

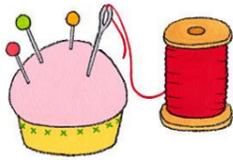
平成26年度  
4月号

# 陶公民館講座のご案内

## ～受講生募集中～

### 4/7(月)より受付開始

(申込詳細は下をご参照ください)



平成26年度 新規講座

### ゆったりらくらく若返り体操

5~7月

いつまでも元気に身体を動かしたい方にお勧め。  
痛みのない範囲で自分のペースで動く体操です。  
体が楽になる感覚を味わいましょう。

日時：5/14, 28、6/11, 25、7/16, 23 (水)  
午前10:00~11:30

受講料：3,000円 (全6回)

持ち物・服装：ヨガマットかバスタオル (敷物用)。  
動きやすい服装で。

場所：陶公民館 和室

定員：12名 講師：高田祐美子 先生



平成26年度 新規講座

### フロが教える和菓子づくり教室

5~7月

和菓子ってなんだか難しそう、なんて思っていない  
か？ この講座では、ご家庭にある蒸し器やオーブン  
などの道具を使って出来る美味しい和菓子をご紹介します。  
出来上がった和菓子はお持ち帰りできます。

日時：5/19、6/16、7/7 (月)  
午後1:30~3:30

受講料：1,500円 (全3回)

材料費 1,500円 (3回分)

持ち物：エプロン、手拭き、三角巾、持ち帰り用容器

場所：陶公民館 調理実習室

定員：15名 講師：寺澤亮彦 先生

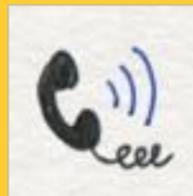


## 受付開始日時のご案内

より多くの皆さんに受講いただけるよう、今年度より受付開始日時を設けました。  
下記日時以前には受付できませんのであらかじめご了承ください。

陶公民館窓口

電話 65-2112



4/7 (月)  
9:00 から

4/7 (月)  
10:00 から

## お申込み前にお読みください。

- ・各講座定員に達し次第締め切ります。受講生が5名以上集まった時点で成立となります。
- ・受講申し込みは、公民館窓口とお電話のみで 先着順に受け付けます。上記の受付開始日時をご参照ください。
- ・受講料・材料費は講座の初回にお支払いください。1回目欠席の場合は、当日までにお支払いをお済ませください。
- ・受講料は1講座ごとに設定されています。日割り計算等はいりません。
- ・陶町外在住の方はご相談ください。

陶公民館 (すえこうみんかん)

〒509-6361 瑞浪市陶町猿爪 405-1

電話：65-2112





## 手でこねるパン教室

4~6月

基本のパン作りをこねから楽しく学びましょう。発酵から成形、焼き方まで丁寧に教えますのではじめての方でも大丈夫です。野菜たっぷりのパンに合うお料理も作って、講座終了後には一緒に試食。美味しく・楽しく・おトクな講座です☆



日時：4/22、5/27、6/24（火）  
午前9：30～午後1：30

受講料：1,500円（全3回） 材料費：2,100円（3回分）  
持ち物：エプロン、手拭き、三角巾  
場所：陶公民館 調理実習室  
定員：12名 講師：吉川未華 先生



## 古布リフォーム手芸教室

5、6月

～作務衣をつくりましょう～

古い着物や布地などを使って、部屋着などに使うことの出来る作務衣の作り方を学びます。和服ならではの優しい肌触りや上品な色合いを生かして、自分だけの1枚を作りましょう。



日時：5/13、27、6/10、24（火）  
午後1：30～3：30

受講料：2,000円（全4回） 定員：15名  
場所：陶公民館 会議室 講師：土屋和子 先生  
持ち物：着物などの古布、裁縫道具



## 女性のためのセルフリンパマッサージ

5~7月

自分で行うリンパマッサージと骨盤体操を中心に楽しく気持ちよく身体をほぐしていきます。

日時：5/13、27、6/10、24、7/15、22（火） 午後7：15～8：30

受講料：3,000円（全6回） 定員：12名  
持ち物・服装：ヨガマットか大きめのバスタオル、飲料水。リラックスできる服装で。  
場所：陶公民館 和室 講師：立木優子 先生



## 自力整体健康法

4~7月

頑張らないで、ゆるゆると気持ちいい動きが中心。初めての方や中高年の方も無理なくできます。

日時：4/25、5/9、16、30、6/6、13、20、7/4、18、25（金） 午前10：00～11：45

受講料：5,000円（全10回） 定員：20名  
持ち物・服装：ヨガマットかバスタオル2、3枚（敷物用）、1m以上のロングタオル1枚か普通のタオル2枚（使い方は写真参照）、飲料水。動きやすく裸足になれる服装で。空腹で。  
場所：陶公民館 多目的ホール 講師：土屋友喜美 先生



## “ゆっくり学ぶ”パソコン講座 ～写真でムービー作成～

6、7月

同級生旅行の写真やお子さんの成長過程など、せっかく撮った写真そのままにいませんか？写真にコメントや吹き出し、音楽を付けてムービーを作りましょう。無料ソフトを使って楽しくカンタン♪に出来ちゃいます。



日時：6/3、17、7/1、8、15（火）  
午後1：30～3：30

受講料：2,500円（全5回）  
持ち物：パソコン  
場所：陶公民館 会議室 対象：パソコン初心者  
定員：12名 講師：鈴木しのぶ 先生



## “使いこなす”パソコン講座 ～役員さんに必要なワードとエクセル～

5~7月

町内会長さん・同窓会幹事さんにお勧め！役員さんに必要な文書や名簿、回覧表、会計報告等をワードやエクセルを使って作成します。ワード・エクセルの便利な使い方を学びますので、現在ワードやエクセルでお悩みの方にも役に立つ講座です。

日時：5/8、22、6/5、26、7/10（木）  
午後7：00～9：00

受講料：2,500円（全5回）  
持ち物：パソコン 場所：陶公民館 会議室  
定員：12名 講師：田原真智子 先生  
対象：パソコン中級者（キーボード操作が問題なくできる方。）

講座申込は・・・

窓口：猿爪 405-1

電話：65-2112

陶公民館まで。

※ 申込詳細は裏面を参照

皆様のご参加をお待ちしております。

陶公民館 （すえこうみんかん）