

4 アロハ シェイプ

【谷和原公民館】

- 開催日：5月16日・30日、6月20日（各水曜・全3回）
- 時間：午後1時～2時
- 定員：15人
- 参加費：700円
- 講師：佐々木 美栄

癒しの効果のあるハワイアン音楽に合わせて全身楽しくシェイプアップ！！ゆっくり体を動かすので運動が苦手な人でも大丈夫。初心者も大歓迎です。一緒に楽しく踊りましょう！

5 骨盤調整エクササイズ

【谷和原公民館】

- 開催日：6月15日・22日・29日（各金曜・全3回）
- 時間：午前10時～11時30分
- 定員：20人
- 参加費：700円
- 講師：鈴木 裕子

体幹とは身体の軸となる部分であり体幹の筋力低下が肩こり、腰痛、膝痛を引き起こす原因とされています。自宅でも簡単に実践できる骨盤調整ストレッチと体幹トレーニングで若々しい健康的な身体を手に入れましょう！

料理講座**1 本場中国の餃子作り**

【伊奈公民館】

- 開催日：5月26日（土曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時
- 定員：16人
- 参加費：800円
- 講師：猪瀬 海霞

「ごはんのおかず」「お酒のおつまみ」にいつもおいしく食べている餃子、さらに本場中国家庭料理の餃子を作ってみませんか？皮から作り、基本の餃子はもちろん、形も楽しく色彩豊かな餃子にも挑戦してみましょう。中華粥と一緒に水餃子、焼き餃子、お好みの食べ方でどうぞ。

2 飲んで旅する紅茶の世界

【谷和原公民館】

- 開催日：5月26日（土曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分
- 定員：16人
- 参加費：1,500円
- 講師：杉山 香織

繊細で奥深い華麗な【紅茶の世界】を旅してみませんか？世界三大紅茶を中心に紅茶の基礎知識を学び、魅力を知ると紅茶の楽しみ方が広がります。実際に飲み比べをして風味や味の違いを感じる事で、あなた好みの紅茶を発見できるはずです。

3 季節のフルーツのパリブレスト

【谷和原公民館】

- 開催日：5月31日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時
- 定員：12人
- 参加費：700円
- 講師：堀 祐子

生地を輪状にして焼いたシュー生地季節のフルーツと2種類のクリームを挟んでパリブレストを作ります。失敗のしにくい、シュー生地づくりのポイントをやさしく教えていただきます！焼き上がったパリブレストはお茶と共に試食します！

4 簡単 もてなし料理

【谷和原公民館】

- 開催日：6月19日（火曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時
- 定員：12人
- 参加費：800円
- 講師：公民館職員

チキンのブラウンソースと、簡単マリネ、はちみつプリンを作ります。簡単にできて作り置きもできる、おもてなし料理を作ってみましょう！

5 アイシング・クッキー

【谷和原公民館】

- 開催日：6月12日、9月25日（各火曜・全2回）
- 時間：午前9時30分～11時30分
- 定員：10人
- 参加費：1,000円（1回につき）
- 講師：小川 理恵

人気のアイシングクッキー 6月は夏をモチーフに、9月は秋のスイーツをモチーフにした作品を作ります。毎回食べるのがもったいないくらい可愛いアイシングクッキーづくりを教えてください。全2回のうち、どちらか1回の申し込みも可。

移動学習**1 移動学習「笠間市を訪ねて」**

【伊奈公民館】

- 開催日：5月29日（火曜・全1回）
- 時間：午前8時～午後5時
- 定員：29人
- 参加費：3,000円

歴史の街、笠間市を歩きます。午前中は三大稲荷の笠間稲荷、縁結びの常陸国出雲大社、親鸞聖人ゆかりの西念寺などの寺社をバスで巡ります。午後は春風萬里荘、工芸の丘周辺で陶器に触れながらの街歩きになります。新鮮な空気を浴びて、歴史や文化に触れながら、ストレスを発散してみませんか。©伊奈公民館集合後、市のバスで移動します。