

## コミカレ短期講座案内

5/15広報とくしま

6月7日(日)	親子と一緒に ロングロングソーセージ パケットサンドを作ろう	定員：各14組	内容	親子と一緒にクッキングをしませんか？ みんなが大好きなウインナーを手作りしてパケットサンドを作りましょう！なかなか家で料理をしないお子さまもこの機会にぜひチャレンジしてみてください！
①9:30~12:00 ②13:30~16:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾4枚・三角巾・マスク・持ち帰り容器
講師	フードコーディネーター 田中 美和	材料費：2,500円	対象者	幼稚園～中学生の親子
6月8日(月)	ホームベーカリーで作る 「抹茶メロンパン」	定員：各12名	内容	ホームベーカリーを使ってパンを作ってみませんか？抹茶を使った甘すぎないメロンパンです！クッキー生地も手作りして、かわいいパンに仕上げましょう！
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
6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、彩り鮮やかな季節の料理を作りましょう！ メニュー：竜田井・季節の付け合わせ・とうふケーキ
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 900円	対象者	どなたでも
6月20日(土)	父の日に似顔絵 クッキーを作ろう	定員：20組	内容	6/21(日)は父の日！大好きなお父さんに似顔絵クッキーを作って父の日にプレゼントしましょう！
14:00~15:30		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・マスク
講師	エコクッキングナビゲーター 山田 純子	材料費：900円	対象者	概ね4歳～小学生の親子
6月21日(日)	大人のコーヒー講座 「カフェラテ編」	定員：各15名	内容	家にある道具や簡単に手に入る道具を使って、コーヒーのプロと一緒にカフェラテを作り楽しみましょう。
①10:00~11:30 ②13:30~15:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・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
6月22日(月) 6月29日(月) 7月6日(月)	産後のための 骨盤ケア	定員：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)
10:30~11:30		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	生後1ヶ月～6ヶ月までの赤ちゃんとお母さま

## 【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