

稲葉地区公民館

休館：月曜日・火曜日午前・祝日

☆手軽にボディセラピー教室☆

講師 エアロビクスインストラクター
佐藤 愛 先生
体をほぐして、より健康に疲れにくい身体づくり・痛み知らずの身体づくりをしましょう。

回	日付	曜日	内 容
1	10/3	火	①全身の筋肉ほぐし ②リンパマッサージ ③かんたんなエアロビクス (有酸素運動)
2	10/17	火	
3	10/31	火	
4	11/14	火	
5	12/5	火	
6	12/19	火	
7	1/16	火	

(全7回予定)

☆時 間	14:00～15:00
☆会 場	稲葉地区公民館1階講堂
☆募集人員	30名
☆教 材 費	無料
☆持 参 品	タオル、飲料、ヨガマット、上履き運動靴

☆壬生娘町味噌づくり講座☆

講師 壬生娘町
鯉沼 玲子 先生
国産大豆と手作り麴を使って、美味しい味噌を作ってみませんか？樽入り9kgの味噌が出来上がります。

回	日付	曜日	内 容
1	1/20	土	寒仕込み味噌づくり

☆時 間	13:30～16:00
☆会 場	稲葉地区公民館 2階調理実習室
☆募集人員	15名
☆教 材 費	申込み時4,500円(材料費)
☆持 参 品	エプロン、三角巾、筆記用具

◎受講申込みは、9月17日(日)午前9時30分から稲葉地区公民館窓口にて受付けいたします。
※各講座とも、募集定員になり次第、締め切りです。

※電話による申込みは受付け出来ません。

※教材費は、釣銭の無いようご用意下さい。

☆美味しいカフェランチ☆

講師 ジャパンホームベーキングスクール師範
関口 浩美 先生
食欲の秋、簡単に楽しいカフェランチはいかがでしょう？ お楽しみデザート付きです。

回	日付	曜日	内 容
1	10/25	水	五穀ごはん和風ワンプレート サラダ・デザート他
2	11/5	日	たっぷり野菜のサンドウィッチ スープ・デザート他
3	11/18	土	秋鮭と野菜のオープン焼き サラダ・デザート他
4	12/3	日	簡単チキンマカロニグラタンフラン スパン添え/サラダ・デザート他
5	12/16	土	洋風えび春巻きレモン添え スープ・デザート他

(全5回予定)

☆時 間	9:00～12:30(1・2回目) 9:30～11:30(3・4・5回目)
☆会 場	稲葉地区公民館 2階調理実習室
☆募集人員	16名
☆教 材 費	申込み時4,000円(5回分材料費)
☆持 参 品	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具
☆備 考	申込み時、一人一合の米をご持参ください。

