



## 教養講座

### 1 英会話をたのしもう！【伊奈公民館】

外国人に声をかけたくても、なかなか話しかけられないと思っている方、英語でコミュニケーションを取りたいと思っている方、英語や発音が苦手な方、カリフォルニア出身の講師と一緒に簡単な英会話を楽しみましょう。

- 日時：6月16日、30日、7月14日 (各金曜・全3回) 午前10時～正午
- 参加費：900円 (3回分) ■定員：10人
- 講師：ジョーダン・ギャレモア

### 4 人生100年時代のマネープラン 【伊奈公民館】

日本証券業協会の金融・証券インストラクターとして金融・証券知識の普及・啓発活動に携わり、全国各地で講演を行っている方を講師に招きマネープランについて学びます。

- 日時：6月9日(金) (全1回) 午前10時～正午 ■参加費：300円
- 定員：20人 ■講師：日本証券業協会

## 料理講座

### 1 世界のキッチン～バングラディッシュ編～ 【伊奈公民館】

茨城県で生活している外国人の方々が講師となり、母国の味を一緒につくるといふ外国料理好きの人にはたまらない料理講座です。自然に恵まれたバングラディッシュは「米と魚の国」と呼ばれ、野菜や魚、または肉をなどを入れたさまざまなカレーがあります。「食」を通して、異文化体験をしてみませんか？

- 日時：7月22日(土) (全1回) 午前10時～午後1時
- 参加費：1,500円 ■定員：12人
- 講師：ザケア・スルタナ

### 3 皮から手作り！本場中国焼き餃子【伊奈公民館】

本場中国の手作りの餃子を習います。手作りの皮はもちもちとして、一度食べたら忘れられません。基本の作り方をマスターして、餃子名人になりましょう！夏におすすめの卵とキュウリのスープも作ります。

- 日時：6月27日(火) (全1回) 午前10時～午後1時
- 参加費：1,000円 ■定員：12人
- 講師：猪瀬海霞

### 2 ワールドキャラバン～ヨーロッパの旅～フランス編【伊奈公民館】

県内に住むさまざまな国の人たちを通して、異国の文化や生活習慣を学んでみませんか？講師は外国人ですが、日本語で説明します。興味深い話から知らなかった世界が広がるかも…。講師は、(公財)茨城県国際交流協会の「ワールドキャラバン事業」から派遣されます。

- 日時：7月29日(土) (全1回) 午前10時～正午
- 参加費：300円 ■定員：20人
- 講師：茨城県国際交流協会

### 5 見た目にもきれいなポタニカルキャンドル【伊奈公民館】

植物をワックスの中に閉じ込めて作るポタニカルキャンドル。インテリアとして飾って、炎を眺めて癒しのひとときを。基本を覚えて非常時にも使えるキャンドル作りを、新しい趣味に加えてみませんか？

- 日時：7月14日(金) (全1回) 午前9時30分～11時30分
- 参加費：2,800円 (材料費込)
- 定員：15人 ■講師：河原由美

### 2 身体想いの美味しい夏の薬膳【伊奈公民館】

旬の食材を賢く組み合わせた美味しい家庭薬膳を学びましょう。今回は夏バテ予防の薬膳、揚げない麻婆茄子・トウモロコシまるごと中華スープ・冬瓜とアサリの煮物を作ります。薬膳の知識を生活に取り入れて、薬いらずの体を目指しましょう！

- 日時：7月4日(火) (全1回) 午前10時～午後1時
- 参加費：1,000円 ■定員：12人
- 講師：堀祐子

### 4 初めての蕎麦打ち教室【高齢者センター】

蕎麦は、生活習慣病の予防に良い栄養素の宝庫です。国産の蕎麦粉を使い、二八蕎麦を教わります。美味しく茹でるコツも覚えて、蕎麦湯も含めて蕎麦を楽しみましょう！

- 日時：6月24日、7月1日、15日 (各土曜・全3回) 午前9時30～正午
- 参加費：4,000円 (3回分)
- 定員：8人 ■講師：飯田勝彦

### 3 コーヒーセミナー【伊奈公民館】

ビギナーのためのおいしいコーヒーの淹れ方を一緒に学んでみませんか？コーヒー豆の知識とハンドドリップレッスンです。講師や受講生同士で和気あいあいとした楽しい時間を過ごしませんか。

- 日時：5月20日、6月3日、17日 (各土曜・全3回) 午前10時～正午
- 参加費：2,500円 (3回分)
- 定員：8人 ■講師：松本 正

### 6 知って役立つ庭木選定のコツ【みらいの森公園】

「家の庭木の手入れをしてみよう！」「木のことを勉強してみよう！」という方は是非ご参加ください。庭を演出する植木の剪定方法について、時期やお手入れの仕方など基本から楽しく実践で学びます。

- 日時：5月27日(土) (全1回) 午前10時～正午
- 参加費：300円 ■定員：10人
- 講師：飯田昌吾

### 7 初歩の初歩から学ぶギター～憧れの曲をギターで弾こう～【伊奈公民館】

初心者を対象としたギター講座です。初歩の初歩から学べます。クラシックギターを中心としていますが、フォークギターでも大丈夫です。なお、ギター、足台、譜面台を持っている方はご持参願います。持っていない方は用意します。

- 日時：5月31日、6月14日、28日、7月12日、26日 (各水曜・全5回) 午前10時～11時30分 ■参加費：2,000円
- 定員：15人 ■講師：山野井浩
- 備考：申込用紙に、ギター持参の可否をご記入願います。

