

## コミカレ短期講座案内

6/15広報とくしま

|                                                             |                                   |                 |     |                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7/6～9/21<br>7/27, 8/3, 8/17, 9/14<br>除く毎週日曜日<br>13:30～15:30 | 灰汁発酵建てによる<br>藍染め体験をしよう            | 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！<br>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<br>釜床 育子             | 材料費 4,000円(8回分) | 対象者 | どなたでも                                                                                     |
| 7月7日（月）                                                     | ホームベーカリーで作る<br>レモンカスタード<br>クリームパン | 定員： 各12名        | 内 容 | 国産レモンを使ったカスタードクリームでさっぱり食べられるスイーツパンを作りましょう！<br>カスタードクリームも一緒に作っていきます★                       |
| ①10:00～12:00<br>②13:30～15:30                                |                                   | 受講料： 600円       | 準備物 | エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰り袋・筆記用具                                                                |
| 講 師                                                         | パン教室KohiRo Bread &...<br>村川 宏子    | 材料費： 1,800円     | 対象者 | どなたでも                                                                                     |
| 7月9日（水）                                                     | 夏の茶の湯<br>気軽に茶道体験講座                | 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★<br>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                                                                                     |
| 7月13日（日）                                                    | キッズクッキング<br>～サバタツタサンド～            | 定員： 28名         | 内 容 | 子ども達だけで料理に挑戦！作る楽しさ・食べる楽しさを学びながら調理実習をしましょう！サバをさばいてタツタサンドとサバアラマトスープを作ります！                   |
| 9:30～11:30                                                  |                                   | 受講料 600円        | 準備物 | エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰り容器                                                                    |
| 講 師                                                         | フードコーディネーター<br>田中 美和              | 材料費 1,700円      | 対象者 | 小学生～中学生（子どもさんのみの参加）                                                                       |
| 7月15日（火）                                                    | お肌のトラブルを防ごう！<br>ベビースキンケア教室        | 定員： 15組         | 内 容 | 毎回テーマを変えて、必要なスキンケアを学びます。<br>季節に応じて乾燥やお肌の保湿など様々なテーマのお話が聞けます。赤ちゃんのためにもママのためにも知って得する情報が満載です！ |
| 13:00～14:15                                                 |                                   | 受講料 600円        | 準備物 | バスタオル                                                                                     |
| 講 師                                                         | ロイヤルセラピスト協会認定講師<br>米田 奈津          | 材料費 1,000円      | 対象者 | 生後1ヶ月～2歳の赤ちゃんと保護者                                                                         |
| 7月20日（日）                                                    | 大人のコーヒー講座<br>「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<br>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<br>浅野 欣也            | 材料費： 1,400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