

コミカレ短期講座案内

2/15広報とくしま

3月1日(土)	写真の撮り方講座	定員：20名	内容	一眼レフカメラを持っているのにうまく撮れない…買ったばかりで使い方が分からない…などの方にお子さまや風景の綺麗に取れる撮影ポイントをお教えします！
13:30~15:00		受講料：600円	準備物	一眼レフカメラ（お持ちの方）
講師		ロケーションフォト&自家焙煎コーヒーASANO 浅野 欣也	材料費：600円	対象者
3月2日(日)	初めての男性料理 ひなまつり カラフル寿司	定員：24名	内容	料理をしたことがない男性向けに食材の切り方や食事バランスを考えながら料理をしていただく料理講座です！
9:30~12:00		受講料 600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰りタッパー
講師		土井原 由利子	材料費 1,000円	対象者
3月3日(月) 3月10日(月) 3月24日(月)	産後のための 骨盤ケア	定員：各10組	内容	妊娠・出産による骨盤の変化とケアの重要性について正しい骨盤ケアの方法・骨盤ケア体操 ベビーケア(正しい抱き方、寝かせ方、遊びなど)
①10:00~11:00 ②11:30~12:30		受講料：1,800円(3回分)	準備物	バスタオル2枚、フェイスタオル2枚
講師		助産師 原田 美佐子	材料費：2,000円(3回分)	対象者
3月4日(火)	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UVケアや乾燥、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 米田 奈津	材料費 1,000円	対象者
3月10日(月)	手ごねパン 「野菜アート フォカッチャ」作り	定員：各12名	内容	手ごねでいちからパンを作りましょう！大きく伸ばしたフォカッチャに野菜を使ってアートを楽しみながら作ります。
①9:30~12:00 ②13:30~16:00		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・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
3月14日(金)	シュークリーム を作ろう	定員：24名	内容	本格的なスイーツ作りとして“シュークリーム”に挑戦！手作りは難しそうに見えるデザートですがおうちでも簡単に作れるレシピをお教えします！
10:00~12:00		受講料 600円	準備物	エプロン・布巾・三角巾・マスク・持ち帰りタッパー
講師		ろくキッチン代表 藤六 愛	材料費 2,000円	対象者

【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