

4 ウエスト引締めエクササイズ 【谷和原公民館】

- 開催日：6月5日・19日、7月3日・17日（各金曜・全4回）
- 時間：午前10時～11時 ■定員：20人
- 参加費：700円 ■講師：K^{ケイ}

棒を使ったセルフマッサージで、血流やリンパの流れを良くしてからウエストに効果のあるストレッチや体操をします。一緒にストレス解消・生活向上も目指します。運動が苦手な人も気軽にご参加下さい。

5 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：5月13日・20日・27日、6月10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 ■講師：川口^{かわぐち} 久雄^{ひさお}

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



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：7月2日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：16人
- 参加費：800円 ■講師：堀^{ほり} 祐子^{ゆうこ}

『汁なしタンタン麺』は食欲が低下する季節に覚えておきたいメニューです。中華の基本『青菜炒め』と『マンゴープリン』も作ります。夏バテを防ぐ養生法も先生から学び、暑い夏を乗り切りましょう。

1 簡単！ベーグル教室 【伊奈公民館】

- 開催日：6月13日、7月11日（各土曜・全2回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：12人
- 参加費：1,600円（各1回） ■講師：藤田^{ふじた} 真紀^{まき}

1回目は「カレーベーグル」と「抹茶（まっちゃ）あずきベーグル」の2種類、2回目は「サラミとペッパーのベーグル」と「レモンベーグル」の2種類を作ります。国産材料を使用し、ヘルシーでおいしいベーグル作りを習って、お家でも作ってみましょう。（1回のみの応募でも可能です。）

3 美と健康に良い『もち麦料理』 【谷和原公民館】

- 開催日：5月21日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：16人
- 参加費：1,500円 ■講師：浅沼^{あさぬま} 敏子^{としこ}

女優の羽田美智子さんも絶賛。つくばみらい市『お米と暮らし』のもち麦を使用して作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。

特別講座のご案内



問 伊奈公民館 ☎ 58 - 5081 / 谷和原公民館 ☎ 52 - 2141

つくばみらい市と常総市が共同で開催する特別講座です。両市の市民の皆さんが参加できます。生涯学習講座とあわせて仲間づくり・趣味づくりへのきっかけとして参加しませんか。※申し込みは生涯学習講座と同じく、往復はがきでの申し込みです。また、各会場へは現地集合となります。

4 『イチゴ大福』と『アイデア寿司』【谷和原公民館】

- 開催日：5月14日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：16人
- 参加費：800円 ■講師：庭川^{にわか} 弘子^{ひろこ}

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。

1 今日から役立つふろしき講座 【常総市生涯学習センター】

- 開催日：6月2日（火曜・全1回）
- 時間：午後1時30分～3時30分 ■定員：9人
- 参加費：400円 ■講師：中川^{なかがわ} 栄子^{えいこ}

一枚の四角い布が結ぶことにより便利なバッグや防災グッズ、ギフトラッピングにも。風呂敷の歴史や贈答の作法も学ぶことができます。

2 小麦まんじゅうづくり講座 【常総市石下総合福祉センター】

- 開催日：8月6日（木曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～正午 ■定員：15人
- 参加費：1,200円

生地をつくり、あんこを入れて丸めて蒸します。常総市民と一緒に美味しい小麦まんじゅうを作ってみませんか！

◎講師：常総市生活改善グループ 菊地^{きくち}先生・長塚^{ながづか}先生