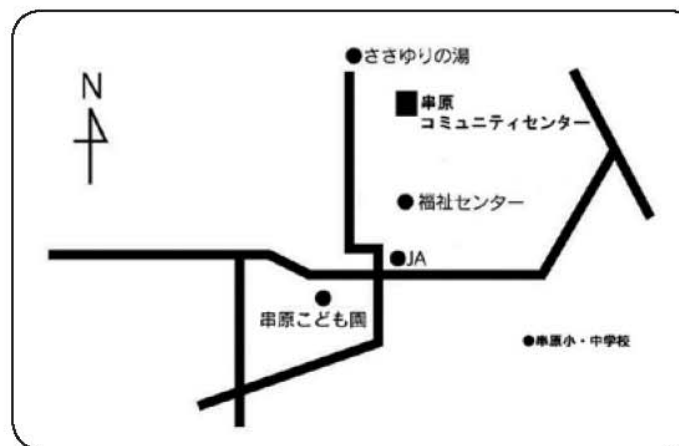


串原コミュニティセンター

〒509-7831 恵那市串原3146番地3

☎(0573)52-2026

【休館日】 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
141	スパイスの効能を知り、 オリジナルチャイをつくる 新 松本 綾乃	一般 8名	自分好みのスパイスを使って、身体にやさしいチャイを淹れましょう。チャイとは、インドでうまれたスパイスを加えた、ミルクティーです。	1	火曜日 10:00～11:30	12/6	エプロン、三角巾、手拭きタオル、持ち帰り用フタつきタンブラー2個 材料費 500円
142	歩いて巡ろう!串原の七滝 榎本 草平	一般 10名	集合場所から約1km～2kmウォーキングをして、滝を巡ります。滝の名前の由来や、見どころなど聞きながら七つの滝を巡りましょう。	3	木曜日 9:30～11:30	11/10 11/17 11/24	トレッキングシューズ(滑らない靴) 歩きやすい服装、飲み物 集合場所:1回目、串原コミュニティセンター 2回目以降の集合場所は、1回目開催日に説明があります。※小雨決行、雨天順延
143	楽しいヨガ!!～自分を自分の力で整えましょう～ よこみつ あゆみ	一般 10名	ヨガのポーズや、マッサージ・ほぐし動作をして、身体を緩めて整えましょう。明日の活力が湧きますよ。	3	木曜日 19:30～21:00	3/2 3/9 3/16	動きやすい服装、ヨガマット 飲み物、ヨガブロック (お持ちでない方は申込時に注文して下さい。500円程度)
144	水彩画入門 島村 節男	一般 10名	初心者の方大歓迎!初めての方向けの水彩画入門です。楽しく描くことをモットーに進めるので、気軽に参加できますよ。	5	金曜日 13:30～15:30	10/14 11/4 12/2 2/17 3/17	スケッチブック (A4がよいが、あるものでよい) 水彩絵具一式、筆記用具
145	ソーセージ作りに挑戦! 嶺山のハム工房ゴーバル 新 松本 遼	一般 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、腸詰めにもチャレンジ。オリジナルポイルソーセージに仕上げます。	1	土曜日 9:00～10:30	2/4	エプロン、三角巾 手拭きタオル、保冷剤 保冷バッグ、材料費1,000円
146	時短で、おもてなし料理 吉村 綾子	一般 10名	短時間で、おもてなし料理のレシピを学びましょう。毎回5つのレシピを、季節の食材で学べるところも魅力的です。	5	日曜日 9:30～11:30	10/30 11/27 12/18 1/29 2/26	エプロン、三角巾、手拭きタオル 持ち帰り用容器800ml 3個ほど 材料費 4,000円/5回分