

講座名	【ママ対象講座】 子どもが喜ぶ「ピザ」を作ってみよう！	開催場所	谷和原公民館
開催日時	5月29日（木曜日） 午前10時～午後1時	受講料	1,500円
		定員	16人
内容	ちょっとおしゃれにワンプレートランチ。子どもが「だ～い好き」なピザを作ってみましょう！生地さえしっかり作れば、あとはママの腕次第。がっつりピザやサラダピザと応用できるはずですよ。 きっと・・・「ママ、やるじゃない！」そんな言葉が聞こえてくるはずですよ。 講師 キッチンシスターズ（鈴木・坂本・大久保）		
講座名	楽しく！ 正しく！ 山歩き（山歩きのすすめ）	開催場所	谷和原公民館
開催日時	5月8日・22日、6月5日（各木曜日） 【全3回】午前10時～11時30分	受講料	2,500円
		定員	12人
内容	…… さあ！はじめてみませんか？ 山歩き …… 今ブームの山歩き。まずは注意点などを学び、その後筑波山周辺の初心者コースにトライしてみませんか？ 自然を感じながら・・・運動不足を解消し・・・楽しみを増やしてみましょ！ （健康に自信のある方に限ります。また2回目以降は、登山となりますので終了時間は午後になります） 講師 はぶつ なおや 土主都 直也		
講座名	はじめての実用英会話 Can you speak English ?	開催場所	谷和原公民館
開催日時	5月28日、6月11日・25日、7月9日・23日（各水曜日） 【全5回】午後1時～2時	受講料	500円
		定員	12人
内容	あなたは街で外国の方に「英語を話せますか？」と声をかけられたらどうなさいますか？旅先で買い物をされた時「英語を話せばなあ～」と感じた事はありませんか？多くの方が「簡単な英語を話せば・・・」と思った事があるはずですよ。そこで今回は、ロサンゼルス在住5年の経歴をお持ちの講師が、すぐ使える！簡単！をテーマに初心者向け英会話をレクチャー。 講師 たかはし まりこ 高橋 麻里子		
講座名	お・も・て・な・し（茶道をたしなむ）	開催場所	谷和原公民館
開催日時	6月19日・26日（各木曜日） 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	1,200円
		定員	12人
内容	茶道とは・・・湯を沸かし、茶を点て、茶を振る舞う。江戸時代から続く日本の「おもてなし」で伝統文化です。そこで今回は「おもてなしの心」を簡単に！「日常生活に取り入れてみよう！」をテーマに、ポットの湯を使いお茶を点て、お客様にワンランク上のおもてなしの手法を学んでみましょう！（2回目は、お茶会を体験いただきます） 講師 かしくら もとこ 柏倉 素子		
講座名	憧れの宝塚を歌ってみよう！	開催場所	谷和原公民館
開催日時	5月27日、6月10日・24日、7月8日・22日（各火曜日） 【全5回】午前10時～11時	受講料	1,000円
		定員	15人
内容	…… 憧れの宝塚・ベルサイユのバラを歌ってみよう！ …… 姿勢を正し・お腹の筋肉を使い・歌ってみましょ！「♪♪愛が苦しみなら、いくらでも苦しもう。それが君の心にいつか届くまで。君は光 僕は影 ♪♪」正しい発声方法で大きな声で歌う事で、たるんだお腹のエクササイズにもなりますし、日頃のストレス解消にもなりますね。講師は元タカラジェンヌの方です。 講師 紫咲 大佳		
講座名	【真夏の音楽会】 夏の歌 音の調べ & 宝塚を聴いてみよう！	開催場所	谷和原公民館
開催日時	7月30日（水曜日） 午前10時～11時30分	受講料	無料
		定員	50人
内容	1部…忘れかけた「日本の夏の歌」を聴いてみましょう！歌ってみましょ！ 日本の夏の歌をピアノやフルート・オカリナの音色で楽しみ、そしてみんなで歌ってみましょ。 2部…憧れの宝塚！ 元タカラジェンヌの方のすばらしい歌声をお聴きください。 講師 おと いずみ 音の泉の皆さん ・ 元タカラジェンヌ しざき ひろか 紫咲 大佳		