

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】

- |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| ★多肉植物の寄せ植え                  | ★骨盤ケア&バランスボール教室 |
| ★クラフトバンドでかご作り               | ★キッチンハーブ活用講座    |
| ★新聞ちぎり絵教室                   | ★だし活弁当          |
| ★脱マスク生活を楽しもう♪-5歳若返る小顔トレーニング |                 |

### 《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又は受講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、陶公民館のコロナ対策にご協力ください。

受講の際は各講座の開講日を確認し、重複しないようにご注意ください。

【ガーデニング系】

多肉植物の寄せ植え				開講日時			
講師:園芸福祉サポーター				4月29日(土) 13:00~14:00			
内容	かわいらしい多肉植物で寄せ植えをしましょう。多肉植物の特徴、育て方、手入れの仕方なども習得できます。使う多肉植物(予定)セダム、ニジノタマ、ハナキリンなど						
会場	会議室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	4月14日(金)
受講料	500円	その他費用	材料費 1,500円				
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エプロン ・汚れてもよい手拭き用タオル</li> <li>・持ち帰り用入れ物(プランターの大きさ約横24cm×奥行11cm×高さ12cm)</li> </ul>						

【クラフト&アート系】

クラフトバンドでかご作り(全2回)				開講日時			
講師:和田千津代先生				5月16日(火)・30日(火) 10:00~11:30			
内容	クラフトバンドでエコバックを作ります。今回は初心者向けにかわいいパンかごを制作します。						
会場	会議室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	5月1日(月)
受講料	1,000円	その他費用	材料費 500円				
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はさみ ・えんぴつ ・定規(20cmくらい) ・洗濯ばさみ 10個</li> </ul>						

新聞ちぎり絵教室(全4回)				開講日時			
講師:山田照代先生				5月18日(木)・7月20日(木)・8月17日(木)・9月21日(木) 各日 10:00~11:30			
内容	新聞のカラー部分を使って、はがきまたは画用紙に絵を作って行きます。1回で1作品制作します。						
会場	会議室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	5月8日(月)
受講料	1,000円	その他費用	不要				
持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新聞紙(カラー部分) ・はがきまたは画用紙 ・でんぷんのり ・ピンセット ・筆ペン</li> </ul>						

《多肉植物の寄せ植え》



《新聞ちぎり絵》



メッセージも添えて…


《クラフトバンドでかご作り》



こんなにおしゃれなかごが作れます

受講の際は各講座の開講日を確認し、重複しないようにご注意ください。

【ヘルスケア・健康系講座】

<b>脱マスク生活をしよう♪</b> <b>-5歳若返る小顔トレーニング(全4回)</b> 講師: 瀬瀬友美先生		<b>開講日時</b> 4月15日(土)・5月27日(土)・6月10日(土)・8月26日(土) 各日 10:30~11:30					
		長かったマスク着用生活も終わり！お顔のお手入れと表情筋をほぐして以前のような豊かな表情作りをしませんか？ ①4/15…健康的な肌について、写真撮影、表情筋力チェック、顔レッスン実技 ②5/27…肩のケアについて、顔レッスン実技復習、写真撮影とチェックの方法 ③6/10…肩&顔レッスン実技、写真撮影とチェック ④8/26…フォローアップレッスン					
<b>内容</b>							
<b>会場</b>	会議室	<b>定員</b>	10名	<b>対象</b>	女性	<b>申込×切日</b>	4月11日(火)
<b>受講料</b>	1,000円(4回分)		<b>その他費用</b>	テキスト代 1,000円			
<b>持ち物</b>	・筆記用具 ・鏡 ・水分補給用飲料 ・スマホ又はタブレット						

<b>骨盤ケア&amp;バランスボール教室(全4回)</b> 講師: 瀬瀬友美先生		<b>開講日時</b> 5月13日(土)・6月3日(土)・7月1日(土)・15日(土) 各日 10:30~11:30					
		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。					
<b>会場</b>	多目的ホール	<b>定員</b>	15名	<b>対象</b>	女性	<b>申込×切日</b>	5月2日(火)
<b>受講料</b>	1,000円(4回分)		<b>その他費用</b>	バランスボールレンタル料 1回につき300円			
<b>持ち物</b>	・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						
<b>その他注意事項</b>	・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。						

《キッチンハーブ活用講座》

《だし活弁当》

《骨盤ケア&バランスボール教室》



ハーブバター材料

柚子胡椒材料



春らしく美味しいお弁当を作ってでかけませんか？



受講者は年齢関係なく、ご自身のペースと体調にあわせてレッスンを受けます。一時間の講座では、無理のない運動ができます。

裏面にも講座案内があるよ





【料理系講座】



<b>キッチンハーブ活用講座(全3回)</b> 講師: 名倉孝子先生		開講日時					
		5月13日(土)・6月10日(土)・9月30日(土) 各日 10:00~12:30					
内容	ハーブについて学び、毎日の食卓に役立つものを作ります。 ①5/13…柑橘ハーブソルト(持ち物: すり鉢、すりこぎ) ②6/10…フレッシュハーブのハーブバター ③9/30…青柚子を使った柚子胡椒(持ち物: すり鉢、すりこぎ、おろし金(柚子の皮を削る))						
会場	調理室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	4月28日(金)
受講料	1,000円	その他費用	材料費①1,200円 ②1,200円 ③1,600円			合計 4,000円	
各回共通持ち物	・エプロン ・三角巾 ・マスク 手拭き用タオル						

<b>だし活弁当(全3回)</b> 講師: 日比野朱美先生		開講日時					
		5月20日(土)・6月17日(土)・7月15日(土) 各日 10:00~12:30					
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で、今回はお弁当を作ります。 ①5/20…春の彩りお弁当〔だし巻き卵、鶏の照り焼き、春野菜の煮物、お浸し 他〕 ②6/17…さっぱり野菜のお弁当 〔ちらし寿司、キャベツとささみの胡麻和え、ピーマンとじゃこのきんぴら 他〕 ③7/15…極めだし汁そうめん(2種のつけ汁)						
会場	調理室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	5月10日(水)
受講料	1,000円	その他費用	材料費 各回 1,000円			合計 3,000円	
持ち物	・エプロン ・三角巾 ・マスク ・手拭き用タオル						

受講の際は各講座の開講日を確認し、重複しないようにご注意ください。

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5年度 春季 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。

- 多肉植物の寄せ植え
- クラフトバンドでかご作り
- 新聞ちぎり絵教室
- 脱マスク生活を楽しもう-5歳若返る小顔トレーニング
- 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)
- キッチンハーブ活用講座
- だし活弁当

(ふりがな)

お名前: \_\_\_\_\_

〒      -

ご住所: \_\_\_\_\_

☎: \_\_\_\_\_