

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
83	生花を楽しむクリスマス飾り 新 森 智巳	一般 8名	生花を使ってリースやスワッグを作り、クリスマスを彩りましょう。	1	火曜日 10:00~12:00	11/26	持ち帰り用の大きめな紙袋 (お持ちの方は、ニッパー、ペンチ ピンセット、ブルーガン) 材料費 3,500円
84	はじめての絵てがみ 前田 芳美	一般 12名	身近な花や野菜、つれづれの思いを絵手紙にしましょう。	10	水曜日 9:30~11:30	10/ 9 10/23 11/13 11/27 12/11 12/25 1/22 2/12 2/26 3/12	筆、墨(墨汁も可)、顔彩絵具 絵具、絵具溶き皿、筆洗い 雑巾、色鉛筆、クレヨン 描きたい物 ※好きなハガキを選びます。(実費)
85	ミキちゃん体操 成瀬 幹男	一般 18名	頭のと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。	6	水曜日 10:00~11:30	10/ 2 11/ 6 12/ 4 1/ 8 2/ 5 3/ 5	運動のできる服装 5本指ソックス、タオル、飲み物
86	手ごねパンとお菓子 新 細江 万里子	一般 13名	季節のパン ①収穫のパン ②シュトローレンを作りましょう。	2	木曜日 9:00~12:00	11/ 7 12/ 5	エプロン、三角巾 ふきん(タオル等)2枚 めん棒(お持ちの方) スクッパー、持ち帰り用容器 材料費 2,400円/2回分
87	ビーガンスウィーツ 新 こそね さとし	一般 12名	卵、乳製品、はちみつを使わないお菓子を作ります。	2	木曜日 10:00~12:00	10/10 11/14	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費 2,000円/2回分
88	季節の和菓子 新 林 静雄	一般 12名	①節分の和菓子 ②雛の練りきり	2	木曜日 13:30~15:30	1/30 3/ 6	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費 2,000円/2回分
89	えーとこウオーク ①笠置ダムとゆずもぎ ②猪狩山城跡 笠置三学委員会	一般 15名	①笠置ダムの紅葉を訪ねたあと、ゆず畑で特産ゆずを収穫します。 ②見晴らしが抜群になった猪狩山城跡から眺望を楽しみます。	2	金曜日 9:30~11:30	11/ 8 12/20	ウォーキングのできる服装・靴 飲み物、ゆず代500円 集合：①笠置コミセン駐車場 ②河合区飯久保バス停広場
90	山城考察 「久須見城と猪狩山城」 新 磯村 源蔵	一般 20名	戦国時代、木曾川をはさんで向かい合う久須見城と猪狩山城。双方の攻防を時代背景から考察し、初回、座学。2回目と3回目は、それぞれ現地を訪ね往時を推察します。	3	金曜日 火曜日★ 9:30~11:30	10/25 11/22 12/10★	筆記用具 飲み物
91	おしょう味噌づくり 新 笠置三学委員会	一般 10名	昔からの伝承食。麹菌と野菜の旨味が、ご飯や、野菜、豆腐によく合います。美味しくて懐かしいおばあちゃんの味を一緒に。	1	金曜日 9:30~11:30	12/ 6	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器 材料費 1,200円
92	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。	11	土曜日 9:30~11:30	10/12 10/26 11/ 9 11/30 12/14 1/11 1/25 2/ 8 2/22 3/ 8 3/22	ラケット、室内用運動靴 運動のできる服装、飲み物 タオル
93	ゆべしとジャムとマーマレード 新 はあもにい	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/ 9	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り用容器 材料費 実費 (1,800円程度)
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。	11	土曜日 13:30~15:00	10/ 5 10/19 11/ 2 11/30 12/ 7 12/21 1/18 2/ 1 3/ 1 3/15 3/29	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 固い紙筒(ラップ芯)
95	豆餅&ゆず餅 新 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 13:30~16:00	12/ 7	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器 材料費 1,200円

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
96	古文書を学ぶ 加藤 宣義	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。 初心者歓迎です。	5	火曜日 9:30~11:30	10/15 11/19 12/17 2/18 3/18	古文書辞典(お持ちの方) 筆記用具 資料代 1,000円
97	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。使って便利！飾ってキレイ！季節にあわせ、和紙を使った様々な作品を折ってみましょう。	5	水曜日 13:30~15:30	10/ 9 11/13 12/11 1/15 3/12	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)
98	お正月に飾る フラワーアレンジメント 新 蔵園 美咲	一般 8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♪	1	水曜日 13:30~15:30	12/25	切り花用のハサミ(お持ちの方) 新聞紙 材料費 2,200円(花器代含む)
99	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/ 2 10/23 11/13 11/27 12/11 12/25 3/12 3/26	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
100	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	10/ 3 10/17 11/ 7 11/21 12/ 5 12/19 3/ 6	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
101	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？自分で研いで丸ター尾の魚をさばいて、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	10/17 11/21 12/19 3/20	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)
102	インターネットに挑戦！！ 度会 忠一	一般 12名	パソコンにさわってみましょう。インターネットにも挑戦してみよう。新しい世界が広がりますよ。スマホの使い方も学びます。初心者大歓迎します。	8	金曜日 10:00～12:00	10/ 4 11/ 1 11/15 12/ 6 12/20 1/17 2/ 7 3/ 7	ノートパソコン(お持ちでない方は先着3名まで有料でお貸しします) 筆記用具、LAN ケーブル
103	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	10/ 4 10/25 11/ 1 11/15 12/ 6 12/20 1/17 3/ 7	裁縫道具、縮緬布 ※縮緬布をお持ちでない方は用意します(実費)
104	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楽しめます)	3	土曜日 13:00～15:00	11/16 12/14 2/ 8	筆記用具 材料費 3,000円/3回分
105	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)	6	土曜日 13:30～15:30	10/ 5 11/ 2 12/ 7 1/18 2/ 1 3/ 8	白靴下、襪、扇子(お持ちでない方は事前にご連絡下さい) 材料費 実費(2,400円程度/6回分)
106	プリザーブドフラワーで 華やかに 蔵園 美咲	一般 8名	鮮やかな色や柔らかな質感など長時間保つことができる美しいプリザーブドフラワーで秋パージョン・通年用のアレンジを楽しみ、華やかに彩りましょう。	2	日曜日 13:30～15:30	11/17 3/ 2	ハサミ、ピンセット 持ち帰り用袋 カッターナイフ(ある方) 材料費 6,000円/2回分
107	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おります。	3	土曜日 13:30～15:30	11/16 12/21 3/15	ピンセット ヤットコ(お持ちの方) 材料費 実費(1回1,000円程度 作品により異なります)
108	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	最近テレビでよくみかける手話通訳や手話を使ったドラマ。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。	10	日曜日 木曜日★ ※10/10は19時～ 行います。 9:30～11:30	10/ 6 10/10★ 10/13 11/24 12/ 8 12/22 1/26 2/23 3/ 9 3/23	筆記用具 資料代 600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
109	飯地町ウォーキング 柘植 良治	一般 15名	①河合坂古道の往復で、昔の人々の道程を辿るコース。 ②恒例の見行山、紅葉と山頂の360度眺望で毎回人気のコース。	2	火曜日 9:00～12:00	10/29 11/12	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 ①集合場所：笠置町河合のカヌー練習場駐車場 ②集合場所：飯地コミセン ①の予備日11/5(火) ②の予備日11/19(火)
110	大福もちをつくろう！ 新 林 静雄	一般 6名	栗の甘露煮を包んで栗大福を作ってみましょう。一度作ればいろいろな大福の応用ができます。	1	水曜日 9:30～11:30	11/ 6	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
111	かぎ針編み 鈴木 慶子	一般 6名	かぎ針初心者大歓迎！小物からベスト、セーターなど、自分だけの作品を編んでみませんか。可愛い編みぐるみにも挑戦できます。	10	木曜日 9:30～11:30	10/10 11/ 7 10/13 12/12 12/19 1/16 2/ 6 2/20 3/ 6 3/20	お手持ちのかぎ針 毛糸(お持ちの方) 材料費(毛糸代)実費
112	ハワイアンキルト 瀬瀬 澄	一般 10名	初心者はクッション作りから始めステップアップします。慣れたらバッグやタペストリーなど自由に制作できます。	10	土曜日 9:30～11:30	10/12 11/23 11/30 12/14 1/11 1/25 2/ 8 2/22 3/ 8 3/22	裁縫道具一式 材料費 2,000円 (初心者クッション代) その他実費
113	大人のスイーツ講座 小林 麻里	一般 4名	毎回好評、大人が満足のスイーツ講座。過去好評だった焼き菓子を作ります。焼き菓子の基本やコツを教えてください。	1	土曜日 9:30～11:30	11/30	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
114	ガーデン雑貨を DIYしよう 新 郷山ファーム	一般 6名	ガーデニングを演出するミニチュアやウッドボックス、棚などを手作りしませんか。木工キットを用意してお待ちしています。	3	土曜日 9:30～11:30	10/12 11/16 12/14	飲み物、タオル、マスク 材料費 1,500円程度/3回分 講座は郷山ファームの木工所で 行います。現地集合してください。
115	栗のいが染め体験 新 岡田 敏克	一般 6名	里山ならではの本格的な染め物が、身近な材料でできる講座です。どんな色に染まるかは染めてからの楽しみ。	1	土曜日 13:00～16:00	10/19	汚れてもいい服装、ゴム手袋 飲み物、筆記用具 染め用の布(手ぬぐい程度の大きさ)1枚 材料費 300円
116	飯地太鼓をたたこう 子 チーム轟	小学生 から一般 10名	お子様から一般の方、大太鼓や小太鼓のたたき方を初歩から指導します。親子で参加して一緒に躍動しませんか。	5	金曜日 19:30～21:30	10/11 11/ 1 11/22 3/ 7 3/21	タオル、飲み物、上履き

恵那文化センター

市民会館

武並

三郷

東野

笠置

中野方

飯地

岩村

山岡

明智

串原

上矢作

先人学習

大学連携

団体紹介