

## コミカレ短期講座案内

9/15広報とくしま

|                                                                   |                                   |                      |     |                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月5日 (月)                                                         | 明太マヨとチーズの<br>ベーグル作り               | 定員： 各12名             | 内 容 | ホームベーカリーを使って、ピリ辛な明太子とマヨネーズでベーグルを作りましょう！大葉と海苔のトッピングで、見た目も味もアクセントになります。少人数で行いますので、パン作りが初めての方も安心してご参加ください。 |
| ①10:00～12:00<br>②13:30～15:30                                      |                                   | 受講料： 600円            | 準備物 | エプロン・布巾2枚(台拭き用、食器用)・三角巾・ハンドタオル・マスク・筆記用具・持ち帰り用の袋またはカゴ・保冷剤                                                |
| 講 師                                                               | パン教室KohiRo Bread & . . .<br>村川 宏子 | 材料費： 2,000円          | 対象者 | どなたでも                                                                                                   |
| 10月7日(水)・10月21日(水)<br>11月4日(水)・11月18日(水)<br>12月2日(水)・12月16日(水)    | ベビー&ジュニア<br>イングリッシュ<br>(全6回)      | 定員： 各15組             | 内 容 | 親子で一緒に手遊びや歌・絵本から楽しく英会話に触れて自然と英語が好きになるレッスンです！                                                            |
| ベビー：14:00～14:40<br>ジュニア：15:00～15:40                               |                                   | 受講料： 3,600円(6回分)     | 準備物 | 動きやすい服装                                                                                                 |
| 講 師                                                               | C&Cイングリッシュプラス<br>チェリー ヒラリオ        | 材料費： 2,500円(6回分)     | 対象者 | ベビークラス：生後6か月から2歳児親子<br>ジュニアクラス：概ね3歳から5歳児親子                                                              |
| 10月 8日(木)・10月22日(木)<br>11月12日(木)・11月26日(木)<br>12月10日(木)・12月24日(木) | 女性のための<br>スペシャル深リンパ<br>(木)        | 定員： 15名              | 内 容 | リンパを流すといいいことがいっぱい！<br>体内の老廃物を流すリンパケアで若々しく健康になりましょう！                                                     |
| 13:30～15:00                                                       |                                   | 受講料： 3,600円(6回分)     | 準備物 | バスタオル、タオル、肩の出しやすい服装                                                                                     |
| 講 師                                                               | NPO法人リンパ健康アカデミー会員<br>中山 千恵美       | 材料費： 3,500円～5,000円程度 | 対象者 | 女性どなたでも                                                                                                 |
| 10月10日 (土)                                                        | ポーセラーツで<br>オリジナル食器づくり             | 定員： 25名              | 内 容 | マグカップやお茶碗・各種お皿に様々なデザインの転写紙シールを貼って自分だけのオリジナル食器を作りましょう！大人の方も親子さんも参加OKです！<br>転写シールはハロウィンデザインも用意しています。      |
| 10:00～12:00                                                       |                                   | 受講料： 600円            | 準備物 | はさみ・ティッシュ                                                                                               |
| 講 師                                                               | 松本 みづる                            | 材料費： 1,000円～1,500円   | 対象者 | どなたでも                                                                                                   |
| 10月15日(木)<br>または<br>10月25日(日)                                     | ハロウィンデザイン<br>フォト&手形足形<br>アート作り    | 定員： 各15組             | 内 容 | かわいいハロウィンの背景と共に写真を撮りませんか。手形足形アートも作成して思い出を残してください！写真は、保育士フォトグラファー 米田奈津先生が可愛くみんなを撮ってくれますよ！                |
| ①10:00～11:00<br>②11:00～12:00                                      |                                   | 受講料： 600円            | 準備物 | ウェットティッシュ                                                                                               |
| 講 師                                                               | 保育士フォトグラファー<br>米田 奈津              | 材料費： 1,100円          | 対象者 | 概ね生後1ヶ月～小学生の親子                                                                                          |
| 10月18日 (日)                                                        | 大人のコーヒー講座<br>「エスプレッソ&<br>カプチーノ編」  | 定員： 各15名             | 内 容 | コーヒーのプロと一緒にエスプレッソの基本からカプチーノ作りまで楽しみながら一緒に淹れましょう。                                                         |
| ①10:00～11:30<br>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<br>浅野 欣也            | 材料費： 1,400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