

## コミカレ短期講座案内

11/15広報とくしま

12月9日(月)	手ごねで作る 「雪の結晶 チョコパン」	定員：各12名	内容	クリスマスにピッタリ！ 2色のパン生地にチョコクリームをサンドして雪の結晶の形のパンを作りましょう！
①9:30~12:00 ②13:30~16:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰り袋・筆記用具
講師	パン教室KohiRo Bread &... 村川 宏子	材料費：2,000円	対象者	どなたでも
12月13日(金) 1月17日(金) 1月31日(金)	親子ふれあい ベビーマッサージ	定員：15組	内容	オイルを使って赤ちゃんとの触れ合いを楽しみましょう♪肌と肌が触れ合うことで親子の絆を深めます。赤ちゃんとのコミュニケーションにも！
10:00~11:15		受講料 1,800円(3回分)	準備物	バスタオル
講師	ロイヤルセラピスト協会認定講師 米田 奈津	材料費 3,200円(3回分)	対象者	生後1ヶ月~1歳半の赤ちゃんと保護者
12月13日(金)	書き初め 来年の干支 巳年のカレンダー 作り	定員：15名	内容	1年分が1枚に収まった年間カレンダーに大筆で書き初めをしませんか？筆で好きな文字を書いてオリジナルのカレンダーを作って、ご自宅などで飾りましょう！
10:00~11:30		受講料：600円	準備物	特になし(道具は講師が準備します) 汚れてもいい服でお越しください。
講師	岩田書道教室主宰 岩田 美由希	材料費：800円	対象者	どなたでも
12月15日(日)	大人のコーヒー講座 「カフェラテ編」	定員：各15名	内容	コーヒーのプロと一緒にカフェラテを作り楽しみましょう。
①10:00~11:30 ②13:30~15:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・筆記用具
講師	自家焙煎コーヒーASANO 浅野 欣也	材料費：1,200円	対象者	どなたでも
12月15日(日)	お正月 洋風リース作り	定員：25名	内容	自然物や豪華なりぼんを使ってオリジナルのお正月洋風リースを作りましょう！
13:30~15:00		受講料：600円	準備物	お手拭き・持ち帰り袋
講師	ボランティア団体 友達いいな	材料費：800円	対象者	どなたでも
12月25日(水)	旬を味わう 彩りクッキング	定員：20名	内容	クリスマスにぴったりのおもてなしに取り入れやすいレシピを家庭でできる手軽な調理法でご紹介いたします。ミラノ風カツレツ・辛くないホワイト麻婆豆腐・デザート・サラダを彩り鮮やかに作ります。
10:00~12:00		受講料 600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・持ち帰りタッパー
講師	エコクッキングナビゲーター 山田 純子	材料費 1,000円	対象者	どなたでも

## 【申込方法】

講座申込は電話か館内に置いている申込用紙またはハガキ(1枚1講座)に住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・希望の講座・電話番号を記入し、開催日10日前まで(必着)にふれあい健康館へお申し込みください。また、電子申請での申し込みも可能。応募者多数の場合は抽選となります。なお、受講希望者が少ない講座は中止することがあります。(抽選結果はハガキでご連絡いたします)

お問い合わせ ふれあい健康館(徳島市生涯福祉センター)

〒770-8053 徳島市沖浜東2丁目16番地 TEL 088-657-0194