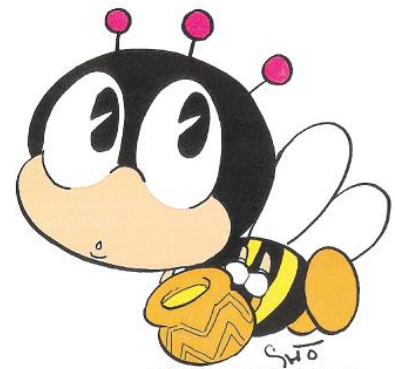


公民館講座参加者募集のお知らせ

《千代田中地区公民館講座》

(上記地区以外の方でも、
かすみがうら市内に在住または在勤の方なら受講できます。)



デザイン: 石森 章太郎

生涯学習のマスコット「マナビィ」

「手作りしめ講座」

お正月を、手作りのしめ縄（玄関飾り）で迎えてみませんか。

○講 師 塙 富治
○日 時 12/21 (土曜日 1 回) 9:00~12:00
○会 場 千代田公民館 和室 ○定員 15 名
○受 講 料 300 円 ○教材材料 1,200 円
○持 参 品 作業のできる服装、剪定ばさみ

「家庭で楽しむ冬の薬膳料理」

東洋医学に基づいた薬膳理論の講義と調理実習を行います。薬膳の本場中国の考え方を楽しく日本の家庭料理に取り入れて、毎日を健康に笑顔で過ごしましょう。

11/8: 腸内環境を整える「腸活」薬膳 12/13: 免疫力を高めて風邪予防薬膳
1/10: 冷えを予防する「温活」薬膳 2/14: 春に向かってデトックス薬膳

○講 師 宮澤 孝子 (薬膳料理家)
○日 時 11/8、12/13、1/10、2/14 (金曜日 4 回) 10:00~13:00
○会 場 千代田公民館 調理室 ○定員 16 名
○受 講 料 1,700 円 ○教材材料 4,000 円
○持 参 品 筆記用具、エプロン、ふきん、三角きん

「手打ちそば作り講座」

蕎麦は「挽きたて」「打ちたて」「茹でたて」の三たてが最も美味しいと言われています。自分の手で打った蕎麦の美味しさを味わってみましょう。初心者の方も大歓迎です。

○講 師 やまゆり蕎麦の会
○日 時 12/7・14 (土曜日 2 回) 13:30~15:30
○会 場 千代田公民館 調理室 ○定員 16 名
○受 講 料 1,000 円 ○教材材料 2,000 円 ○持 参 品 手ぬぐい、筆記用具

「手作り甘味噌講座」

塩分半分、熟成が早く、甘い白味噌（約 8.5kg）を作りましょう。冬のお鍋やお正月のおもちにも使えます。塩分を加えれば普通のお味噌にもなります。おにぎりに塗っても美味しいですよ。

○講 師 秋葉 節夫 (秋葉糀味噌醸造株式会社)
○日 時 11/23 (土曜日 1 回) 9:30~12:30
○会 場 千代田公民館 調理室 ○定員 24 名
○受 講 料 300 円 ○教材材料 4,500 円
○持 参 品 エプロン、タオル、米 1 合、筆記用具

「(続)スマホ活用講座」

スマホから安全なネット通販の購入方法を解説いたします。他に防災関連アプリが使えるようになります。対象者は文字入力のできる方。

○講 師 片岡 秀典 (シーウェブ代表)
○日 時 1/29、2/12・19・26、3/11・18 (水曜日 6 回) 10:00~12:00
○会 場 千代田公民館 大会議室 A B ○定員 16 名 (文字入力のできる方)
○受 講 料 4,000 円 ○教材材料 500 円
○持 参 品 スマホまたはタブレット、筆記用具

「生ごみリサイクル！ EM ぼかし容器を活用しよう」

【共催：生活環境課】

皆さんは家庭で出た生ごみをどのように処分していますか？ EM 菌を使って家庭でできる身近なリサイクルに挑戦しましょう。受講者には専用の容器 2 基をプレゼント！

○講 師 飯塚 敏夫 (市家庭排水浄化推進協議会会長)
○日 時 1/18 (土曜日 1 回) 13:30~15:00
○会 場 千代田公民館 調理室 ○定員 24 名
○受 講 料 200 円 ○持 参 品 筆記用具

《裏面もご覧ください》

《下稲吉中地区公民館講座》

(上記地区以外の方でも、かすみがうら市内に在住または在勤の方なら受講できます。)

「レディース護身空手エクササイズ」

護身空手エクササイズで気持ちよく汗を流そう！ 運動不足解消・ストレス発散・護身術習得の一石三鳥です!!

(指導内容：パンチとキックの打ち方、防御の仕方、ミット打ち など。音楽をかけながら楽しく体を動かします。

瓦割りや打ち合いなどのハードなことはしませんので、安心してご参加ください。)

○講師 西尾 晴男 (日本スポーツ協会公認スポーツリーダー)
○日時 1/18、2/1・29、3/7・28(土曜日5回) 10:00~12:00
○会場 働く女性の家 講習室 ○定員 女性 10名
○受講料 2,500円
○持参品 軍手、タオル、飲み物、※動きやすい服装でご参加ください。

「笑いヨガ」

笑いヨガで超健康になりませんか？世界 100 ヶ国以上で実践されている健康法です！笑いヨガとは笑いの体操と呼吸法を組み合わせたものです。副交感神経が高まり免疫力アップ！

○講師 間山 泰子 (笑いヨガリーダー)
○日時 1/15・29、2/5・12・26(水曜日5回) 10:00~11:30
○会場 勤労青少年ホーム 和室AB ○定員 12名
○受講料 1,600円 ○持参品 飲み物

《申込方法》

■以下のいずれかの方法でお申し込みください。

① 千代田公民館 (上佐谷 991-5) ・働く女性の家 (稲吉 3-15-67) ・霞ヶ浦中地区公民館 (あじさい館内：深谷 3719-1) のいずれかの窓口へ直接お申し込みの場合。

…宛名を記入した「普通はがき」をご持参ください。(開講決定通知用)

② 郵送でのお申込みの場合

…往復はがきに下記＜記入例＞の内容を記入し、千代田公民館宛にお送りください。

＜記入例＞(郵送の場合) 往復はがき

63円 (往信・おもて) 〒315-0065 かすみがうら市 上佐谷991-5 千代田公民館 宛	(返信・うら) ※決定通知用です。 何も書かないでください。	63円 (返信・おもて) 〒□□□-□□□□ (あなたの住所) (あなたの名前)様	(往信・うら) 1. 「〇〇講座」希望 2. 氏名(ふりがな) 3. 性別・年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号
---	--	--	---

《申込上の注意》

■受講対象者は、かすみがうら市内に在住または在勤の方です。

■受講料・教材料は第1回目当日に納入してください。

■講座は定員になり次第、募集締切となります。

■申込人数が少数の場合は中止となる場合があります。また、天候等のやむを得ない事情により、日程等が変更・中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

申込方法等

問合せ

千代田公民館 電話:0299-59-5252 FAX:0299-59-5253

