

コロナ禍における特別市民講座

Zoomを学んで参加しよう！島田秀平先生の最強手相占い

講座番号 1

【講座内容】 Zoomを勉強して、「コワイほど当たる！」とテレビでも話題の『手相占い芸人 島田秀平さん』の手相占いに参加してみませんか。手相の基本的な見方も伝授します。Zoomとは、パソコンやスマートフォンを使って、セミナーなどにオンラインで参加できるアプリです。「聞いたことはあるけど、パソコンが苦手」「使ったことがないから分からない」そんな方もZoomについて、詳しくお教えします。恵那に居ながら、話題の先生の講座を受講してみましょ！

※参加される方には事前に手の平の写真をいただきますが、時間の関係上、すべての方に細かなアドバイスをお伝えする事が出来ない可能性がございます。予めご了承ください。

※配信トラブルなどで、講座が中断された場合の責任は負いかねます。

◆日時

令和3年12月5日(日)

- ・必要機器をお持ちの方
13:30~14:30
- ・お持ちでない方
14:30~15:30



講師 大塚 健司 (中京学院大学 特任講師)

◆日時

令和4年1月16日(日)

13:30~15:00



講師 島田 秀平 (ホリプロコム)

【会場】 恵那文化センター 他

【対象】 一般 (画面で顔表示可能な方)

【定員】 30名 定員となった場合、その時点で締め切ります。

【受講料】 1,000円

【持ち物・備考】 パソコンもしくはスマートフォン、ウェブカメラ、マイク、スピーカー (内蔵可) お持ちでない方は、視聴覚室で受講できますので、申込時にお申し出ください。(先着15名まで)

※事前に「氏名 (正確なもの)、生年月日、ニックネーム」をご提出いただきます。

※12/5に左手 (手の平) 写真を撮影させていただきます。

※2回とも受講できる方が対象です。

※画面で顔表示可能な方のみの申し込みになります。

【申し込みについて】

申込方法: 巻末の恵那市民大学各講座申込書に記載の上、お申し込みください。

受付期間: 令和3年9月11日(土)~9月30日(木) 9時から17時まで

受付場所: 恵那文化センター(各地区コミュニティセンターなどでは申し込みができませんのでご注意ください)

その他: 記載のない詳細については、市民講座に準じます。

島田秀平先生の最強手相占い

講師: 島田 秀平 (ホリプロコム)

講座番号 2

【講座内容】 Zoomで参加する「島田秀平先生の最強手相占い」講座を觀賞しませんか。島田秀平流手相診断を、ユニークに分かりやすくご紹介いたします。

【会場】 恵那文化センター 大ホール

【日時】 令和4年1月16日(日) 13:30~15:00 【定員】 400名

※配信トラブルなどで、講座が中断される場合があります。ご了承ください。

受講料
無料

【島田秀平先生プロフィール】

1977年長野県生まれ。お笑い芸人。2002年に出会った「原宿の母」に弟子入り。2007年に「代々木の甥」を襲名する。手相に関する書籍は累計100万部以上の売り上げ。現在は「コワイほど当たる手相芸人」として、テレビやラジオ、雑誌などで活躍中。

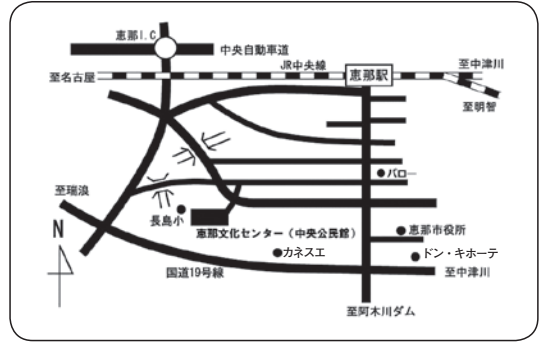
恵那文化センター (中央公民館)

〒509-7205 恵那市長島町中野414番地1

☎(0573)25-5121

【休館日】 月曜日・祝日の翌日

年末年始 (12月29日～1月3日)



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
3	太極拳入門 佐々木 文子	一般 20名	深い呼吸とゆったりした動きで、こころも体もリラックス。運動が苦手な方、体力に自信のない方も大丈夫。仲間と楽しく、健康づくりを始めましょう。	12	火曜日 10:00～12:00	10/5 10/12 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21 1/18 1/25 2/8 3/1 3/8	室内用運動靴、飲み物 休憩時の敷物
4	古文書入門(入門から初級) 山辺 正行	一般 14名	実際に市内にあった古文書などを題材にして、解説のための基礎を学ぶとともに、楽しく当時の人々の暮らしの様子や考え方に触れてみませんか。	3	火曜日 13:30～15:30	11/23 1/18 3/8	筆記用具
5	Let's Enjoy English (中級・おもてなし編) マジック	一般 12名	一緒に英会話をしましょう。日常会話だけでなく、恵那を訪れる外国の方のおもてなしに役立つ会話の習得にも挑戦します。フリートークができる上級者の方はご遠慮ください。	5	火曜日 19:00～20:30	1/25 2/8 2/15 2/22 3/8	筆記用具
6	俳句教室(初級編) 恵那市俳句大会実行委員会	一般 14名	稲穂が揺れる秋、夕焼けに赤とんぼ、雪化粧の山々。日々の情景に、心動かされたこと。そんな一瞬の気持ちを、5・7・5の17字を使って残してみませんか。俳句は奥深いものです。まずは俳句作りのルールを学んで、気軽に俳句を始めましょう。	4	水曜日 10:00～12:00	10/13 11/10 12/8 1/19	筆記用具 短冊代 実費 (500円程度) テキスト(お持ちでない方は購入できます。1,000円程度)
7	ゆるぽか自力整体 矢上予防医学研究所認定ナビゲーター 土屋 友喜美	一般 10名	わかたタオルを使用し、ゆっくりマイペースで行う新自力整体の実技。姿勢が良くなり、不調や痛みの改善を目指します。産後の骨盤調整にも有効です。 ※満腹では気持ち良く行えませんので、食後2時間程度空けてお越しください。	6	水曜日 10:00～12:00	10/13 10/20 11/10 12/8 1/5 1/19	動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 わかたタオル(購入される方は400円※作る方は、手ぬぐい等を布おむつを縫う要領で製作できます。出来上がり93～96cm)
8	癒しヨガ 鶴飼 千代	一般 20名	心も体も癒されます。運動の苦手な方や体の硬い方も大丈夫。肩こり、腰痛の方も是非どうぞ。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	木曜日 10:00～11:30	11/11 12/2 12/16 12/23 1/20 2/3 2/10 3/3	ヨガマットまたはバスマット フェイスタオル 素足又は5本指ソックスで受講
9	楽しくなるアレンジレシピ 健康ライフサポートLLP 伊藤 真理	一般 15名	献立がワンパターンになっていませんか? 食材のアレンジを増やせば、毎日の献立も楽しくなります。冷蔵庫の残り物でも一品いかがですか。(1回目:さつま芋、里芋 2回目:きのこ 3回目:青菜 4回目:豆腐、納豆)	4	木曜日 10:00～12:00	10/28 12/23 1/20 2/3	エプロン、三角巾 ふきん3枚、持ち帰り用容器 材料費 2,000円/4回分
10	はじめての着物着付け 園原 司世子	一般 (女性限定) 10名	凛と着物を着てみませんか。着付けは一生ものです。自分で着物が着られるようになりたい方、もっと着こなせるようになりたい方歓迎です。	8	木曜日 19:00～21:00	10/7 10/28 11/11 11/25 12/9 12/16 1/13 1/27	着物(小紋)、名古屋帯 帯あげ、帯締め、帯枕 だて締め2枚、襟芯、長襦袢 紐4本、フェイスタオル3～4枚 クリップ(洗濯ばさみ)2個
11	水彩画入門 島村 節男	一般 10名	動物、静物、風景など、各自が自分の好みに合わせて描きます。初心者の方、絵が苦手な方でも気軽に始められます。一緒に絵を描くことを楽しみましょう。	6	金曜日 10:00～12:00	10/1 11/12 12/3 1/21 2/4 3/4	スケッチブック 水彩絵具セット一式 筆記用具
12	季節の彩りケーキ 原 玲子	一般 15名	秋の味覚を使った焼き菓子・タルトやクリスマスケーキを作ってみませんか。 ※R3前期に「パンづくり」を受講された方は再受講になります。	4	金曜日 10:00～12:00	10/29 11/19 12/24 1/14	エプロン、三角巾、ふきん 筆記用具、持ち帰り用容器 材料費5,200円/4回分
13	南画入門(水墨・墨彩画) 鈴木 好文	一般 10名	墨に水分を加えて、その濃淡の変化だけで表現する水墨画。墨と絵の具を使って仕上げる墨彩画など、南画は奥深く、モノクロの世界観は魅力的です。まずは、墨をすり、手本の模写をして筆遣いなどの基本技法を学んでみましょう。	5	金曜日 13:00～15:00	10/1 11/12 12/3 1/21 2/25	書道道具一式、ふきん、筆洗 (紙が欲しい方は実費500円程度)
14	ボディメイクヨガ 山本 智美	一般 20名	ゆったりと体をほぐしていき、その後しっかりと動いていきます。深い呼吸とバランスよくポーズをしながら自分を見つめて、心と体のクレンジングをしていきましょう。	6	金曜日 19:00～21:00	10/8 11/12 11/19 12/3 12/17 1/21	運動のできる服装 ヨガマットまたはバスタオル スポーツタオル、ブランケット 飲み物
15	だれでもできて、便利でお得 キャッシュレス講座 恵那エネルギー環境研究所 丸山 晴男	一般 12名	現金を持たずに買い物ができる便利な電子決済(スマホ、バーコード・QRコード、電子マネー、ネット銀行)の仕組みを分かりやすくご説明し、実際にアプリを入れて、実践できるまでをお手伝いします。 1) アプリの入れ方、活用方法 2) 実技操作、活用実践 (Android & iPhone, PC: Windows & Mac OS 対応)	4	土曜日 9:00～11:00	12/18 12/25 1/8 1/15	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

「全講座マスクの着用をお願いします。」 「食べ物はすべて持ち帰りとなります。」

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
16	英語を基礎から学びましょう 新子 相澤 智世子	小学5年生 ～一般 14名	英語を敬遠してきた方必見!英検5級程度の英語を学び、基礎を知ることです苦手意識をなくしていきましょう。まずは英検5級を目指してLet's Study English!	4	土曜日 10:00～11:30	1/22 2/26 3/5 3/19	筆記用具
17	年賀状を版画で作ろう 子 市川 彰	小学5年生 ～一般 10名	最近はパソコンを使って年賀状を作成できますが、昔やった版画で年賀状を作りませんか。3回講座を受けていただければ、自分だけの年賀状が完成します。希望者には講師の同行で「市民の日」に広重美術館の見学・解説も行います。	3	土曜日 10:00～12:00	11/20 11/27 12/4	彫刻刀セット 筆記用具(鉛筆、ボールペン等) 材料費 100円/3回分
18	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、少し心得の有る方も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頂きます。*都合の良い時間帯でお申し込みください。	6	土曜日 13:30～15:00	11/20 11/27 12/4 12/18 12/25 1/8	ギター、チューナー、ピック アンプ(エレキの方) *お持ちでない方は事前にご連絡ください。
19	アコースティック・エレキギター講座 初級編 子 橋本 平紀	小学4年生 ～一般 10名	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみよう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。2～3歳対象です。	6	土曜日 15:00～16:30	11/20 11/27 12/4 12/18 12/25 1/8	
20	リトミック・ピョピョ 新子 丸山 利恵	親子 12組	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみよう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。2～3歳対象です。	5	水曜日 10:00～11:30	10/13 11/10 12/8 12/15 12/22	動きやすい服装、飲み物 敷物、材料費 500円/5回
21	リトミック・ココ 新子 丸山 利恵	親子 12組	音楽を身体で感じ取り、自由に表現してみよう。音感、リズム感覚、表現力が身につきます。3～6歳対象です。	5	土曜日 10:00～11:30	12/4 12/11 12/18 1/22 2/26	動きやすい服装、飲み物 敷物、材料費 500円/5回
22	やきものづくり 山岡陶業文化センター	一般 14名	「ペアマグカップを作ろう」陶芸が初めての方でも、講師が丁寧に指導しますので簡単に作れます。コーヒーカップや湯飲みなど、お好みの形に作れます。 *会場 恵那文化センター	1	日曜日 10:00～12:00	1/23	汚れても良い服装 手拭き、タオル 材料費 1,500円(1人2点)
23	【恵那市の伝統を学ぶ】 中山太鼓を体験しよう 新 中山太鼓保存会	一般 10名	申原地区に伝わる「岐阜県重要無形民俗文化財 中山太鼓」を体験してみませんか。中山太鼓は拳に似せたスリコギ状のバチで太鼓を、矢に似せた竹製のバチで締太鼓を打つ勇敢な太鼓です。保存会のメンバーの指導で上級者になって、「中山神社大祭」を目指してみよう!	3	日曜日 13:00～15:00	12/19 1/23 2/6	室内用運動靴、飲み物、 タオル
24	パソコン実用講座 樋田 雅史	一般 8名	パソコンやスマートフォン等を日常使用中で、疑問に思う事や困った事を一緒に解決しましょう。 *ノートパソコン・スマートフォン持ち込み可	5	日曜日 13:30～15:30	10/24 11/7 11/21 1/23 2/27	筆記用具
25	文字が素敵に書けたなら 成瀬 伸芳	一般 14名	お祝い事のご祝儀袋など、のし袋に名前を書いたり、人前で字を書くことに遠慮がちになっていませんか。ペンや筆を使って、実用的に使う文字の美しい書き方を指導します。	5	日曜日 13:30～15:30	11/28 12/26 1/23 2/13 2/27	書道道具一式(お持ちでない方は小筆)、筆ペン、ボールペン 材料費 1,000円/5回分 *小筆がない方は、講師お薦めの筆を販売します。



アコースティックエレキギター講座



中山太鼓



「全講座マスクの着用をお願いします。」 「食べ物はすべて持ち帰りとなります。」

市民講座

先人学習講座

大学連携講座

出前講座

自主企画講座

協力提携講座

生涯学習手帳

各種講座申込用紙
生涯学習支援員募集