

エクササイズ、クラフト etc… 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 月曜～金曜（10時～17時） ※祝日は除く

【今回の講座 開講メニュー】

- | | |
|-------------------|----------|
| ★バランスボール教室 | ★初夏の寄せ植え |
| ★ベンガラ染め（ミニトートバッグ） | ★手作りジェル |
| ★ベンガラ染め（手ぬぐい） | ★みそ玉作り |
| ★work shop お花ドルチェ | |

《注意事項》

- ◎お申込みは、公民館窓口、又はお電話にて受け付けます。
- ◎講座は申し込み〆切日までに5名以上受講希望者があった場合に開講します。
- ◎受講・開講可否のお知らせは、各講座申し込み〆切日後、一週間以内に郵送又はお電話にてお知らせします。
- ◎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、該当講座に初めて申し込まれる方や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。
- ◎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。
- ◎欠席分の受講料・材料費は返金しません。また、代理の方の参加はご遠慮ください。
- ◎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。その際申込用紙は受講者1名につき1枚ずつご記入ください。
- ◎陶町以外にお住いの方の受講も可能です。
- ◎講座の日程をよくご確認いただきお申込みください。

みなさんの
受講お待ちしております。



全4回

『バランスボール教室』 ●申込切:5月31日(月)

講師：瀬瀬友美先生

年齢に関係なく幅広く楽しめるエクササイズ。
足腰に負担をかけず全身のストレッチができます。
全身を動かすことで血流改善し、カラダの緊張やコリをほぐしてリフレッシュ。

●開講日：①6月12日(土) ②6月26日(土) ③7月3日(土) ④7月24日(土)

●開講時間：10:00~11:00

●会場：陶公民館 多目的ホール ●定員：10名

●受講料：1,000円(4回分)

●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、動きやすい服装で

※ボールレンタルを希望される方は別途料金(1回につき300円)必要です

ご自身でボールを持参される場合は、メーカー・「ギムニク」の「サイズ60cm」をご用意ください。



《前回の講座の様子》



それぞれ1回

『ベンガラ染め』

講師：名倉孝子先生

ベンガラ染めは、土から取れて土に戻る天然の染料です。火を使わずに水で薄めた泥液で染めます。『泥で染める』体験をしてみましょう。

希望するコースをお選びください。

【Aコース：ミニトートバッグ(型染め)】 ●申込切:5月20日(木)

●開講日時:6月5日(土)10:00~12:30

●会場:陶公民館 調理室 ●定員:10名

●受講料:500円 ●材料費 1,500円

●持ち物:薄手のゴム手袋、捨ててもよい古いバスタオル、
雑巾、エプロン、ビニール袋、新聞紙1日分

※バッグサイズ:横30cm×高さ28cm(取っ手部分含む)



【Bコース：手ぬぐい(雪花絞り)】 ●申込切:6月18日(金)

●開講日時:7月3日(土)10:00~12:30

●会場:陶公民館 調理室 ●定員:10名

●受講料:500円 ●材料費 1,200円

●持ち物:薄手のゴム手袋、
捨ててもよい古いバスタオル、
雑巾、エプロン、ビニール袋



《写真はイメージ》

1回のみ

『初夏の寄せ植え』

●申込〆切:5月31日(月)

講師：園芸福祉サポーター

三宅正子さん・山田良子さん

これからの季節、綺麗に咲く花（5種類くらい）の寄せ植えをします。

●開講日時:6月11日(金)19:00~20:30

●会場:陶公民館 会議室 ●定員:10名

●受講料:500円 ●材料費 1,500円

●持ち物:持ち帰り用入れ物



《写真はイメージ》

1回のみ

『手作りジェル』

●申込〆切:6月7日(月)

講師：福井恵子先生

和桜®ジェルベースを使って、手肌に優しい消毒ジェルを作ろう！

マスク、手洗い、消毒が当たり前になった日常。消毒による手荒れ、マスクでの肌荒れなどで困っていませんか？しっかりと保湿のできる高濃度のアルコールジェルや高級美容成分入りのオールインワンジェルを少しだけ作ってみましょう。

●開講日時:6月15日(火)19:00~21:00

●会場:陶公民館 会議室 ●定員:10名

●受講料:500円 ●材料費 1,500円

●持ち物:手拭き用タオル



《写真はイメージ》

1回のみ

『みそ玉作り』

●申込〆切:6月11日(金)

講師：日比野朱美先生

味噌と鰹節のだし粉を合わせてみそ玉を作ります。それにいろいろなもので可愛くトッピングします。簡単に作れて冷凍保存OK。お湯を注ぐだけで、簡単にお味噌汁が飲めます。トッピング…お麩、あおさ、ごま、干し海老、とろろ昆布、など。

8~10個ほどの味噌玉が出来上がります。お子様連れでの参加もOKです。

●開講日時:6月19日(土)10:00~11:30

●会場:陶公民館 会議室 ●定員:10名

●受講料:500円 ●材料費 500円

●持ち物:エプロン、持ち帰り用タッパー
手拭き用タオル



《写真はイメージ》

1回のみ

『work shop お花ドルチェ』 ●申込切:6月22日(火)

講師: Kurumi 先生

カフェカップにドライフルーツや木の実を詰めてアレンジします。
ドルチェ(デザート)のような、思わず食べてしまいたくなる可愛い作品です。
アレンジする木の実などフリーチョイスもあり、オリジナルの作品が出来上がります。
材料は、ドライフラワー、ドライフルーツ、木の実、モスを使用します。

- 開講日時:7月2日(金)19:00~20:30
- 会場:陶公民館 会議室 ●定員:10名
- 受講料:500円 ●材料費 1,500円
- 持ち物:はさみ、持ち帰り用袋



《写真はイメージ》

《注意》

- ・各講座、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更・中止になる可能性がありますこと、ご了承ください。
- ・参加の際は、マスク着用、手指消毒、三密を避ける、など、コロナ対策にご協力ください。

【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3年度夏季 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。

- バランスボール教室
(ボールレンタル希望 あり・なし)
- ベンガラ染め(A:ミニトートバッグ)
- ベンガラ染め(B:手ぬぐい)
- 初夏の寄せ植え
- 手作りジェル
- みそ玉作り
- work shop お花ドルチェ

(ふりがな)
お名前: _____
〒 _____
ご住所: _____
連絡先☎: _____