

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 | ★エッグプリント～卵にエコプリント～ |
| ★だし活講座A | ★バスハーブ作り |
| ★だし活講座B | ★ラベンダーバンドルズ |
| ★フラワードール | ★クレイ(粘土)クリーム講座 |

《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。
- ◎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。

バランスボール教室		定員	申込〆切日
		講師: 瀬瀬友美先生	10名
			5月13日(金)
内容	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、全身の筋肉を使うので血行が良くなり肩こりや腰痛の解消につながります。		
会場	多目的ホール	開講日時	5/21(土)・5/28(土)・6/11(土)・6/25(土) 10:00~11:00
受講料	1,000円(4回分)	その他費用	バランスボールレンタル料 1回300円
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		
その他注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい服装で参加ください。 ・バランスボールをご自身で用意される場合は指定のボール「メーカー: ギムニク サイズ: 60cm」をご用意ください。 		



だし活講座A		定員	申込〆切日
		講師: 日比野朱美先生	10名
			5月20日(金)
内容	だしは天然素材の持つパワーです。旬の素材を使って、だしを活かした料理を作りましょう。 メニュー: 簡単ローストチキン/コールスロー/昆布生姜酢の鮭ちらし寿司		
会場	調理室	開講日時	5月28日(土) 10:00~12:30
受講料	500円	その他費用	材料費800円
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・エプロン ・三角巾 ・手拭き用タオル ・持ち帰り用入れ物(タッパーなど) ・500ml空のペットボトル1本(だしのプレゼントがあります) 		

フラワードール		定員	申込〆切日
		講師: kurumi先生	10名
			5月25日(水)
内容	造花の素材の花びらをたくさん使ってステキなフラワードールを作ります。キュートにアレンジを楽しんで、お部屋を飾りましょう!		
会場	会議室	開講日時	6月3日(金) 18:30~21:00
受講料	500円	その他費用	材料費2,000円
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・はさみ ・持ち帰り用袋(縦25cm×横15cm×奥行15cmが入るもの) 		
その他注意事項	申込時にドールの色を、白・ブルー・黄色・ピンクの中から選んでください。		

エッグプリント~卵にエコプリント~		定員	申込〆切日
		講師: 名倉孝子先生	10名
			5月25日(水)
内容	卵に葉っぱの形を染め抜きます。イースターの卵の飾り付けはこれが原点とされています。玉ねぎの皮を使って染めてみましょう。		
会場	調理室	開講日時	6月4日(土) 10:00~12:30
受講料	500円	その他費用	材料費1,200円
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・卵2個(中身を抜く) ・小鍋(卵が2、3個入る大きさ) ・玉ねぎの皮2、3個分 ・手拭き用タオル 		
その他注意事項	卵の中身の抜き方については、受講生の方に後日連絡します。		

バスハーブ作り		定員	申込×切日
		8名	6月7日(火)
講師:福井恵子先生			
内容	ハーブティーにも使えるドライハーブ等をブレンドし、肌に優しいバスハーブを作ります。香りとハーブの効能でリラックスや血行促進等の効果が期待できます。フレッシュハーブで手浴やフェイシャルスチームを体験してもらいます。		
会場	会議室	開講日時	6月14日(火) 19:00~21:00
受講料	500円	その他費用	材料費 1,200円
持ち物	・洗面器(両掌が入るくらい) ・バスタオル		
その他注意事項	特になし		

ラベンダーバンドルズ		定員	申込×切日
		10名	6月8日(水)
講師:名倉孝子先生			
内容	清らかな芳しい香りを持つラベンダーは気分をリラックスさせる香りです。花の時期にしか作ることでできないバンドルズはリボンを編み込んで作っていきます。その香りは1年中楽しむことができます。		
会場	会議室	開講日時	6月18日(土) 10:00~12:30
受講料	500円	その他費用	材料費 1,200円
持ち物	・はさみ ・手拭き用タオル ・ビニール袋		
その他注意事項	ラベンダーの花の収穫によっては、疲目を和らげてくれる「ラベンダーアイピロー」に変更することがあります。		



だし活講座B		定員	申込×切日
		10名	6月17日(金)
講師:日比野朱美先生			
内容	だしは天然素材の持つパワーです。旬の素材を使ってだしを活かした料理を作りましょう。 メニュー:春巻き/ちまき風おこわ/切り干し大根のサラダ		
会場	調理室	開講日時	6月26日(日) 10:00~12:30
受講料	500円	その他費用	材料費 800円
持ち物	・エプロン ・三角巾 ・手拭き用タオル ・持ち帰り用入れ物(タッパーなど) ・500ml空のペットボトル1本(だしのプレゼントがあります)		

クレイ(粘土)クリーム講座		定員	申込×切日
		8名	7月5日(火)
講師:福井恵子先生			
内容	お肌の『日々の疲れ』『ストレス』『トラブル』を超微粒子のクレイが吸着・吸収。クレイはデトックスしながら肌や体に必要なミネラルなどを補給してくれます。クレイの特徴や使い方など座学し、クレイクリームのデモを見学、手首にパックを体験してもらいます。(お持ち帰りあり)		
会場	会議室	開講日時	7月12日(火) 19:00~21:00
受講料	500円	その他費用	材料費 1,500円
持ち物	・手拭きタオル		
その他注意事項	特になし		



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！
皆さまのご参加、お待ちしております。

