

平成30年度春季 陶公民館講座開講案内

『キッチンハーブ活用講座』 講師：名倉孝子先生

申込〆切：4月27日(金)

フレッシュハーブを毎日の食卓に取り入れてみましょう。簡単クッキング&試食（ハーブティー付）。ハーブを使った簡単調理でパンにはさんだり、カナッペにしたり、サラダにしたり。いつもの料理がワンランクアップすること間違いなし。

- 開講日：5月12日(土)・6月9日(土)・7月14日(土) ●開講時間：10:00~12:00
- メニュー（予定）：5月…ハーブソルト&ミックスハーブ
6月…ハーブオイル&ハーブピネガー
7月…ハーブバター&ハーブチーズ（ハーブマヨネーズ）
- 会場：陶公民館 調理室
- 持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ、手ぬぐい可）、手拭用タオル ●受講料：1,500円（3回分）
- 材料費：3,600円（3回分） ●定員：16名 ●対象：成人

『パソコン講座 Excel 書類作成術』 講師：田原真智子先生

申込〆切：5月18日(金)

町内会で会計担当になった方、家計簿の計算をパソコンでやってみたい方、などなど。せっかくなれば少しでも見やすく美しく仕上げたくないですか？簡単な操作とわずかな時間で書類を見やすく作るコツを覚えましょう。

- 開講日：5月30日(水)・6月6日(水)・13日(水)・20日(水)
- 開講時間：13:00~14:30 ●会場：陶公民館 会議室
- 持ち物：ノートパソコン（OS 7以上、office2013以降）、筆記用具
- 受講料：2,000円（4回分） ●テキスト代：500円 ●定員：12名 ●対象：成人

『リンパ体操&セルフリンパマッサージ（春季）』 講師：立木優子先生

申込〆切：5月25日(金)

女性の体調不良の原因の多くはリンパの流れが悪くなっていることがあります。手軽にできる体操とマッサージを取り入れて、毎日のポティケアが自分でできるようになります。健康で若々しい身体を目指しましょう。年齢問わず、心も身体もリフレッシュできる講座です。

- 開講日：6月4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)・7月2日(月)・9日(月)
- 開講時間：19:15~20:45 ●会場：陶公民館 和室
- 持ち物：ヨガマットか大きめのバスタオル、水分補給用の飲料、動きやすくリラックスできる服装
- 受講料：3,000円（6回分） ●定員：12名 ●対象：成人女性



『だしソムリエから学ぶ だし活料理教室』 講師：日比野朱美先生

申込〆切：5月15日(火)

天然素材のうまみを生かした料理の基本“だし”のひき方を習得できます。身近にある季節の食材を使い、ひと味違った料理に仕上がります。1回目は自分で作っただしを持ち帰ることができます。

- 開講日：5月24日(木)・6月21日(木)・7月5日(木)・26日(木)
- 開講時間：10:00~13:30 ●会場：陶公民館 調理室
- メニュー
・5/24：たいめし、塩とん汁 ・6/21：ラーメン、手羽先煮込み
・7/5：とうもろこしごはん、魚のムニエル ・7/26：夏野菜の和だしカレー、2種類のサラダ
- 持ち物：エプロン、手拭用タオル、三角巾、500ml ペットボトル（1回目のみ）
- 受講料：2,000円（4回分） ●材料費：4,800円（4回分）
- 定員：16名 ●対象：成人

『中高年から始めるらくらくピアノ /（春季）』 講師：伊藤亜希子先生

申込〆切：4月23日(月)

ピアノを弾いてみたい…けど弾いたことがない…。楽譜が読めなくても大丈夫。仲間と集ってピアノを弾いてみませんか？まずは音を出し、曲を奏でて演奏の楽しさを感じましょう。指の運動は、脳の活性化にも効果があります(^_^)。

- 開講日：5月7日(月)・21日(月)・6月4日(月)・18日(月)・7月2日(月)・30日(月)
- 開講時間：10:00~11:30 ●会場：陶公民館 研修室1
- 持ち物：ノート、筆記用具、あればキーボード
- 受講料：3,000円（6回分）※別途テキスト代が必要となります(2,000円程度)。
- 定員：10名 ●対象：成人

裏面にも案内があるよ



