

講座名	・・・老けないカラダ・・・ <b>かがやきメニュー</b>	開催場所	谷和原公民館
開催日時	5月15日・29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	若々しさを保つためには運動はもちろんですが・・・食事も大事ですよ。今書店には「若返りのレシピ」や「美メニュー」たる本が数多く並んでいます。そこで今回は「かがやきメニュー」と題し、抗酸化作用のある「美」「健」メニューや「若肌」メニューをご紹介します。さあ！食事からアンチエイジングのスタートです。 講師 <small>おおこ えみこ</small> 大湖 恵美子		
講座名	・・・ヨガ体験 & 酵素ドリンク・・・ <b>サビない身体に!!</b>	開催場所	谷和原公民館
開催日時	6月18日（火曜日） 午後1時30分～4時	受講料	1,000円（材料費等）
		定員	20人
内容	加齢や運動不足で代謝が鈍ると・・・身体にもサビがでできます。そこで今回は「サビない身体」を目指して、手軽にできるヨガのポーズと今話題の「酵素ジュース」を数種類試飲しながら作り方などをご紹介します。まずは、体験してみてください。テーマは「デトックス」です。 講師 <small>あおき まなみ</small> ヨガ 青木 まなみ <small>おおこ えみこ</small> ジュース 大湖 恵美子		
講座名	<b>プリザーブドフラワーを作ってみよう!</b>	開催場所	谷和原公民館
開催日時	5月9日・23日（各木曜日） 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	4,000円（材料費等）
		定員	20人
内容	あの…プリザーブドフラワーを！自分で作ってみませんか？作り方を覚えれば、お家の庭に咲く紫陽花やハーブ（残香を楽しめます）を加工して自宅で長～く楽しむ事ができますよ。そして、おしゃれなアレンジも一緒に学んでみましょう。 講師 <small>かわはら ゆみ</small> 河原 由美		
講座名	<b>アロマでリフレッシュ</b>	開催場所	谷和原公民館
開催日時	5月14日・28日（各火曜日） 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	2,000円（材料費等）
		定員	20人
内容	今夏は猛暑になるとか？そこで、汗ばむ季節のエチケットとして汗の臭いを防ぎ「スッキリ・爽やか」アロマの紹介と使い方をご紹介します。 講師 <small>おおき いずみ</small> 大木 いずみ		
講座名	<b>はじめての手相学</b>	開催場所	谷和原公民館
開催日時	6月12日・19日・26日（各水曜日） 【全3回】午前9時30分～11時	受講料	2,200円
		定員	20人
内容	TVや雑誌の手相を観て自分の手の掌と比べた経験は誰でもお持ちですよ。今回はその手相の基礎を学んでみましょう！そして幸せを引き寄せる手相にしてみませんか？ 講師 <small>さとう そうげん</small> 佐藤 宗眩		
講座名	<b>歩いてみよう! 描いてみよう! やわら</b>	開催場所	谷和原公民館
開催日時	6月27日、7月25日、8月29日（各木曜日） 【全3回】午前9時30分～正午	受講料	1,000円（材料費等）
		定員	12人
内容	・・・歴史散策 と 絵手紙・・・ つくばみらい市発祥の地と言っても過言ではない福岡堰などの歴史的ポイントを訪れる歴史教室と絵手紙教室（道具はサインペン・色鉛筆なんでもOK）をコラボしました。さあ！どんな歴史があるのでしょうか？いつものあの場所に… さあ！描いてみましょう。歴史とともに… 講師 <small>さかもと ゆみ</small> 歴史教室 坂本 由美 <small>きつかわ みか</small> 絵手紙 吉川 美香		
講座名	<b>知っ得セミナー 税理士さんに聞く税金の話</b>	開催場所	谷和原公民館
開催日時	7月2日・16日（各火曜日） 【全2回】午前10時～11時30分	受講料	500円（材料費等）
		定員	20人
内容	税金…わかっているようでわからない！巷では増税・増税と…不安な言葉。そこで税金の専門家「税理士」さんに、税金のお話を聞いてみましょう。知っていれば！得をする事があるはずですよ。講師 <small>わた まさひこ</small> 和田 政彦		
講座名	<b>B1グランプリを目指せ! つくばみらい トマトカレー</b>	開催場所	谷和原公民館
開催日時	7月10日（水曜日） 午前10時～午後1時	受講料	1,200円（材料費等）
		定員	20人
内容	今 人気のカレー「トマトカレー」をご存じですか？JA女性部が生み出した玉ねぎの甘みとつくばみらい特産物のトマトを使い酸味の効いたカレーです。さあ！つくばみらい「トマトカレー」を作ってみましょう！ 講師 JA女性部の皆さん		