

1 初めてでもふわふわカップシフォンケーキ作り 【伊奈公民館】

ふわふわしっとり、甘さ控えめな美味しいシフォンケーキを作ってみましょう。紙のカップを使って焼くので、特別な型なども必要なく、手軽に作れ、おもてなしにも、プレゼントなどにも最適です。

- 日時：6月11日(土) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：2,000円
- 定員：8人 ■講師：藤田真紀

2 美味しく作ろう鶏料理「唐揚げ」と「バンバンジー」【伊奈公民館】

定番料理「唐揚げ」と「バンバンジー」を美味しく作るにはコツがあります。カリッと、ジューシーな唐揚げとコラーゲンたっぷりのバンバンジーの作り方のコツを覚えて、自慢のメニューに加えましょう。男性も歓迎です！

- 日時：6月30日(木) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：1,000円 ■定員：8人
- 講師：堀祐子

3 簡単調理で本格おつまみ 【伊奈公民館】

簡単なのにとっても美味しく、ちょっと差が出る本格おつまみ料理講座です。料理にあまり慣れていない方も歓迎です。

6月7日：チキングリル特性ソース、茄子オランダ煮
6月21日：牛すじこんにゃく煮、山形のだしやっこ

- 日時：6月7日、21日 (各火曜)
午前10時～午後1時
- ※各1回講座です。日程ごとにお申し込みください。
- 参加費：1,200円 (各1回分)
- 定員：各8人
- 講師：根岸拓也

4 スパイスカレーと手伸ばしナンとチャイ 【伊奈公民館】

前回希望者が多く、参加いただけない方が多かったため、再度開催します。ルースを使わない『スパイスカレー』は、体に良いスパイスの宝庫です。手伸ばしナン(パン)とチャイ(ミルクティ)も手作りします。国際中医薬膳師の資格を持つ先生から、効率の良いスパイスの取り入れ方も学びましょう！

- 日時：5月14日(土) (全1回)
午前10時～午後1時
- 参加費：1,000円 ■定員：8人
- 講師：堀祐子



おやがく みらい親楽講座

親としてのスキルアップや仲間作りの場としての講座です。子育てや日常生活で活かせる知識を学んだり、親子で参加して絆を深めたり。親であることが楽しい！！そんな時間を一緒に過ごしましょう！

- 対象：令和4年5月1日現在で満1歳6カ月以上の未就園の子とその親
- 期間：5月19日(木)～7月6日(水) (全8回)
- 定員：各回親子20組程度 ※定員を超えた場合は抽選
- 申し込み期間：4月1日(金)～13日(水)

- 申し込み：次の①～③のいずれかの方法でお申し込みください。
- ①右のQRコードから申し込む。
- ②生涯学習課窓口で申込書を記入し申し込む。
- ③はがきに氏名・住所・電話番号・お子さんの氏名・生年月日をご記入のうえ、生涯学習課まで送付する。



申し込みフォーム

開催日	内容	時間	場所	参加費
①5月19日(木)	おやこで話そう♪遊ぼう!! (読み聞かせのコツも紹介します)			無料
②5月26日(木)	おやこでリトミック♪			無料
③6月2日(木)	ペアレントトレーニング<<託児あり>>	午前10時	みらい平コミュニティセンター	無料
④6月9日(木)	バランスコンディショニング<<託児あり>>	～		無料
⑤6月15日(水)	梅雨でも楽しいアイシングクッキー<<託児あり>>	11時30分		800円
⑥6月22日(水)	おやこで人形劇を楽しもう♪			無料
⑦6月29日(水)	風船で遊ぼう (バルーンアート)		板橋コミュニティセンター	300円
⑧7月6日(水)	おやこでキッズ体操			無料

わくわくチャレンジ講座

異なる年齢の集団で体験活動を行い、自主性・協調性・忍耐力を高め、互いに助け合う心・思いやる心を育みます。

- 対象：小学1年生～中学3年生
- 受講料：教材費など
- 申し込み：後日、学校から配布される募集案内をご確認ください。
- ※市内の私立学校や市外の学校に通学している方は、生涯学習課までお問い合わせください。

開催日	内容
①6月4日(土)	ガラスアート職人体験 ～オリジナルグラス作り～
②6月18日(土)	折り紙で集中力アップ!
③7月2日(土)	ダンススポーツ
④7月16日(土)	プログラミングで遊ぼう!
⑤8月6日(土)	ひらくと楽しい! 扉絵カードを作ってみよう!