

恵那三学塾

受け付け
開始日

窓口：令和8年4月18日(土) 9時から

ウェブサイト：令和8年4月19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4月23日(木) 9時から

ウェブサイト：令和8年4月24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4月29日(水・祝) 9時から

ウェブサイト：令和8年4月29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。
- ・4月20日・27日・30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
			恵那市					
年齢	歳	学年						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
			恵那市					
年齢	歳	学年						入 力
18歳未満は 保護者氏名			携帯番号等	-	-			

キリトリ線

キリトリ線

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」を实践するため、「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)

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・三学のまち講座・大学連携講座	
受付開始日の注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・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4月19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、4月20日(月)9時からです。 ・令和7年度後期と同じ講座を受講される方の受け付けは、4月23日(木)9時からです。 	
受付場所	<p>【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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>ウェブサイトによる申し込みは、4月19日(日)9時からです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※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。 <p>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/</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px 0;">文化の窓</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px; display: inline-block; margin: 5px 0;">検索</div> <p>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)</p> <p>【三学のまち講座・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。</p>	 <p>市民講座情報は こちらから</p>
受付対象	<p>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)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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	<p>【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)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>【三学のまち講座・大学連携講座】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各講座の紹介ページでご確認ください。 	
注意事項	<p>申し込みされる方は、下記の事項をよくお読みください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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。代理の出席は出来ません。 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する場合があります。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	<p>各講座の申込先へお問い合わせください。</p>	

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 日本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。子どもたちと一緒に保護者の皆さんも挑戦してみませんか。手ぶらでご参加いただけます。

対象・定員 5歳～高校生（保護者同伴可）・10名

日 程 5/30、6/27、8/1、8/29、9/26、10/24、11/21、12/12、1/30、2/27、3/27 各日 14:00～15:30

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。
 8/29 恵那文化センター 集会室（「ゆかた會」）
 3/27 明治天皇大井行在所（「おさらい會」）



YouTube配信 オンライン市民講座

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。オンライン市民講座は「申し込み不要」「受講料無料」です。

YouTube市公式チャンネル オンライン市民講座一覧はこちら →



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	癒しヨガ 鶴岡 千代	一般 15名	身体機能(動き)をターゲットにした誰にでも出来る、優しいヨガです。心も身体も安らぎ和らぎ、自然治癒力が増し、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	5/12 5/26 6/ 9 6/23 7/14 7/28 8/ 4 8/18	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
3	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。	10	火曜日 10:00～11:30	5/12 5/19 5/26 6/ 2 6/ 9 6/16 7/ 7 7/28 8/ 4 8/18	室内用運動靴、飲み物 休息時用の敷物
4	Lets' 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	5/12 5/19 5/26 6/ 2 6/ 9	筆記用具
5	大人の色鉛筆教室 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	5/19 6/ 2 7/ 7 8/11 9/ 1	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。
6	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。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教えます。	3	水曜日 10:00～12:00	6/17 7/29 9/16	使い慣れた包丁、巻きす エプロン、三角巾、ふきん 台ふき、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。
7	ヨガして 元気に過ごしましょ!! 中村 りつ子	一般 15名	ミニバランスボールを使って体を緩め、ヨガの動きで心地よく動いて、身体の中から元気になっちゃいましょう!	5	水曜日 19:00～20:30	5/27 6/ 3 6/17 7/ 1 7/15	ヨガマット マフラータオル(100～120cm) お持ちの方はミニバランスボール 飲み物 ※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)
8	人間関係の悩みを 軽くする心の習慣 新託 安江 ゆか	一般 10名	人間関係の悩みを軽くする心の習慣を学び、自分を大切にする入門講座。	1	水曜日 13:30～15:30	5/20	筆記用具、ノート、飲み物 ※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
9	はじめての韓国語 ～基礎編～ 中垣 絵理	高校生 ～一般 12名	初心者向けの韓国語講座です。固有文字であるハングルの読み書きができることを目指します。一緒に楽しみましょう。	4	水曜日 19:00～20:30	5/20 5/27 6/ 3 6/10	筆記用具
10	ジャズに親しもう 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。	3	木曜日 ★土曜日 19:00～21:00	5/21 6/ 4 6/20★	筆記用具
11	パン作り 託 原 玲子	一般 15名	仕事や子育ての息抜きに楽しいパン作りをしませんか。いろんなパンを作ります。R7後期に季節のケーキづくりを受講された方は再受講になります。	4	金曜日 10:00～12:00	5/22 6/26 7/17 8/28	エプロン、タオル 持ち帰り用の入れ物 材料費 6,400円/4回分
12	AIデジタル未来体験！ 暮らし・仕事・学びに役立つ 「わくわく」活用講座 恵那エネルギー環境研究所 丸山 晴男	一般 10名	AI(人工知能)と聞くと難しそうに感じませんか？実は、普段お使いのスマートフォンやPC「検索」の延長線上に、AIの世界が広がっています。AIの基本から、デジタル活用、買い物、キャッシュレス、健康管理、便利生活、仕事活用や学習など、「毎日の暮らし、仕事、学びに」役立つ、「わくわく」する活用術を優しく伝授します。	3	土曜日 9:00～11:00	5/ 9 5/16 5/23	筆記用具 スマートフォンもしくはノート パソコン、タブレット
13	すべて分かる終活講座 喪続プランナー 吉村 成貴	一般 15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/ 8 9/ 5	筆記用具 テキスト代 800円/2回分
14	古典文学鑑賞講座 長嶋 俊之	高校生 ～一般 15名	「つれづれなるままに、日暮らし、硯にむかひて、心にうつりゆくよしなしごとを、そこはかとなく書きつくれば、あやしうこそものぐるほしけれ。」誰もがきっと眼にし、耳にしたことがあるフレーズです。その、年齢に応じて読み応えがあると言われている『徒然草』の有名な諸段を、テーマ別に愉しく鑑賞し、味わってみましょう。毎回完結していきますので、連続受講ができません。	5	土曜日 13:30～15:00	5/ 9 6/ 6 7/11 8/ 8 9/ 5	筆記用具
15	文学おもしろ教室 ～入門編～ ギャラリー詩と美術館オーナー 田中 伸治	高校生 ～一般 15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/ 9	筆記用具
16	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、百人一首の作品を作ってみましょう。	4	日曜日 10:00～12:00	5/24 6/14 8/ 2 8/23	小筆、墨、硯下敷、墨汁は不可 材料費 1,500円/4回分
17	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、書いてみたいなど興味のある方、一諸に勉強してみませんか。	4	日曜日 13:30～15:30	5/24 6/21 7/19 8/16	2Bの鉛筆 ボールペン又はデスクペン デスクペン希望の方は申込時に注文してください。 材料費 1,000円/4回分
18	リトミック 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歳～3歳が対象となります。	5	水曜日 10:00～11:30	5/27 6/10 6/24 7/ 8 7/15	動きやすい服装、飲み物 材料費 600円/5回分
19	版画で暑中見舞いを 作りませんか 子 市川 彰	小学5年生 ～一般 10名	暑中見舞いの原画を作って、彫って摺ります。(初心者歓迎)	3	土曜日 10:00～12:00	5/16 6/ 6 7/11	彫刻刀、筆記用具 材料費 200円/3回分
20	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、ギターが無くても大丈夫です。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いただけます。	5	土曜日 13:30～15:00	6/ 6 6/27 7/11 8/ 8 9/ 5	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。
21	やきものづくり ためきの置物 子 山岡陶業文化センター	小学生 ～一般 15名	「た(他)をぬく(抜く)」の語呂合わせで縁起の良い意味が込められているためきの置物を玄関やリビングに飾りませんか。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。	1	日曜日 10:00～12:00	6/21	汚れても良い服装 手拭きタオル 材料費 1,800円
22	楽しいお菓子づくり 子 原 玲子	小学生親子 ～一般 15名	みなさんと、お菓子を作り、楽しい時間を過ごしましょう。 ※小学生は保護者同伴での受講となります。	1	日曜日 10:00～12:00	6/21	エプロン、タオル 持ち帰り用の入れ物 材料費 1,600円

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	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か。どうぞ手ぶらでご参加ください。	5	火曜日 10:00~12:00	5/12 5/26 6/23 7/14 7/28	筆記用具 材料費 800円/5回分
24	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てみましょう。	5	火曜日 10:30~12:00	5/12 5/26 6/ 2 6/16 7/ 7	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 が必要でです。
25	プリザーブドフラワーで お供え花 新 藏菌 美咲	一般 10名	生花のような美しさを長期間保つことができるプリザーブドフラワーを使った仏花のアレンジメント講座です。水やり不要、お手入れいらずでキレイに飾れる仏花を自分でつくってみましょう。	1	水曜日 10:00~12:00	6/ 3	ハサミ ピンセット(お持ちの方) 持ち帰り用袋 材料費 3,500円 (1対での仏花希望の場合 7,000円(2個分) ※受付時 にお申し出ください) ※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 渡します)
26	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	水曜日 10:00~12:00	5/13 5/27 6/10 6/24 7/ 8	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。
27	今日からできる腸活入門 新託 増尾 知子	一般 8名	忙しい毎日の中で、体のなんとなく不調を感じていませんか? 今日から始められる「やさしい腸活」を学ぶことで、自分だけでなく身近で大切な人の健康づくりにも生かれます。	3	水曜日 13:30~15:30	5/13 5/27 6/10	筆記用具、飲み物 ※託児には別途事前申し込み が必要でです。
28	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	5/27 6/ 3 6/10 6/24 7/ 8	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル 飲み物
29	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、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	5/15 6/ 5 6/19 7/ 3 7/17	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	5/22 6/12 6/26 7/10 7/31	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	朴葉寿司を つくりましょう 小椋 日南江	一般 8名	朴葉寿司は、のせる具材や味付けが作る人によって様々な恵那の郷土料理です。作り方のコツを学びつつ、昔のように家族・近所で集まって作る楽しさも味わいましょう。	1	金曜日 13:00~15:00	5/22	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
32	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	5/13 6/10 7/ 8	筆記用具、飲み物
33	英語 DE あそぼ 子 恵那市国際交流協会	小学生 12名	恵那農業高校のALT キャスリーン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!一緒にゲームやクラフトをしながら、楽しく英語に触れてみませんか?	1	土曜日 10:00~11:30	5/16	筆記用具、飲み物
34	長島の史跡を巡ろう Part 7 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。今回は正家庵寺と、その周辺の史跡を巡ります。身近な場所を歩きながら、古代のロマンを感じてみませんか。集合場所: 正家公民館	1	土曜日 13:00~15:00	5/23	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せ るので、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	日本語教室に来ている恵那市在住のブラジル人サントスさんが講師となって、ブラジル料理を作ります。どんな料理になるかは当日のお楽しみ! ブラジル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	土曜日 13:30~15:30	6/ 6	エプロン、マスク、三角巾 持ち帰り用容器 材料費 800円
36	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	6/14 7/12 8/30	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)

恵那文化センター

市民会館

中野方

東野

三郷

武並

笠置

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上矢作

三学のみち

大学連携

出前講座

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
37	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	5/13 6/10 7/ 8 8/12 9/ 9	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)
38	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	5/13 5/27 6/10 6/24 7/ 8 7/22 8/12 8/26 9/ 9 9/23	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
39	古文書の基礎を学ぶ 新 瀬織 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	5/20 6/17 7/15 8/19 9/16	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
40	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!	4	水曜日 10:00~11:30	5/20 6/17 7/15 8/19	動きやすい服装、タオル 飲み物、ヨガマット
41	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	5/21 6/ 4 6/25 7/16 8/20 9/ 3 9/17	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
42	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	5/21 6/18 7/16 9/17	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)
43	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	5/15 6/ 5 6/19 7/ 3 7/17 8/21 9/ 4 9/18	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)
44	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/ 9 6/13	筆記用具 材料費 2,000円/2回分
45	初心者にやさしいコーヒー講座 ステップアップ編 新 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	7/11 8/22 9/12	筆記用具 材料費 3,000円/3回分
46	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	5/16 6/ 6 7/ 4 8/ 1 9/ 5	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/5回分)
47	盆 Dance 新子 柘植 さとみ	小学生 ~一般 10名	中野方音頭や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にも挑戦しましょう。無理なく気軽に踊ってストレス発散!今年の夏祭りを盛り上げましょう。	3	火曜日・木曜日 19:30~21:00	7/30 8/ 4 8/ 6	運動のできる服装(浴衣も可) タオル、飲み物 上履きまたは滑り止めのある靴下
48	キッズダンス 子 高橋 隼人	小学生 8名	基本的な動きで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	6/17 7/22 8/26 9/ 2 9/ 9	運動のできる服装、タオル 飲み物 講師の都合より受講日の変更になる場合があります。 予備日 9/16・9/30
49	英語の探検 新子 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	金曜日 19:00~21:00	6/19 7/17 8/21 9/18	筆記用具 WiFiに繋げるパソコン・タブレット等 (お持ちの方)
50	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 ~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	5/23 7/25 9/26	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)
51	マンガ描き方入門 子 島崎 朝子	小学3年 ~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/ 6 7/18 8/ 1	材料費 900円/3回
52	ワクワク!ドキドキ! 手話 De 話そう 子 永井 美千代	小学4年 ~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。	8	日曜日 9:30~11:30	5/24 6/14 6/28 7/26 8/ 9 8/23 9/13 9/27	筆記用具 テキスト代 600円

恵那文化センター

市民会館

中野方

東野

二郷

武並

笠置

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上矢作

三学のまち

大学連携

出前講座

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
53	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	5/12 6/ 9 7/ 7 8/ 4 9/ 1	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)
54	地歌舞伎講座 新 東野歌舞伎保存会	一般 15名	みんなで一緒に楽しくなる地歌舞伎を体験しよう。 1回目/「白波五人男」のDVDを鑑賞しながら、見得と附け打ちのやり方を学びます。 2回目/「松王下屋敷」のDVDを鑑賞しながら、後見(黒子)の役割、大向う(掛け声)のやり方、おひねりの投げるタイミングを学びます。	2	火曜日 14:00~16:00	5/19 6/ 2	筆記用具 ・6/7に宮盛座改修工事完了 こけら落とし公演の見物を 予定しています。大きな声 で掛け声をかけたり、おひね りを投げて楽しみましょう。
55	【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	5/13	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 材料費 実費(1,000円)
56	楽しく絵を描こう 小坂 幸光	一般 10名	趣味に没頭する時間持ってみませんか。水彩画・パステル画・油絵など。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。	5	水曜日 10:00~12:00	5/13 6/17 7/15 8/19 9/16	スケッチブック、鉛筆 画材道具(あれば) ※未経験の方は相談のります 材料費 1,000円/5回
57	簡単! 骨盤体操でリフレッシュ! 船橋 京子	一般 15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	5/14 5/28 6/11 6/25 7/ 2	運動のできる服装、飲み物 タオル、運動靴 ※ボディコントロールバンド レンタル代 500円
58	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	5/21 6/18 7/16 8/20 9/17	運動のできる服装、飲み物 ヨガマットまたはバスタオル
59	【恵那の家庭料理】 ほおば寿司 新 伊藤 真理	一般 8名	季節の定番料理、ほおば寿司。ほおばの香りを楽しみながら作りましょう。	1	木曜日 10:00~12:00	6/ 4	エプロン、三角巾 ふきん2~3枚 手拭用タオル、持ち帰り用容器 ※材料費 実費 (600円)
60	木目込み人形 田口 京子	一般 8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。縁起の良いふくろうの置物を作ります。	5	金曜日 10:00~12:00	5/22 6/12 6/26 7/10 7/24	ハンドタオル(手芸用品をふくもの) 手芸用はさみ、ボンド ※材料費 5,000円/5回 (人形代)
61	人生100年時代 フレイル予防ヨガ 新 太田 さくら	65歳以上 10名	イスを使ったヨガです。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、ヨガは多面からフレイル予防に効果的です。*性別に関わらず申込みできます。	10	金曜日 10:30~12:00	5/ 8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 8/ 7 8/21 9/11 9/25	ヨガマット、飲み物、タオル ※ヨガブロックレンタル代 500円
62	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	5/ 8 6/12 7/10 8/ 7 9/11	鉛筆、ボールペン ノート(コクヨこくご10マス) 筆ペン(自宅にある物)
63	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	5/16 6/20	筆記用具 材料費 2,000円/2回分 (豆のお土産付き)

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
64	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。	4	火曜日 10:00~11:30	5/19 6/16 7/21 9/15	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)
65	季節のほうば寿司 新 小椋 日南恵	一般 8名	ほう葉の季節になりました。ほう葉寿司を作ります。中身は当日のお楽しみです。若い葉はとても良い香りがします。	1	火曜日 13:00~15:30	5/19	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 1,500円
66	夏の簡単おつまみ塾 新 小椋 日南恵	一般 8名	食欲がなくなる夏、気軽な食材でサッと作れるのに飲みにもごはんにもピッタリな使えるおつまみを、楽しみながら学べます。	1	火曜日 13:00~15:30	6/23	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 1,500円
67	初歩から始める やさしい太鼓(通年講座) 石田 登	一般 8名	初心者の方を対象に一から教えます。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。	9	水曜日 9:30~11:30	5/13 5/27 6/10 7/ 8 8/12 9/16 9/30 10/14 10/28	室内用の運動靴、飲み物
68	クラフトテープ手芸で 角底かごを作ろう 新 丸山 美千子	一般 10名	クラフトテープで持ち手がついた角底かご(約31×22×8cm)を作ります。初心者の方も初日に小さなかごバッグ作りで練習しますので大丈夫。楽しく作りましょう。	6	木曜日 9:30~11:30	5/28 6/ 4 6/11 6/18 6/25 7/ 2	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
69	あの頃ミュージックで ゆるっとシニアダンス 高橋 隼人	一般 (60歳以上) 8名	あの頃流れていた懐かしいサウンドにのせて、楽しくゆるっとダンスしませんか! むずかしい振り付けはなし。ダンス未経験でも安心のレッスンです。	5	木曜日 13:30~15:00	5/14 5/21 6/ 4 7/ 2 7/16	運動のできる服装、飲み物 室内用運動靴、タオル ※講師の都合により受講日が 変更になる場合があります。

恵那文化センター

市民会館

中野方

東野

三郷

武並

笠置

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上天作

三学のまち

大学連携

出前講座

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	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。楽しみながら練習しましょう。	3	金曜日 10:00～11:30	5/15 5/22 5/29	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
71	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いませんか。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	5/22 7/24 9/25	紹介したい本(初回のみ)
72	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	7/17	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
73	アーユルヴェーダ入門 ～夏の養生～ 新 宮地 桃子	一般 6名	夏を過ごすためのセルフケアをやさしく楽しく学びます。セサミオイルを使った初心者向けの講座です。*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。	1	金曜日 10:00～11:30	5/ 8	バスタオル、フェイスタオル 1枚ずつ *肘、膝まで出せるゆるっとした、また汚れてもよい 服装でご参加ください。 材料費300円
74	アーユルヴェーダ入門 ～秋の養生～ 新 宮地 桃子	一般 6名	夏の疲れを癒すためのセルフケアをやさしく楽しく学びます。セサミオイルを使った初心者向けの講座です。 *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。	1	金曜日 10:00～11:30	8/ 7	バスタオル、フェイスタオル 1枚ずつ *肘、膝まで出せるゆるっとした、また汚れてもよい 服装でご参加ください。 材料費300円
75	タイルクラフト ～お花型ポットスタンド編～ 新 小栗 礼子	一般 8名	お花型のポットスタンドを作ります。たくさんのお花の中から好みのタイルを選んでデザインしましょう♪木地に貼って、セメント目地を入れて仕上げます。ワクワクしますね。	2	金曜日 13:30～15:30	6/19 6/26	汚れてもよい服装 材料費1,000円/2回
76	タイルクラフト ～正方形カフエトレイ編～ 新 小栗 礼子	一般 8名	正方形のカフエトレイを作ります。たくさんのお花の中から好みのタイルを選んでデザインしましょう♪木地に貼って、セメント目地を入れて仕上げます。素敵なティータイムになりそうですね。	2	金曜日 13:30～15:30	9/ 4 9/11	汚れてもよい服装 材料費1,500円/2回
77	楽しく作るおやつパン! ～金曜日～ 澤田 洋子	一般 6名	クグロフ型を使いオレンジピールを練りこんだ、見た目も豪華なクグロフパンを作ります。ブレイクタイムも楽しみですよ。	1	金曜日 11:00～14:00	6/19	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2,000円
78	楽しく作るおやつパン! ～土曜日～ 澤田 洋子	一般 6名	クグロフ型を使いオレンジピールを練りこんだ、見た目も豪華なクグロフパンを作ります。ブレイクタイムも楽しみですよ。	1	土曜日 11:00～14:00	5/16	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2,000円
79	すてきな切り絵♪ ～風鈴のしおり作り～ 新 小木曾 志乃	一般 6名	色とりどりの和紙で彩る、素敵な切り絵で風鈴のしおりを作ります。初心者さんから経験者さんまで好みの図柄を選んで楽しく作りましょう。	1	土曜日 13:30～15:30	6/20	ハサミ、シャープペン スティックのり 材料費500円/風鈴付
80	すてきな切り絵♪ ～切り絵ランタン作り～ 新 小木曾 志乃	小学生 親子 (小3以上) ～一般 6名	色とりどりの和紙で彩る、素敵な切り絵ランタンを作ります。好みの図柄が浮かび出したランタンで暑い夏の夜を涼しく彩りましょう。	1	土曜日 13:30～15:30	8/22	ハサミ、シャープペン スティックのり 材料費600円/ランタン付
81	週末の リセットストレッチ 篠原 直貴	一般 12名	えなっご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。	5	土曜日 9:00～10:30	5/ 9 6/13 7/11 8/ 8 9/ 5	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)
82	好きを詰め込む 「推しコラージュ」 新 小栗 恵	小学生 ～一般 6名	あなたの「推し」(アイドル・ペット・家族等)を素敵に飾りませんか。絵が描けなくてもステキなアート作品が出来ちゃいます。A5サイズ位の額に推しの写真やイラスト、切り抜き等を貼ってドキドキを詰め込もう。	1	土曜日 13:30～15:30	6/ 6	推しの写真やイラスト、貼りたいシール(ボンボンドロップシール等)、カッター(紙を切ります)、ハサミ(こちらで準備しますが使いやすいものがあれば) ※その他使いたい素材があればお持ちください。 材料費500円/額付
83	脳トレ大人のピアノ 伊藤 京子	一般 (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ります。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	5/31 6/14 6/28 7/12	飲み物、筆記用具 テキスト代1,760円
84	ちくちく講座 ～まっすぐ縫いの簡単ブラウス～ 新 下川 志野	一般 6名	手縫いで夏ブラウスを作ってみませんか? 長方形の布2枚を切るところから始め、なみぬいだけで簡単に完成。この夏は、自分好みの涼しいブラウスを手づくりしましょう。	2	日曜日 10:00～11:30	5/24 6/ 7	裁縫道具(ぬい針等) ※布はこちらで用意しますが、 使いたい糸があればお持ちください。 材料費1,000円/2回
85	バードウォッチング 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。	3	日曜日 9:00～11:00	5/17 6/21 9/20	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。)
86	三郷でネイチャーゲーム ～五感で生命を感じよう～ 新 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	5/31	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
87	ヨガで身体をととのえましょ 中村 りつ子	一般 15名	ミニバランスボールを使って、緩めて伸ばして鍛えます。ヨガの動きも取り入れて身体の内側からもとのえていきましょう。	5	火曜日 13:30~15:00	5/12 5/26 6/ 9 6/23 7/ 7	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:750円
88	顔ヨガでリフトアップ 新 橘田 めぐみ	一般 10名	いつからかお顔が大きくなっていった、たるみが気になる…そのような方のお顔のリフトアップを試す機会です。ほぐして流し、鍛える、年齢は関係ありません。	6	火曜日 10:00~11:00	5/12 5/26 6/ 9 6/23 7/ 7 7/21	タオル類 スマートフォン(顔の写真を撮ります)
89	アロマオイルで足ほぐし 中村 りつ子	一般 10名	好きなアロマの香りに包まれながら、膝下から足裏をほぐすセルフケア方法を学びませんか。むくみや冷えが気になる方、リラクゼーションしたい方におすすめの講座です。	1	水曜日 10:00~12:00	5/27	オイルが付着してもいいタオル類2枚 ヨガマット、飲み物 動きやすい服装(ズボンは膝上までまくれるもの)
90	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	肩こりや体の冷え、日頃の不調が気になる方へ。ご自宅でもできる「お灸」の基本をわかりやすく学べる講座です。ツボの場所、お灸の扱い方を講師が丁寧に伝えます。初めての方でも安心してご参加いただけます。	3	木曜日 10:00~12:00	5/14 6/18 7/16	タオル、ライター 使用済みお灸を入れる灰皿の様な容器
91	大豆ミートで石焼ビビンバをつくろう 澤木 留美	一般 8名	ヘルシーで環境にもやさしい「大豆ミート」を使った石焼ビビンバを作ります。「大豆ミート」の扱い方、香ばしく仕上げるコツをわかりやすく紹介します。	1	木曜日 10:00~12:00	5/21	エプロン、三角巾、ふきん 筆記用具、持ち帰り用容器
92	おやじのおうちごはん 藤井 香	一般 6名	料理をあまりやってこなかった男性向けのお料理教室です。健康維持に欠かせないバランスの良い食事を自分で作りたい、そんな方にぜひ参加していただきたい講座です。	5	木曜日 10:00~12:00	5/14 6/18 7/16 8/20 9/17	エプロン、三角巾、ふきん 筆記用具、持ち帰り用容器
93	スペインの踊りをおどろう 江島 亜紀子	一般 6名	フラメンコの音楽に合わせて、手の動きやステップを楽しんで体験してみませんか。運動が苦手な方でも大丈夫。姿勢が整い気分もスッキリ。基本からゆっくり練習します。新しい趣味を見つけた方にはピッタリです。	6	金曜日 13:30~15:00	5/ 8 5/29 6/12 6/26 7/10 7/24	動きやすい服装 室内用運動靴、飲み物
94	楽しく絵を描こう 子 小坂 幸光	中学生 ~一般 10名	絵を描くことが初めての方も、久しぶりの方も大歓迎です。季節の風景や身近なモチーフをゆったり描きながら表現の楽しさを味わってみませんか。少人数で丁寧に学べます。	5	土曜日 10:00~12:00	5/ 9 6/20 7/18 8/22 9/12	スケッチブック 鉛筆(未経験の方は画材について相談にのります)
95	ボールペン習字 子 金子たか子	小学生 (保護者 同伴) ~一般 10名	ちょっとしたメモ書きや書類への記入が今よりきれいに書けたら嬉しいですね。当講座ではボールペンでの文字の整え方を基礎からやさしく練習します。初めての方も大歓迎です。一緒に美文字を目指しましょう。	5	土曜日 10:00~12:00	5/ 9 6/13 7/11 8/ 8 9/12	ボールペンもしくは鉛筆 新聞紙 ※小学生低学年は保護者同伴でお願いします。
96	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優雅な手の動きを、初心者の方にもわかりやすく丁寧に伝えます。ゆるやかな動きは体への負担も少なく、リズムに乗って気持ちよく楽しめます。	5	土曜日 10:00~12:00	5/16 5/30 6/13 6/27 7/11	動きやすい服装(裸足で踊ります)、飲み物
97	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	スパイスの組み合わせひとつで風味が変わる奥深いインドカレー。旬の素材とスパイスを使って心も身体も元気になる香り豊かなカレーを作ります。	1	日曜日 10:00~13:00	7/12	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

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
98	竹細工入門「花かご」 新 磯部 邦幸	一般 5名	伝統工芸のひとつ、竹細工に挑戦。竹ひごから立体を編み上げる面白さを体験します。出来あがり寸法: 径17cm×高さ40cm程度(持ち手を含めて)	5	火曜日 9:00~11:30	5/12 6/ 9 7/14 8/11 9/ 8	エプロン、腕カバー 作業のできる服装(霧吹きを使用するので多少濡れます) 材料費 1,000円
99	ミキちゃん体操 成瀬 幹男	一般 18名	イスにかけたまま頭からつま先までを手入れする体操。日々の健康を自ら整えるコツを学びます。	5	水曜日 10:00~11:30	5/ 6 6/ 3 7/ 1 8/ 5 9/ 2	運動のできる服装 5本指ソックス、飲み物
100	豆餅&ヨモギ餅 小川 志保子	一般 12名	おばあちゃん直伝のおやつ、地元笠置のもち米、豆、ヨモギを使ったもち菓子作り	1	水曜日 13:30~16:00	6/ 3	エプロン、三角巾 手拭きタオル、持ち帰り容器 材料費 1,400円
101	夏の和菓子 ①ほう葉巻 ②かるかん 新 林 静雄	一般 12名	①薫り高い枝付きほう葉で包む餅菓子 ②ふんわりもちり、かるかんの棒もの	2	水曜日 13:30~15:30	6/10 6/17	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/2回分
102	えーとこウオーク ①新緑の笠置ダム ②眺望の猪狩山城跡 笠置三学委員会	一般 15名	①新緑のモミジがきれいな深谷のダムを目指し木曽川に沿って平坦コースを歩きます。②出城跡から眺める木曽川風景を目指して勝手門コースを歩きます。	2	金曜日 9:30~11:30	5/15 6/12	ウォーキングのできる服装と靴、飲み物 集合場所 ①河合区下橋久バス停 ②笠置コミュニティセンター
103	卓球ひろば 金子 孝治	一般 12名	初心者から経験者まで基礎やフットワークを体力にあった柔軟な指導で楽しみます。	10	土曜日 9:30~11:30	5/ 9 5/23 6/13 6/27 7/11 7/25 8/ 8 8/22 9/12 9/26	ラケット、室内用運動靴 運動のできる服装、飲み物 タオル
104	体幹トレーニング 多々良 恵子	一般 12名	癖がついてしまった体を丁寧にストレッチで整え、体幹を意識して鍛え姿勢よく歩く訓練をします。	10	土曜日 13:30~15:00	5/ 9 5/23 6/13 6/20 7/ 4 7/18 8/ 8 8/22 9/ 5 9/19	運動のできる服装 5本指ソックス 室内用運動靴、飲み物 ヨガマット ※あればフレックスパーもしくは硬い紙(筒ラップの芯など)
105	豆餅&ヨモギ餅 小川 志保子	一般 12名	おばあちゃん直伝のおやつ、地元笠置のもち米、豆、ヨモギを使ったもち菓子作り。	1	土曜日 13:30~16:00	5/30	エプロン、三角巾 手拭きタオル、持ち帰り容器 材料費 1,400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
106	布の一閑貼りかご 新 伊藤 佳代子	一般 12名	好きな布を貼ってオリジナルの一閑貼りかごを完成させます。竹かご大中小から用途に合った大きさを1つ選びます。	2	土曜日 9:00~11:30	5/30 6/20	貼りたい布、ハンドタオル ピンキングハサミ 材料費 かご大中小各2,800円
107	焼肉のたれづくりと一品 はぁもにい	一般 12名	笠置の特産はぁもにいの焼肉のたれづくり。肉はもとより野菜に豆腐にご飯にと活用いっぱいのだれを作って常備しましょう。	1	土曜日 13:30~16:00	6/20	エプロン、三角巾 手拭きタオル たれ用ペットボトル 500ml 4本程度 持ち帰り容器 材料費 1,600円
108	かやあられと 炒り大豆の昔菓子 新 安田 道生	一般 6名	笠置の樞(かや)の木から収穫した実と大豆を使用し、昔ながらの砂糖菓子を作ります。	1	日曜日 13:30~15:30	6/14	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 1,200円
109	発酵青ゆず胡椒 新 笠置三学委員会	一般 8名	青ゆずとアジメコショウと米麹の簡単調味料を作ります。	1	日曜日 9:30~11:00	9/20	エプロン、三角巾 手拭きタオル、持ち帰り容器 材料費 1,600円
110	少年合気術 新子 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	5/ 2 6/ 6 7/ 4 8/ 1 9/ 5	動きやすい服装、飲み物
111	楽しいプログラミング教室 小学1・2年生対象 新子 廣瀬 清司	小学生 8名	順番に処理→条件分岐→繰り返す、この3つのプログラミングのツボを学び、考えて実験することの楽しさを体験します。	1	日曜日 10:00~11:30	6/21	使用するパソコンの教材費 1,000円
112	楽しいプログラミング教室 小学3~6年生対象 新子 廣瀬 清司	小学生 8名	ロボットカーのライトを点灯、音楽を鳴らす、S字に走行など、思い通りに動かすプログラミングを体験します。	1	日曜日 13:30~15:00	6/21	使用するパソコンおよびロボット の教材費 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
113	飯地町ウォーキング 柘植 良治	一般 15名	1回目：太田神社からの里道周回コース 2回目：飯地最高峰秋葉山とその周辺コース 初夏の草木を愛でながら飯地町を歩きます。	2	火曜日 9:00~12:00	5/12 5/19	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 雨天の場合の予備品 5/26(火) 集合場所：飯地コミュニティ センター
114	基本の和菓子をつくろう 林 静雄	一般 6名	春芽吹いた新ヨモギを摘み取ったものを使い、季節感たっぷりのよもぎ大福を作ります。ヨモギの爽やかな香りや風味と一緒に楽しんでみませんか。	1	水曜日 9:30~11:30	5/20	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
115	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。	10	木曜日 9:30~11:30	5/ 7 5/21 6/ 4 6/18 7/ 2 7/16 8/ 6 8/20 9/ 3 9/17	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
116	中高年のための ゆるゆる体操 新 柘植 良治	一般 10名	シニア世代を中心とした、ストレッチとダンベル体操と室内ウォーキングで軽い筋トレをします。気楽な気持ちで参加して、生活の質改善と維持に努め、健康寿命を延ばしましょう。	5	木曜日 13:30~15:00	5/21 6/18 7/16 8/20 9/17	運動のできる服装、飲物 タオル、ヨガマット(お持ち の方)なければバスタオル 屋内シューズ、ダンベル2つ (または500ml水入りペット ボトル2本)
117	身体ほぐし リンパストレッチ 平井 はな恵	一般 8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を整えます。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。	6	金曜日 10:00~11:30	5/ 8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/17	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
118	ハワイアンキルト 纈纈 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/ 9 5/23 6/13 6/27 7/11 7/25 8/ 8 8/22 9/12 9/26	裁縫道具一式 初心者クッション代 材料費 2,000円/10回分 その他実費
119	木工DIY体験 新 郷山ファクトリー	一般 6名	道具の使い方から学ぶ、本格的なDIYライフの初めの一歩を。木工キットを用意しインテリア雑貨を2つ作ります。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す。	2	土曜日 9:30~11:30	7/18 8/ 8	飲物、タオル、マスク 材料費 3,000円/2回 インパクトドライバーがある 方は持ってきてください。
120	飯地太鼓をたたこう 子 チーム轟	小学生 ~一般 10名	お子様から一般の方に、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。発表の場に向け集中的に練習をします。	5	土曜日 19:30~21:30	8/22 8/29 9/12 9/19 9/26	タオル、飲み物、上履き
121	小麦粉で作る ゆず味のベーグル 安田 道生	一般 6名	上品で爽やかな味のゆずを使用した小麦粉のベーグルと一緒に楽しく作ります。発酵の合間にゆずカステラとゆず茶を楽しんでいただけます。	1	日曜日 13:30~15:30	5/10	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 (ベーグル4個) 材料費 850円
122	米粉で作る ゆず入りマフィン&クッキー 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のマフィンとクッキーを、一緒に楽しく作ります。合間にゆずカステラとゆず茶を楽しんでいただけます。	1	日曜日 13:30~15:30	7/12	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 (マフィン5個、クッキー25個) 材料費 750円
123	ダンスダンスBONダンス 新子 平井 昭子	親子 一般 10名	飯地音頭に郡上節などの定番の盆踊り曲だけでなく、年齢問わず楽しめる踊りを取り入れて、気楽に身体を動かしストレスを分散させませんか。	6	金曜日・土曜日 19:00~21:00	7/ 4 7/18 8/ 1 8/ 8 9/11 9/25	運動のできる服装(浴衣も可) 飲物、タオル、上履きまたは 滑り止めのある靴下
124	子供歌舞伎講座 新子 飯地五毛座歌舞伎保存会	小学校3 年生以上 中学生まで 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。	12	不定期 17:00~19:00	7/18 7/19 7/25 7/26 8/ 1 8/ 2 8/ 3 8/22 8/23 9/ 5 9/ 6 9/12	飲物、タオル、筆記用具 お稽古着(足袋、腰ひも、 浴衣、帯)

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
125	佐藤一斎先生を学ぶ NPO 法人いわむら一斎塾理事長 鈴木隆一 子	小学生 以上 10名	一斎先生の略歴と教を分かりやすくお話しします。 小学生は、保護者同伴で参加をお願いします。	1	日曜日 13:30～15:00	6/21	筆記用具
126	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 子	小学生 以上 10名	歌子先生の略歴と教を分かりやすくお話しします。 小学生は保護者同伴で参加をお願いします。	1	日曜日 13:30～15:00	7/19	筆記用具
127	岩村の偉人「三好学博士」を学びます 三宅 勝義	一般 10名	三好学博士が研究された花菖蒲を見学しながら幼少期に遊んだとされる地を巡ります。	1	金曜日 13:30～15:30	6/ 5	筆記用具 ※岩村歴史資料館前集合 歩き易い服装
128	「寒天博士になれる」 おもしろ歴史講座 新 子 堀川 明信	小学生 高学年 以上 30名	岩村・山岡の細寒天を中心に、寒天の歴史や効用・用途を学びます。諏訪・岡谷の角寒天や工業寒天とも言われる粉末寒天（粉寒天）との違いも、見た目の違いだけでなく食べて味わっていたいただき、違いを感じていただける講座です。（試食を行います）受講して寒天博士になりましょう。	1	土曜日 13:30～15:30	7/11	筆記用具
129	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	5/23 6/20	筆記用具、歩きやすい服装 ※集合場所：岩村コミュニティセンター
130	西部良治先生の おもしろ歴史講座 新 西部 良治	一般 10名	岩村城の石垣についてマニアックに説明を行います。	1	土曜日 13:30～15:30	5/ 9	筆記用具 ※集合場所：岩村城跡出丸 広場 ※集合時間：13:30
131	一斎先生の教を刻んだ 碑文巡り NPO 法人いわむら一斎塾会員 市川 彰 林 茂雄 丸山 悟 西尾 和洋 子	小学生 以上 12名	岩村歴史資料館から本町通りを経て新しく出来た「学びのひろば」の碑文をめぐる、岩村駅までの15の碑文を訪ねます。小学生は、保護者同伴で参加をお願いします。	1	日曜日 10:00～12:00	5/10	歩きやすい服装、飲み物 小雨決行 ※集合場所：岩村歴史資料館 ※集合時間：10:00 ※解散場所：岩村駅12時の予定
132	太極拳入門 柴田 ちと子	一般 13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、気の流れが一層よ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	5/14 5/28 6/11 6/25 7/ 9 7/23 8/ 6 8/27 9/10 9/24	室内用運動靴、飲み物
133	心地良さを求めて 「心と体をほぐすヨガ」 新 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 13:30～15:00	5/19 6/ 2 6/16 7/ 7 7/21 8/ 4 8/18 9/ 1	運動のできる服装 ヨガマット、ヨガブロック 汗拭きタオル、飲み物 ※ヨガブロック8回分500円 でお貸しできます。
134	夜ヨガ 心地良さを求めて 「心と体をほぐすヨガ」 新 太田 さくら	一般 10名	日中運動のできない方におすすめの夜のヨガ。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。	5	水曜日 19:15～20:45	5/27 6/10 7/ 8 8/26 9/ 9	日中参加が難しい方、夜ヨガの部です。運動のできる服装 ヨガマット、ヨガブロック 汗拭きタオル、飲み物 ※ヨガブロック5回分500円 でお貸しできます。
135	内面を磨く コア・ハーモニー 新 太田 さくら	一般 10名	体の中心である「コア」を安定させることは、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	5/12 5/26 6/ 9 6/23 7/14 7/28 8/25 9/ 8	運動のできる服装 ヨガマット、ヨガブロック 汗拭きタオル、飲み物 ※ヨガブロック8回分500円 でお貸しできます。
136	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 9:30～12:30	5/14 6/11 7/ 9 9/10	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 種棒とスケッパー、飲み物 材料費 4,800円/4回
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（イチゴ大福）を作ります。	1	土曜日 13:30～15:30	5/16	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 1,000円
138	みんな大好き麺料理 新 吉村 綾子	一般 8名	3回にわたり夏の定番、短時間で出来る麺料理を習います。	3	日曜日 10:00～12:00	5/10 6/14 7/12	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 2,100円/3回
139	日南恵先生の郷土料理 新 小椋 日南恵	一般 8名	1回目はオリジナルな朴葉寿司 2回目そば寿司と寒天デザートを作ります。	2	水曜日 13:00～16:00	5/27 6/24	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 3,000円/2回
140	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	5/17 6/21 7/19 8/16 9/20	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円まで選んで いただけます。道具は用意 します。

恵那文化センター

市民会館

中野方

東野

三郷

武並

笠置

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上天作

三学のまち

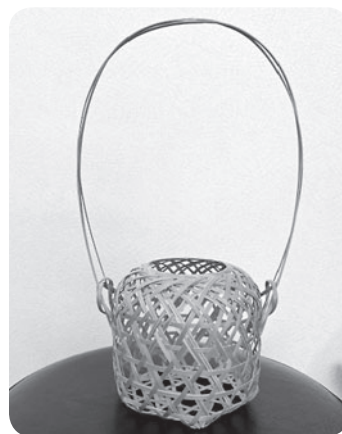
大学連携

出前講座

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
141	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!	1	月曜日 10:00~12:00	5/18	ハサミ、カッター、定規 裁縫道具、持ち帰り用箱 材料費 600円
142	新 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/ 1	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り容器 材料費 800円
143	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	5/25 6/29 7/27 8/31 9/28	運動のできる服装 ヨガマット、タオル 飲み物
144	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、みんなでもいただきます♪	1	月曜日 10:30~13:30	7/ 6	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,800円
145	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こちらも、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	火曜日 10:00~11:30	5/12 6/ 9 7/14 9/ 8	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(1,000円)
146	新 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? 調理後は、みんなでもいただきます♪	5	火曜日 9:30~12:30	5/12 6/ 9 7/14 8/18 9/15	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り容器 材料費 3,000円/5回
147	新 細寒天のいろんな料理 佐々木 麻莉奈	一般 8名	山岡の特産品・細寒天をいろいろな料理に大変身。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	5/20 6/24 7/22	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,800円/3回
148	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」と気持ちを「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/ 7 5/21 6/ 4 6/18 7/ 2 7/16 8/ 6 8/20 9/ 3 9/17	運動のできる服装、飲み物 タオル、室内用運動靴
149	新 立腰体操 伊藤 義孝	一般 15名	カラダの現在地を知り「な〜んも考えずに」集中して身体開発をしよう!	5	木曜日 10:00~11:30	5/28 6/11 7/30 8/27 9/24	動きやすい服装、飲み物
150	ボンドで作るつまみ細工 原田 ユカ	一般 8名	つまみ細工で紫陽花のブローチを作ります。初心者さんも大歓迎!	2	木曜日 13:30~15:30	7/ 9 7/16	汚れてもいいお手拭きか、 ウェットティッシュ(ボンドが手につくため) 持ち帰り用箱 材料費 1,200円/2回
151	新 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。	4	金曜日 19:30~21:00	6/12 6/26 7/10 7/24	動きやすい服装、飲み物
152	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	7/11 9/12	室内用運動靴、タオル 飲み物 材料費 100円
153	子 クラシックギターの 世界をのぞいてみよう 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 9:30~11:30	6/28 7/26 8/23 9/27	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 ※ない方には、貸出します
154	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 10:00~12:00	6/28 7/12	ぬい針、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
155	新 ネイチャーゲーム ~五感で生命を感じよう~ 青木 正人	小学生 ~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。	1	日曜日 10:00~11:30	5/10	野外活動に適した服装 飲み物 ※活動は、イワクラ公園 ※雨天の場合は室内で行います
156	幸せのパン作り♪ 澤田 洋子	一般 6名	1回目は、ベーグル(チョコとプレーン)。2回目は、国産強力粉(ゆめちから)の湯種食パンを作ります。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 11:00~14:00	5/10 9/13	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 3,200円/2回



◀好きを詰め込む
「推しコラージュ」
(三郷)



◀竹細工入門
「花かご」
(笠置)

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
157	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	6/ 2	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：予備日 6/4
158	明知城、掘ってみた vol.2 ～発掘調査の現場から～ 塚本 恵伍	一般 20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ます。座学の後、明知城へ移動し現地見学をします。 ※悪天候の場合は座学のみとなります。	1	火曜日 9:30～12:00	5/12	筆記用具 現地見学のできる服装 飲み物
159	グラニースクエアの小物を作ろう 新 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小物を作りましょう。	3	火曜日 10:00～12:00	6/ 2 7/ 7 8/ 4	かぎ針4-5号、とじ針 材料費 2,500円/3回
160	スノーボールとマドレーヌを作ろう 新 三宅 さくら	一般 8名	ほろほろ感が楽しいクッキーと定番のマドレーヌを美味しく作ろう！	1	火曜日 10:00～12:00	6/16	ハンドミキサー（あれば） ふきん2枚、台拭き1枚 手拭きタオル、エプロン 三角巾、持ち帰り容器 材料費 2,000円
161	旬の野菜の大量消費 レシピ春・夏編 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。	3	火曜日 10:00～12:00	6/23 7/28 9/ 8	エプロン、三角巾、ふきん 筆記用具、持ち帰り容器 材料費 2,100円/3回
162	アチャールの研究 vol.3 ～スパイスを使った 食事の提案～ 新 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 10:30～13:00	5/19	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（食べきれない場合） 材料費 2,800円
163	ポッチャを楽しもう 新 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いるポッチャは年齢、性別、障がいの有無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	水曜日 13:30～15:00	5/20 6/17 7/15 8/19 9/16	動きやすい服装、飲み物
164	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	5/28	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） ※場所がわからない方は申込時にお申し出ください
165	おうちで焼肉屋さん！ 秘伝のタレと絶品スープ作り 岐阜県調理技能士会理事長 大嶋 武志	一般 10名	自宅で本格的な焼肉を楽しむための秘伝のタレと絶品スープのレシピを伝授。素材の旨味を引き立てるたれや焼肉にピッタリのスープでお店の味をご家庭で再現してみませんか？実際にお肉を焼いて試食します。	1	木曜日 10:00～12:00	5/14	エプロン、三角巾 ふきん2枚、台拭き1枚 手拭きタオル、持ち帰り容器 材料費 2,300円
166	～台所に立つ楽しさを誰にでも！～ 料理デビュー応援講座 岐阜県調理技能士会理事長 大嶋 武志	一般 8名	初心者向けに簡単で美味しいレシピを実践！台所に立つ楽しさを実感し、自信を持って料理ができるようにサポートします。料理を始めた男性を応援します。 ※女性の参加も可能です。	2	木曜日 10:00～12:00	6/11 9/10	エプロン、三角巾 ふきん2枚、台拭き1枚 手拭きタオル、持ち帰り容器 材料費 2,400円/2回
167	やさしいリンパケア体操 新 中村 りつ子	一般 10名	ヨガマットの上で行うやさしい体操です。足裏をほぐしたり、体をゆっくりと動かしながら血流やリンパの流れを促していきます。体の中から元気に！なっていきましょう。	5	木曜日 10:00～11:30	5/21 6/18 7/16 8/20 9/17	ヨガマット（なければバスタオル2枚）、マフラータオル（100cmから120cmくらいの長さ）、ひざ下までまくれるズボン着用、飲み物
168	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。	3	木曜日 10:00～11:30	6/25 7/23 9/24	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。1,000円） ※裸足か5本指ソックスで受講してください。
169	睡蓮ランタン 新 原田 ユカ	一般 10名	蓮紙を使ってスライムのランタンを作ります。LEDライトをつけて幻想的な光を灯します。	1	木曜日 13:00～15:00	6/25	ウェットティッシュ 材料費 1,200円
170	アーユルヴェーダの 基礎理論 新 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選び方などを学びます。	3	金曜日 10:00～11:30	7/24 7/31 8/ 7	筆記用具 材料費 3,000円/3回
171	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 10:30～12:00	5/ 8 6/12 7/10	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 1,200円/3回
172	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まませんか？	3	土曜日 10:00～12:00	5/23 6/27 7/25	色鉛筆、画用紙、消しゴム 鉛筆削り ※色鉛筆はお持ちの物が、 購入される場合はご相談ください。
173	ハーブの水蒸気蒸留と 化粧水作り 新 名倉 孝子	一般 8名	ラベンダーなどの数種類のハーブの成分の抽出（水蒸気蒸留）を体験しながら、夏に役立つ化粧水を作ります。当日、蒸留した芳香蒸留水もお分けします。 季節のハーブ飲み物付き	1	土曜日 10:00～12:30	7/ 4	手拭きタオル 材料費 1,800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
174	ハーブソルト作り ～キッチンハーブを使って～ 新 名倉 孝子	一般 8名	いくつかのキッチンハーブとスパイスで作るハーブソルト。それぞれのハーブの特徴を知って、いつものお料理に香りあるハーブソルトをプラスしてみましょう。ハーブソルトを使った簡単な料理も作って試食します。季節のハーブ飲み物付き	1	土曜日 10:00～12:30	5/ 9	中位のすり鉢、すりこぎ エプロン、手拭きタオル 材料費 1,800円
175	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/ 2 5/16 6/16 6/20 7/ 4 7/18 8/ 1 8/22 9/ 5 9/16	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。
176	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「里に残るシンボルツリー」をテーマに5.5キロ程度ウォーキングします。	1	日曜日 9:00～12:00	5/10	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：5/17（日）
177	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？のし袋や一言メッセージなど、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	6/21 7/ 5 7/19	筆ペン 材料費 300円/3回
178	基礎から学べる ボールペン字講座 後藤 美月	一般 8名	名前、住所、挨拶文などをボールペンで美しく書くコツが基礎から学べます。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。	3	日曜日 10:00～11:30	5/10 5/24 6/ 7	ボールペン（水性推奨） 材料費 100円/3回
179	ゆらゆら可愛い♥ スモークツリーの フライングボール 新 伊藤 美香	一般 6名	ふわふわのスモークツリーを使った吊り下げ型のドライフラワーアレンジです。お部屋のおしゃれなインテリアにもなります。	1	日曜日 10:00～12:00	6/28	園芸用はさみ、 汚れてもよい服装 持ち帰り用の袋 材料費 2,500円 ※キャンセルされる方は6/25までに申し出てください。それ以降のキャンセルは材料費をいただきます。
180	あけちの森で バードウォッチング 新子 長谷川 勝徳	小学生 親子～ 一般 15名	鳴き声姿あれは何て鳥？明智の森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	5/16 6/20 9/19	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：あけちの森（雨の場合は明智コミュニティセンターで勉強会を行います。）



▲グラニースクエアの小物を作ろう（明智）



◀ハーブの水蒸気蒸留と化粧水作り（明智）



◀ハーブソルト作り
～キッチンハーブを使って～（明智）



▲植物と仲良くなって楽しく育てよう～コケ玉作り～（上矢作）

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
181	スマホで草花を撮ろう! 堀 洋美	一般 10名	スマートフォンで、草や花を素敵に撮影できる方法を、学びましょう。コミセン周辺へ出て、咲いている草花を撮ります。雨の場合は準備した草花の撮影になります。	1	月曜日 10:00~12:00	6/22	スマートフォン、筆記用具
182	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。	5	木曜日 10:00~11:30	5/14 6/11 7/ 9 8/27 9/10	動きやすい服装、ヨガマット 飲み物 ※裸足もしくは五本指ソックスで受講してください。 ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申込時に注文してください。(1,000円)
183	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、気軽に参加してみましよう。	5	金曜日 13:30~15:30	5/ 1 6/ 5 7/ 3 8/ 7 9/ 4	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。
184	親子でソーセージづくりに挑戦!! 松本 遼	小・中学生 親子 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 10:00~12:00	5/16	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
185	親子でソーセージづくりに挑戦!! 松本 遼	小・中学生 親子 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 10:00~12:00	6/13	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
186	一眼レフで、運動会を撮ろう! 堀 洋美	一般 10名	子どもたちの運動会に向けて、走ったり、動きのある瞬間をカッコよく写真に残す撮り方を学びましょう。講座では、人の動きを撮影します。	1	土曜日 10:00~12:00	9/ 5	一眼レフカメラ、筆記用具
187	おうちでカンタン! 粉もの料理 part 2 吉村 綾子	一般 10名	おうちで手軽に挑戦できる、粉もの料理1~2を学びます。	4	日曜日 9:30~11:30	5/31 6/28 7/19 8/30	エプロン、三角巾 手拭きタオル 持ち帰り用タッパー3個 (800mlほど入るもの) 材料費 2,800円/4回
188	はじめてみよう。フットサル 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！作戦会議も自分たちで。チームみんなでがんばろう！	3	日曜日 13:30~15:00	5/17 5/31 6/28	室内用シューズ、飲み物 タオル 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
189	健康はノドから声から呼吸から♪ 鱸 智行	一般 15名	最近大きな声を出せていますか？「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	火曜日 10:00~12:00	5/12 6/23 7/14	飲み物、動きやすい服装
190	美味! ワンパン飯 吉村 綾子	一般 8名	フライパン1つで料理が完成! 効率的に美味しい料理を作る方法を教えてもらいましょう♪	3	火曜日 10:00~12:00	5/26 6/16 7/ 7	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
191	植物と仲良くなって楽しく育てよう ~コケ玉作り~ 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	6/16	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 1,500円
192	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	水曜日 13:30~15:30	5/13 6/10 7/ 8	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
193	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・木 9:30~11:30	5/ 7 6/ 3	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 (2回目の集合場所は初回に連絡) ※雨天でも実施します。
194	大豆ミート de ヘルシー 美味しい石焼ビビンバ 澤木 留美	一般 8名	まるで肉!? 大豆ミートを使って石焼きビビンバを作ります。ヘルシー de 美味しいを楽しくクッキング。	1	木曜日 10:00~12:00	6/ 4	エプロン、三角巾 手拭きタオル、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費 1,500円
195	笑顔になれるパン作り 澤田 洋子	一般 6名	甜菜糖で煮た餡子を使って、あん食パンを作ります。手作りのあん食パンと一緒に作りましょう♪	1	金曜日 11:00~14:00	6/ 5	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
196	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	金曜日 14:30~16:30	5/ 8 5/22 6/12 6/26 7/10 7/24 9/11 9/25	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 袴カラー(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。確認します)

恵那文化センター

市民会館

中野方

東野

三郷

武並

笠置

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上矢作

三学のまち

大学連携

出前講座

講座名

大人図書館から始まる扉

～話を聞いて、自分の“やってみたい”を見つけよう～

中学生・高校生みなさんが、いろいろな大人の生き方や挑戦に触れ、自分の中のアントレプレナーシップ（起業家精神）を育てていく講座です。講師との対話を通して、興味や「やってみたいこと」に気づき、地域で小さな一歩を踏み出すヒントを見つけしていきます。

日時 令和8年8月1日(土)
9時30分～11時30分

場所 恵那文化センター集会室

受講料 無料

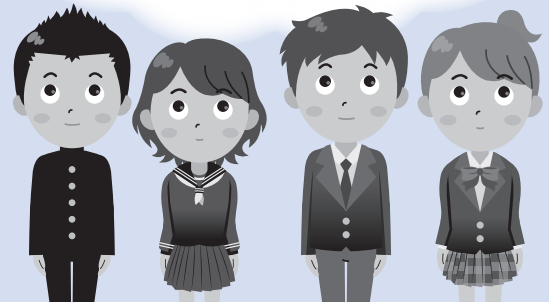
対象 恵那市在住または在学の中学生・高校生

定員 30名（先着順で締め切り）

講師 恵那市や岐阜県で活躍する
起業家・学生・経営者など
6名程度



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

不動産の名義、確認していますか？ 考えてみよう、わが家の不動産の今後



申し込みフォーム

「相続」や「不動産」と聞くと、少し難しく感じるかもしれません。この講座では、これからの安心につながる大切なポイントを、身近な例を交えながら分かりやすくお話しします。

日時 令和8年7月5日(日)
13時30分～15時

場所 恵那市中央図書館セミナールーム

受講料 無料

定員 25名

講師 角本 伸晃
(実践女子大学 ビジネス社会学科 教授)

相続登記は済んでいますか？

義務化された相続登記について、必要な手続きや注意点を確認します。

この不動産、引き継ぐ人はいますか？

相続するか、売却するかなど、今後の選択肢を考えます。

空き家になったらどうなりますか？

固定資産税への影響など、知っておきたいポイントを学びます。

不動産の価値を知っていますか？

地価公示価格などを使い、所有不動産の目安を知ります。

専門知識がなくても安心してご参加いただける講座です。

家族と話す
キッカケに



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 わが家も恵那も一選べる生き方 広がるしあわせー”	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 恵那市の第3次総合計画（恵那市みらいビジョン2045）	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活かしたまちづくり	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ごみ処理見学	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	（事業者向け）SNSトラブル予防セミナー	商工課 26-6829
39	消防署や消防車を見学しよう	予防課 26-0296
40	消火器取扱い訓練	予防課 26-0296
41	消火栓の取扱い訓練	消防課 26-0297
42	救命講習会	消防課 26-0297
43	災害（地震・風水害）に備えよう	危機管理課 26-6805
44	住まいの耐震化	建築住宅課 26-6839
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 ※講師は恵那病院の医師等です ※月・火・木の14時-17時のみ ※営利企業の申込は受付いたしません
57	肺ガン・肺炎をもっと知ろう	
58	ガンの見つけ方・治し方	
59	「傷は消毒しない、水洗いで十分です」ってほんと？	
60	感染症対策、吐しゃ物や排せつ物の処理	
61	ガン・化学療法における看護	
62	足のトラブル解決～自分の足でいつまでも～	
63	転倒予防教室	
64	物忘れチェック講座	
65	安全な食事介助方法	
66	糖尿病のはなし	
67	ウィメンズヘルスケア（青年～高齢女性向け）	
68	ウィメンズヘルスケア（中高生～若年女性向け）	

恵那文化センター

市民会館

中野方

東野

三郷

武並

笠置

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上矢作

三学のまち

大学連携

出前講座

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
恵那文化センター	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
市民会館	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」のひと言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	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
中野方	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
東野	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！（化学・物理）	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）	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
三郷	8 自然エネルギーとかしいエネルギー活用はこれだ！（太陽・風力・省エネ）	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かしいエネルギーの活用はこれだ！	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
武並	9 エコドライブで、地球にやさしくお得なカーライフ！	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
笠置	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
飯地	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。	A・SO・BO！プロジェクト
岩村	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、EMI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
山岡	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
明智	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ーこの「3キル」について考えながらクッキングをします。	NPO法人 市民エコ会議
串原	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
上矢作	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
三学のまち	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
大学連携	19 阿木川ダム役割	阿木川ダムが果たしている役割について説明します。	木曾川上流ダム総合管理所
	20 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できます。	山本石油株式会社
	21 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
出前講座	22 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	神谷明良

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
23	「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。	神谷明良
24	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。	カイロプラクティック&美容カイロエステoggi otto
25	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
26	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
27	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。	山田幸恵
28	障がい者(児)パソコン・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
29	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
30	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
31	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
32	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。	西尾愛子
33	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。	水野美保
34	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	水野美保
35	食環境最前線～食べ物不思議～	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	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
36	医療環境最前線～健康の科学～	1. ジェネリック医薬品、オーソライズド・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	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
37	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！	磯村昭和
38	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。	カイロ整体・美容 矯正りべあ
39	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。	カイロ整体・美容 矯正りべあ
40	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 矯正りべあ
41	新 健康講話	国家資格を持つ医療職グループ（医師・看護師・薬剤師・管理栄養士etc）です。健康づくりについて適宜内容に合わせた講師を派遣します。気軽に質問しながらお話しませんか。	Gプロジェクト 代表 秋山佳寛
42	新 安全講話	「安全」といっても、交通安全から職場の安全、災害時の安全まで幅広くあります。楽しく話し合いながら、エピソードを交えて自分自身の身を守る方法を一緒に考えてみませんか。	秋山佳寛
43	新 心と体を落ち着かせるための「メンタル体操」	産業カウンセラーが「ストレス対策として医療や教育現場でも使われているリラックス法」を伝えます。座ったままの姿勢で体はほとんど動かしません。高齢の方も気軽に出来ます。	秋山佳寛
44	新 皆で語ろう、恵那の魅力	産業カウンセラーが進行役を務めます。参加者が気軽に語り合える交流型の講座です。恵那の素敵な場所や思い出を紹介し合いながら楽しい時間を一緒に作りませんか。	秋山佳寛

恵那文化センター

市民会館

中野方

東野

三郷

武並

笠置

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上矢作

三学のまち

大学連携

出前講座

	出前講座（市民編）講座名	講座内容	講師
	45 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
	46 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。	古山雅楽静
	47 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
	48 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
	49 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。	稲垣香仙窟
	50 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。	稲垣香仙窟
	51 楽しく作ろう手作りパンとおやつ	体に優しくして簡単！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
	52 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大変身します。	秋山泰子
	53 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、花束、寄せ植え、コケ玉など、自分だけの作品を作ろう。	秋山泰子
	54 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。	板谷恵美
	55 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。	西尾愛子
	56 着物でイキイキワクワク	着物を着て、日本人であることに誇りを持つよう。	榎島春枝
	57 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。	榎島春枝
	58 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。	池戸夏美
	59 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。	前田芳美
	60 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の自分だけの年賀状を作りましょう。紙版画もします。	市川彰
	61 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
	62 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、個別にお教えします。	市川彰
	63 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。	山田幸恵
	64 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っ喜びを体験しよう。	近藤薫(うたっしー)
	65 新 けん玉で健康維持と認知症予防	体にも頭にも良いけん玉を体験してみましょう。健康づくりや認知症予防に、是非、けん玉を！	近藤薫(うたっしー)
	66 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。	水野英司
	67 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
	68 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
	69 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

	出前講座（市民編） 講座名	講座内容	講師
70	生活に役立つお得な情報 ネットライフ	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	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
71	ICT（情報通信技術）活用最前線	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	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
72	新 AIデジタル未来体験！ 「わくわく」活用講座	A1の基本からデジタル活用、買い物、キャッシュレス、健康管理、便利生活、仕事活用や学習など、「毎日の暮らし・仕事・学びに」役立つ「わくわく」する活用術を伝授します。	恵那エネルギー環境研究所 丸山晴男
73	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	野田賢太郎
74	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	野田賢太郎
75	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！	野田賢太郎
76	新 Scratchで学ぶプログラミング入門	Scratchを使用して、プログラミングの3つの基本（順次、条件、分岐、繰返）を学びます。	廣瀬清司
77	新 micro:bitでロボットプログラミング	ロボットカーのプログラミング体験を通じてプログラムでの制御を学びます。	廣瀬清司
78	新 Pythonで本格的プログラミング体験	カレンダー表示、クイズのプログラミングを通じて本格的なプログラミングを学びます。	廣瀬清司
79	『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？	安江宣征
80	『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？	安江宣征
81	『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ました。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でしょう？	安江宣征
82	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？	安江宣征
83	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、彼女達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？	安江宣征
84	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でしょう？	安江宣征
85	新 仕事に活かせる！ 私の「強み発掘」特別講座	◇自分の生き方・働き方にモヤモヤしている ◇やりたいと心から思えることを見つけたい 自分の強みを見つけ、起業や副業についてゼロから始めるステップが学べる講座です。	渡辺基子
86	新 元保育士が教える/ お金と心を育てる家庭の習慣講座	こんな方にオススメ！◇子育てに余裕がほしい◇つい怒ってしまう自分を変えたい◇お金の話が苦手…実は不安◇未来のために今できることを分かりやすく学べます。	渡辺基子

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
ウェブサイト

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、ぜひご利用ください。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
ウェブサイト

R8 前期

陶芸体験

4月25日(土) 午前9時
受付開始

山岡陶業文化センターの陶芸

お1人でじっくりと、家族で楽しく、趣味を見つけに友だちと、団体のイベントにも山岡陶業文化センターなら、いつでもマイペースに陶芸が楽しめます。陶土の里 山岡町の陶芸教室で、緩やかなときを過ごしませんか。

1回講座 初めての作陶にぴったり！楽しみながら作品が完成します。



9/6日 特別講座「野焼き」

原始的焼成で、火と灰が作品に直接当たるため、一つ一つ違った風合いが生まれます。



講座のご案内



Instagram



申し込みフォーム

5/10日



カレー皿

5/17日



ビールジョッキ

6/14日



登り窯焼成

お地藏さま

7/12日
人気！



早めの申し込みをお勧めします。

ちびっこ夏休み

8/23日



登り窯焼成

はにわ

問い合わせ先：山岡陶業文化センター
電話：0573-56-4567
Mail：yamaoka_clay@yahoo.co.jp

こどもコースや自由作陶コースも新設しました。コースの詳細は講座のご案内をご覧ください。



文化の窓
ウェブサイト



生涯学習手帳
ウェブサイト



生涯学習支援員
ウェブサイト



乳幼児学級
ウェブサイト



放課後子ども教室
ウェブサイト