

やさしい美味しさをとじめる「野菜蔵」づくり

斎策舎株式会社・代表取締役
松本 憲司
6月7日(土)
10:30～12:30
13,200円(税込)

湿度と温度を保ちながら、野菜を長持ちさせる小さな蔵を製作します。日本の伝統的な建築様式「土蔵」の技法を応用した作品です。常温保存に向いている玉ねぎやジャガイモなど土の中で育つ野菜や夏野菜にも最適な空間です。

安心できる美味しさ「米粉」のお菓子作り

おやつキッチン8989主宰 **伊藤 ゆかり**
5月29日(木)
10:00～12:30
(平野学園)
6,490円(税込)

本講座では、卵・乳成分・ナッツ・白砂糖を使わない、米粉・植物性の材料でプリンやマフィン、クッキー等、3種類のお菓子を作ります。気軽に作れて安心して食べられる、ほっとする甘さの米粉のお菓子作りを楽しんでください。

2種類のスパイスカレーとチャパティ作り

食の伝道師 **玉置 織恵**
6月21日(土)
10:30～12:30
(平野学園)
4,620円(税込)

スパイス一つひとつの効能を学び、数種類のスパイスを調整してキーマカレーとひよこ豆カレーの2種類に挑戦。専用のフライパンを利用して香ばしいチャパティ、カチュンバルやザブジも作りも楽しめます。カレーの辛さは、好みに合わせて調整できます。

ガラスの中の小さな自然「苔テラリウム」

テラリウム作家terrarium magic主宰 **前畑 乃理子**
4月22日(火)
10:30～12:00
2,530円(税込)
教材費3,700円(税込)

植物をガラス瓶などの器の中で栽培する園芸の一種で、おしゃれなインテリア「苔テラリウム」。自然の景色を小さな器に閉じ込めたような作品は、初心者でも作りやすく管理も簡単で長く楽しめます。今回はミニチュアも加えて自分だけの苔森の世界を作ります。身近に飾って日々の暮らしを豊かにしましょう。サイズ:直径8.5cm高さ13.5cm

お肌と心が潤うカラフルな「花柄」のナチュラルソープ

手作り石けん教室Pure Drop主宰 **石神 有希子**
6月24日(火)
13:30～15:30
4,090円(税込)

植物オイルを使った、コールドプロセス製法による本格的な石けん作り。1個約65gの石けんが5個程度できます。ご自身で手作りした石けんを毎日の暮らしの中に取り入れ、癒されてみませんか？

香りを彩る癒しの「匂い袋」づくり

薫物屋香染認定香司 **平塚 寛**
4月8日(火)
13:30～15:00
3,300円(税込)

好きな香りを選んで作る匂い袋は、リラックス効果があり心が落ち着きます。天然の香料を数種類組み合わせることによって、ナチュラルな優しい香りを楽しむことができます。

読み手も聞き手も楽しめる絵本の読み聞かせ

絵本と童話の店「おおきな木」店主 **杉山 三四郎**
4月22日(火)
13:00～16:00
2,640円(税込)

ことばあそびやゲームなどを通して、発声法や表現する楽しさを学び、聞き手にきちんとイメージを伝える読み聞かせを伝授します。

想いをカタチにする創作文章教室

児童文学作家 **小原 麻由美**
4月28日(月)
13:00～14:30
3,960円(税込)

心の中で眠っている小さな想いを小さな物語にしてみませんか？こちらで準備した3枚の絵カードを使用して、文章の書き方や物語の作り方をお伝えします。原稿用紙1～2枚程度の創作童話を完成させましょう！

～きっとあなたも好きになる～ バランス感覚を楽しむ「スラックライン」

スラックラインパーク・ガンパデ代表 **古賀 啓太**
5月31日(土)
10:45～12:15
2,420円(税込)

スラックラインとは5cm幅のラインの上でバランスを楽しむスポーツです。性別に関係なく、小学校高学年～高齢者の方が参加可能です。集中力が身に付くとともに、姿勢改善や健康増進が期待できます。

～おしゃれに込められたストーリー～ 海洋プラスチック「ジュエリー」作り

sobolon **5月9日(金)**
13:30～15:00
4,620円(税込)

瞬間胶で粉砕したプラスチックを利用してオリジナルジュエリーを制作します。制作はイヤリング、ピアス、指輪、ピンバッチの4種類から選べます。指輪とピンバッチと別のもので一つずつ作ることも可能です。誕生石や推しカラーなど自分好みのカラーを選んで作品作りを楽しみます。

作って弾こう！バイオリン

工房楽器の森 **加藤 正行**
4月2日(水)
13:00～18:00
9,900円(税込)

本格的な演奏を楽しめる軽バイオリンを制作します。特許製法により初めての方でも制作することができます。完成後は簡単な曲を演奏して楽しみましょう！

かわいい「がま口」のお財布

Hand made NICO **高橋 ゆみ**
4月12日(土)
10:15～12:45
4,510円(税込)

好みの生地を選んでがま口のお財布を作ります。閉めるときの心地よい音と触感が、がま口ならではの。チクタクと手縫いして丈夫な仕上がりにします。サイズ:縦10cm×横12cm程度

曲げわっぱの「お弁当箱」づくり

wappa & 川原智香、福田崇恵
6月19日(木)
11:00～13:30
4,500円(税込)
教材費 6,500円(税込)

木目の美しさ、木の香りなど、温もりを感じる伝統工芸の曲げわっぱ。その工芸法でつくるお弁当箱は、軽くて丈夫なのが特徴です。ご自身で組み立て、乾燥させている時間に木曲げ体験を行います。また、お弁当箱を長く使うことができるように、お手入れ方法を解説します。希望者のみレーザー刻印を1,500円にて承ります。サイズ:横18cm×縦12cm×高さ6.3cm

骨格診断!で自信を持ってオシャレを楽しめるあなたに。

イメージコンサルタント **斉藤 まさみ**
6月14日(土)
10:15～12:15
4,290円(税込)

ステキに見えるって嬉しいですね！身体の質感や骨格の特徴を診断することで、あなたに似合う「デザイン」「素材」が分かります。スタイルアップが叶う夏のコーディネートがプロがアドバイスします。

顔タイプ診断!で印象アップ

イメージコンサルタント **斉藤 まさみ**
5月10日(土)
10:15～12:15
4,290円(税込)

ここを映し出す鏡、顔は人が持っている最大のパーソナリティです。顔の形状やパーツの大きさ、位置などの特徴をもとに、似合う服のテイストをご提案します。自分の魅力の活かし方がわかり、お洋服選びがもっと楽しくなります！定員8名のプライベートレッスン。

眉毛で印象自由自在 アイブロー集中レッスン

メイクセラピストジャパン認定メイクセラピストプロデューサー **星 乃せい**
4月21日(月)
10:30～12:30
2,970円(税込)

眉毛は、なかなか自分では変えられないバリエーション。自分に合った眉の描き方をマスターして、「今の顔の印象が好き」と思える美眉を目指します。

岐阜県を「もっと」美味しくするレシピ

一般社団法人ぎふおうちごはん代表理事 **後藤 香陽子**
6月5日(木)
10:00～12:00
(平野学園)
3,410円(税込)

昨年発売された話題の貼そーめん、岐阜県産の美味しい野菜や調味料など、オール岐阜の食材を利用した夏にぴったりのレシピを紹介します。食材の性質を上手に組み合わせた身体に嬉しいレシピと調理方法をお伝えします。

身体スッカリ!癒しの「耳&チェアヨガ」

龍村式耳ヨガセルフケアコンサルタント・IWCA認定チェアヨガインストラクター **こうやま りか**
6月13日(金)
13:30～15:00
2,530円(税込)

全身の縮図である耳をほぐすことで身体が柔軟になり、ヨガのポーズがとりやすくなります。椅子に座ったままできるチェアヨガと併せて身体に無理なく気軽に体力作りができます。椅子に座ってのヨガのポーズは体も呼吸も安定し体力に自信のない方にもオススメです。

大切な人によるこばれる「ペアハンドヒーリング」

龍村式指ヨガマスターインストラクター・温熱指ヨガセラピスト **こうやま りか**
9月18日(木)
13:00～16:00
4,950円(税込)

指ヨガをもとにしたペアハンドトリートメントです。手と手の触れ合いは心の安心感へとつながり、心地よい刺激は脳へ届き自律神経を整えます。全身が緩みリラックスできます。

発達支援教育士認定講座

整理収納アドバイザー **伊藤 恭子**
5月31日(土) 10:30～17:00
※昼食時間あり
17,600円(税込)
教材費7,150円(税込)
(認定料・テキスト代含)
発達障害・グレーゾーンと言われる子どもたちとのコミュニケーション、生活環境の整え方、お金の管理など特性のある子どもの「自立」を後押しするヒントをお伝えします。グループ演習を通して、生きづらさの疑似体験、対応方法を学びます。受講者は発達支援教育士に認定されます。

作るのが楽しい!食品さんぶる「カップ麺」

食品さんぶる畑・岐阜教室代表 **河合 知子**
7月26日(土)
11:00～12:30
5,500円(税込)

本物そっくりのちよっと小ぶりなカップ麺を作ります。フォークで麺を持ちあげた作品か、こぼれた作品のいずれかを制作します。作って楽しい、見ても楽しい食品サンプル。年中～大人まで幅広い年齢の方が対象です。小学生の夏休みの自由研究にもなります。

宝石のような輝き…親子でつくる「ジオラックソーブ®」

手作り石けん教室Pure Drop主宰 **石神 有希子**
8月2日(土)
10:30～12:00
2,090円(税込)

宝石のようにキラキラ輝く「georac® soap」を手作りします。色は当日数種類のなかから選べます。飾って美しい、使って嬉しいたったひとつのオリジナルmy石けんをご家庭で。対象:①小学4年生以上 ②年少以上と保護者

～プレゼントに喜ばれる～好きな色で楽しくデザイン「タフティング」

工房イズム **森本 詩依奈**
6月23日(月)
①13:30②14:15
③15:00④15:45
各6,490円(税込)

フワフワ、モコモコした感触と立体感がキュートなタフティング。数種類の中からデザインと1～4色の毛糸を選び、自分好みのチェアマット作りを楽しめます。イスだけでなく、壁に飾ると部屋を彩るアートになります。サイズ:直径33cm

はちみつとコーヒー 美味しい関係

日本のはちみつマイスター協会認定講師 **松岡 浩史**
5月13日(火)
10:30～12:30
3,520円(税込)

はちみつはどのようにできるのか？蜜源の花の種類によってどれくらい味が違うのかをはちみつテイスティングで感じていただきます。また2種類のコーヒーを使い、はちみつとのペアリングも楽しんでいただきます。

わたしを後回しにしない!～自分を大切にコミュニケーション～

岐阜ひろくカウンセリングルーム代表・臨床心理士・公認心理士 **野田 仁美**
6月25日(水)
13:30～15:00
2,860円(税込)

自分の気持ちを伝えたくても、伝えることができない。また職場や家庭でモヤモヤした気持ちを持つことが多いなど、そういった不安や悩みがある女性を対象にした講座です。自分自身の新しい発見や過ごしやす日々が送れるヒントをお伝えします。

～フィンランド流～心地よい生活、マイタイムとは

フィンランド生涯教育研究者 **石原 侑美**
6月24日(火)
10:30～12:00
2,860円(税込)

時間に追われる毎日の中で、ふと「自分の時間」ってなんだろう?と思うことはありませんか。自然と共に生き、個人の時間を大切にしているフィンランドの生活から、心豊かな毎日を送るヒントが見つかります。北欧流の心地よい暮らし方を、7年間の研究と実地調査の中の具体的なエピソードを交えながらお伝えします。

究極の野菜「野草」のすすめ

雑草料理研究家 **前田 純**
4月12日(土)
10:30～12:00
2,640円(税込)

野草は古くから食されてきた人の大切な栄養源。数年前から大手企業がその効能に気づき商品を開発するほど。身近にある野草の多様な効能や調理法、見分け方を解説します。栄養価の高い野草を少しずつ生活に取り入れ、健康増進に。先生オリジナルのお茶試飲付き。

親子で楽しむ「オリジナル万華鏡」づくり

ミラーを選ぶ万華鏡主宰 **長浜 憲幸**
7月12日(土)
10:30～12:00
こども1人1,540円(税込)

独自に考案した14種類のミラーと多彩なオブジェでオリジナルの万華鏡を作ります。万華鏡の不思議な仕組みを学習しながら、色彩豊かな組み合わせを楽しめます。対象:5歳以上

おでかけ講座 現地集合・解散

春を楽しむ夜がらす山荘「長多喜」

長多喜店主 **吉田 信助**
4月17日(木) 11:30～14:00
7,920円(税込)
開催場所:夜がらす山荘「長多喜」(中津川市駒場1649)

一万坪の広大な敷地の中、恵那山と中津川の街を一望できる古民家隠れ宿「長多喜」で、山里中津川ならではの旬の味をいただきます。長多喜の歴史や逸話を交え、ご主人の案内で若山牧水、高浜虚子の歌碑など庭内を散策します。

水野愛子のトーク&ランチパーティー マナーの鍵はイタリアにあり!

日本表情筋トレーニング協会代表 マナーコーディネーター **水野 愛子**
4月15日(火) 11:00～14:30
15,620円(税込)
開催場所:インフィニート名古屋(名古屋市中村区名駅3-11-6)

中世の文化、歴史、ファッション、そして王妃を取り巻く人間関係など、驚きや発見がいっぱい!優雅なひとときをイタリアンのフルコースとともに楽しみたい。くたさい。

和菓子で旬を楽しむ!親子いっしょに「いちご餅」

金蝶園総本家 **北野 英樹**
4月19日(土) 14:00～15:30
親子ペア2,250円(税込)
こども追加990円(税込) / 人
開催場所:金蝶園総本家大垣東店(大垣市大沢町4-35-1)

金蝶園総本家人気のいちご餅と上生菓子を作ります。親子でいっしょに和菓子を作る楽しいひととき。対象:5歳以上

～大自然の贈り物～親子で楽しむ「はちみつ採取」

種田養蜂場代表 **種田 敏徳**
4月26日(土) 10:30～12:00
親子ペア1,870円(税込)
追加990円(税込) / 人
開催場所:種田養蜂場販売店(大垣市東前2-282)

はちみつ採取体験のあと、採れたてのれんげ蜂蜜を瓶に詰めてお土産に。また、ミツバチの生態や自然界での役割についても学びます。ビザンで焼き上げたビザンに、様々なはちみつをかけて試食するなど、親子で楽しめる内容満載です。対象:小学生以上中学生までの親子

※使用写真は一部イメージを含みます。

お問い合わせ・お申し込みは、窓口、お電話、ホームページ、公式LINEまで

電話 **0584-47-6333** 営業時間 10:00～19:00 (土曜18:00まで 日曜休み)

H P **大垣中日文化センター** 検索 **www.chunichi-culture.com/ogaki/**

大垣中日文化センター 〒503-0805 大垣市鶴見町上渡瀬641-2 アル・プラザ鶴見2F | 平野学園教室 TEL.0584-78-3383 営業時間 10:00～18:00(土曜14:00まで 日曜休み) 〒503-0883 大垣市清水町65-3 平野学園・ヴィジョンネクスト情報デザイン専門学校内

登録と受講について

- 会員登録手数料550円(税込)と受講料を前納いただければ、会員登録できます。
- 受講料には、維持管理費が含まれています。
- 会員登録は、各地の中日文化センターに共通です。
- 満席の場合はキャンセル待ちを受け付けます。また、規定開講人数に満たない場合は開講を中止させていただく場合があります。
- ご入金後に受講者の都合でキャンセルされる場合は、キャンセル料が発生します。
- 1か月分が表記されている講座は、原則として3か月分の受講料を前納していただきます。
- 特別講演会、特別講座、TRY!など一部の講座は、登録料が不要です。

個人情報の取り扱いについて

- 中日文化センターは、入会・受講申し込みの際にご記入いただいた、個人情報厳正かつ適正な管理のもと運用いたします。
- 1.利用目的
 - 申し込みいただいた講座の受講手続き、そのほか欠かせない確認やご案内
 - 講座資料、募集企画などのご案内、サービスの提供
 - 個人を識別することができない形で統計的に処理

- し、今後の参考データとするため
- 新しい講座企画、キャンペーンなどのお知らせ
- 中日グループ内で共有のうえ、さまざまなサービス提供のご案内など
- 詳しくは中日文化センターホームページ内プライバシーポリシーをご覧ください。
- 2.個人情報相談窓口 中日文化センター グループ個人情報担当 〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4階 中日文化センター案内 TEL 0120-53-8164



大垣中日文化センター
LINE 公式アカウント

LINEで出来ること!

- ①講座予約
- ②天候等による営業状況や休講の確認
- ③最新情報やお得な情報の取得

良質なライフスタイルを求める人々と

大垣 中日文化センター