

コミカレ短期講座案内

3/15広報とくしま

4月9日(木)・23日(木) 5月14日(木)・28日(木) 6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：15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
4月12日(日)	ミニこいのぼり作り	定員：20名	内容	華やかな柄の和紙や布を使って小さくて可愛い こいのぼりの置き物を作りましょう。
13:30～15:00		受講料 600円	準備物	手拭きタオル
講師	ボランティアサークル 「友だちいいな」	材料費 800円	対象者	どなたでも
4月13日(月)	ホームベーカリーで作る おうちハンバーガー	定員：各12名	内容	全粒粉を使ったハンバーガー用のパンズを作り ましょう！1個は具材をサンドして、リッチな ハンバーガーに仕上げていきます★
①10:00～12:00 ②13:30～15:30		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 &... 村川 宏子	材料費：2,000円	対象者	どなたでも
4月17日(金)	手打ちうどん& チュモツパ作り	定員：24名	内容	小麦粉から手打ちでうどんを作りますか？ 韓国おにぎり“チュモツパ”といっしょに春を 味わい尽くしましょう！
10:00～12:00		受講料 600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・持ち帰りタッパー
講師	エコクッキングナビゲーター 山田 純子	材料費 1,200円	対象者	どなたでも
4月25日(土)	ポーセラーツ ハートor丸型小物入れ 作り	定員：25名	内容	おしゃれな転写シールを大皿のお皿に貼り、オ リジナルの小物入れを作りませんか。 蓋つきハート型か蓋つき丸型のどちらかをお選 びいただけます。
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
4月26日(日)	コーヒーの淹れ方と コーヒー豆のクッキー 作り	定員：各15名	内容	美味しいコーヒーを淹れ、家庭でも簡単に作れ るコーヒー豆クッキーも作ります。
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：1,600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