

#### 4 ターゲットバードゴルフ (初心者向け) 【谷和原公民館】

- 開催日:10月28日・11月11日・18日・25日 (各水曜・全4回)
- 時間:午前9時30分~11時30分 ■定員:15人
- 参加費:700円(4回分) ■講師:川口 久雄

パラソルを逆さにしたホールめがけて、羽根つきのボールをゴルフクラブで打つ日本発祥のミニゴルフの一種です。今回は初心者向けに講座を開催します。ターゲットバードゴルフを体験して趣味に加えてみませんか。1回目は公民館で2回目以降は総合運動公園で行います。

## 料理講座



#### 1 簡単! ベーグル教室 【伊奈公民館】

- 開催日:12月5日・19日 (各土曜・全2回)
- 時間:午前10時~正午 ■定員:各回12人
- 参加費:1,600円(各1回) ■講師:藤田 真紀

1回目は「抹茶あずき」のベーグル、2回目は「サラミとペッパー」のベーグルを作ります。国産材料を使用し、ヘルシーでもちもちの美味しいベーグルです。講習後は自宅でも作ってみましょう!

#### 2 楽しく中華『汁なしタンタン麺と青菜炒め』【谷和原公民館】

- 開催日:10月29日 (木曜・全1回)
- 時間:午前10時~正午 ■定員:10人
- 参加費:800円 ■講師:堀 祐子

『汁なしタンタン麺』と中華の基本『青菜炒め』と『マンゴープリン』も作ります。新型コロナウイルスから身を守り免疫力を上げる養生法も先生から学びましょう。

#### 3 美と健康に良い『もち麦料理』 【谷和原公民館】

- 開催日:11月12日 (木曜・全1回)
- 時間:午前10時~正午 ■定員:10人
- 参加費:1,500円 ■講師:浅沼 敏子

女優の羽田美智子さんも絶賛。国産のもち麦を使用して免疫力を上げる、体にうれしい美味しい料理とコツを教えてください。厳選食材(雑穀・もち麦)のお土産付です。

#### 4 『イチゴ大福』と『アイデア寿司』【谷和原公民館】

- 開催日:12月17日 (木曜・午前午後 各1回)
- 時間:①午前10時~正午 ■定員:各8人
- ②午後1時~3時 ※参加はいずれか1回です。
- 参加費:800円 ■講師:庭川 弘子

家庭で簡単に作れるイチゴ大福と、もてなしにぴったりの楽しいアイデア寿司を作ります。簡単で美味しい、覚えて嬉しいレシピです。

#### 5 かあちゃん味噌手作り講座 【谷和原公民館】

- 開催日:令和3年2月12日(金)・13日(土)
- ※A・B・Cから選んでお申し込みください。
- ※参加はいずれか一回です。
- 参加費:12kg・5,500円 ■定員:各日10人
- 8kg・3,500円 ■講師:JA女性部

国産大豆で無添加の味噌を手作りしてみませんか。  
Aみそ作り 12kg:2月12日(金) 午前10時~正午  
Bみそ作り 12kg:2月12日(金) 午後1時~3時  
Cみそ作り 8kg:2月13日(土) 午前10時~正午

#### 6 国産大豆で味噌作り 【伊奈公民館】

- 開催日:令和3年1月29日 (金曜・全1回)
- 時間:午前10時~正午 ■定員:12人
- 参加費:8kg 4,500円 ■講師:秋葉 節夫
- (樽持ち込み 300円引き)

国産大豆を使い、手作り味噌にチャレンジです。手作り味噌はまるやかで深みのある味わいです。塩加減、仕込み、熟成など、分かりやすく丁寧に説明してくれます。できたものは、家に持ち帰り保管し完成。こだわりの自作の味噌を味わってみませんか。

前期に実施を予定していた講座を中心に  
計画しました。

申し込み多数の場合は、前期に申し込まれた方を  
優先して抽選します。

