

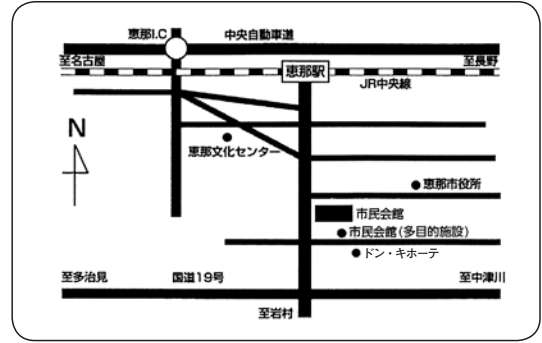
市民会館

〒509-7203 恵那市長島町正家一丁目3番地21

☎(0573)26-1808

【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 |
|----|---|----------------------|---|----|--------------------|---------------------------------------|---|
| 26 | おとなの ヒップホップダンス 高橋 隼人 | 一般 11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。上手く踊れなくても大丈夫。音楽に合わせて身体を動かすだけで、ストレスや運動不足の解消になりますよ。軽快なヒップホップの音楽に合わせて、ダンスを楽しみましょう。 | 5 | 火曜日 19:30～21:00 | 10/3 10/24 11/7 11/14 12/19 | 運動のできる服装 室内用運動靴、タオル 飲み物 |
| 27 | 筆ペンで俳句を書こう 可知 凜花 | 一般 8名 | 馴染みのある俳句を筆ペンで書いてみましょう。有名な俳人が、短い言葉に凝縮した想いや季節を感じながら…。ご自分で作った俳句を筆ペンで上手く書きたい方も、どうぞご参加ください。 | 5 | 水曜日 10:00～12:00 | 11/1 11/15 11/29 12/13 12/27 | 筆ペン 材料費 1,000円/5回分 |
| 28 | 花を飾って 新年を迎えましょう 新 蔵園 美咲 | 一般 8名 | 簡単な生け花のコツを覚えて、正月花をいけましょう。花器の準備も不要です。自宅に帰ってそのまま飾っていただけますよ。 | 1 | 水曜日 10:00～12:00 | 12/27 | 切り花用のハサミ(お持ちの方) 新聞紙 材料費 2,000円(花、花器代) |
| 29 | 簡単発酵調味料を使った 料理教室 新 小椋 日南恵 | 一般 8名 | 簡単発酵調味料の作り方、発酵調味料を使った料理を学びます。お魚やお肉を手軽に料理ができ、美味しく出来上がりますよ。各回、みそ玉作りをしますので、晩御飯の一品にもなります。発酵調味料に興味のある方、どうぞご参加ください。 | 2 | 水曜日 13:00～15:00 | 10/25 11/22 | エプロン、三角巾、マスク ふきん1枚、台拭き1枚 持ち帰り用容器 材料費 2,000円/2回 |
| 30 | 九星気学で開運しよう！ 新 稲垣 佳志乃 | 一般 10名 | 気学は古いではなく、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いわれますので、日々の吉方位をとる開運法などを伝授します。気学を学んで開運体質になりましょう！ | 5 | 木曜日 19:00～20:30 | 11/2 11/9 11/16 12/7 12/14 | 筆記用具、飲み物 |
| 31 | 椅子ヨガ シニアの部 (65才以上) 今井 味佳 | 一般 (65才以上) 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。椅子ヨガとは、椅子に座ったまま身体と心をほぐしていただくヨガです。自立神経や、副交感神経を整えることで歩行を安定させ、転倒などを予防します。運動不足解消に、どうぞご参加ください。 | 5 | 金曜日 10:30～12:00 | 10/6 10/27 11/17 12/8 12/22 | 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」を受講される方は、申し込みできません。 |
| 32 | 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。椅子ヨガとは、椅子に座ったまま身体と心をほぐしていただくヨガです。自立神経や、副交感神経を整えることで歩行を安定させ、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 | 10/13 11/10 12/1 12/15 1/12 | 動きやすい服装、タオル 飲み物 ※「椅子ヨガ シニアの部(65才以上)」を受講される方は、申し込みできません。 |
| 33 | 災害でも役立つ、お鍋で簡単 ポリ袋でパッククッキング 小林 八重子 | 一般 8名 | ポリ袋に材料を入れて、空気を抜いて、沸かしたお湯に入れるだけのパッククッキング。短時間で栄養も逃がさず、離乳食や災害時のご飯作りにも役立ちます。1人分の食事でも無駄なく作れますよ。 | 2 | 土曜日 13:30～15:30 | 10/21 12/2 | エプロン、三角巾、マスク ふきん2枚、お米0.5合 持ち帰り用容器 材料費 2,000円/2回分 |
| 34 | 海鮮太巻(恵方巻)を 作ってみましょう 新 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。今回は、具材に海鮮をプラスして、ちょっと豪華な海鮮太巻を作ってみませんか。2024年の節分は、自作の恵方巻を食べながら福を呼び込みましょう。 | 1 | 土曜日 13:00～15:00 | 2/3 | エプロン、三角巾、マスク ふきん1枚、台拭き1枚 持ち帰り用容器 材料費 1,200円 |
| 35 | ニーハオ!はじめての中国語 (初心者対象) 子 佐藤 かおり | 小学生親子 ～一般 10名 | 初心者を対象とした中国語(北京語)講座です。中国の標準語である北京語で、自己紹介から簡単な会話(旅行した時に使える便利な会話等)ができるように練習します。年齢を問わずチャレンジしてみましょう。(講師指定の中国語の教本を使用しますので、各自でご準備願います。) | 5 | 火曜日 19:00～20:30 | 10/17 10/31 11/14 11/28 12/12 | 中国語の教本(受付時にご案内します。各自で購入をお願いします。1,320円程度) 筆記用具、飲み物 |
| 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 | 10/18 11/15 12/20 | 筆記用具、飲み物 |
| 37 | 長島の史跡を巡ろう Part2 子 市民三学長島委員会 | 小学生親子 ～一般 15名 | 意外と知らない地元の史跡。今回は東濃牧場に集合し、正家の馬隠し堀、鍋山のメンヒル、うまはげなど地元の史跡を歩いて巡ります。※小雨でも決行しますので、雨の恐れがある場合は、各自で雨具等ご用意ください。 | 1 | 土曜日 13:00～15:30 | 10/28 | 歩きやすい服装・靴、タオル 飲み物 ※集合場所：東濃牧場まきば館駐車場 |
| 38 | 食を通じて外国の文化に触れよう ～楽しいフィリピン料理教室～ 子 恵那市国際交流協会 | 中学生 ～一般 12名 | 日本語教室受講生で恵那市在住のフィリピン人サンチアゴ・パンピさんを講師に迎え、フィリピンのお菓子を作ります。外国の文化に触れてみたい方、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 | 11/18 | エプロン、マスク、三角巾 持ち帰り用容器 材料費800円 |
| 39 | 手ぶらで水彩画 子 天野 登功広 | 中学生 ～一般 10名 | 野に咲く花や四季折々の風景、かわいいうつを描いてみたい!と思いませんか。ご自宅で手軽に出来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。手ぶらで大丈夫です。土曜の午後の開講になりますので、平日お仕事の方、学生さんも、どうぞご参加ください。 | 6 | 土曜日 13:30～15:30 | 11/25 12/9 12/23 1/13 1/27 2/10 | 筆記用具 材料費 900円/6回分 (絵の具、画材等) |

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

地域のイベント紹介

団体紹介

子育て講座

各種申し込み