

## コミカレ短期講座案内

10/15広報とくしま

|                              |                                  |            |     |                                                                                       |
|------------------------------|----------------------------------|------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月31日（金）                    | 旬を味わう<br>彩りクッキング                 | 定員：20名     | 内 容 | 旬の食材を使って、おもてなし料理を作りましょう。メニュー：かぼちゃグラタン・季節のつけあわせ・デザートなど                                 |
| 10:00～12:00                  |                                  | 受講料 600円   | 準備物 | エプロン・布巾・三角巾・持ち帰りタッパー                                                                  |
| 講 師                          | エコクッキングナビゲーター<br>山田 純子           | 材料費 1,000円 | 対象者 | どなたでも                                                                                 |
| 11月9日（日）                     | 自然物を使って<br>クリスマスリースを作ろう          | 定員：25名     | 内 容 | 自然物や豪華なりポンを使ってオリジナルのクリスマスリースを作りましょう！                                                  |
| 13:30～15:00                  |                                  | 受講料：600円   | 準備物 | お手拭き・持ち帰り袋                                                                            |
| 講 師                          | ボランティアサークル<br>「友達友達いいな」          | 材料費：800円   | 対象者 | どなたでも                                                                                 |
| 11月17日（月）                    | 手ごねで作る<br>「栗あんぱん」                | 定員：各12名    | 内 容 | 栗餡と栗を包んで、見た目も栗あんぱんを作りましょう！栗餡はマロンペーストで手軽にお作りいただけます。                                    |
| ①9:30～12:00<br>②13:30～16:00  |                                  | 受講料：600円   | 準備物 | エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰り袋またはカゴ・筆記用具                                                       |
| 講 師                          | パン教室KohiRo Bread &...<br>村川 宏子   | 材料費：2,000円 | 対象者 | どなたでも                                                                                 |
| 11月18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。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                                                                     |
| 11月22日（土）                    | クリスマスデザインの<br>ポーセラーツ食器作り         | 定員：25名     | 内 容 | クリスマスデザインやおしゃれな転写シールをお皿に貼り、オリジナルの食器を作りませんか。丸皿、角皿のどちらかをお選びください。                        |
| 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                                                                                 |
| 11月23日（日）                    | 大人のコーヒー講座<br>おうちで出来る<br>「カフェラテ編」 | 定員：各15名    | 内 容 | コーヒーのプロと一緒にカフェラテを作り楽しみましょう。                                                           |
| ①10:00～11:30<br>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<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