

## コミカレ短期講座案内

2/15広報とくしま

3月1日(日)	初めての男性料理 韓国料理&和菓子	定員：24名	内 容	料理をしたことがない男性向けに食材の切り方や食事バランスを考えながら料理をしていただく料理講座です！
9:30~12:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰りタッパー
講 師	土井原 由利子	材料費：1,000円	対象者	男性どなたでも
3月1日(日)・ 3月29日(日) 2日間	親子陶芸	定員：20組	内 容	親子で楽しく陶芸にチャレンジしてみませんか。食器や小物など好きなものを作ってみよう！
13:30~15:00		受講料：1,200円	準備物	エプロン・汚れてもいいタオル
講 師	松下 慶一・七條 猪三郎	材料費：1,500円	対象者	4歳~小学生親子
3月3日(火) 10:00~11:00 又は 3月5日(木) 18:30~19:30	小筆を使った 実用書道	定員：各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楷書を使って綺麗に書けるように練習していきます。
		受講料：600円	準備物	書道道具一式
講 師	小西 敬子	材料費：1,000円	対象者	どなたでも
3月3日(火) 19:00~20:00 又は 3月5日(木) 10:30~11:30	ペン習字体験会	定員：各15名	内 容	万年筆を使って、ひらがなを美しく書く練習をしていきます。綺麗な文字で心を込めて書けるように一緒に練習しましょう。
		受講料：600円	準備物	特になし
講 師	小西 敬子	材料費：1,000円	対象者	どなたでも
3月14日(土)	バランスボールで ストレッチ	定員：20名	内 容	バランスボールを使って骨格の改善を正しくし、バランスのよい身体を作りましょう！運動が苦手な方もボールを使って簡単にできる動きをお教えます！
10:00~11:30		受講料：600円	準備物	動きやすい服装・水分補給
講 師	M&K(分子栄養学&運動力学) 奥田 欣作	材料費：なし	対象者	どなたでも
3月20日(金・祝)	ふれあい さわやか体操	定員：25名	内 容	心地よく身体をほぐし、バランスよく筋肉をつけ、楽しく活力のある生活が送れる健康・体力づくりを始めてみましょう。
13:15~15:15		受講料：600円	準備物	動きやすい服装
講 師	みつ子「羽衣体操」主宰 武市 美津子	材料費：なし	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