

## コミカレ短期講座案内

5/15広報とくしま

6/11(火)・6/25(火) 7/9(火)・7/23(火)	ベビーとママの ファーストサイン	定員：15組	内容	言葉が出る前の赤ちゃんと様々なサインを使いながら親子のやり取りを楽しんでみませんか？レッスン後は、子育ての悩み相談の交流や保育士フォトグラファーでもある講師が、親子写真をプレゼント！
13:00～14:15		受講料：2,400円(4回分)	準備物	特になし
講師	ロイヤルセラピスト協会認定講師 米田 奈津	材料費：2,000円(4回分)	対象者	生後3ヶ月～1歳6ヶ月の子どもと保護者
6月14日(金)	スフレチーズケーキ 作り	定員：24名	内容	本格的なケーキ作りを体験しませんか。しっとりなめらかなスフレチーズケーキを作ってみましょう！
10:00～12:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰り箱
講師	ろくキッチン代表 藤六 愛	材料費：2,000円	対象者	どなたでも
6月16日(日)	ベビーマッサージ& 父の日フォト記念撮影	定員：15組	内容	父の日に親子で楽しめる講座です！オイルを使って子どもさんにもやさしくマッサージ★親子のコミュニケーションを取りながらリラックスした時間を過ごしませんか。
9:30～10:45		受講料：600円	準備物	バスタオル
講師	ロイヤルセラピスト協会認定講師 米田 奈津	材料費：1,100円	対象者	生後1ヶ月～1歳6ヶ月の子どもと保護者
6月16日(日)	ベビーとパパヨガ& 父の日フォト記念撮影	定員：15組	内容	父の日に親子で楽しめる講座です！親子で一緒に体を動かしましょう！心にも体にもいいことがいっぱいですよ！
11:00～12:15		受講料：600円	準備物	動きやすい服装
講師	JAHA協会認定講師 米田 奈津	材料費：500円	対象者	生後1ヶ月～3歳の子どもと保護者
6月21日(金)	季節の彩り おもてなしクッキング	定員：20名	内容	旬の食材を使って、おもてなし料理を作りましょう。メニューは「レンチンお手軽豚肉しいたけの皿蒸し」「じゃがいもの酢醤油炒め」「砂ぎものあえもの」「あんわらび」です。
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23日(日)	アイスコーヒーの 淹れ方 &コーヒーゼリー	定員：各15名	内容	家でも簡単に作れる美味しいコーヒーゼリーを作り、そのあとは薫り高いアイスコーヒーを淹れて楽しみましょう。
①10:00～11:30 ②13:30～15:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・筆記用具
講師	自家焙煎コーヒーASANO 浅野 欣也	材料費：1,200円	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