

講座名	【ママ対象講座】 時短・カンタン・子どもが喜ぶクリスマス	開催場所	谷和原公民館
開催日時	12月17日(水曜日) 午前10時～午後1時	受講料	1,500円
		定員	16人
内容	時短!カンタン!「子どもが喜ぶ!」をテーマに、クリスマスバージョンのカップケーキ・手羽焼きなど、子どもと一緒に作れるレシピをご紹介します。今年のクリスマスは、手作りメニューで「ホットクリスマス」とまじりましょうか? 講師:浅沼 ^{あさぬま} としこ ^{としこ} 敏子		
講座名	【男の料理】俺の雑煮	開催場所	谷和原公民館
開催日時	12月10日(水曜日) 午前10時～正午	受講料	1,500円
		定員	16人
内容	正月の雑煮は俺に任せろ!! そうおっしゃっていただけるように「だし」の取り方から学び、「おいしい雑煮」を作ってみましょう。そして、だしを使った簡単料理もご紹介いたします。「お父さん 美味し〜い!」そんな言葉が聞こえそうですね。 講師:高瀬 ^{たかせ} けんいち ^{けんいち} 健一		
講座名	【知っ得セミナー】だし場 正しいだしの取り方・使い方	開催場所	谷和原公民館
開催日時	12月11日(木曜日) 午前10時～正午	受講料	1,500円
		定員	16人
内容	文化遺産となった「和食」、命は「だし」だそうです。今、日本橋の老舗が展開している「だし場」という店舗では、だしを味わう事が人気だそうです。だしを用いた調理は「減塩」にもなります。そこで…正しいだしの取り方・使い方を学び、食材を活かし、旬を感じる料理にチャレンジしてみましょう。 講師:高瀬 ^{たかせ} けんいち ^{けんいち} 健一		
講座名	…身体のバランスを整える(運動編)… インナーマッスルを鍛えよう!!	開催場所	谷和原公民館
開催日時	10月8日・15日・22日(各水曜日) 【全3回】午前10時～11時30分	受講料	500円
		定員	20人
内容	お腹のたるみを予防して…美しい姿勢を保ち…いつまでも健康で…だれもが願う事ですね。まずは、「インナーマッスル」と呼ばれる身体の深部の骨格と内臓に近い位置にある筋肉を鍛えて、骨格や関節・内臓などを正しい位置に保つことが大切だそうです。さあ!!いくつになっても、健康で!美しい姿勢で!自分の足で歩けるように!バランスコンディショニングをはじめませんか?(医学的根拠を基にしたロコモティブシンドローム予防のエクササイズですので、どなたでもご参加いただけます。初日は理学療法士の先生の講話を予定しています) 講師:平賀 ^{ひらが} さとし ^{さとし} 暁 ^{あき} ・青木 ^{あおき} まなみ		
講座名	…身体のバランスを整える(食事編)… バランス クッキング	開催場所	谷和原公民館
開催日時	11月13日・20日(各木曜日) 【全2回】午前10時～正午	受講料	2,200円
		定員	16人
内容	健康は食なり…と言います。「健康」をテーマに、旬の食材を使い!時短メニューで!栄養のバランス・身体のバランスを整えましょう。(ロコモティブシンドロームを予防するメニューを主にをご紹介します) 講師:中村 ^{なかむら} やよい ^{やよい} 弥生		
講座名	正しいウォーキングを学んでみよう!	開催場所	谷和原公民館ほか
開催日時	10月16日・30日、11月13日(各木曜日) 【全3回】午前10時～11時30分	受講料	500円
		定員	16人
内容	腰やひざに負担をかけず、健康的にウォーキングを楽しむポイントを学んでみましょう!ウォーキングの効果として、肥満の防止・生活習慣病予防・ストレス解消・便秘や冷え性の解消などがあるそうです。だれでも!すぐに!チャレンジできる「ウォーキング」さあ、始めてみませんか? 講師:山野井 ^{やまのい} ゆきこ ^{ゆきこ}		
講座名	今話題のエンディングノートとは? 自分のエンディングノートを作ってみよう	開催場所	谷和原公民館
開催日時	10月9日・23日(各木曜日) 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	500円
		定員	20人
内容	マイ・ライフ・ノートとも呼ばれ、自分を記すノートです。今…自分にとって大切に感じる事や、自分がいなくなった時の希望などを綴ります。まずは、エンディングノートとは?なぜ必要なのか?などのお話を伺い「自分のエンディングノート」を作ってみましょう。 講師:和田 ^{わだ} まさひこ ^{まさひこ} 政彦		