

伊奈公民館講座

☎58 - 5081

講座名	世界の料理 フランス編	開催場所	谷井田コミュニティセンター
開催日時	6月27日（木曜日） 午前10時～午後1時30分	受講料	2,000円（材料費等）
		定員	16人
内容	今回はフランスの田舎料理を作ります。格調のある肩肘のはったものではなく、親しみやすいメニューに挑戦です。キッシュ・スープとおいしいデザートをお楽しみください。 講師： ^{かざみ まさえ} 風見 雅江		
講座名	世界の料理 タイ編	開催場所	谷井田コミュニティセンター
開催日時	7月11日（木曜日） 午前10時～午後1時30分	受講料	2,000円（材料費等）
		定員	16人
内容	暑いときには暑い国の料理はいかがですか。夏バテに負けないようにスタミナをつけましょう。ガバオライス・トムヤンクン・ヤムウンセン・タピオカミルクを作ります。 講師： ^{かざみ まさえ} 風見 雅江		
講座名	素敵にリメイク トールペインター	開催場所	伊奈公民館
開催日時	6月11日（火曜日） 午前9時30分～11時30分	受講料	1,000円（材料費等）
		定員	15人
内容	今、時代はエコ。自宅に眠っているビンなどに絵を描き、素敵にリメイクする基礎を学びませんか。かわいい絵をあしらえば、何気ないビンが世界で一つだけの大切なものに変身します。素敵に仕上げて再利用しましょう。 講師： ^{よこた} 横田 とも子		
講座名	寄せ植え	開催場所	伊奈公民館
開催日時	5月23日（木曜日） 午前10時～11時30分	受講料	2,000円（材料費等）
		定員	16人
内容	初夏らしいアレンジの寄せ植えに挑戦です。ガーデニングの基礎を楽しく学びながら、自分だけの寄せ植えを作りましょう。心にもうるおいを与えてくれる緑を身近に感じてみませんか。 講師： ^{まつさき かずこ} 松崎 和子		
講座名	移動学習 江戸散歩	集合場所	伊奈公民館
開催日時	7月4日（木曜日） 午前8時～午後5時30分（予定）	受講料	5,000円（昼食含む）
		定員	30人
内容	古き良き時代の色を濃く残す葛飾柴又。「寅さん」でおなじみの柴又帝釈天。ゆっくりと案内に耳を傾けながら、散策します。また、江戸と東京の400年の歴史と文化を展示する、その名も江戸東京博物館に場所を移し、見学します。		

谷和原公民館講座

☎52 - 2141

講座名	…45歳までのヤングママ対象講座…ペルビックスストレッチ(骨盤調整)	開催場所	谷和原公民館
開催日時	6月7日・14日・21日（各金曜日） 【全3回】午前10時～11時30分	受講料	500円（材料費等）
		定員	20人
内容	運動不足や生活習慣で「骨盤」に歪みが出てくると…女性の悩みのひとつである下腹部が出てくるなどの原因になるそうです。そこで内臓を支えるインナーマッスルを刺激したり骨盤の歪みを整えるストレッチ（ペルビックス）にチャレンジし、日頃の運動不足を解消しスレンダーなママを目指してみましよう。講師： ^{いいた けいこ} 飯田 恵子		
講座名	…45歳までのヤングママ対象講座…モコズキッチンに学ぶ	開催場所	谷和原公民館
開催日時	6月12日・26日（各水曜日） 【全2回】午前10時～午後1時	受講料	2,000円（材料費等）
		定員	20人
内容	今TVで人気を呼んでいる「モコズキッチン」今回はお洒落で簡単をテーマにご主人や子どもが喜ぶ、ロコモコ丼や炊き込みチキンピラフなどなどを盛り付けのポイントとともに学んでみましょう！ 「おしゃれなママ」になれますように… 講師： ^{おおこ えみこ} 大湖 恵美子		
講座名	…老けないカラダ… ヨガ	開催場所	谷和原公民館
開催日時	5月7日・21日、6月4日（各火曜日） 【全3回】午後1時30分～3時	受講料	500円（材料費等）
		定員	20人
内容	今、日本の名だたる女優さんたちが日頃のフィットネスに取り入れている「ヨガ」日本のフィットネスでは一番人気だとか？そこで今回は『老けないカラダ』をテーマにヨガを体験してみませんか？ まずは心を落ち着かせる呼吸法。そして、代謝を上げるポーズを学びながらカラダを目覚めさせ… さあ！アンチエイジングのスタートです。 講師： ^{あおき} 青木 まなみ		