

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(9時～17時) ※祝日は除く

### 【今回の講座 開講メニュー】

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| ★クラフトバンドで買い物かご作り    | ★認知症サポーター養成講座   |
| ★ミニバッグとコースターのエコプリント | ★骨盤ケア&バランスボール教室 |
| ★初夏のナチュラルアレンジメント    | ★春香るだし活教室       |
|                     | ★スパイスふりかけ「デュカ」  |

### 《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。
- ◎講座の開講は、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。
- ◎各講座都合により、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、陶公民館の使用条件や職員の指示に従ってください。



クラフトバンドで買い物かご作り(全4回)				開講日時			
講師:和田千津代先生				5月25日(土)・6月8日(土)・29日(土)・7月13日(土) 各日13:30~15:30			
内容	今回は大きさが巾33cm×奥行18cm×高さ27cmの大きめの買い物かごを作ります。初心者の方でも作りやすいかごです。						
会場	会議室	定員	10名	対象	一般	申込×切日	5月15日(水)
受講料	1,000円		その他費用	材料費 1,000円			
持ち物	・メジャー ・はさみ ・鉛筆 ・洗濯ばさみ 10個						

ミニバッグとコースターのエコプリント(植物写し染め)				開講日時			
講師:名倉孝子先生				6月1日(土) 10:00~13:00			
内容	綿のミニバッグとコースターに季節の植物を染め写します。植物を選んで布に置き、蒸して染めるというエコプリント手法による染色です。自分で選んだ植物の柄のバッグとコースターが出来上がります。植物は季節により変わります。 ✿ハーブティー付き						
会場	調理室	定員	10名	対象	一般	申込×切日	5月21日(火)
受講料	500円		その他費用	材料費 1,500円			
持ち物	・エプロン ・汚れてもいいフェイスタオル ・持ち帰り用ビニール袋						

初夏のナチュラルアレンジメント				開講日時			
講師:Kurumi先生				6月7日(金) 19:00~21:00			
内容	紫陽花と多肉植物を使ったナチュラルなアレンジメントです。バック調の木製の器(サイズは20cm四角)を使います。置き型、壁掛けどちらでもできます。(アーティフィシャルフラワー* 使用) *アーティフィシャルフラワー…生花をリアルに再現し、生花にはない美しさを表現した作られた花						
会場	会議室	定員	10名	対象	一般	申込×切日	5月27日(月)
受講料	500円		その他費用	材料費 2,500円			
持ち物	・ニッパーまたはワイヤーが切れるはさみ ・持ち帰り用袋						



《クラフトバンドで買い物かご作り》

作品イメージ

初夏の  
ナチュラル  
アレンジメント

kurumi



<b>認知症サポーター養成講座</b> 講師: キャラバンメイト(介護老人保健施設ひざし職員)				開講日時			
				5月14日(火) 10:30~12:00			
内容	認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。家族が、友達が、近所の人認知症になったら…。認知症の人への対応を学び、認知症の人やその家族を可能な範囲でサポートできるよう、認知症を正しく理解しましょう。						
会場	多目的ホール	定員	20名	対象	どなたでも	申込〆切日	5月8日(水)
受講料	無料	その他費用		不要			
持ち物	・筆記用具						



<b>骨盤ケア&amp;バランスボール教室(全5回)</b> 講師: 瀬瀬友美先生				開講日時			
				5月18日(土)・25日(土)・6月8日(土)・29日(土) 7月13日(土) 各日 10:30~11:30			
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	15名	対象	女性	申込〆切日	5月10日(金)
受講料	1,000円(5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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きやすい服装でご参加ください。</li> <li>・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。ご希望の方は注文購入も可能です。</li> </ul>						

### 《骨盤ケア&バランスボール教室》



年齢関係なく、ご自身のペースと体調にあわせて受講してください。  
1時間の講座では、無理なく体を動かして楽しむことができます。

最後のページに申込用紙があるよ



### 《ミニバッグとコースターのエコプリント》



※写真はイメージです



<b>春香るだし活教室</b>				<b>開講日時</b>			
講師: 日比野朱美先生				5月11日(土) 10:00~13:00			
内容	だしは天然素材の持つパワーです。だしを活かし、春が旬の素材を使って、出来たての料理をいただきます。 メニュー: ベーコンと焼き筍のご飯・ホタテの茶碗蒸し新玉ねぎ餡・鱈大根の山椒みそ						
会場	調理室	定員	12名	対象	一般	申込〆切日	5月2日(木)
受講料	500円		その他費用		材料費 1,000円		
各回共通持ち物	・エプロン ・マスク ・三角巾 ・手拭き用タオル						

<b>スパイスふりかけ「デュカ」</b>				<b>開講日時</b>			
講師: 福井恵子先生				6月11日(火) 19:00~21:00			
内容	中東で誕生したミックススパイス「デュカ」 「デュカ」は複数のスパイスとナッツを混ぜて作るシーズニングソルトで、手軽にエスニックな味わいが楽しめます！香ばしさとザクザクした食感、豊かな風味のデュカを、簡単な料理を作って試食します。「デュカ」のお土産付き。						
会場	調理室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	6月3日(月)
受講料	500円		その他費用		材料費 2,000円		
持ち物	・エプロン ・マスク ・手拭き用タオル ・筆記用具						

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/9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6年度《春》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。

- クラフトバンドで買い物かご作り  
ミニバッグとコースターのエコプリント(植物写し染め)  
初夏のナチュラルアレンジメント  
認知症サポーター養成講座  
骨盤ケア&バランスボール教室  
 (ボールレンタル 必要・不要)  
春香るだし活教室  
スパイスふりかけ「デュカ」

(ふりがな)

お名前: \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_

ご住所: \_\_\_\_\_

☎: \_\_\_\_\_