



令和2年度 秋季

お料理、リフレッシュ、美容… お気軽に受講ください

陶公民館講座のご案内

～受講生 募集のお知らせ～

《受付時間》

窓口・電話：10時～17時（月曜～金曜） ※祝日は除く

《注意事項》

- ◎お申込みは、公民館窓口または電話にて受け付けます。
- ◎複数人数分お申込みされる場合は、おひとり様3名分までとします。
その際申込用紙は1名につき1枚ずつご記入ください。
- ◎申込人数が定員を超えた講座の場合は抽選とします。その際、該当講座に初申込みの方、受講回数が少ない方を優先としますことご了承ください。
- ◎受講・開講可否のお知らせは、各講座申込×切日後一週間以内に郵送またはお電話にてお知らせします。
- ◎受講料・材料費は講座初回の際に一括現金にてお支払いいただきます。（一部例外あり）
- ◎講座初回日にやむを得ず欠席される場合は必ず事前にご連絡ください。その際は初回開講日までに 受講料等をお支払いください。
- ◎講座は申込み×切日までに5名以上受講希望者が集まった場合のみ開講します。
- ◎陶町以外にお住いの方の受講も可能です。
- ◎欠席された回の受講料・材料費は返金しません。
- ◎講座の日程を確認のうえお申込みいただき、なるべく欠席のないように受講してください。
- ◎初回開講日に連絡なく欠席または受講をキャンセルされた場合は、受講料全額をお支払いいただきます。

受講
お待ちしております。



【秋季講座 開講メニュー】

- ★セルフリンパマッサージ
- ★スパイスボードとスパイススプーン
- ★ハーブソルトとスパイスソルトを作ろう！
- ★減塩のためのだしの上手な活用法[座学]
- ★玉ねぎの皮で晒し(さらし)を染めよう！
- ★手作り七味



裏面もみてね!!

全6回

『セルフリンパマッサージ』

講師：立木 優子先生

女性特有の体調不良の改善をアドバイス！ココロもカラダもリフレッシュ。

- 開講日・内容：①10月 6日(火)：人体生理学に基づくリンパの説明とセルフマッサージ法
- ②10月 13日(火)：筋肉作用につながるリンパ流し(下半身バージョン)
- ③10月 20日(火)：筋肉作用につながるリンパ流し(上半身バージョン)
- ④10月 27日(火)：筋肉作用につながるリンパ流し(美容・フェイシャル)
- ⑤11月 3日(火)：家族向けプログラム修得
- ⑥11月 10日(火)：総復習

- 開講時間：19：00～20：30
- 会場：陶公民館 多目的ホール
- 受講料：3,000円(6回分)
- 定員：20名(受講対象は成人女性のみとします)
- 持ち物：ヨガマット又は大きめのバスタオル、水分補給用飲料、動きやすい服装
- 申込切：9月 18日(金)



1回のみ『ハーブソルトとスパイスソルトを作ろう!』

講師：名倉 孝子先生

緑鮮やかなイタリアンパセリやローズマリーなど、数種類のハーブと天日塩で自分だけのハーブソルトを作ります。

料理で一番使うのは塩胡椒。スパイスをいくつか使うのでいつもと違う深い味わいの塩胡椒=スパイスソルトが出来ます。

- 開講日時：10月 3日(土) 10：00～
- 会場：陶公民館 会議室
- 受講料：1,200円
- 定員：10名
- 持ち物：エプロン、お手拭きタオル
※小さいすり鉢がある人はすりこぎと一緒に持って来て下さい。
- 申込切：9月 23日(水)



1回のみ『スパイスボードとスパイススプーン』

～身近なスパイスを学びながら、インテリアとして飾ってみましょう～

講師：福井 恵子先生

額縁には、それぞれのスパイスを貼り付け、名前や用途を学びます。スパイススプーンは、これをキッチンに飾ると料理が上手になると言われている、おまじない的なものです。虫よけにもなりますよ。

- 開講日時：9月 29日(火) 19：00～
- 会場：陶公民館 会議室
- 受講料：1,500円
- 定員：10名
- 持ち物：エプロン
- 申込切：9月 23日(水)



《写真はイメージ》

1回のみ『減塩のためのだしの上手な活用法(座学)』

講師：日比野朱美先生

私たち日本人が、普通の味と思っている食事は、実はとんでもない高塩食。それにより日本では、高血圧が非常に多く、国民病とも言われています。だしとうまみ、だしのひき方、塩分についてなど勉強し、お味噌汁を持って来てもらい、減塩濃度チェックをします。

- 開講日時：10月 31日(土) 10：00～
- 会場：陶公民館 多目的ホール
- 受講料：無料
- 定員：20名
- 持ち物：いつもの味のお味噌汁を少量(よく混ぜたもの)を持って来られる方のみ
- 申込切：10月 23日(金)



1回のみ『玉ねぎの皮で晒し(さらし)を染めよう!』

講師：名倉 孝子先生

家庭で1番身近な染料といえば玉ねぎです。

オーガニックコットンの晒し(さらし)に絞りを加え、媒染も工夫して秋から使える渋い色合いの手拭いを作しましょう!

●開講日時:11月7日(土)[午前の部 10:00~12:30/午後の部 13:30~16:00]

●会場:陶公民館 調理室

●受講料:1,200円 ●定員:午前・午後各5名

●持ち物:エプロン、厚手のビニール手袋、古いバスタオル
ビニール袋、玉ねぎの皮3個分(茶色、赤色が混ざってもよい)

●申込切:10月28日(水)



1回のみ

『手作り七味』

講師：福井 恵子先生

七味の歴史と、どんなものを入れて作るのかを学び、ご自分の好みに合わせてブレンドします。出来上がった七味をどう使うか伝授します。

●開講日時:11月19日(木)19:00~

●会場:陶公民館 会議室 ●受講料:1,500円

●定員:10名 ●持ち物:エプロン

●申込切:11月12日(木)



【受講申し込み・お問い合わせ先】

陶公民館

〒509-6361 瑞浪市陶町猿爪 405-1 電話：0572(65)2112

【受付】月～金/10時～17時 ※祝日除く

陶町以外にお住まいの方の受講も大歓迎!



キリトリ

◆◆◆ 令和2年度 秋季 陶公民館講座 受講申込書(窓口申込用) ◆◆◆

受講希望講座に☑をしてください。

- セルフリンパマッサージ(全6回)
- スパイスボードとスパイススプーン
- ハーブソルトとスパイスソルトを作ろう!
- 減塩のための だしの上手な活用法-座学-
- 玉ねぎの皮で晒しさらを染めよう!(午前・午後)
- 手作り七味

(ふりがな)

お名前: _____

ご住所: _____

連絡先☎: _____