



冬季婦人講座 がはじまります！

冬季婦人講座がスタートします！
“公民館”で“自分磨き”をはじめてみましょう！

1月17日(金) 9:00
受付開始

① 運動 1月27日(月)

ズンバ・ゴールド ～ダンスでお正月太りを撃退!～

ズンバとは、ラテン系の音楽にあわせて体を動かすダンス系フィットネスです。今回は初心者、中高年者でも踊りやすく改良されたズンバ・ゴールドを、JWI認定ZUMBAインストラクターの菊谷百合子さんに指導していただきます。



参加費： 無料

定員： 20名(定員になり次第募集を締め切ります)

用意する物： 運動のできる靴・服装、水分補給用の飲料、タオル、必要に応じて着替え

【会場】十文字文化センター3階・講座室 【時間】10:00～11:00

② 料理 2月4日(火)

発酵食品を使った料理教室 ～体の中から健康に～

腸内環境を整え、免疫力アップにも効果がある発酵食品を使った料理を学びます。「キムチ納豆鍋」「塩麴とささみと豆腐の和風和え」「甘酒と豆乳のしっとりパンケーキ」の3品を(株)ヤマダフーズの栄養士、後藤妃香理さんに教えてもらいます。◎おみやげ付きです!

参加費： 600円(材料代)・・当日頂戴します。

定員： 20名(定員になり次第募集を締め切ります)

用意する物： エプロン、三角巾、筆記用具



【会場】文化センター3階・調理室 【時間】10:00～12:00

③ 料理 2月19日(水)

簡単ティラミスを作ろう ～本格スイーツでほっこりタイム～

難しいと思われがちなティラミスですが、意外に簡単にできちゃうんです!冷やし固める時間を利用して、もう一品作ります。講師はデリカテッセン紅玉の高橋紅さんです。雪よせで疲れた体に、甘いご褒美いかがですか?



参加費： 1,000円(材料代)・・当日頂戴します。

定員： 15名(定員になり次第募集を締め切ります)

用意する物： エプロン、三角巾、筆記用具

【会場】文化センター3階・調理室 【時間】10:00～12:00

裏面もご覧ください!

きりとり

令和元年度 十文字公民館&三重公民館婦人講座(冬季) 参加申込書

①	1/27(月) ズンバ・ゴールド	無料	④	2/28(金) わらび座	3,300円
②	2/4(火) 発酵食品料理教室	600円	⑤	3/7(土) 多肉植物の寄せ植え	2,000円
③	2/19(水) 簡単ティラミス	1,000円	※ 参加希望の講座に○をつけてください。 ※ 有料の講座はすべて当日料金を頂戴いたします。		

ご住所	十文字町	会費合計	※事務局記入欄
ご氏名		電話番号	

④ 観劇**2月28日（金）****わらび座観劇**

～ミュージカル「東海林太郎伝説」～

わらび座の小劇場公演を観劇します。直立不動の大歌手、東海林太郎の激動の人生を描いた話題作です。何のために、誰のために歌うのか。時代の流れに抗いながら、太郎は本物の歌を探す旅に出るのだった…続きは是非劇場で!

参加費： 3,300円（観劇・昼食・入浴込）.. 当日頂戴します。**定員： 25名（定員になり次第募集を締め切ります）****用意する物： 温泉入浴される方は、タオル等をご持参ください。**

【集合】8:30文化センター前（バスであきた芸術村へ移動）

【時間】8:30～16:30

⑤ 園芸**3月7日（土）****多肉植物の寄せ植え**

～緑にふれて、癒しの時間を～

多肉植物は水や肥料をこまめに与える必要がなく、色や形も多様なことから人気となっています。今回は羽後町にある生産ハウスにお邪魔して、世界に一つだけのリメイク鉢に寄せ植えをします。講師はゴトウ園芸、後藤昌太郎さんです。

参加費： 2,000円..当日お支払いいただきます。（3号鉢・お好きな多肉を選んでいただけますが、多肉の種類や数に上限があります）**定員： 15名（定員になり次第募集を締め切ります）****用意する物： 持ち帰り用の袋。**

【集合】10:00文化センター前（バスで羽後町ゴトウ園芸へ移動）

【時間】10:00～12:00

**●●申込不要です!開催日にお越しください●●****★スローエアロビック教室****毎月第2・4木曜日開催中!****参加費：300円（毎回）..毎月の開催時に頂戴いたします。****定員：30名程度（毎回）****用意する物：水（水分補給用の飲み物）、バスタオル（畳の上に敷きます）**

開催予定日

1月23日

2月13日

2月27日

3月12日

3月26日

【会場】文化センター2階・和室 【時間】10:00～11:00

★スポンジテニス教室**毎月第3火曜日開催中!****参加費：無料****定員：10名程度（人数が増えた場合、道具の都合上交代制となります）****用意する物：水（水分補給用の飲み物）、内履き、汗拭きタオル**

開催予定日

1月21日

2月18日

3月17日

【会場】文化センター体育館 【時間】10:00～12:00

婦人講座で**新しいことを始めようと思ってもなかなかできない…。**

そんな皆さんのための婦人講座です!

やってみたいことや聞いてみたいことなど、みなさんの

ご要望を公民館にお寄せください!

お問合せ・お申込み：十文字生涯学習センター ☎42-2067（担当：奥山・柴田）

きりとり

婦人講座へのご要望はこちらにお書きください。（お電話でも結構です）