ふれあい健康館

お問合せ・お申し込み
TEL(088)657-0194

コミカレ短期講座案内

11/15広報とくしま

11月30日(月) 12月14日(月) 12月21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
12月4日 (金)	**クリスマス 彩りクッキング**	定員： 20名	内 容	“さくふわチキンナゲット”や“タコライス”“オードブル”のクリスマスにピッタリのメニューです！旬の食材を使って、おもてなし料理を作りましょう！
10:00～12:00		受講料 600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・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 1,000円	対象者	どなたでも
12月6日 (日)	**親子で作る おかしの おうちレッスン**	定員： 各12組	内 容	美味しいクッキーでお菓子のおうちを作りましょう！クッキーは事前に焼いてあるので、自由にお絵描きして自分だけのおかしのお家を作ります！
①10:00～11:30 ②13:00～14:30		受講料： 600円	準備物	エプロン・布巾2枚・三角巾・マスク
講 師	こどものおかし教室 ティンカーベルズガーデン 佐竹　いずみ	材料費： 2,400円	対象者	４歳～小学生の親子
12月20日 (日)	**コーヒーの淹れ方と コーヒー豆の クッキー作り**	定員：各15名	内 容	美味しいコーヒーを淹れ、家庭でも簡単に作れるコーヒー豆クッキーも作ります。
①10:00～11:30 ②13:30～15:00		受講料： 600円	準備物	筆記用具・エプロン・布巾
講 師	自家焙煎コーヒーASANO 浅野　欣也	材料費： 1,600円	対象者	どなたでも
12月20日 (日)	**お正月 洋風リース作り**	定員： 25名	内 容	自然物や豪華なリボンを使ってオリジナルのお正月洋風リースを作りましょう！
13:30～15:00		受講料： 600円	準備物	お手拭き・持ち帰り袋
講 師	ボランティア団体 「友達いいな」	材料費： 900円	対象者	どなたでも
12月27日 (日)	**お正月 生花アレンジメント**	定員：25名	内 容	お正月に飾るお花を活けませんか。玄関やお部屋が華やかになりますよ。
13:30～15:00		受講料： 600円	準備物	花きりばさみ・ 持ち帰りのマチのある袋またはカゴ
講 師	ボランティア団体　友達いいな	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