

コミカレ短期講座案内

4/15広報とくしま

5月10日(土)	造花を使ってフラワーリースを作ろう	定員：25名	内 容	自然物や造花の花を色とりどりに使って豪華なフラワー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
5月12日(月) 5月19日(月) 5月26日(月)	産後のための骨盤ケア	定員：各10組	内 容	妊娠・出産による骨盤の変化とケアの重要性について正しい骨盤ケアの方法・骨盤ケア体操ベビーカー(正しい抱き方、寝かせ方、遊びなど)
①10:00～11:00 ②11:30～12:30		受講料：1,800円(3回分)	準備物	バスタオル2枚、フェイスタオル2枚
講 師	助産師 原田 美佐子	材料費：2,000円(3回分)	対象者	生後1ヶ月～6ヶ月までの赤ちゃんと保護者
5月12日(月)	ホームベーカリーで作る全粒粉入りクランベリークリームチーズパン	定員：各12名	内 容	全粒粉を使ったパン生地にクランベリーを混ぜ込んだパンを作りましょう！クリームチーズを包んだセミハードパンです★
①10:00～12:00 ②13:30～15:30		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾2枚・三角巾・マスク・ハンドタオル・持ち帰り袋・筆記用具
講 師	パン教室KohiRo Bread &... 村川 宏子	材料費：1,800円(5個程度)	対象者	どなたでも
5月15日(木) 6月19日(木)	陶芸教室	定員：20名	内 容	初めての方でも無理なく作れる“器、作りに挑戦！土のぬくもりを感じながら自分だけの作品を作りませんか。
13:30～15:30		受講料：1,200円(2回分)	準備物	エプロン・雑巾・タオル
講 師	松下慶一・七條猪三郎	材料費：1,500円(2回分)	対象者	どなたでも
5月18日(日)	アイスコーヒーの淹れ方 & コーヒーゼリー	定員：各15名	内 容	家でも簡単に作れる美味しいコーヒーゼリーを作り、そのあとは薫り高いアイスコーヒーを淹れて楽しみましょう。
①10:00～11:30 ②13:30～15:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・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
5月20日(火)	ベビースキンケア教室	定員：15組	内 容	毎回テーマを変えて、必要なスキンケアを学びます。季節に応じてUVケアや乾燥、お肌の保湿など様々なテーマのお話が聞けます。赤ちゃんのためにもママのためにも知って得する情報が満載です！
13:00～14:15		受講料 600円	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 1,000円	対象者	生後1ヶ月～2歳の赤ちゃんと保護者

【 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