

エクササイズ、クラフト、料理 etc… お気軽に受講ください◎

陶公民館講座のご案内

～受講者募集～

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
- ★ドライハーブ&スパイスで作るリース
- ★ローゼル講座 ローゼルの塩漬けとジャム
- ★ローゼル講座 ローゼル喉シロップ
- ★簡単ローストビーフとピクルス

《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。
- ◎各講座の申し込み〆切の時間は、〆切日の17時までとします。
- ◎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**』 講師：瀬瀬友美先生

●申込〆切:10月26日(火)

年齢に関係なく幅広く楽しめるエクササイズ。

足腰に負担をかけることなく、全身のストレッチができて筋力もアップ！

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しませんか？



●開講日：①11月6日(土) ②11月13日(土) ③11月27日(土) ④12月11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



《前回の講座の様子》

※ボールレンタルあります。

希望される方は別途料金（1回300円）が必要です。

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。

[1回のみ] 『**ドライハーブ&
スパイスで作るリース**』 講師：福井恵子先生

●申込〆切:9月21日(火)

アートボックス（25cm×25cm）の中にドライフラワーやドライハーブ、スパイス等を使ってリースを描きます。選ぶ素材によって仕上がりは様々。個性が光る作品の出来上がり。時間が経って色が褪せても、味わいがでて飾りつづけることができます。もちろん、自身でドライフラワーを作って中身を入れ替えることも可能です。

ボックス（額）に入っているのので、埃がかかることなく、お手入れもしやすい作品です。

●開講日時:9月28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:はさみ、エプロン、手拭き用タオル

《写真はイメージです》



『ローゼル講座』 講師：名倉孝子先生

「それぞれ1回」

最近ローゼルを育てる方が増えてきました。ローゼルに含まれる植物酸やミネラル類は、体内の新陳代謝を高めます。是非この機会に扱い方や食べ方を知って、日々の生活に取り入れてみてください。



“ローゼル”って何？ 鮮やかな赤の色で爽やかな酸味のあるローゼルは、栄養豊富で美容と健康に良いハーブです。アフリカなどの生産国では種子は炒めて食用、果実（萼）は煮出して飲用に、葉はサラダや煮込みなどで食され、茎は繊維にと利用されるなど、捨てる場所の無いECOな植物です。

【A：ローゼルの塩漬けとジャム】 ●申込〆切：9月17日(金)

※生ローゼルを使ってローゼルの塩漬けとジャムを作ります※

●開講日時：9月25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：ボウル小・中各1個、小鍋（容量1ℓくらい）、木べら、エプロン、手拭き用タオル、ビニール袋（持ち帰り用）



《ローゼル塩漬けのおむすび》

【B：ローゼル喉シロップ】 ●申込〆切：10月15日(金)

※ドライローゼルを使って喉シロップを作ります※

●開講日時：10月30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：中鍋（容量1.5ℓくらい）、ボウル小2個、木べら、じょうご、エプロン、手拭き用タオル、ビニール袋（持ち帰り用）



《喉シロップ》

《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。



[1回のみ]

『簡単ローストビーフとピクルス』 講師：日比野朱美先生

●申込〆切:11月5日(金)

クリスマスに向け、簡単に出来てだしを効かせたローストビーフとピクルスを作ります。
いつものクリスマスがランクアップすること間違いなし。
出来上がりはお持ち帰りをして、ご自宅でゆっくりと味わってください。

●開講日時:11月13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:1,800円

●持ち物:フライパン、タッパー2個、ビニール袋2枚、エプロン、手拭き用タオル



《前回の講座の様子》



【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也大歓迎！



キリトリ

◆◆◆ 令和3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。

☐ バランスボール教室

(ボールレンタル希望 あり・なし)

☐ ドライハーブ&スパイスで作るリース

☐ ローゼル講座 ローゼルの塩漬けとジャム

☐ ローゼル講座 ローゼル喉シロップ

☐ 簡単ローストビーフとピクルス

(ふりがな)

お名前： _____

〒 _____

ご住所： _____

連絡先 ☎： _____