

## 谷和原公民館講座

|      |   |      |         |
|------|---|------|---------|
| 講座名  | <b>トマトパーティーしよう！</b>   | 定員   | 16人     |
| 開催日時 | 10月26日（水曜日） 午前10時～午後1時  | 開催場所 | 谷和原公民館  |
|      |   | 受講料  | 1,200円  |
| 内容   | つくばみらい市の特産物である「トマト」。人が集まる機会の多いこれからの時期「トマト」をメインにし「ちょっとおしゃれなお家パーティー」をどうぞ。<br>(前期の「トマトでトマト」を受講された方のお申し込みはご遠慮ください) 講師：大湖 恵美子                            |      |         |
| 講座名  | <b>マナー美人になろう</b>  | 定員   | 16人     |
| 開催日時 | 11月8日・22日、12月6日（各火曜日）【全3回】 午前10時～11時30分   | 開催場所 | 谷和原公民館  |
|      |   | 受講料  | 1,000円  |
| 内容   | 近頃TVや書店で「マナーブック」が人気を呼んでいます。「なぜ？」って・・・「今さら 恥ずかしくて人には聞けない」との声が多いからだと思います。そこで、冠婚葬祭・季節のあいさつ・おもてなしの仕方などなど、基本のマナーを再確認してみませんか？ 講師：笠原 裕実                    |      |         |
| 講座名  | <b>知ってみよう！韓国</b>  | 定員   | 20人     |
| 開催日時 | 11月9日・16日・30日（各水曜日）【全3回】 午前9時30分～11時  | 開催場所 | 谷和原公民館  |
|      |   | 受講料  | 2,000円  |
| 内容   | 今、空前の韓流ブーム。今や韓国旅行は「ちょっと おでかけ」感覚なんだそうです。「ちょっと おでかけ」に必要な、あいさつなどの簡単な「韓国語」と文化を学んでみませんか？ 講師：高山 貴依  |      |         |
| 講座名  | <b>体験！ パワー ヨガ</b>   | 定員   | 15人     |
| 開催日時 | 11月15日・29日、12月13日（各火曜日）【全3回】 午後1時～2時30分   | 開催場所 | 谷和原公民館  |
|      |   | 受講料  | 500円    |
| 内容   | 女性に大人気の「パワー ヨガ」「ハリウッドヨガ」と呼ばれ、普段動かすチャンスの無い身体の内部の筋肉を呼吸と共に動かすことで、効果的に基礎代謝を高め、シェイプアップにつながるそうです。<br>※大きく身体を動かす運動になりますので、体力に！柔軟性に！自信のある方にお勧めです。 講師：青木 まなみ |      |         |
| 講座名  | <b>知っ得セミナー お家 整理術</b>   | 定員   | 15人     |
| 開催日時 | 11月16日・30日、12月7日（各水曜日）【全3回】 午前10時～11時30分  | 開催場所 | 谷和原公民館他 |
|      |   | 受講料  | 1,000円  |
| 内容   | 「整理整頓」がテーマです。整理の基本やキッチン・クローゼットの収納の仕方を学び、「お家も心もスッキリ！」快適に過ごしてみませんか？ 講師：中村 信子  |      |         |
| 講座名  | <b>ちょっとお洒落に「お正月飾り」</b>  | 定員   | 15人     |
| 開催日時 | 11月24日（木曜日） 午前10時～正午  | 開催場所 | 谷和原公民館  |
|      |   | 受講料  | 2,500円  |
| 内容   | ちょっとお洒落に・・・水引やお花を使い、手作りの「お正月飾り」をアレンジしてみましょう！<br>フラワーアレンジで彩りの新年を！ 講師：竹内 沙衣   |      |         |
| 講座名  | <b>米粉でクッキング パート3 「あったかぁ～料理」</b>   | 定員   | 16人     |
| 開催日時 | 12月2日（金曜日） 午前10時～午後1時   | 開催場所 | 谷和原公民館  |
|      |   | 受講料  | 1,200円  |
| 内容   | 今回は米粉で「ホワイトソース」を作り、シチューやグラタンにアレンジします。<br>寒さ増すこれからの季節、ヘルシーな米粉料理で「あったかぁ～料理」を楽しんでみましょう！ 講師：市民ボランティア 米粉シスターズ 鈴木・坂本・大久保                                  |      |         |