

## 生涯学習講座

☎58 - 2111

講座名	<b>ちょっと一息 ティータイム -紅茶編-</b> 【託児あり】	開催場所	谷和原公民館
開催日時	10月11日(金) 午前9時30分～11時30分	受講料	1,050円
		定員	16人
内容	たまにはおいしい紅茶を入れてゆっくりしてみませんか。紅茶のお話を聴きながらおいしい紅茶の入れ方を学びます。いろんな種類の紅茶のテイスティングもできますよ。お茶菓子付きです。 ※託児希望者は、講座申込時にお子さんのお名前・ふりがな・性別・生年月日を併せてお申し込みください。 (託児対象年齢：生後6カ月以上)		
		講師 <small>くめい ゆきこ</small> 桑井 由紀子	
講座名	<b>ちょっと一息 ティータイム -抹茶編-</b> 【託児あり】	開催場所	谷井田コミュニティセンター
開催日時	10月18日(金) 午前9時30分～11時30分	受講料	500円
		定員	18人
内容	茶道のお点前を学びながら、季節のお菓子とともにおいしいお茶をいただきます。おもてなしの心はするほうもされるほうも気持ちがいいですね。立礼式(りゅうれいしき：テーブルとイスを使って行われる茶道点前)で学びます。 ※託児希望者は、講座申込時にお子さんのお名前・ふりがな・性別・生年月日を併せてお申し込みください。 (託児対象年齢：生後6カ月以上)		
		講師 <small>えんざき けいこ</small> 遠崎 敬子	
講座名	<b>子育てほっとスマイル</b>	開催場所	板橋コミュニティセンター
開催日時	11月20日・27日、12月4日・11日・18日(各水曜日) 【全5回】午前10時～11時30分	受講料	2,000円
		定員	親(保育者)子15組
内容	子どもと過ごす時間をもっと楽しく豊かにしてみませんか。①⑤回のみ親子一緒、それ以外は分かれての活動となります。11月20日現在満2歳から未就園の子とその保育者が対象です。 ①親子で遊ぼう ②子育て座談会 ③ストレッチ体操 ④トールペイント ⑤親子でリトミック 受講希望の保育者の他に、参加するお子さんのお名前・ふりがな・性別・生年月日を併せてお申し込みください。		

## 伊奈公民館講座

☎58 - 5081

講座名	<b>木の妖精「コカリナ」</b>	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月3日・10日・17日・31日、11月7日(各木曜日) 【全5回】午前10時～11時30分	受講料	無料
		定員	20人
内容	コカリナはハンガリー生まれの木の笛です。高さ8cmと小さな楽器ですので、首から下げてどこでも楽しめます。楽器をやったことのない方でももちろんOK 癒しの一時を是非ご一緒に・・・ ※はがきにコカリナ所有の有無を記入してください。お持ちでない方にはお貸しします。		
		講師 <small>かわさき くみ</small> 川崎 くみ	
講座名	<b>脱力ストレッチとゆるゆる体操!</b>	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月18日・11月1日・15日・29日、12月6日(各金曜日) 【全5回】午前10時30分～午後0時30分	受講料	500円
		定員	25人
内容	どんどん硬くなっている身体が原因で起こる不調(肩が凝る、首が痛い、腰が重い、膝が痛い)など、身体を冷やして血液の流れが悪くなっているのでは?ゆるゆる、ゆるめて、解消しましょう。		
		講師 <small>いしざき ひろみ</small> 石崎 弘美	
講座名	<b>あこがれの三枚下ろしと西京焼き!</b>	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月19日(土) 午前10時～正午	受講料	2,000円
		定員	16人
内容	魚を釣って来たけど下ろせない。一匹丸ごと買ってきて、いろんな魚料理を作りたい。そんな方向けの講座です。アジは三枚に下ろしてムニエルに、サバは西京漬けにして持ち帰り、朝の食卓にいかがでしょう。		
		講師 <small>すぎお たいこ</small> 杉尾 泰子	
講座名	<b>すっかりあきらめていた あなたへ!スマホとタブレット</b>	開催場所	伊奈公民館
開催日時	10月8日(火)・22日(火)、11月5日(火)・19日(火)、12月5日(木) 【全5回】午前10時～正午	受講料	無料
		定員	15人
内容	スマホ?タブレット?聞いたことはあるけど難しそう。それは無理だとあきらめているあなたへ・・・今までの携帯電話、パソコンとの違いや、簡単な操作方法をマスターし、今まで知らなかった世界へタッチ&トライ! <器材はお貸しします>		
		講師 <small>ちば ゆきこ</small> 千葉 由希子	