

コミカレ短期講座案内

6/15広報とくしま

(夜間)7月3日(水)・ 8/7(水)・9/4(水) 19:30~20:30 (午前)7/16(火)・ 8/20(火)・9/17(火) 10:45~11:45	呼吸法講座 呼吸とリラクセス	定員：各25名	内容	呼吸が上手になると健康も美しさもアップ！ 体温が上がれば健康になりますよ☆ そして血行も良くなり健康な体を作りましょう！ 軽い体操も含めながら実践を通して講座を行います。
		受講料：1,800円(3回分)	準備物	動きやすい服装・水分補給
講師	ヨーガ講師 ナイトウ ヨウコ	材料費：なし	対象者	どなたでも
7月5日(金) 7月12日(金) 7月19日(金) 計3回	布ぞうりを作ろう	定員：15名	内容	不要な布を使って、オリジナルの布ぞうりを作ろうを作りませんか！？捨てるにはもったいない布や着なくなったTシャツが素足にピッタリの布ぞうりに生まれ変わりますよ！
10:00~12:00		受講料 1,800円(3回分)	準備物	9m~10mの布(8cm幅に切っておいてください)・ 裁ちばさみ・裁縫道具
講師	福山 彩虹	材料費 500円	対象者	どなたでも
7/7~9/8 8/4, 8/11を除く 毎週日曜日 13:30~15:30	灰汁発酵建てによる 藍染め体験	定員：15名	内容	「すくもづくり」から始めて、型染めと絞り染めでランチョンマットや小さい袋物ができます！ 初めての方もこの機会に体験しませんか。
		受講料 4,800円(8回分)	準備物	エプロン・ゴム手袋・手拭き用タオル・筆記用具
講師	元徳島県造形教育協会会員 釜床 育子	材料費 3,200円(8回分)	対象者	どなたでも
7月21日(日)	大人のコーヒー講座 「基本編」	定員：各15名	内容	コーヒーのプロと一緒にコーヒーの基本を知って飲み比べをしてみましょう。
①10:00~11:30 ②13:30~15:00		受講料：600円	準備物	筆記用具、エプロン
講師	自家焙煎コーヒーASANO 浅野 欣也	材料費：1,200円	対象者	どなたでも
7月26日(金)	本格的ケーキ作り シフォンケーキを作ろう	定員：24名	内容	ふんわり柔らかなシフォンケーキを作りませんか？ 初心者の方も上級者の方も、知って得するレシピのポイントを知って、ケーキ作りを成功させましょう！
10:00~12:00		受講料 600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・マスク・15cmケーキ箱
講師	ろくキッチン代表 藤六 愛	材料費 2,000円	対象者	どなたでも
7月27日(土)	夏のお茶席 気軽にお茶体験	定員：15名	内容	伝統文化の茶道を知り、日常生活にも取り入れてみませんか。夏の行事も取り入れながら楽しく皆さんでお茶を立ててお稽古しましょう★ 裏千家の礼儀作法も伝えます
18:30~20:00		受講料 600円	準備物	白いソックス・帛紗セット(持っている方)
講師	松本 宗弥	材料費 500円	対象者	どなたでも

【申込方法】

講座申込は電話か館内に置いている申込用紙またはハガキ(1枚1講座)に住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・希望の講座・電話番号を記入し、開催日10日前まで(必着)にふれあい健康館へお申し込みください。また、電子申請での申し込みも可能。応募者多数の場合は抽選となります。なお、受講希望者が少ない講座は中止することがあります。(抽選結果はハガキでご連絡いたします)

お問い合わせ ふれあい健康館(徳島市生涯福祉センター)

〒770-8053 徳島市沖浜東2丁目16番地 TEL 088-657-0194