

平成 27 年度

受講生募集

南部ふれあい講座

6月23日(火)開講

全7回【13:30~15:30】

場所：水巻町南部公民館

～語り物文学 平安の名作を紐解く～

「平家物語」

～道具の使い方からはじめます～

「甘味づくり」

～ものづくりの豊かな時間を過ごす～

「筑前一閑張り」

～凛と美しく見られる人に～

「美姿勢エクササイズ」

公開講座 9/1

「フルーツの調べで語る若さの秘訣」

料理初心者
男性優先



詳しくはチラシまたはホームページへ

水巻町中央公民館

【学習プログラム】

※講師の都合や天候などにより内容が変更になる場合があります。

内 容 月・日		教養コース 《20名》	料理コース 《10名》	趣味コース 《10名》	健康コース 《30名》
		平家物語	甘味づくり	筑前一閑張り	美姿勢エクササイズ
講 師		福岡教育大学名誉教授 板坂耀子さん	日本食育インストラクター 森口未佳子さん	一閑張り作家 有吉ゆかりさん	Body Meister 猪野美由紀さん
6 月	23日 《開講式》	理不尽な世の中 「諸行無常」と「因果応報」	パンナコッタ イチゴソース添え 材料費 500円	小物の竹ザル 材料費 1350円 二作目は好きな材料を 選ぶことができます。 ①竹ザル(中) 材料費 500～1000円程度 ②竹カゴ 材料費 2000～3500円程度	自分の姿勢をチェック
	7 月	7日 平家はなぜ滅びたのか？	いきなりだんご 材料費 500円		猫背を脱出するために 身体を整える
	21日 全体のあらすじをつかむ	パンケーキ 材料費 500円	あなたはマイナス〇センチ？ ウエストダウンで スタイルアップ		
8 月	4日 どの程度の虚構があるのか？ 清盛と重盛 宗盛と知盛	スコーン 材料費 500円	美姿勢でスムーズに動く①		
	18日 人物像のさまざま	キッシュ 材料費 500円	美姿勢でスムーズに動く②		
9 月	1日 軍記物の流れ	シフォンケーキ 材料費 500円	今までの復習をしよう		
	15日 《閉講式》	◆公開講座◆ フルーツの調べで語る若さの秘訣 講師 フルーツ奏者 中西久美 さん			

平家物語

平安の動乱期を勇壮に生き抜く人々、そして物語を貫く無常観。読み応えたっぷりの名作を板坂先生がわかりやすく面白く解説します。古典の楽しさを知ることができるオススメの文学講座です。

甘味づくり

道具の使用法や片づけ方、料理用語など台所仕事の基本の「き」からやさしく学びます。自分のために、家族や親しい人の笑顔のためにぜひチャレンジしてみませんか？※受講は料理初心者の男性を優先させていただきます。

筑前一閑張り

筑前一閑張りは柿渋を使わず素材の色をいかしたカラフルな作品に仕上げます。メディアにも紹介され人気上昇中です。和紙の温かみを感じながら夢中になれる時間をお楽しみください。

美姿勢エクササイズ

エクササイズを通して美しい姿勢作りを専門家がしっかり指導します。ストレッチボールや様々なグッズを使ったレッスンで無理なく体幹を整えていきます。気持ち良く体を動かして美姿勢を手に入れましょう。

- ◇ 場 所 水巻町南部公民館 (水巻町下二東 3-3-21)
- ◇ 対 象 成 人 (水巻町に居住、又は勤務する方を優先。町外者で勤務先が町内の方は備考欄にご記入ください。)
- ◇ 選 考 各コース定員を超えた場合は抽選。※料理コースは初心者男性優先。結果はハガキでお知らせします
- ◇ 費 用 500円 (コースによっては材料費が必要になります。)
- ◇ 傷害保険 65才以上¥1000/65才未満¥1850 (加入は任意)
- ◇ 問合わせ 水巻町役場 公民館係 Tel 201-4321 (内線365)
- ◇ 締 切 6月15日(月)

ドメイン指定をされている場合はQRコード読み取りの前に解除してください。



QRはコチラから

《申込方法》

- ① 水巻町中央公民館・南部公民館の窓口へ
- ② お電話で・・・TEL 201-4321 (代) 内線365
- ③ メールでのお申込み・・・E-mail: koza@town.mizumaki.lg.jp

※件名に「南部ふれあい講座」、内容に名前・年齢・性別・電話番号・住所・傷害保険有無・希望のコースを入力し送信してください。申込後に必ずこちらから返信いたします。申込後3日過ぎても返信がない場合は、メールが届いていない場合がありますのでお問い合わせください。なお、お送りいただいたメール個人情報は、公民館講座の運営以外には使用いたしません。

締切6月15日(月)

●問い合わせ 水巻町役場公民館係 201-4321