

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
25	ボディメイクヨガ in 市民会館 山本 智美	一般 20名	ゆったりと体をほぐしていき、その後しっかり動かしていきます。深い呼吸とバランスよくポーズをとることで自分を見つめ、心と身体のクレンジングをしていきましょう。	5	火曜日 10:30~12:00	10/22 10/29 11/12 12/ 3 12/17	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)
26	おとなのヒップホップダンス 高橋 隼人	一般 10名	基本的な動きで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。軽快なヒップホップの音楽に合わせて体を動かし、運動不足を解消しましょう。	5	火曜日 19:30~21:00	12/24 1/ 7 1/28 2/ 4 2/18	運動のできる服装 室内用運動靴、タオル、飲み物
27	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、着物でお出かけを楽し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なども学びます。	5	水曜日 10:00~12:00	10/30 11/13 11/27 12/11 12/25	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。
28	開運体質になれる九星気学 稲垣 佳志乃	一般 10名	気学は占いではなく、エネルギーのとらえ方です。陰陽・五行などの考え方を学びます。気学は攻めの開運術と言われるので、日々の吉方位を学び開運体質になりましょう!	5	木曜日 19:00~20:30	10/10 10/17 10/24 10/31 11/ 7	筆記用具、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できる、椅子に座ったまま心と身体をほぐしていただくヨガです。自律神経や副交感神経を整えて、歩行を安定させ転倒などを予防します。 ※65歳以上 受講可	5	金曜日 10:30~12:00	10/11 10/25 11/15 12/13 1/10	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。椅子に座ったまま行うヨガで自律神経や副交感神経を整えて、歩行を安定させ転倒などを予防します。 ※年齢は問いません。	5	金曜日 10:30~12:00	10/18 11/ 1 12/ 6 12/20 1/24	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	季節の愉しみ 花と迎えるお正月 藏園 美咲	一般 10名	新年を迎えるにふさわしい正月花を自分で活かしてみませんか。花器の準備も不要なので、気軽にできてご自宅に持ち帰ったらそのまま飾れるのも魅力です。	1	土曜日 10:00~12:00	12/28	切り花用ハサミ (お持ちの方) 新聞紙 材料費 2,200円 (花、花器代) ※申し込み後のキャンセルは1週間前まで承ります。 (その後キャンセルの場合、生花のため材料費を頂き当日活かしたものをお渡しします)
32	おせち料理を作りましょう 小椋 日南恵	一般 8名	新年のおもてなしにも使える、おせち料理を習います。1回目は肉を使った巻物、2回目は飾り・煮物を作ります。今年は手作りおせちでお正月を迎えてみませんか。 ※材料の仕入れ状況やリクエストによりメニュー変更する場合があります。	2	土曜日 13:00~15:00	11/30 12/21	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 2,400円/2回分
33	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。ご自宅で手軽にできる趣味を探していた方も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	土曜日 14:00~16:00	11/ 9 11/30 12/14 1/11 1/25	筆記用具 材料費 800円/5回分
34	恵方巻を作ってみましょう 小椋 日南恵	一般 8名	「福を巻き込む」という意味で作られる恵方巻。作り方のコツを覚えて、ちょっと豪華な恵方巻を作ってみませんか。2025年の節分は自宅で手作り恵方巻を食べて福を呼び込みましょう。	1	日曜日 13:00~15:00	2/ 2	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 1,200円
35	二一ハオ! はじめての中国語 子 佐藤 侑里	小学生(高学年) 親子一般 10名	初心者を対象とした中国語(北京語)の講座です。中国の標準語である北京語で、自己紹介や旅行時にも使える簡単な会話ができるよう楽しく学びましょう。 ※講師指定のテキストを使用します。	5	火曜日 19:00~20:30	10/29 11/19 12/ 3 12/17 1/ 7	筆記用具、飲み物、中国語の教本 ※受付時に案内しますので、各自購入をお願いします。「新ゼロからスタート中国語 会話編」 定価1,320円
36	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、主に考古学(遺跡の発掘等)により明らかになってきた地元や日本の歴史について、解りやすく面白くお話しします。	3	水曜日 19:00~20:30	10/ 9 11/27 12/18	筆記用具、飲み物
37	子どもクッキング 季節のパンやお菓子を 作ってみよう! 新子 今井 裕子	小学生以上 (保護者同伴 も可) 16名	お子さんだけの参加もOK!先生と一緒に、季節にあわせたパンやお菓子を作ってみませんか? 1回目:季節の野菜を使ったパン 2回目:クリスマスケーキ 3回目:チョコレート菓子	3	土曜日 10:00~12:00	10/19 12/14 2/ 1	エプロン、マスク、三角巾 ふきん1枚、手拭きタオル 飲み物 材料費 1,500円/3回分 ※保護者の方が参加される場合、受講料・材料費は別途頂きます
38	長島の史跡を巡ろう part4 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。今回は市民会館に集合し、中野観音堂から中山道を通って大井宿を巡ります。開催中ののれんコンテスト作品を見ながら行在所にも立ち寄りします。 ※小雨決行です。各自で雨具等をご用意ください。	1	土曜日 13:00~15:00	11/16	歩きやすい服装・靴、タオル 飲み物、雨具(必要に応じて) ※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。
39	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、母国の料理を作ります。最近気軽に海外旅行に出掛けられない方、外国の文化に触れたい方、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	10/26	エプロン、マスク、三角巾 ふきん1枚、手拭きタオル 持ち帰り用容器 材料費 800円
40	みんなでダンス!ダンス! (アダプテッドエアロビク) 新子 清水 美由紀	障がいのある方・障がい児 (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無理なく身体を動かしましょう!	3	日曜日 10:00~11:30	11/17 12/15 1/19	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)
41	英語 DE あそび 新子 恵那市国際交流協会	小学4年生 ~6年生 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	日曜日 10:00~11:30	12/ 1	筆記用具、飲み物