

コミカレ短期講座案内

4/15広報とくしま

4月30日(木) 5月14日(木) 5月28日(木)	着物リメイク 「ロングヅレ (ウエストリボン付)」	定員：15名	内容	タンスの中で眠っている着物を素敵に変身させ街着にして出かけましょう！ ほとんど切らないので素敵な思い出もそのまま活かせます！
13:30~15:30		受講料 1,800円(3回分)	準備物	着物1枚・縫道具一式・チャコペンシル・新聞紙(1日分)・のり・30cmさし
講師	堺 恵理子	材料費 200円(3回分)	対象者	どなたでも
5月9日(土)	春の親子ミニ運動会	定員：各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！
①9:30~10:45 ②11:00~12:15		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	ハイハイができるお子さまから未就学児親子
5月11日(月)	ホームベーカリーで作る 「渦巻デニッシュ」	定員：各12名	内容	難しい折り込みなしで作れるデニッシュ風のパンを作りましょう！ おやつにピッタリなサクッとリッチな菓子パンです。
①10:00~12:00 ②13:30~15:30		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・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
5月21日(木) 6月18日(木)	陶芸教室	定員：25名	内容	初めての方でも無理なく作れる「器」作り挑戦！ 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。
14:00~16:00		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22日(金)	背骨コンディショニング	定員：各20名	内容	日頃、腰痛や肩こりなどの不調で悩んでいませんか。背骨のゆがみを直すことで自身の持つ治癒力を高め、健康で痛みのない状態を取り戻しましょう！
①13:15~14:30 ②14:45~16:00		受講料：600円	準備物	動きやすい服装・長めのタオル・水分補給 ヨガマット(お持ちの方)・仙骨枕(お持ちの方)
講師	背骨コンディショニング パーソナルトレーナー 平松 佐知子	材料費：なし	対象者	どなたでも
5月31日(日)	初めての男性料理 夏バテ防止スタミナ料理	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！ キーマカレー・ポテトサラダ・野菜のスープ煮・水ようかんを作ります。
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

【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