

コミカレ短期講座案内

7/15広報とくしま

(午前) 8月4日(火)・25日(火) 9月8日(火)・15日(火) 11:00~12:00 (夜間) 8月19日(水)・9月16日(水) 19:30~20:30	呼吸法講座 「呼吸でリフレッシュ」	定員：各25名	内 容	ちょっとした知識やコツを知ればアナタの呼吸は変わります！呼吸が変われば「姿勢」が「健康度」が「美しさ」が変わるかもしれません。
		午前(火)2,400円 受講料：----- 午後(水)1,200円	準備物	動きやすい服装
講 師	ヨーガ教室代表 木原 愛子		対象者	どなたでも
8月16日 (日)	大人のコーヒー講座 「珈琲テイस्टینگに挑戦」	定員：各15名	内 容	珈琲の味わい、香りを深掘して違いを楽しみませんか？酸味・甘味・苦味・コクそして芳醇な香りなど違いが分かると飲む楽しみも増えますよ！
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
8月24日 (月)	親子運動遊び & 絵本の読み聞かせ	定員：20組	内 容	親子でリズムに合わせて体を動かしたり、ボールやトンネルなどを使って様々な運動遊びをしましょう！絵本の読み聞かせもありますよ！
10:00~11:15		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
8月24日 (月)	ホームベーカリーで作る 「トマトとオリーブのバジルエピ」	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？ドライトマトとオリーブ、くるみをトッピングしたバジル風味のセミハードなパンです！エピの成形でおしゃれに仕上げましょう！
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・持ち帰り容器・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
8月28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？背骨のゆがみを正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！
①10:00~11:15 ②11:30~12:45		受講料：600円	準備物	動きやすい服装・長めのタオル・ヨガマット(持っている人)・仙骨まくら(持っている人)
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
8月28日(金) 9月4日(金) 9月18日(金)	親子ふれあい ベビーマッサージ	定員：15組	内 容	オイルを使って赤ちゃんとの触れ合いを楽しみましょう♪肌と肌が触れ合うことで親子の絆を深めます。赤ちゃんとのコミュニケーションにも！
10:15~11:30		受講料 1,800円(3回分)	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 3,200円(3回分)	対象者	生後1ヶ月~1歳半の赤ちゃんと保護者

【 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