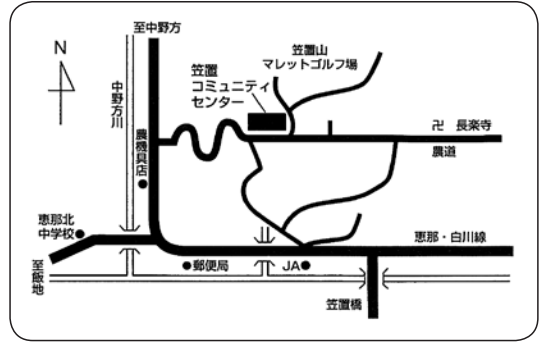


笠置コミュニティセンター

〒509-7208 恵那市笠置町姫栗10番地2
☎(0573)27-3110

【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
71	二十四節気の発酵食料理 夏至と立秋 身体が喜ぶ発酵料理講師/麹士 新 和田 友美	一般 10名	麹を使った発酵調味料作りと薬膳を取り入れた発酵料理で二十四節気を楽しみましょう。	2	月曜日 土曜日 13:30~15:30	6/20 8/6	エプロン、三角巾、ふきん 手拭き、筆記用具 持ち帰り用容器 材料費 4,000円/2回分
72	カスミのケーキ 磯村 佳寿美	一般 12名	人気スイーツパティシエによるスイーツ作り。プロの手際をまぢかで学び♪	1	火曜日 9:30~11:30	7/12	エプロン、三角巾、ふきん タオル 材料費 2,000円 (持ち帰り箱・保冷剤含む)
73	笠置えーとこウォーク 和田川ポットホール 新 笠置三学委員会	一般 15名	毛呂窪 和田川の賑わいと修行跡の巨石を訪ねるウォーク。	1	火曜日 9:30~11:30	5/10	ウォーキングのできる服装・靴 飲み物
74	笠置山ふしぎ発見 ペトログラフィ 船橋 秀紀	一般 15名	笠置山に点在するペトログラフィ（先史時代に岩に刻まれた記号・模様等）を学ぶ。初回は、座学で2回目に現地へ行きます。	2	火曜日 9:30~11:30	5/24 6/7	筆記用具 2回目は、野外散策できる服装・靴、飲み物 ※2回目は、天候による順延あり
75	笠置えーとこウォーク 南朝伝説 新 笠置三学委員会	一般 15名	笠置毛呂窪地内に点在する南朝親王伝説の遺構を訪ねる歴史ウォーキング。	1	火曜日 9:30~11:30	6/14	ウォーキングのできる服装・靴 飲み物 集合：毛呂窪公民館
76	ミキちゃん体操 成瀬 幹男	一般 20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。	5	水曜日 10:00~11:30	5/11 6/1 7/6 8/3 9/7	運動のできる服装 5本指ソックス、タオル 飲み物
77	豆餅&ヨモギ餅 新 小川 志保	一般 12名	地元のもち米、豆、ヨモギを使った、素朴で滋味あふれる伝承おやつ作り。	1	水曜日 13:30~15:30	6/8	エプロン、三角巾、ふきん タオル、持ち帰り用容器 材料費 900円
78	笠置えーとこウォーク とちくぼ摘み摘み散歩 新 笠置三学委員会	一般 15名	石組み棚田と民家と畑、ほっこり里山「とちくぼ」を満喫するお楽しみ歩き♪	1	金曜日 9:30~11:30	5/20	ウォーキングのできる服装・靴 飲み物
79	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活性化しよう！	5	土曜日 9:30~11:30	5/14 6/11 7/9 8/27 9/10	ラケット、室内用運動靴 運動のできる服装、飲み物 タオル
80	笠置 焼き肉のたれと10時のおやつ 新 はあもにい	一般 12名	肉はもちろん、野菜や豆腐にかけても美味しい、玉ねぎたっぷり万能のたれづくり。おやつ作りも楽しみです！	1	土曜日 9:30~11:30	6/4	エプロン、三角巾、ふきん おやつ持ち帰り用容器 ペットボトル500ml (たれ持ち帰り用) 3、4本 材料費 1,600円程度
81	笠置 焼き肉のたれと3時のおやつ 新 はあもにい	一般 12名		1	土曜日 13:30~15:30	6/4	
82	西洋占星術 新 すぎざき あやの	一般 10名	天体配置図（ホロスコープ）のゆったり座学とミニリーディングを通して占星術の基本を学習します。	6	土曜日 10:00~11:30	5/21 5/28 6/18 6/25 7/16 7/23	筆記用具
83	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修正して体幹を鍛えましょう。	5	土曜日 13:30~15:00	5/7 6/4 7/2 8/6 9/3	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）
84	いきいきリース 新 島村 せう子	一般 15名	花苗をリース仕立にして楽しみながら育てましょう♪	1	土曜日 13:30~15:30	5/21	手袋、新聞紙 割りばしまたはピンセット ハサミ、土入れ 材料費 3,500円
85	幻想竹あかり 新 島村 せう子	一般 12名	一節の青竹の側面に穴を開けて作る幻想的でアートな竹灯り。夏の宵に癒し空間を作ります。	1	土曜日 13:30~15:30	6/25	穴あけ電動ドリル、軍手 材料費 3,300円
86	カヌー体験教室 いいなクラブ	一般 10名	笠置峡でカヌーを体験。水上からの景色は格別、スイスイ漕いでアメンボ気分は最高です。	3	日曜日 13:00~15:00	5/8 6/12 7/10	濡れてもよい服装、帽子 ゴム草履、飲み物 カヌー使用料 3,000円/3回分 (毎回1,000円ずつ徴収します) 集合：笠置峡ポート・カヌー場 ※天候による順延あり
87	キャラクターおり紙教室 新 佐伯 直美	小学生 12名	カブトムシとクワガタ、アニメキャラの炭子・善子・猪子を折って壁掛けにします。	1	木曜日 10:00~12:00	5/5	飲み物 材料費 200円

「個人で感染症対策に努めてください。」 「食べ物はずべて持ち帰りとなります。」