

谷和原公民館講座

| | | | |
|------|---|------|--------------|
| 講座名 | 米粉の達人 | 定員 | 16人 |
| 開催日時 | 7月7日・14日（各木曜日）【全2回】 午前10時～正午 | 開催場所 | 谷和原公民館 |
| | | 費用 | 2,000円（材料費） |
| 内容 | 今話題の米粉を使い 簡単! 手軽にできる「ヘルシー」料理を提案します。メタボ対策に…など、健康面に良い米粉。でも、意外に「使用方法」が知られていません。簡単な「米粉」を使った料理を伝授いたします。 1回目 惣菜編 2回目 お菓子編 の構成で実施。 講師：大湖 恵美子 | | |
| 講座名 | 米粉でクッキングPart 2 おうちカフェ（夏のおやつ） | 定員 | 16人 |
| 開催日時 | 6月22日（水曜日） 午前10時～正午 | 開催場所 | 谷和原公民館 |
| | | 費用 | 1,200円（材料費） |
| 内容 | 《米粉で作るスイーツ》クレープ・ココナッツしるこなど。お子さんとご主人様と「おうちカフェ」してみませんか。そんな時間を送るための米粉スイーツを紹介します。 講師：市民ボランティア 大久保・坂本・鈴木 | | |
| 講座名 | あなたもできる「天気予報」 ～今年の夏は暑いかな？～ | 定員 | 15人 |
| 開催日時 | 7月21日（木曜日） 午前10時～11時30分 | 開催場所 | 谷和原公民館 |
| | | 費用 | 500円（資料代） |
| 内容 | 元気象庁勤務の講師から、天気の観測→分析→天気予報の発令までの仕組みを学びます。また、最近よく耳にするエルニーニョ・ラニーニャ現象についてもお話をうかがいながら、自分でもできる天気予報のポイントなどを学びます。 講師：気象予報士 小林 孝 | | |
| 講座名 | 真夏のコンサート | 定員 | 60人 |
| 開催日時 | 7月27日（水曜日） 午前10時～正午 | 開催場所 | 谷和原公民館 |
| | | 費用 | 無料 |
| 内容 | 真夏のひと時を・・・の～んびり リフレッシュ！ してみたいかがでしょう。真夏の音楽ハワイアン そして 心と夏をの童謡 をお楽しみください。(夏休み期間ですので、お子様と参加してみたいかがですか) 午前10:00～ ハワイアンバンドによる真夏の音楽とフラダンス 11:00～ 日本の夏の歌 ハワイアン演奏者 ウクレレクラブの皆さん フラダンス 佐々木 みえ 童謡演奏者 市民音楽家 音の泉の皆さん | | |
| 講座名 | 美脚エクササイズ ～ピラティスとリンパマッサージ～ | 定員 | 20人 |
| 開催日時 | 9月6日・13日・20日・27日、10月4日（各火曜日）【全5回】 午前10時～11時30分 | 開催場所 | 谷和原公民館 |
| | | 費用 | 1,000円（教材費） |
| 内容 | 日本人は生活習慣から、O脚の人が多くと言われています。歩き方の癖により「骨盤」に負担がかかるそうです。そこで・・・骨盤と脚のゆがみの確認・調整を行いながら、リンパマッサージで老廃物を排出させ「健康的な美脚」を目指します。 講師：長 由貴（ピラティス）・黒川 味里（リンパマッサージ） | | |
| 講座名 | マクロビオティック ～美味しく食べて健康に「長寿食」～ | 定員 | 20人 |
| 開催日時 | 9月8日・15日・22日（各木曜日）【全3回】 午前10時～11時30分 | 開催場所 | 谷和原公民館 |
| | | 費用 | 3,000円（教材費） |
| 内容 | 世界的ファッションモデルやハリウッド俳優・シンガーと名だたる方々が実践していると言われる「マクロビオティック」。実は、日本由来の日本食に由来する事をご存じでしたか？ そこで今回は、日本由来の「マクロビオティック」について、調理実習を交えながら学び・健康維持に役立てていただける内容としました。 講師：高澤 有美 | | |
| 講座名 | 移動学習① 東京駅物語 | 定員 | 30人 |
| 開催日時 | 7月20日（水曜日） 午前9時～午後5時（予定） | 集合場所 | 谷和原公民館 |
| | | 費用 | 5,000円（昼食代含） |
| 内容 | 今、東京駅は街になる！ をテーマに駅ナカ・商業施設がつくられ・・・外観は、開業当時のようにお色直しをしています。が・・・原 敬首相の暗殺現場・大震災・戦火と数々の歴史を刻んできました。そんな東京駅の歴史をのぞいてみませんか。(東京駅と八重洲付近をまわる予定です) | | |
| 講座名 | 移動学習② 皇居東御苑 | 定員 | 30人 |
| 開催日時 | 9月21日（水曜日） 午前9時～午後5時（予定） | 集合場所 | 谷和原公民館 |
| | | 費用 | 5,000円（昼食代含） |
| 内容 | かつての江戸城があった緑の癒しスポット東御苑へ！ 東御苑 江戸城があった場所だけに歴史的スポットが点在。たとえば、江戸城天守閣跡や百人番所・松之大廊下跡など・・・江戸の面影をたどりながらのんびり歴史散策としましょう!! | | |

※移動学習は、①または②のいずれかの申し込みとさせていただきます。