

12/15広報とくしま

コミカレ短期講座案内

1/6(火)～ 3/24(火) 毎週火曜日	体に効く 話題の料理	定員：24名	内 容	健康を維持するには、毎日の食生活が大切です。栄養知識や料理の種類を増やして生活習慣病予防に役立てましょう！
9:30～11:30		受講料：6,600円(11回分)	準備物	エプロン・布巾・三角巾・持ち帰り容器
講 師	土井原 由利子	材料費：9,900円(11回分)	対象者	どなたでも
1月14日 (水) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	りんごとクルミの キャラメルロール パン作り	定員： 各12名	内 容	ホームベーカリーを使ってパンを作つてみませんか。手作りのカラメルりんごとクルミを巻いた、スタイルみたいなロールパンです。キャラメルアイシングをかけて仕上げましょう。
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
1月17日 (土) 10:00～12:00	ポーセラーツ 3種類の食器作り	定員： 20名	内 容	カレー皿やサラダ皿など3種類のお皿をデザインしませんか？おしゃれな転写シールをお皿に貼り、オリジナルの食器作り楽しみましょう。 丸皿、角皿のどちらかをお選びください。
受講料：600円		準備物	はさみ・ティッシュ	
講 師	松本 みづる	材料費：2,500円	対象者	どなたでも
1月18日 (日) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	大人のコーヒー講座 「基本編」	定員：各15名	内 容	コーヒーのプロと一緒にコーヒーの基本を知つて飲み比べをしてみましょう。
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：1,400円	対象者	どなたでも
1/18(日)～ 2/15(日) 毎週日曜日	織り機を使わずに 「ポシェット」を作ろう	定員： 15名	内 容	織り機を使わぬいで織物をしませんか。「スプラング技法」を使って“ポシェット”が作れます。織物を初めてする方、大歓迎！
13:30～15:30		受講料 3,000円(5回分)	準備物	筆記用具
講 師	元徳島県造形教育協会会員 釜床 育子	材料費 2,500円(5回分)	対象者	どなたでも
1/23(金)又は 2/6(金)又は 3/13(金)	国産原材料で仕込む 味噌作り	定員：各18名	内 容	原材料は国産のお米と大豆を使用し、3kgのお味噌を作ります！仕込んだお味噌はご自宅でじっくりと発酵・熟成させ、熟成期間によって変わる味をお楽しみください！
14:00～15:30		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・タオル・筆記用具・水分補給
講 師	(有)志まや味噌 濱野 正裕・濱野 比加里	材料費：3,550円(3kg分)	対象者	どなたでも ※いづれか1日をお選びください

【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