



料理講座

※講師名は敬称略

1 米粉で丸パンと麺（フォー）に挑戦！【伊奈公民館】

毎回人気の高野先生のパン教室。今回はグルテンフリーの米粉で、ふわふわの丸パンと、つるつるもちもち簡単ベトナム麺フォー作りの秘訣を教わります。米粉の特性を知れば、自宅で簡単にグルテンフリー生活が始められます（自作のパン6個は持ち帰り、先生の焼いたパンとフォーの試食付き）。

■日時：6月13日（金）午前10時～午後1時 ■参加費：2,200円

■定員：12人 ■講師：高野可織



2 楽しくイタリアン【谷和原公民館】

北イタリアで修業を積んだシェフから、家庭でも作れる夏におすすめのイタリアンを教わります。料理のレパートリーを増やして、暑い夏を乗り切りましょう。前菜と夏野菜のパスタとデザートをプロの技を教わりながら、一緒に楽しく作りましょう。

■日時：7月11日（金）午前10時～午後1時

■参加費：2,500円 ■定員：16人

■講師：藤堂龍太



環境講座

※講師名は敬称略

1 知って役立つ庭木剪定のコツ【谷和原公民館】

庭木・花木の剪定・整枝のコツや、お手入れの仕方などを熟練の専門家の方から学びます。樹木のことをもっと知り、基礎から実践を交えて楽しく学んで、自宅の庭木の手入れに役立てませんか？

■日時：5月24日（土）午前10時～正午 ■参加費：300円

■定員：10人 ■講師：飯田昌吾

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：市内在住・在学の小学1年生～中学3年生

※各講座で対象学年が異なります。

▶受講料：教材費など

▶申込方法：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、市ホームページをご覧ください。



開催日	内容
①6月7日（土）	液体窒素 -196℃の世界を体験しよう！
②6月14日（土）	土器をつくろう
③7月19日（土）	空きビンで世界で一つのスノードームづくり ～夏を涼しく過ごそう～
④8月2日（土）	テレビの仕事体験してみよう ～テレビ番組の裏側をのぞく★～

夏休み中に移動学習を計画しています。詳しくは後日学校から配布される募集案内または市ホームページをご覧ください。

初めての方大歓迎♪

おやがく

みらい親楽講座

「みらい親楽講座」は、親としてのスキルアップや仲間づくりのため、子育てについて学ぶ場や交流を通して子育て世代を支援します。一緒に親であることを楽しみましょう。

※みらい親楽講座は、家庭教育支援を目的としています。

▶申込方法：メールフォームからお申し込みください。

▶申込期間：4月1日（火）～30日（水）

※申込多数の場合、抽選とさせていただきます。

※お子さんの対象年齢は、令和7年6月11日現在のもの



開催日	内容	対象 ※市内在住	人数 （目安）	時間	場所	参加費
①6月11日（水）	おやこでリトミック♪	1歳半～未就学	20組	午前10時～11時	みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	無料
②6月18日（水）	おやこでスキンシップ★親子ヨガ	児の親子	15組			
③7月2日（水）	夏！みんなでアイシングクッキー	1歳半～中学生 の保護者 （託児あり）	20人	午前10時～11時30分	板橋コミュニティセンター	800円
④7月25日（金）	消しゴムハンコでランチョンマットを作ろう	小学生の親子 （親1人・子1人）	10組			1,000円