/10 12/ 8	エプロン、三角巾、ふきん 筆記用具、持ち帰り用容器 材料費 2,100円／3回分
134	中馬街道ウォーク ～歴史と史跡巡り～ 小澤 一広	一般 10名	明智町は戦国時代から、中馬街道（脇街道）と南北街道が交わる交通の要衝です。街道は現在の町の中心部を通り、その周辺には戦国・江戸時代の史跡が点在しています。団子杉から明智八王子神社、滝坂観音など歴史をたどりながら街道を歩きます。	1	火曜日 9:00～12:00	10/20	山歩きのできる服装、雨具 飲み物、筆記用具 ※集合場所：明智コミュニティセンター ※雨天の場合10/27(火)
135	アチャールの研究 vol.4 ～スパイスを使った食事の提案～ 松本 綾乃	一般 6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てください。	1	火曜日 10:30～13:30	3/ 9	エプロン、三角巾、ふきん 手拭きタオル、筆記用具 持ち帰り用容器（食べられない場合） 材料費 2,800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
136	薬膳鍋を楽しもう 新 鍼灸マッサージ師 西尾 多美江	一般 8名	冬においしい鍋をもっと楽しく!高麗人参などを使って、いつもより少し特別な鍋料理を作ります。身近な食材も、知っているとうちよつと便利な東洋医学×食べ物の話もご紹介しします。 1 回目は咳や風邪の時におすめの参鶏湯風、2 回目は身体を温める醤油スープペースです。	2	水曜日 10:30～13:30	10/ 7 12/ 2	エプロン、三角巾、ふきん 台拭き、持ち帰る場合はスー プが入るようなタッパーを お持ちください 材料費 3,000円／2 回分
137	アーシングとあおぞらヨガ 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。ゆっくり歩き、 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	10/22	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) ※集合場所:明智八王子神社 ※雨天の場合はコミセン講 堂で行います
138	やさしいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	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。	3	木曜日 10:00～11:30	10/29 11/19 12/17	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込時に 注文してください1,000円) ※裸足か5本指ソックスで 受講してください。
139	手軽で華やかに! クリスマスのごちそう パスタ&メイン料理 新 岐阜県調理技能士会副会長 大嶋 武志	一般 10名	家族で過ごす特別な日だからこそ、手軽で 華やかに…身近な材料でできるクリスマスの ごちそうレシピを伝授します!	2	木曜日 10:00～12:00	11/ 5 12/ 3	エプロン、三角巾、ふきん 台拭き、持ち帰り容器 材料費 3,500円／2 回分
140	自分を知りたい人のための 東洋医学基礎講座 新 鍼灸マッサージ師 西尾 多美江	一般 6名	東洋医学ってなんだが良さそう。感情と内臓がつ ながっているってホント?東洋医学のキホンの陰 陽、五行説、季節と体調の関係を知り、ツボ押し や睡眠・運動・食事のどこから整えると良いかを一 緒に考えます。漢方食材の試食もしてみましょう!	3	金曜日 10:00～11:30	10/ 2 11/ 6 12/ 4	筆記用具 材料費 500円／3 回分
141	アーユルヴェーダの基礎理論 松本 綾乃	一般 6名	アーユルヴェーダの基礎を学び、それぞれの 体質に合わせた食事、日々の養生、自宅で できるオイルの使い方などを学びます。	3	金曜日 19:00～20:30	10/ 9 11/ 6 12/ 4	筆記用具 材料費 3,000円／3 回分
142	祝亀飾り ～長寿・継続を意味する縁起物～ 新 伊藤 彩	一般 6名	亀飾は日本人の主食であるお米を育苗稲わらから生 まれた縁起物。神様からいただいた恵みに感謝し、 一つひとつ手で編む時間は手仕事ならではの楽しさ と温もりがあります。置物にも壁掛けにもなり、植 物に触れることで自然とのつながりも感じられるで しょう。日本の伝統と文化と一緒に楽しみましょう。	1	金曜日 10:00～12:00	11/13	ハサミ、霧吹き(ある方) 持ち帰り用袋 ※亀の尾はお好みの植物でも可 材料費 800円
143	着物のハギレで作る あやひめリメイクバッグ作り 新 原田 ユカ	一般 5名	着物の生地で、糸針を使わず縫わずにパッ グを作ります!(生地はこちらで準備します)	2	金曜日 13:30～15:30	11/27 12/ 4	布切り用はさみ、両面テー プを切ってもよいハサミ ウエットティッシュ、おしぼり 材料費 3,800円／2 回分
144	私だけの土びなを作ろう! 新 島村 節男	一般 6名	ねん土のいこみ技法で作った土びな人形に、 思い思いの色づけをして世界でたった一つ のオリジナルの「おひなさま」を作ります。 どなたでも簡単に作れます。	5	土曜日 13:30～15:30	10/ 3 11/21 12/19 2/20 3/20	汚れてもよい服装 (必要な方はエプロン) 材料費 2,000円／5 回分
145	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	10/24 10/31 11/ 7 11/28 12/12 12/19 1/23 2/20 3/ 6 3/20	初回: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。
146	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描け 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	10/31 11/14 12/ 5	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。
147	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「神秘 の横通 巨木散策」をテーマに4.1キロ程度 ウォーキングします。	1	土曜日 9:00～12:00	11/ 7	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:横通多目的集会 センター ※雨天延期:11/14(土)
148	シュトーレンとローゼルゼリー JHS 認定上級ハーブインストラクター 新 名倉 孝子	一般 8名	クリスマスのお菓子シュトーレンを簡単な作 業で焼きます。クリスマスにピッタリなロー ゼルゼリーも作ります。 ※試食、クリスマスティー試飲付き	1	土曜日 10:00～12:30	11/28	エプロン、ふきん、台拭き 手拭きタオル、持ち帰り用袋 材料費 2,500円
149	デコレーションが選べる♪ 自分だけのクリスマスリース 新 伊藤 美香	一般 6名	フレッシュな針葉樹の香りに包まれながら、 デコレーションパーツやリボンを自由に選 んでオリジナルのリースを制作しましょう!	1	日曜日 9:30～12:00	11/22	園芸用はさみ、持ち帰り用袋 材料費 2,500円
150	暮らしに役立つ筆ペン講座 後藤 美月	一般 8名	筆ペンで「書く楽しさ」を体験してみませんか? のし袋や年賀状など、日常に役立つ筆文字を 美しく書くコツを丁寧に教えます。気軽に 楽しく練習しましょう!初心者大歓迎!	3	日曜日 10:00～11:30	11/22 12/ 6 12/20	筆ペン、鉛筆 材料費 300円／3 回分
151	明智太鼓を叩いてみよう 新子 明智太鼓保存会	小学生 ～一般 10名	明智太鼓の曲を覚えて太鼓を練習しましょう。	3	水曜日 19:30～21:00	10/21 11/18 12/16	タオル、飲み物、運動靴 ※明智かえでホールで行い ます。
152	あけちの森で バードウォッチング 子 長谷川 勝徳	小学生親子 ～一般 15名	鳴き声、姿、あれは何て鳥?明智で野鳥を探 してみませんか?バードウォッチングで鳥を 知ろう。普段とは違った発見があるかも。	3	土曜日 9:00～11:00	11/21 12/19 1/16	野外活動に適した服装装備 雨具、飲み物、あれば双眼鏡、図鑑 ※集合場所:明智コミュニ ティセンター ※雨天の場合は明智コミュニ ティセンターで座学となります。
153	明智光秀の伝承を読み解く 新子 龍橋 一貴	中学生 ～一般 10名	謎に包まれ多くの伝説を遺した明智光秀。本 講座では最新の歴史研究と地域に伝わる伝承 から光秀の知られざる素顔と真実に迫ります。	1	日曜日 10:00～12:00	11/ 8	筆記用具、材料費 500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
154	言志四録(佐藤一斎先生)と西郷隆盛 NPO法人いわむら一斎塾 理事長 鈴木 隆一 子	小学生～一般 10名	沖永良部島に島流しになった幽閉先で西郷隆盛を支えた言志四録～受け継がれる志～	1	日曜日 13:30～15:00	12/ 6	筆記用具
155	下田歌子先生を学ぶ NPO法人いわむら一斎塾 理事長 鈴木 隆一 新子	小学生～一般 10名	五千円札に選ばれなかった下田歌子先生 その理由を皆さんで探ります。	1	日曜日 13:30～15:00	1/24	筆記用具
156	一斎先生の教えを刻んだ碑文巡り NPO法人いわむら一斎塾 市川 彰林 茂雄 丸山 悟 西尾和洋 子	小学生～一般 12名	岩村歴史資料館から本通りを経て新しく出来た「学びのひろば」の碑文を巡り、岩村駅までの15の碑文を巡ります。小学生は保護者同伴でお願いします。	1	日曜日 13:30～15:30	11/ 1	筆記用具、歩きやすい服装 飲み物 ※集合場所：岩村歴史資料館前 ※解散場所：岩村駅
157	岩村の偉人「三好学博士」を学びます 三宅 勝義	一般 10名	「環境」という言葉を初めて使った三好学博士、その功績をたどりながら幼少期に遊んだとされる地を巡ります。	1	水曜日 13:30～15:30	10/14	筆記用具、歩きやすい服装 飲み物 ※集合場所：岩村歴史資料館前
158	西部良治先生のおもしろ歴史講座 西部 良治	一般 10名	岩村街道を歩きます。	1	土曜日 13:30～15:30	10/10	筆記用具、歩きやすい服装 飲み物 ※集合場所：岩村コミュニティセンター
159	三宅唯美先生のおもしろ歴史講座 三宅 唯美	一般 10名	江戸時代の岩村城を探訪。パート2	2	土曜日 13:30～15:30	12/ 5 3/13	筆記用具、歩きやすい服装 飲み物 ※集合場所：岩村城跡出丸（2回日の集合場所は初回に連絡）
160	心地良さを求めて「心と体をほぐすヨガ」 太田 さくら	一般 10名	日々の忙しさや運動不足からくる「身体的な疲れ」ストレスや不安、緊張からくる「心の疲れ」あなたのガチガチをマットの上で優しくほぐし、軽やかな自分を取り戻しましょう。	8	火曜日 月曜日★ 13:30～15:00	10/ 6 10/20 11/17 12/14★ 12/15 1/19 2/ 2 2/16	運動の出来る服装、ヨガマット 汗拭きタオル、飲み物 ヨガブロックの無い方 500円／8回分レンタルを用意しております。 ※男性の参加をお待ちしております。
161	内面を磨くコア・ハーモニー 太田 さくら	一般 10名	体の中心である「コア」を安定させる事は、日常生活の質を高めるための、大切な要素です。優しい筋力トレーニングとストレッチでしなやかな体を目指しましょう。	8	火曜日 13:30～15:00	10/13 10/27 11/10 11/24 12/ 8 12/22 1/12 2/ 9	運動の出来る服装、ヨガマット 汗拭きタオル、飲み物 ヨガブロックの無い方 500円／8回分レンタルを用意しております。 ※男性の参加をお待ちしております。
162	日南恵先生の手抜き料理 新 小椋 日南恵	一般 8名	電子レンジを利用した簡単で美味しい時短料理を教えてください。	1	火曜日 13:00～16:00	11/24	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 1,500円
163	日南恵先生のお正月料理 新 小椋 日南恵	一般 8名	お正月料理「てまり寿司」を一重作ります。	1	火曜日 13:00～16:00	12/15	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 1,500円
164	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、美味しいく楽しい手ごねパンとお菓子作りに挑戦！初めての方安心して参加ください。	3	木曜日 9:30～12:30	10/ 8 11/12 12/10	筆記用具、麵棒とスケッパー 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 3,600円／3回分
165	太極拳入門 柴田 ちと子	一般 13名	深い深呼吸とゆったりとした動きは、高齢になっても続けられる運動です。仲間と一緒にいう事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伸ばしましょう。	10	木曜日 10:00～11:30	10/ 8 10/22 11/12 11/26 12/10 12/24 1/ 7 1/14 2/11 2/25	室内用運動靴、飲み物 ※男性の参加をお待ちしております。
166	季節の和菓子「栗きんとん」 林 静雄	一般 10名	季節に合わせたお菓子「栗きんとん」を作ります。	1	金曜日 9:30～11:30	10/ 9	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 1,000円
167	暮らしに役立つAI「インターネット」 新 丸山 晴男	一般 10名	パソコンやスマートホンに使い慣れて便利な生活を楽しましましょう。（買い物、銀行、検索など）	3	土曜日 9:30～11:30	10/31 11/21 12/ 5	筆記用具 スマートホンもしくはノートパソコン、タブレット 飲み物
168	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、カービングは原則として行いません。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	10/18 11/15 12/20 1/17 2/21	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。 道具は用意します。
169	年中飾れるドライフラワースワッグを作ります 新 國領 淨美	一般 10名	アンティークな彩りのスワッグの魅力！シャクヤクなど10種類の材料から好みの色や形を選び、束ねて素敵なインテリアの飾りにしましょう。	1	日曜日 13:30～15:30	10/25	持ち帰り用袋 材料費 2,000円
170	簡単！ほくほく♪サツマイモおやつ作り 新 吉村 綾子	一般 8名	サツマイモを使って、手軽にできるほっこりおやつを3品ほど作ってみましょう。	1	日曜日 10:00～12:00	10/18	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 700円
171	ほかほか♪手作り肉まん 新 吉村 綾子	一般 8名	これからの季節、ほかほかの肉まんが食べたくありませんか。おうちで作りましょう！手作り肉まんは最高に美味しくて、自然と笑顔があふれます。	1	日曜日 10:00～12:00	11/ 8	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 700円
172	クリスマス洋風おもてなし♪ 新 吉村 綾子	一般 8名	ちょっとワクワクするクリスマス。手作りのお料理でおもてなししてみませんか？ご家族やご友人とお料理を囲んで、楽しいひとときを！	1	日曜日 10:00～12:00	12/20	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 700円

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		
173	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、心も身体もリラックス。免疫力もアップします！	3	月曜日 10:30～12:00	10/26 12/21	11/30	運動できる服装、ヨガマット タオル、飲み物	
174	ストロー(麦わら)スターを作ろう♪ 新 鈴木 夏子	一般 8名	恵那産のライ麦わらを使って小さな星型の飾りを作ります。贈り物やクリスマスツリーの飾りに、窓辺につるしてもかわいいです。	1	月曜日 10:00～12:00	11/16		ハサミ、カッター、筆記用具 定規、持ち帰り用箱 材料費 150円／2個分 ※2個以上作る場合は、別途材料費が必要	
175	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！	1	月曜日 10:30～13:30	11/16		エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,800円	
176	簡単!オーガニック材料で生チョコを作ろう! 新 鈴木 夏子	一般 8名	バレンタインの贈り物、自分へのご褒美にもなる生チョコを作りましょう。	1	月曜日 13:30～15:30	2/ 8		エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,200円	
177	手軽 de 簡単!おうちごはん 吉村 綾子	一般 12名	旬な食材を使用した、手軽で簡単にできるおうちごはんを作ってみませんか？	3	火曜日 10:00～12:00	10/20 12/15	11/17	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 2,100円／3回分	
178	シニアの楽しいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	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。	4	火曜日 10:00～11:30	11/10 1/12	12/ 8 2/ 9	ヨガマット、飲み物 ※裸足もしくは五指指ソックス ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申込時に注文(1,000円)	
179	はじめてのゼンタングル 新 遠藤 美奈	一般 8名	ゼンタングルとは、ペンと紙にシンプルな模様(パターン)を繰り返し描き、瞑想のように心を落ち着かせることを目的としたアートメソッドです。絵の経験が無くても楽しみめ、リラックスや集中力アップが期待できます。	2	火曜日 13:00～15:00	11/10	12/ 8	材料費 800円／2回分	
180	細寒天のいろんな料理 佐々木 麻莉奈	一般 12名	山岡の特産品・細寒天をいろいろな料理に変身。サラダや麺料理、ご飯もの、揚げ物、デザートまで。様々なおいしいご飯を作りましょう。	3	水曜日 10:00～12:00	10/14 12/ 2	11/ 4	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,800円／3回分	
181	ぴんしゃんウォーキング 伊藤 義孝	一般 15名	いつもでも自分の足で歩くための体作りを！背筋を「ぴん」と気持ちいを「しゃん」と若々しく元気に歩きましょう！	6	木曜日 10:00～11:30	10/ 1 11/ 5 12/ 3	10/15 11/12 12/17	運動のできる服装、飲み物 タオル、室内運動靴	
182	足から元気に。 アロマオイルでマッサージ 新 中村 りつ子	一般 10名	寒くなる前に足の滞りを巡らせ、血流やリンパの流れをご自身で整えてあげましょう。	1	木曜日 10:00～11:30	11/19		ヨガマット、アロマオイルがついても良いタオル2枚、飲み物 材料費 500円 ※膝上まで 捲り上げられるズボン着用	
183	フラで心も身体もオルオル(心地よい) 加藤 ますみ	一般 8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	10/ 9 11/ 6 12/ 4	10/23 11/20	動きやすい服装、飲み物	
184	粘土人形で干支飾りを作ろう(未) 新 宮地 直樹	一般 8名	心材を作り、紙粘土を貼りつけることで立体に仕上げます。子ども心にかえて、自分だけの干支飾りを作りましょう。	3	金曜日 木曜日★ 9:00～12:00	10/16 10/22★ 11/13		エプロン、タオル 材料費 1,000円／3回分	
185	バンドで作るつまみ細工 原田 ユカ	一般 6名	つまみ細工で作る「桔梗の和玉飾り」を作ります。初心者さんも大歓迎！	2	金曜日 13:30～15:30	10/16	10/23	汚れても良いお手拭きかウェットティッシュ(バンドが手につくため)、持ち帰り用箱 材料費 2,000円／2回分	
186	豆餅いろいろ(午前) 新 小川 志保子	一般 10名	「やわらか豆餅」と時短で出来る「のし豆餅」を作ります。時短のし餅は、いろんな餅で対応できます。豆餅7個、のし餅8切程度を持ち帰り予定です。	1	金曜日 9:30～12:00	11/20		エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,500円	
187	豆餅いろいろ(午後) 新 小川 志保子	一般 10名	「やわらか豆餅」と時短で出来る「のし豆餅」を作ります。時短のし餅は、いろんな餅で対応できます。豆餅7個、のし餅8切程度を持ち帰り予定です。	1	金曜日 13:30～16:00	11/20		エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,500円	
188	シュトーレン作り♪(金曜日) 新 澤田 洋子	一般 6名	クリスマスの伝統菓子「シュトーレン」をやさしく丁寧に教えます♪	1	金曜日 11:00～14:00	12/11		エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 2,500円	
189	レクレーション吹き矢 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、レクレ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	10/10	11/21	室内用運動靴、タオル 飲み物 材料費 100円／2回分	
190	幸せのパン作り♪ 澤田 洋子	一般 6名	1回目は犬のコロネ。2回目はクッキーパンを作ります。やさしく丁寧に教えますので、初心者の方でも安心して作れます。	2	日曜日 13:00～16:00	10/ 4	11/ 8	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 3,500円／2回分	
191	ちくちくお縫い (イギリス式ダーニング) 下川 志野	一般 6名	あて布をして縫うのではなく、カラフルな糸や布を縫ってみましょう。裁縫初心者の方も大丈夫、お縫いを楽しみましょう♪	2	日曜日 9:30～11:30	11/29	12/13	縫い針 布製品(修繕したい服等) 刺繍枠(お持ちの方) 材料費 300円／2回分	
192	シュトーレン作り♪(日曜日) 新 澤田 洋子	一般 6名	クリスマスの伝統菓子「シュトーレン」をやさしく丁寧に教えます♪	1	日曜日 11:00～14:00	12/13		エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 2,500円	
193	季節の行事を華やかに (お正月花アレンジ) 新 足立 景子	一般 8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、飾りを作り、新年を迎える準備を一緒にしましょう。	1	日曜日 10:00～12:00	12/27		ハサミ(あれば花用)、台拭き 花持ち材(薬品)、台拭き 持ち帰り用バケツもしくは箱等 材料費 2,500円程度	
194	クラシックギターの世界をのぞいてみよう 子 大橋 淳史	小学生 ～一般 8名	クラシックギターは指で弾きます。演奏姿勢、爪の削り方、指板上の音の並び、左手のタッチの基本を学びましょう。曲を解釈して、弾けるようになることを目指します。	4	日曜日 10:30～12:00	11/22 1/31	12/13 2/28	筆記用具、爪切り、爪ヤスリ (なければヤスリ付き爪切り) 持っている方は、ギター 足台、譜面台 ※無い方には貸出します	
195	親子で秘密基地を作ってみよう! 新子 夕立山森林塾	小学生 ～一般 15組	木の枝をポールにしたり、木を削ってペグの代わりにしたり、工夫しながらブルーシートを使ってシェルター(タープ)の設置をします。ロープワークも学んで防災にも役立ちます。	1	日曜日 10:00～12:00	11/29		汚れても良い服装、軍手、飲み物 持っている方は、ハンマー、ノコギリ、ナイフ又はナタ・斧 ※活動はイワクラ公園	

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		
196	あったかい料理を スマホで撮ろう！ 新堀 洋美	一般 10名	スマホを使って、あったかい料理を最高の一枚に仕上げるコツを学びませんか？おいしいを引き立てる「湯気」をきれいに捉えるテクニックなど、今日から使える実践的な撮影術と編集を学べます。	1	火曜日 10:00～12:00	12/ 8	スマートフォン、筆記用具		
197	花と緑にふれよう 「コケ玉作り編」 新菰下 公治	一般 15名	コケ玉作りに挑戦しましょう。自宅で上手に管理すれば、年も越せます！肥料や水のやり方、適切な置き場所なども学びます。2種類のうち、1つは講座で作り、もう1つは自宅で挑戦しましょう。	1	水曜日 9:30～11:30	10/28	汚れてもよい服装 エプロン、手袋 材料費 1,000円		
198	花と緑にふれよう 「寄せ植え門松作り編」 新菰下 公治	一般 15名	寄せ植えは、門松を飾る時期が終わっても、植え替えが可能です。7種類ほどの植物を寄せ植えします。	1	水曜日 9:30～11:30	12/23	汚れてもよい服装 エプロン、手袋 材料費 1,500円		
199	自由画教室 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、気軽に参加してみしましょう。	5	金曜日 13:30～15:30	10/ 2 11/ 6 12/ 4 2/ 5 3/ 5	スケッチブック (A4がよいが、あるものでよい) 水彩画絵具一式、色鉛筆、ボールペン 版画道具など、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。		
200	松本砦と大平城跡へ行こう 新榎本 草平	一般 10名	市民講座では初めて訪れる、松本砦。大平城跡へも、城の歴史を聞きながら登ります。	1	金曜日 9:00～11:00	11/13	滑らない靴、歩きやすい服装、飲み物 ※集合場所:串原コミュニティセンター ※少雨決行。雨天の場合11/20		
201	はじめてみよう！デイキャンプ 新高田 智哉	一般 10名	はじめての方大歓迎！オートキャンプ場周りで、キャンプの達人からデイキャンプの楽しみ方を教わります。キャンプ用品の種類や、使用方法、簡単なおやつ作りもします。	1	土曜日 9:30～11:30	10/24	材料費 500円		
202	野菜が変身！おやつ作り 新吉村 綾子	一般 10名	野菜を使って、おやつを作ってみましょう。しょっぱい味から甘い味まで！？野菜を変身させちゃいましょう。	3	土曜日 9:30～11:30	10/24 11/28 12/19	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) や、 ジップロック(袋) など 材料費 2,100円／3 回分		
203	「日常を実験場に」 ～衝突を「つながり」に 変える3日間～ 新儀賀 とき	一般 8名	「言いたいことが伝わらない」「つい我慢してしまう」を解消する。今の人間関係のパターンを壊して、もっと楽に生きる。自分をケアし、人との繋がりを心地よくするための一生モノの技術を手に入れよう。理論よりも納得感で日常を変えるための体験型ワークショップ。	3	土曜日 9:30～12:00	11/ 7 11/21 12/ 5	ハンカチ		
204	三宅唯美先生に聞く 中世の遠山氏の実像 新三宅 唯美	一般 10名	串原地域にゆかりのある、遠山氏についてお話を聞きます。	2	日曜日 9:30～11:30	10/25 11/ 8	筆記用具		
205	初級溪流釣り講座 新子 後藤 雅規	中学生 ～一般 10名	超初級から、レベルアップ！?基本的な座学と、釣り仕掛けを学び、2 回目講座で串原を流れる川のアマゴ釣り体験をします。 ※ 2 回目講座で、仕掛け・餌代500円集めます。	2	土曜日 月曜日★ 9:00～11:00	2/13 3/ 1★	1 回目講座 筆記用具(座学) 2 回目講座 仕掛け、餌代500円 その他持ち物の詳細は、1 回目の講座でお伝えします。 ※3/1(月)はアマゴ釣り解禁日です。		

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		
206	若返りの秘技 チベット体操 澤木 留美	一般 10名	簡単5つのポーズで3分から始められるチベット体操は、深い呼吸とポーズでチャクラが整います。皆様に若返りの秘技をお伝えします。	3	火曜日 13:30～15:30	10/ 6 11/10 12/ 1	ヨガマット ミネラルウォーターなどの 飲み物、動きやすい服装		
207	旬を味わう！ 秋冬のワンパン飯 新吉村 綾子	一般 8名	フライパン1つで料理が完成！効率的においしい料理を作る方法を教えてもらいましょぅ	3	火曜日 10:00～12:00	10/27 11/24 12/22	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 2,100円／3 回分		
208	上矢作の自然を探検しよう 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	10/ 7 11/ 4	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。(2 回 目の集合場所は初回に連絡)		
209	健康はノドから 声から呼吸から♪ 鱸 智行	一般 15名	最近大きな声を出していますか？「人前で声を出すのが苦手」「声に自信がない」そんなお悩みありませんか。恵那市出身の声楽家に発声の仕方や効果的な呼吸法等々ちょっとしたコツを教えてもらいましょう。	3	水曜日 10:00～12:00	10/14 11/25 12/16	飲み物、動きやすい服装		
210	植物と仲良くなって楽し く育てよう～コケ盆栽～ 夏目 和之	一般 6名	身近なコケを利用したコケ盆栽を創りましょぅ。植物に親しみ自分だけの作品を創りましょぅ。	1	水曜日 14:00～16:00	10/28	薄手の手袋 汚れてもいい服装 材料費 1,500円		
211	楽しい着付け教室 荻山 重子	一般 8 名	着付けを忘れてしまった方、着付けが上達したい方、着物をもっと楽しみたい方、着付けワンスモアで大丈夫！苦しい着物着付けから、より楽な着物着付け、乱れにくい着付けを目指します。初心者の方も歓迎です。	8	木曜日 14:30～16:30	10/ 1 10/15 11/ 5 11/19 12/ 3 12/17 1/21 2/ 4 予備日：2/18	裁縫道具、長襦袢、バイアス襟芯 バイアス半襟(無い方は購入可) 練習用着物、足袋、和装下着(または肌襦袢、裾除け)、腰紐3本から5本、伊達締め2本、衿カラー(芯)、フェイスタオル3本～5本、 着物クリップ2 個、帯板、半幅帯(浴衣帯)、名古屋帯、教材帯枕(無い方は購入可)、帯締め、帯揚げ、風呂敷(お持ちのものを持参ください。)		
212	笑顔になれるパン作り ～カレードーナッツ編～ 新澤田 洋子	一般 6名	スパイスカラーから作るカレードーナッツ!!	1	金曜日 11:00～14:00	10/16	エプロン、三角巾 手拭きタオル、 持ち帰り容器 材料費 2,000円		
213	笑顔になれるパン作り ～クリームパン編～ 新澤田 洋子	一般 6名	カスタードクリームを作ってクリームパンを作りましょぅ！	1	金曜日 11:00～14:00	11/13	エプロン、三角巾 手拭きタオル、 持ち帰り容器 材料費 2,000円		

講座名

林述斎と佐藤一斎 ー佐藤一斎學びのひろば開館 1 周年・第30回言志祭記念講演ー

佐藤一斎と言志四録の研究では第一人者の中村安宏教授を迎え、一斎と林述斎という共に岩村藩出身で江戸時代後期、日本の教育を支えた二人の学問的交流と思想形成の実像を解説していただきます。一斎学の源流とその現代的意義を再確認し、地域から全国へと広がる学びの価値を共有する機会となることを願っています。

日時 令和8年10月17日(土) 午後1時30分～午後3時

場所 佐藤一斎學びのひろば セミナールーム

講師 中村 安宏 (岩手大学 人文社会科学部 教授)

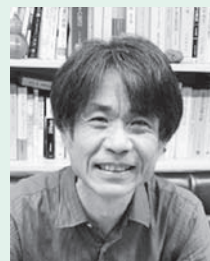
定員 40名

受講料 無料 (學びのひろば展示室の入館料についても無料)

※開館 1 周年記念特別講座につき



申し込み
フォーム



岩手大学
人文社会科学部 教授
中村 安宏

講座名

早矢仕有次の生涯と事績



早矢仕有次

明治時代、日本の近代化に大きく貢献した早矢仕有次 (はやしゆうてき) は、医師から実業家へと転身し、書店「丸善」を創業した人物です。福澤諭吉とともに西洋の知識や文化を広めました。また岩村藩の藩医で、ハヤシライスの考案者ともいわれ、現在の恵那市とも深いゆかりがあります。本講座では、藩医に限らず岩村藩と繋がる人々との環を通して生涯と功績を紹介し、同郷あるいは同時代の代表的な企業家との接点を探ります。

日時 令和8年11月14日(土) 午後1時30分～午後3時

場所 佐藤一斎學びのひろば セミナールーム

講師 元 丸善株式会社 原田 幸四郎 / 明治大学経営学部 専任教授 佐々木 聡

定員 40名

受講料 無料 (學びのひろば展示室へは500円の入館料が必要)



申し込み
フォーム

大学連携講座

大学と協力し、専門的な知識・視点を学ぶ講座

講座名

考える。話し合う。やってみる。 ～体験から学ぶアントレプレナーシップ講座～

紙飛行機づくりや商品企画などの体験を通して、仲間とアイデアを出し合いながら「考える」「話し合う」「やってみる」を楽しむ講座です。

答えやテクニックを学ぶのではなく、新しい考え方や仲間と協力する楽しさにふれ、これからの学びやさまざまな経験につながるきっかけをつくりまします。

日時 令和8年10月18日(日) 10:00～12:00

場所 恵那未来キャンパス (バロー恵那ショッピングセンター 2 階)

講師 脇田 邦裕 (中京学院大学 経営学部 教授)

対象 小学5・6年生、中学生・高校生、
一緒に学びたい保護者

定員 15名

受講料 無料



申し込み
フォーム



中京学院大学
経営学部 教授
脇田 邦裕

保護者の皆さんへ

子どもたちがこれから出会う新しい学びや考え方を、お子さんと一緒に体験していただけます。お子さんの「やってみたい」を応援するヒントとして、保護者の皆さんにとっても新しい気づきの時間になれば幸いです。