

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
133	ストロー(麦わら)スターを作ろう! 新 鈴木 夏子	一般 8名	恵那産のライ麦わらを使って小さな星型の飾りを作ります。贈り物やクリスマスツリーの飾りに、窓辺につるしてもかわいいです。	1	月曜日 10:00~12:00	10/14	はさみ、カッター、筆記用具 定規、持ち帰り用箱 材料費 150円/2個。2個以上作る場合は、別途材料費が必要
134	おいしいクッキーを作ろう 新 鈴木 夏子	一般 8名	シンプルな材料で2種類のクッキーを作ります。手土産、贈り物にも喜ばれますよ!	1	月曜日 10:00~12:00	11/18	エプロン、三角巾、ふきん 持ち帰り容器 材料費 800円
135	ニーハオ! はじめての中国語 佐藤 侑里	一般 10名	北京語(標準語)で、自己紹介から簡単な会話ができるように練習します。やさしく丁寧に教えますので、初心者さんも大歓迎!	5	月曜日 10:00~11:30	10/ 7 10/21 11/ 4 11/18 12/ 2	中国語の教本(受付時に案内します、各自で購入してください。1,320円程度) 筆記用具
136	ディープブレスヨガ 市之瀬 まゆみ	一般 10名	深い呼吸を意識してゆっくり体を動かし、心も体もリラックス。免疫力もアップします!	3	月曜日 10:30~12:00	10/28 11/25 12/23	運動のできる服装、ヨガマット タオル、飲み物
137	簡単・楽しい! スパイスカレーとおかず 市之瀬 まゆみ	一般 8名	旬な食材とスパイスで、心もカラダも元気になるカレーを作ろう!	1	月曜日 10:30~12:30	11/11	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 1,800円
138	手軽de簡単! おうちごはん 新 吉村 綾子	一般 8名	旬な食材を使用した、手軽で簡単にできるおうちごはんを作ってみませんか? 調理後は、みんなでいただきます。	2	火曜日 9:30~12:30	10/15 11/19	エプロン、三角巾、布巾 持ち帰り容器 材料費 1,200円/2回分
139	シニアの楽しいヨガ 横光 亜由美	一般 10名	イスやマットを使い、身体を動かします。様子を見ながら進めていきますので初めての方ももちろん、久しぶりに身体を動かす方も安心してご参加ください。年齢は問いません。	6	火曜日 10:00~11:30	10/15 10/29 11/ 5 11/19 12/ 3 12/17	ヨガマットもしくはバスタオル 飲み物 裸足もしくは五本指ソックス ※ヨガブロックをお持ちでない方は、申込時に注文(800円)
140	季節の行事を華やかに 新 足立 景子	一般 8名	お花のある空間を生活の中に取り入れてみませんか! 生花に触れ、癒しのひとときを楽しみ、手の動くままに季節の飾り作り(アレンジ)と一緒にしましょう。 1回目: ハロウィン 2回目: クリスマス	2	火曜日 10:00~12:00	10/22 12/17	ハサミ(あれば花用) 材料費 2,300円程度/1回分
141	大人のペン字講座 新 春日井 優泉	一般 8名	文字の個性を生かして自分の名前を、バランスよくきれいに書けるようになります。初心者の方でも丁寧に教えます。	2	火曜日 10:00~11:30	10/ 8 10/29	0.5mm~0.7mmのボールペン 12マスの国語ノート
142	骨盤ケアバランスボール 瀬瀬 友美	一般 8名	バランスボールの上で音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、弾むエクササイズと骨盤ケアで、心も体も整えていきましょう!	5	火曜日 10:30~12:00	10/ 8 11/12 12/10 1/14 2/25	運動のできる服装、ヨガマット タオル、飲み物 ※ボールは講師指定のものを利用します(300円/1回)
143	九星気学で開運しよう! 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いわれますので、すぐに使える開運法を伝授します。気学を学んで開運体質になりましょう!	5	水曜日 10:00~11:30	10/ 2 10/16 10/30 11/ 6 11/20	筆記用具
144	知らないと損する 相続の落とし穴(水曜日編) 吉村 成貴・石田 誠	一般 15名	「まだいいや」では済まされない相続の真実。教科書にない相続の実態を事例を用いて解説します。空き家を片付ける際の知っておきたいポイントもお伝えします。	2	水曜日 19:00~20:30	10/23 11/ 6	筆記用具
145	ぴんしゃんウォーキング 伊藤 義孝	一般 15名	いつまでも自分の足で歩くための体作りを! 背筋を「ぴん」と気持ち「しゃん」と若々しく元気に歩きましょう!	7	木曜日 10:00~11:30	10/ 3 10/17 10/31 11/ 7 11/21 12/ 5 12/19	運動のできる服装、タオル 飲み物、室内用運動靴
146	免疫力アップ! 笑いヨガ 新 西尾 弘恵	一般 8名	笑いの効果は、科学的に証明され世界でも注目されています。副作用のないストレスフリーの健康法で、笑顔の毎日に行きましょう!	2	木曜日 10:00~11:30	10/10 11/14	動きやすい服装、飲み物
147	幸せのパン作り♪ 澤田 洋子	一般 6名	1回目は、アレンジパン。2回目は、クリスマスの伝統菓子シュトレンをやさしく丁寧に教えます♪	2	木曜日 11:00~14:00	11/ 7 12/12	エプロン、三角巾 持ち帰り容器 材料費 3,000円/2回
148	若返りリトミック♪ 内田 里保	一般 8名	懐かしい童謡やメロディにのせて歩いたり、リズム打ちをする事で体を動かしながら脳に刺激を与えます。一緒に楽しい時間を過ごし、若返り脳にスイッチを入れましょう。	2	金曜日 10:00~11:30	10/18 12/ 6	動きやすい服装、飲み物
149	山岡よもやま講座 新 よもやま会	一般 20名	イワクラ公園を中心に、山岡町の歴史・地理・植生について学びます。	1	日曜日 9:00~12:00	11/17	飲み物、歩きやすい服装(長袖) しっかりした靴 ※集合: イワクラ公園(田沢地区) ※雨天時: イワクラ公園内ヒマリーハウスで座学
150	知らないと損する 相続の落とし穴(日曜日編) 吉村 成貴・石田 誠	一般 15名	「まだいいや」では済まされない相続の真実。教科書にない相続の実態を事例を用いて解説します。空き家を片付ける際の知っておきたいポイントもお伝えします。	2	日曜日 10:00~11:30	10/20 10/27	筆記用具
151	やきものつくり 【マグカップ】 子 山岡陶業文化センター	小学生~ 一般 10名	粘土の板に模様をつけてオリジナルのマグカップを作ります! 初めての方でもやさしく丁寧に教えますので簡単に作れます。	1	日曜日 10:00~12:00	12/ 8	汚れてもよい服装、エプロン タオル 材料費 1,500円 ※会場: 山岡陶業文化センター