



令和7年度《春季》

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

【春季開講講座】

- ★気軽に簡単！発酵調味料
- ★ハーブの水蒸気蒸留と夏の化粧スプレー作り
- ★春野菜のスープパスタ
- ★クラフトバンドで作る石畳編みの小物入れ
- ★クラフトコーラ作り
- ★筋力&柔軟性アップ～バランスボールで骨盤ケア～

《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名以上受講申し込み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「受講申込書」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。



【料理系講座】



気軽で簡単!発酵調味料					開講日時		
講師：藤元理江先生					5月17日(土) 10:00~12:00		
内容	美味しくて身体にも優しい発酵料理。なぜ発酵料理なのか、無添加調味料の勉強をします。 塩麹と醤油麹を作り、試食の調理もします。 メニュー：塩麹卵を使ったサラダ・醤油麹だけで美味しい照り焼きチキン！						
会場	調理室	定員	10名	対象	一般	申込〆切日	5月9日(金)
受講料	500円			その他費用		材料費 1,500円(容器代込み)	
各回共通持ち物	・エプロン ・三角巾 ・マスク ・手拭きタオル						
その他 注意事項	特になし						



【画像はイメージです】



春野菜のスープパスタ					開講日時		
講師：日比野朱美先生					5月31日(土) 10:00～13:00		
内容	だしは天然素材の持つパワーです。今回はだしと旬の春野菜のメニューです。出来立てのアツアツをいただきます。 メニュー:春野菜のスープパスタ・鯛のソテー 新じゃがソース・きんぴらごぼうの春巻き						
会場	調理室	定員	12名	対象	一般	申込×切日	5月20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 ・マスク ・手拭きタオル ・タッパー*1 ・500ml 空のペットボトル(だしお持ち帰り用)						
その他 注意事項	*1…タッパーは、講座時間内に食べきれなかったお料理を持ち帰る用に使用します。						



クラフトコーラ作り				開講日時			
講師：福井恵子先生				7月15日(火) 19:00～21:00			
内容	スパイスたっぷりの手作りコーラを作ってみましょう！暑い夏にぴったりの手作りのコーラの素を作ります。数種類のスパイスと柑橘と砂糖を使って人工甘味料や保存料の入ってない安心して飲める手作り飲料です。						
会場	調理室	定員	10名	対象	一般	申込×切日	7月4日(金)
受講料	500円		その他費用	材料費 2,000円			
持ち物	・エプロン ・手拭きタオル ・筆記用具						
その他 注意事項	特になし						





【健康・身体づくり系講座】



**筋力&柔軟性アップ
～バランスボールで骨盤ケア(全5回)**

講師：瀬瀬友美先生

開講日時

5月24日(土)・6月7日(土)・21日(土)
7月5日(土)・19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エクササイズです。また、腸やリンパに近い筋肉が鍛えられるので、身体全体の老廃物を流す効果もあります。楽しくリズムにあわせて運動し、澱みのない身体作りをしましょう。						
会場	多目的ホール	定員	15 名	対象	女性	申込〆切日	5 月 16 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	・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。ご希望の方は公民館にて注文購入も可能です。						

【コスメ系講座】



**ハーブの水蒸気蒸留と
夏の化粧スプレー作り**

講師：名倉孝子先生

開講日時

7月12日(土)
10:00～12:30

内容	ハーブを数種類ミックスして水蒸気蒸留を体験していただきます。芳香蒸留水や精油ができる様子を見ながら、夏の爽やか化粧スプレーを作ります。日焼けの後など夏に大活躍のスプレーです。当日、蒸留した芳香蒸留水もお分けします。※季節のハーブ飲み物付き						
会場	会議室	定員	8 名	対象	一般	申込〆切日	6 月 27 日(金)
受講料	500 円		その他費用	1,500 円			
持ち物	・手拭きタオル						
その他 注意事項	特になし						





【画像はイメージです】

裏面にも講座案内があるよ



【クラフト、アート系講座】

クラフトバンドで作る 石畳編みの小物入れ(全 4 回)					開講日時		
講師：和田千津代先生					5 月 10 日(土)・24 日(土) 6 月 7 日(土)・21 日(土) 各日 13:30～15:30		
内容	石畳編みは、編むというより結んで作る編み方です。今までとはちょっと違った編み方を習得しましょう。						
会場	会議室	定員	10 名	対象	一般	申込〆切日	4 月 25 日(金)
受講料	1,000 円		その他費用		材料費 700 円		
持ち物	・メジャー ・ハサミ ・鉛筆 ・洗濯ばさみ 2 個						
その他 注意事項	材料により別途徴収の場合あり						





【画像はイメージです】

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7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。

☐ 気軽に簡単！発酵料理調味料

☐ ハーブの蒸気蒸留と夏の化粧スプレー作り

☐ 春野菜のスープパスタ

☐ クラフトバンドで作る石畳編みの小物入れ

☐ クラフトコーラ作り

☐ 筋力&柔軟性アップ～バランスボールで骨盤ケア（ボールレンタル 必要・不要）

フリカナ

お名前： _____

ご住所： 〒 _____



： _____