

No.	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	参加費	公民館
1	<b>腸内フローラを整えよう!</b>	10月12日・19日	水	午前10時～正午	2回	16人	2,000円	谷和原
	<p>…腸内のバランスを整えて善玉菌を増やそう!…</p> <p>腸を元気にして、善玉菌を増やし健康に!! がテーマです。普段の食生活に簡単に取り入れることができるレシピをご紹介します。腸が元気だと身体の免疫力がアップするとも言われている昨今です。さあ!腸にきれいなお花を咲かせましょう。</p> <p style="text-align: right;">講師: 堀 祐子</p>							
2	<b>簡単!おつまみを作いませんか?</b>	10月18日、11月15日	火	午前10時～午後1時	2回	12人	2,000円	伊奈
	<p>和食を中心に、ご飯のおかずの一品として、また、お酒のおつまみとして、簡単にできるおつまみのレパートリーを広げてみませんか。「簡単」「早い」「美味しい」3拍子揃ったおつまみを作って、家族を笑顔にさせましょう。</p> <p style="text-align: right;">講師: 根岸 拓也</p>							
3	<b>季節の和菓子を作ろう</b>	10月20日、11月17日、 12月1日・15日	木	午前10時～正午	4回	12人	2,400円	伊奈
	<p>日本古来から伝わる四季折々の伝統の和菓子。見た目もきれいで、食べるのがもったいないような季節感あふれる素敵な和菓子を作ることができます。できあがった和菓子は、ケースに入れて持ち帰ることができます。今回は、秋から冬にかけての和菓子をつくります。初めての方でも、先生がレシピをもとにゆっくり丁寧に進めてくださいます。</p> <p style="text-align: right;">講師: 吉武 礼子</p>							
4	<b>自分好みのコーヒーをさがそう!!</b>	11月9日	水	午前10時～正午	1回	16人	1,500円	谷和原
	<p>…コーヒーの美味しい入れ方・飲み方…</p> <p>自宅で美味しくコーヒーを入れるには?から自分の好みのコーヒーの味を確認して、コーヒーの楽しみ方のワンランクアップを目指します。ひとりの時間に、のんびりと自分好みのコーヒーをいただき、気分のリフレッシュを。</p> <p style="text-align: right;">講師: 河原 直寛</p>							
5	<b>国産大豆でみそ作り</b>	1月13日	金	午前9時～午後1時	1回	20人	4,700円	伊奈
	<p>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下さいます。できたものは家に持ち帰り、家で保管し完成させます。こだわりの自作の味噌を味わってみませんか。</p> <p>※味噌は8.5kgの量です。以前使用した樽をお持ちの方は300円引きになります。</p> <p style="text-align: right;">講師: 秋場 節男</p>							
6	<b>かあちゃんから学ぶみそづくり</b>	1月26日・27日	木・金	下記に記載	3回	各10人	下記に記載	谷和原
	<p>…安心・安全な昔ながらのみそづくり…</p> <p>添加物を使わず地元谷和原産の原料で昔ながらの安心・安全なみそづくりを、かあちゃんから学んでみましょう。</p> <p>①～③の中からお選びください。</p> <p>【1月26日】</p> <p>① 5kgのみそづくり 午前10時～正午 2,500円</p> <p>② 12kgのみそづくり 午後1時30分～3時30分 5,500円</p> <p>【1月27日】</p> <p>③ 8kgのみそづくり 午前10時～正午 3,500円</p> <p style="text-align: right;">講師: 茨城みなみ農協女性部の皆さん</p>							

