

コミカレ短期講座案内

9/15広報とくしま

9月27日(土)	バランスボールで ストレッチ	定員：25名	内 容	バランスボールを使って骨格の改善を正しくし、 バランスのよい身体を作りましょう！運動が苦手 な方もボールを使って簡単にできる動きをお教え します！
10:00～11:30		受講料：600円	準備物	運動できる服装・水分補給
講 師	M&K(分子栄養学・運動力学) 奥田 欣作	材料費：なし	対象者	どなたでも
10/7(火)～ 12/16(火) 毎週火曜日	体に効く 話題の料理	定員：24名	内 容	健康を維持するには、毎日の食生活が大切です。 栄養知識や料理の種類を増やして生活習慣 病予防に役立てましょう！
9:30～11:30		受講料：6,600円(11回分)	準備物	エプロン・布巾・三角巾・持ち帰り容器
講 師	土井原 由利子	材料費：9,900円(11回分)	対象者	どなたでも
10月11日(土)	ハロウィン ポーセラーツ 食器づくり	定員：25名	内 容	ハロウィンデザインのシールやかわいいシールを 貼って自分だけのオリジナル食器を作りましょ う！直径20cmプレート1枚作成します。
10:00～12:00		受講料 600円	準備物	はさみ・ティッシュ
講 師	松本 みづる	材料費 1,500円	対象者	どなたでも
10月19日(日)	大人のコーヒー講座 「エスプレッソ& カプチーノ編」	定員：各15名	内 容	コーヒーのプロと一緒にエスプレッソの基本か らカプチーノ作りまで楽しみながら一緒に淹れ ましょう。
①10:00～11:30 ②13:30～15:00		受講料：600円	準備物	エプロン・布巾・筆記用具
講 師	自家焙煎コーヒーASANO 浅野 欣也	材料費：1,400円	対象者	どなたでも
10月21日(火) または 10月25日(土)	ハロウィン デザインフォト& 手形足形アート作り	定員：各15組	内 容	かわいいハロウィンの背景と共に写真を撮りませ んか。手形足形アートも作成して思い出を残して ください！写真は、保育士フォトグラファー 米 田奈津先生が可愛くみんなを撮ってくれますよ！
①10:00～11:00 ②11:15～12:15		受講料：600円	準備物	ウェットティッシュ
講 師	保育士フォトグラファー 米田 奈津	材料費：1,000円	対象者	概ね生後1ヶ月～小学生の親子
10月9日(木)・23日(木) 11月13日(木)・27日(木) 12月11日(木)・25日(木)	女性のための スペシャル深リンパ (木)	定員：20名	内 容	リンパを流すといいことがいっぱい！ 体内の老廃物を流すリンパケアで若々しく健康 になりましょう！
13:30～15:00		受講料：3,600円(6回分)	準備物	バスタオル、タオル、肩の出しやすい服装
講 師	NPO法人リンパ健康アカデミー会員 中山 千恵美	材料費：3,500円～5,000程度	対象者	女性どなたでも

【 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