

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】

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ★骨盤ケア&バランスボール教室 | ★はじめてでもかんたん! |
| ★脳を活性化!大人の塗り絵講座 | ★手作りグリセリン石鹸&クリスマスオブジェ |
| ★お蕎麦屋さんのカレーうどん | ★クリスマスの寄せ植え |
| ★親子でクリスマスケーキ作り | ★わたしと家族の「そうぞく」講座 |

《注意事項》

- ◎お申込みは、陶公民館窓口、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。



【健康系】


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 10月26日(土)・11月16日(土)・30日(土) ・12月14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、運動不足改善。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×切日	10月18日(金)
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	・動きやすい服装でご参加ください。 ・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。ご希望の方は注文購入も可能です。						

脳を活性化!大人の塗り絵講座(全2回) 講師: “大人の塗り絵”を発行する河出書房新社 講師				開講日時 11月12日(火)・19日(火) 各日 13:00~15:00			
内容	初めての方でも上手に仕上げられる、塗り絵のコツや楽しみ方をご紹介します。脳の活性化、集中力アップ、認知症予防からストレス解消のリラックス効果まで、幅広い世代にお楽しみいただける「塗り絵」の体験講座です。 【塗り絵素材】●第1回目「バラ」 ●第2回目「猫」 ※塗り絵と画材はご用意します。						
会場	会議室	定員	15名	対象	一般	申込×切日	11月5日(火)
受講料	無料		その他費用	不要			
持ち物	特になし ※塗り絵と画材はご用意します。						

【料理系講座】

お蕎麦屋さんのカレーうどん(全1回) 講師: 日比野朱美 先生				開講日時 11月24日(日) 10:00~13:00			
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、今回はお蕎麦屋さんのカレーうどんを作ります!お蕎麦屋さんのだしのお持ち帰り有◎ 《メニュー》 ・お蕎麦屋さんのカレーうどん ・豆腐とアボカドのサラダ おだしドレッシング ・茄子とかぼちゃの焼きびたし ・箸休めのいぶりがっこと茗荷の和え物						
会場	調理室	定員	12名	対象	一般	申込×切日	11月14日(木)
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、マスク、手拭きタオル、500mlの空のペットボトル						



親子でクリスマスケーキ作り (全1回)				開講日時	
講師: 土本美香先生				12月22日(日) 13:00~15:00	
内容	親子でクリスマスケーキにデコレーションしませんか?先生が焼いたスポンジケーキに、自由に飾り付けしてください。基本飾りつけの材料にプラスして飾りたいものがある人は、持参してデコレーションしましょう。楽しいクリスマスパーティーができますよ。 ※チョコケーキかフルーツケーキのどちらかを選んでください。				
会場	調理室	定員・対象	親子6組(子どもは小学生以上)	申込〆切日	12月12日(木)
受講料	無料	その他費用	材料費 1,600円		
持ち物	飾りたいもの、エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル				

【クラフト、園芸】

はじめてでもかんたん!手作りグリセリン石鹸				開講日時	
&クリスマスオブジェ (全1回) 講師: 福井恵子先生				11月22日(金) 19:00~21:00	
内容	グリセリンソープにアロマオイルやカラーチップを加えオリジナルな宝石のような石鹸を作ってみましょう!石鹸が固まる間にクリスマスに飾れるオブジェも作ってしまいます!				
会場	調理室	定員	10名	対象	一般
受講料	500円	その他費用	材料費 2,000円	申込〆切日	11月12日(火)
持ち物	エプロン、手拭き用タオル、ハサミ、持ち帰り用の紙袋(小)				

クリスマスの寄せ植え(全1回)				開講日時	
園芸福祉サポーター: 三宅正子さん、山田良子さん				12月7日(土) 13:00~15:00	
内容	クリスマスにもお正月にも間に合う寄せ植えをします。持参した8号鉢を使って、賑やかに年末年始を飾りましょう!管理の仕方と、長持ちさせるコツも習得できます。				
会場	会議室	定員	10名	対象	一般
受講料	500円	その他費用	材料費 2,000円	申込〆切日	11月25日(月)
持ち物	8号鉢(直径24cm)、エプロン、汚れてもよい手拭き用タオル、持ち帰り用入れ物				



↑クリスマスオブジェ



←グリセリン石鹸

※写真はイメージです。



まだまだ講座案内は続くよ

【暮らし】

わたしと家族の「そうぞく」講座(全3回) 講師:明治安田 担当者				開講日時 11月20日(水)・28日(木)・12月3日(火) 各日 10:30~12:00			
				「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！ よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座です。 近い将来!?遠い将来!? ご自身の意思で円滑な相続ができるように今から準備しましょう。 第1回目 “相続”と“争族”のはなし~基礎から学ぶ相続対策 第2回目 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう ~これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの 第3回目 笑顔を運ぶ「遺言」のお話~遺言の書き方			
会場	会議室	定員	15名	対象	一般	申込〆切日	11月15日(金)
受講料	無料		その他費用	不要			
持ち物	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《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 必要・不要)
- 脳を活性化！大人の塗り絵講座
- お蕎麦屋さんのカレーうどん
- 親子でクリスマスケーキ作り
(チョコ・フルーツ)
- はじめてでもかんたん！
手作りグリセリン石鹸&クリスマスオブジェ
- クリスマスの寄せ植え
- わたしと家族の「そうぞく」講座

(ふりがな)

お名前： _____

〒 -

ご住所： _____

☎： _____