

講座名	映画「おくりびと」 & 音楽会		定員	100人
開催日時	11月11日（水） 午前9時30分～午後3時		開催場所	谷和原公民館
			費用	500円（昼食代）
内 容	市内にお住まいの60歳以上の方が対象です。※申込用紙に費用(500円)を添えてお申し込みください。 【日 程】			
	時 間	内 容		
	午前9時30分～	講話「交通安全」について（常総警察署）		
	午前10時～	映画会「おくりびと」（出演：本木雅弘ほか、 監督：滝田洋二郎） アカデミー賞を受賞した話題作。日本の四季の美しさを背景に、「人は誰でもいつか、おくりびと、おくれられびと」すべての人に普遍的夫婦愛・我が子への無償の愛・父や母・家族への想いなどを描いた作品です。どうぞ、感動の話題作をご覧ください。		
	午後0時30分～	昼 食		
	午後1時～3時 （終了予定）	音のコンサート（音楽会） ピアノ・バイオリン・ハーモニカの独奏コンサートです。 各楽器の奏でる音色をお楽しみください。そして、心を癒してください。 演奏者 ピアノ 高橋 裕子 / バイオリン 小泉 木美 		

講 座 名	キックボクササイズ	定 員	20人
開催日時	11月12日・19日・26日、12月3日・10日（各木曜日） 【全5回】 午前10時～11時30分	開催場所	谷和原公民館
		費 用	無料
内 容	・・・・脂肪燃焼効果をアップ !! 健康な体づくり・・・・ 格闘技エクササイズで体を引き締め、基礎代謝を向上させ脂肪燃焼効果を高めて、運動不足の解消を図りませんか！ 講師：高野 蘭美		

講 座 名	にぎり寿司をつくろう!!	定 員	20人
開催日時	11月30日（月） 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	・・・粋だね!! 江戸前ずし・・・ 江戸前のすし職人さんに、にぎりずしのつくり方を伝授いただきます。小ぶりの魚のさばき方、ネタの切り方、そしてすし飯の作り方、握り方を学んでみましょう。 また、大きめの魚のおろし方をデモンストレーションでご覧いただきます。 来客の多い時期、粋なおもてなしをしてみませんか。男性の参加大歓迎です！ 講師：飯泉 明 (すし屋の源 いづみ)		

講 座 名	ちらし寿司とりサイクル料理	定 員	20人
開催日時	12月7日（月） 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	・・・手軽で簡単にできる「おもてなし料理」・・・ 来客の多い時期です。さっと!! 手軽に!! 簡単に!! できる「ちらしずし」を作ってみませんか? 「おいしく簡単に」をポイントに「ちらしずし」の作り方を指導いただきます。 また、おせち料理の残り物を再利用しての、おかず作りもご紹介します。 講師：飯泉 明 (すし屋の源 いづみ)		

講 座 名	国産大豆でみそづくり	定 員	30人
開催日時	1月21日（木） 午前9時30分～午後1時	開催場所	谷和原公民館
		費 用	4,300円（材料費）
内 容	国産大豆を使い、昔ながらの「みそづくり」を体験します。(大豆など使用するものは、すべて準備されています。当日はゆで上がっている大豆に麴や塩を加える仕込み作業をして、自宅にお持ち帰りいただきます。) 添加物を加えず、昔ながらの素朴なみそをつくります。 みそづくり終了後は、みそを使った料理を紹介し、試食をします。 講師：秋葉 節夫 (秋葉 糍 味噌醸造(株))		