

コミカレ短期講座案内

11/15広報とくしま

12月1日(月) 12月15日(月) 12月22日(月)	産後のための 骨盤ケア	定員：各10組	内 容
①10:00～11:00 ②11:30～12:30		受講料：1,800円(3回分)	妊産・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)
講 師	助産師 原田 美佐子	材料費：1,000円(3回分)	準備物 対象者
			バスタオル2枚、フェイスタオル2枚 生後1ヶ月～6ヶ月までの赤ちゃんとお母さま
12月1日(月)	バイカラーで作る チョコロールパン	定員：各12名	内 容
①10:00～12:00 ②13:30～15:30		受講料：600円	ホームベーカリーを使ってパンを作ってみませんか？プレーンとココアの2色のパン生地 で断面の美しいロールパンを作ります！ 中にはチョコレートを巻き込みます★
講 師	パン教室KohiRo Bread &... 村川 宏子	材料費：1,800円	準備物 対象者
			エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰り袋・筆記用具 どなたでも
12月7日(日)	親子で作るクリスマス トナカイカップケーキ	定員：各12組	内 容
①10:00～11:30 ②13:00～14:30		受講料：600円	ココアのカップケーキを焼いて、トナカイにデコレーションしましょう。可愛いボックスに入れて持ち帰ります。
講 師	こどものおかし教室 ティンカーベルズガーデン 佐竹 いずみ	材料費：2,000円	準備物 対象者
			エプロン・布巾2枚・三角巾・マスク 4歳～小学生の親子
12月14日(日)	コーヒーの淹れ方と コーヒー豆の クッキー作り	定員：各15名	内 容
①10:00～11:30 ②13:30～15:00		受講料：600円	美味しいコーヒーを淹れ、家庭でも簡単に作れるコーヒー豆クッキーも作ります。
講 師	自家焙煎コーヒーASANO 浅野 欣也	材料費：1,400円	準備物 対象者
			筆記用具・エプロン どなたでも
12月17日(水)	季節の彩り おもてなしクッキング	定員：20名	内 容
10:00～12:00		受講料 600円	旬の食材を使って、おもてなし料理を作ります。メニューはクリスマスにあうチキンのクリーム煮や季節の付け合わせ、サラダ、デザートを作ります！
講 師	エコクッキングナビゲーター 山田 純子	材料費 1,200円	準備物 対象者
			エプロン・布巾・三角巾・持ち帰りタッパー どなたでも
12月21日(日)	お正月 洋風リース作り	定員：25名	内 容
13:30～15:00		受講料：600円	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す！
講 師	ボランティア団体 友達いいな	材料費：900円	準備物 対象者
			お手拭き・持ち帰り袋 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