

お気軽に受講ください☺ 陶町以外の方でも受講可能です

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】

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ★骨盤ケア&バランスボール教室 | ★親子で作るパン教室 |
| ★女性のための「健康づくり栄養講座」① | ★秋のだし活 |
| ★女性のための「健康づくり栄養講座」② | ★アロマ香る壁飾りとアロマストーンサシェ |
| ★米粉のもちもちシフォンケーキと焼きプリン | ★エコプリント生地で作るアイピロー |

《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。
- ◎陶町以外にお住ま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、手指消毒など陶公民館のコロナ対策にご協力ください。

【ヘルスケア・健康系講座】

骨盤ケア&バランスボール教室(全 4 回)					開講日時		
講師: 瀬瀬友美先生					11 月 5 日(土)・19 日(土)・12 月 3 日(土)・17 日(土) 各日 10:00～11:00		
内容	骨盤ケアで全身の骨格バランスを整えて血流改善、冷え性改善。バランスボールを使ったエクササイズで足腰に負担をかけない全身運動を楽しくリズムにあわせて行います。 健康・美容の両面での効果があること間違いなし。						
会場	多目的ホール	定員	10 名	対象	女性	申込〆切日	10 月 24 日(月)
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 ・できれば 5 本指ソックス着用						
その他 注意事項	・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。						

女性のための「健康づくり栄養講座」①止められる老化のポイント						開講日時	
講師:明治安田生命 担当者						11月12日(土) 10:00～11:30	
内容	いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に。 肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化の仕組み・食べ方を紹介。みかけの年齢チェック実施。血管年齢測定も行います。						
会場	多目的ホール	定員	30名	対象	女性（年齢制限なし）	申込〆切日	11月1日(火)
受講料	0円			その他費用	不要		
持ち物	筆記用具	その他 注意事項	女性のための「健康づくり講座」②と併せての受講をおススメします。				

女性のための「健康づくり栄養講座」②不足している栄養素を知る						開講日時	
講師: 明治安田生命 担当者						12月10日(土) 10:00~11:30	
内容	必要な栄養素は取れていますか? バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に! 食のキホンの「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介。 1日に必要な摂取カロリーを計算します。						
会場	多目的ホール	定員	30名	対象	女性(年齢制限なし)	申込〆切日	12月1日(木)
受講料	0円			その他費用	不要		
持ち物	筆記用具	その他 注意事項	女性のための「健康づくり講座」①と併せての受講をおすすめします。				

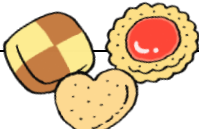


壁飾りとアロマストーンサシェ



【料理系講座】

米粉のもちもちシフォンケーキと焼きプリン					開講日時		
講師:土本美香先生					10月8日(土) 13:00~15:00		
内容	米粉と卵白を使ってシフォンケーキを作ります。仕上がりはもちもちと。キャラメルソースが良く合います。残りの卵黄で焼きプリンも作りますよ。						
会場	調理室	定員	5名(組)	対象	指定なし	申込〆切日	9月27日(火)
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 ・大きさ 20cm×25cm くらいの入れ物 (バットやタッパーなど)						
その他注意事項	親子での参加可能。その際は一組とします。						

親子で作るパン教室					開講日時		
 講師: 吉川末華先生					10月9日(日) 10:00~13:00		
内容	[メニュー]ロールパン、調理パン、クッキー こねる楽しさ、発酵でふくらむ生地の様子、焼き上がるまでのワクワク感をしよう！ 焼きあがったパンは、お持ち帰りしてみんなで美味しく “いただきます～す♡”。						
会場	調理室	定員	5組	対象	親子（子どもは小学生まで）	申込〆切日	9月30日(金)
受講料	0円		その他費用	材料費 1,000円			
持ち物	・エプロン ・三角巾 ・手拭き用タオル ・持ち帰り用容器						
その他 注意事項	・おじいさん、おばあさんとの参加も OK です。 ・一組 4 名まで。						

秋のだし活					開講日時	
講師：日比野朱美先生					10月29日(土) 10:00～12:30	
内容	[メニュー]サーモンのトマ照焼、和風だしスープハンバーグ 野菜添え、大根の炊き込みご飯 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。					
会場	調理室	定員	10名	対象	指定なし	申込〆切日 10月18日(火)
受講料	500円		その他費用	材料費 1,000円		
持ち物	・エプロン ・三角巾 ・手拭き用タオル ・持ち帰り用タッパー					



次のページにもまだまだ講座案内があるよ



【クラフト系講座】

アロマ香る壁飾りとアロマストーンサシェ						開講日時	
講師: 福井恵子先生						9月27日(火) 19:00~21:00	
内容	壁飾りは玄関やトイレ、寝室などに飾って優しいアロマの香りに癒されてください。 サシェはクローゼットに吊るして洋服に香りを移したり、防虫効果のあるアロマオイルを使うのもおすすめです。手軽にできるアロマクラフト作りをお楽しみください。						
会場	会議室	定員	10名	対象	指定なし	申込〆切日	9月16日(金)
受講料	500円			その他費用	材料費 1,500円		
持ち物	・はさみ ・エプロン ・手拭き用タオル ・持ち帰り用紙袋						

エコプリント生地で作るアイピロー						開講日時	
講師: 名倉孝子先生						10月1日(土) 10:00~12:30	
内容	おうち時間が増え、スマホやパソコンを見る事も多くなって目が疲れていませんか？そんな時はラベンダーの香りがするアイピローを目にのせて労わってあげましょう。目だけでなく首やお腹が冷えた時にも使えます。エコプリント生地と草木染め生地の優しい色合いの布で作るアイピロー。ぜひご参加くださいませ。 ※エコプリントとは植物の形、色を布に染め写す技法のことです。						
会場	会議室	定員	10名	対象	指定なし	申込〆切	9月20日(火)
受講料	500円			その他費用	材料費 1,800円		
持ち物	・裁縫道具一式 ・カレースプーン						

ラベンダー

アイピロー

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4年度 秋冬 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。

- ☐ 骨盤ケア&バランスボール教室
(ボールレンタル希望 あり・なし)
- ☐ 女性のための健康づくり栄養講座①
- ☐ 女性のための健康づくり栄養講座②
- ☐ 米粉のもちもちシフォンケーキと焼きプリン
- ☐ 親子で作るパン教室
- ☐ 秋のだし活
- ☐ アロマ香る壁飾りとアロマストーンサシェ
- ☐ エコプリント生地で作るアイピロー

(ふりがな)

お名前： _____

〒 _____

ご住所： _____

☎： _____