

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
- ★秋のだし活～旬の食材満載メニュー～
- ★クラフトバンドで買い物かご作り
- ★四角いクリスマスリース

《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。

【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) 講師: 瀬瀬友美先生				開講日時			
				9月23日(土)祝・10月7日(土)・11月25日(土)		12月2日(土)	
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。ほどよい運動は健康・美容の両面で効果があること間違いなし。						
会場	多目的ホール	定員	15名	対象	女性	申込〆切日	9月11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回につき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: 55cm”をご用意ください。						

《骨盤ケア&バランスボール教室》

受講者は年齢関係なく、ご自身の体調に合わせてストレッチとエクササイズを楽しみましょう。無理な動きや難しい動きは一切ありません。終わったあとはスッキリ爽快☺



【料理系講座】



秋のだし活 ~旬の食材満載メニュー~ 料理は全てお持ち帰り♥ (1回) 講師: 日比野 朱美先生				開講日時			
				10月21日(土) 10:00~12:00			
内容	-*-*- メニュー *-*-*- ・焼きかぼちゃの味噌汁 ・白菜と秋鮭の煮浸し ・秋野菜と鶏ひき肉の炊き込みご飯(カレー風味) ・里芋の牛とろみあんかけ						
会場	調理室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	10月10日(火)
受講料	500円		その他費用	1,000円			
持ち物	・エプロン ・三角巾 ・マスク ・手拭き用タオル ・お持ち帰り用タッパー ・お味噌汁 300cc が入るタッパー(ペットボトルは不可)						



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。

【クラフト系】

クラフトバンドで買い物かご作り(全5回) 講師:和田千津代先生				開講日時			
				10月19日(木)・11月2日(木)・16日(木)・30日(木) 12月7日(木) 各日 13:30~15:30			
内容	少し大きめの買い物かごを作ります。(サイズ:高さ約18cm 底部分約25cm×18cm) クラフトバンドをカットするところから完成までを教わります。 かごに装飾する花の飾りも作ります。						
会場	会議室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	10月6日(金)
受講料	1,000円(5回分)		その他費用		材料費 600円		
持ち物	・はさみ ・えんぴつ ・裁縫用メジャー ・洗濯ばさみ 20個						
その他 注意事項	茶色以外のクラフトバンドの色を選ぶことも出来ますが、材料費は1,000円になります。 希望の方は、申し込み時に色の選択をしてください。(公民館窓口に、色見本があります。)						

四角いクリスマスリース(1回) 講師:関 ゆかり(kurumi)先生				開講日時			
				11月17日(金) 19:00~21:00			
内容	25cm四方のリースにアーティフィシャルフラワーで装飾していきます。オリジナルのクリスマスリースで楽しいクリスマスをすごしませんか? 🎄 お花は一部チョイスしていただけます♪						
会場	会議室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	11月7日(火)
受講料	500円		その他費用		材料費 2,500円		
持ち物	・ハサミ						

《クラフトバンドの買い物かご》

こんなにおしゃれなかごができます☺



《四角いクリスマスリース》



次のページに申込用紙があるよ

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。

陶公民館で開講してほしい講座がありましたら



下記までお知らせください。



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 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。

- 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)
- 秋のだし活 ~旬の食材満載メニュー~
- クラフトバンドで買い物かご作り
- 四角いクリスマスリース

(ふりがな)

お名前： _____

〒 -

ご住所： _____

☎： _____