

## コミカレ短期講座案内

8/15広報とくしま

9月7日(日)	写真の撮り方講座	定員：20名	内容	一眼レフカメラを持っているのにうまく撮れない…買ったばかりで使い方が分からない…などの方にお子さまや風景の綺麗に取れる撮影ポイントをお教えます！
13:30～15:00		受講料：600円	準備物	一眼レフカメラ(お持ちの方)
講師		ロケーションフォト&自家焙煎コーヒーASANO 浅野 欣也	材料費：600円	対象者
9月18日(木) 10月16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
9月19日(金)	旬を味わう彩りクッキング	定員：20名	内容	旬の食材を使って、おもてなし料理を作りましょう。メニューは、白身魚のムニエルキャベツソース・人参ピラフ・季節の付け合わせ・カステラを予定しています。
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
9月20日(土)	秋の親子ミニ運動会	定員：20組	内容	親子で一緒にミニ運動会で楽しみませんか。弾入れや綱引きなどいろんな運動遊びをします！広いホールの中で元気いっぱい楽しみましょう！
9:45～11:00		受講料 600円	準備物	動きやすい服装
講師		保育士 米田 奈津	材料費 500円	対象者
9月28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：1,400円	対象者
9月29日(月) 10月6日(月) 10月20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 ベビーケア(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：1,000円(3回分)	対象者

## 【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