

コミカレ短期講座案内

3/15広報とくしま

4月6日(日)	ミニこいのぼり作り	定員：20名	内容	華やかな柄の和紙や布を使って小さくて可愛いこいのぼりの置き物を作りましょう。
13:30~15:00		受講料 600円	準備物	手拭きタオル
講師	ボランティアサークル 「友だちいいな」	材料費 800円	対象者	どなたでも
4/8~6/24 第2第4火曜日 計6回	実用書道 「小筆の書き方」	定員：15名	内容	筆遣いの基本と、バランスよく書くポイントを学びます。書く機会の多い自分の名前や地名などを小筆を使ってきれいに書くように練習しましょう。
10:00~11:30		受講料 3,600円(6回分)	準備物	書道道具一式(墨・硯・下敷き・文鎮など)
講師	小西 敬子	材料費 1,400円(6回分)	対象者	どなたでも
4/8(火)・4/22(火) 5/13(火)・5/27(火)	ベビーとママの ファーストサイン	定員：15組	内容	言葉が出る前の赤ちゃんと様々なサインを使いながら親子のやり取りを楽しんでみませんか？レッスン後は、子育ての悩み相談の交流や保育士フォトグラファーでもある講師が、親子写真をプレゼント！
13:00~14:15		受講料：2,400円(4回分)	準備物	特になし
講師	ロイヤルセラピスト協会認定講師 米田 奈津	材料費：2,000円(4回分)	対象者	生後3ヶ月~1歳6ヶ月の子どもと保護者
4/10~6/26 第2第4木曜日 計6回	女性のための スペシャル深リンパ (木)	定員：15名	内容	リンパを流すといいことがいっぱい！体内の老廃物を流すリンパケアで若々しく健康になりましょう！
13:30~15:00		受講料：3,600円(6回分)	準備物	バスタオル、タオル、肩の出しやすい服装
講師	NPO法人リンパ健康アカデミー会員 中山 千恵美	材料費：3,500円~5,000円程度	対象者	女性どなたでも
4月13日(日)	大人のコーヒー講座 「エスプレッソ& カプチーノ編」	定員：各15名	内容	コーヒーのプロと一緒にエスプレッソの基本からカプチーノ作りまで楽しみながら一緒に淹れましょう。
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
4月18日(金)	手打ちうどん& ちらし寿司作り	定員：24名	内容	小麦粉から手打ちでうどんを作りませんか？ちらし寿司と一緒にお春を味わい尽くしましょう！
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	エコッキングナビゲーター 山田 純子	材料費 1,400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