



# 福田南公民館

## 抽選

〒712-8044 倉敷市東塚5-5-35

☎ 456-2467

講座名	開講日	曜日	対象	回数	受講料(円)	講師	内容	備考 (保険料、持ち物等)
	閉講日	時間		定員	教材費(円)			
塩麴&甘酒 ～仕込みから アレンジまで～	4/11	第2(金)	一般	3	450	近藤 富子	麴の効能や甘酒・塩麴の作り方を学びます。麴を使ったアレンジ料理も調理します。	エプロン、三角巾 ふきん3枚、スリッパ
	6/13	10:00～ 12:00		8名	3,000			
からだ改善体操	4/11	第2・4(金)	一般	6	900	竹内 敏子	からだ改善のポイントを学び、自宅でセルフケアできるようにします。	保険料120円 動きやすい服装、ヨガマット (バスタオル可)、フェイス タオル、飲み物(水分補給 用) 5月は第2(金)のみ
	7/11	13:30～ 15:00		13名	—			
春を楽しむ ラタンバッグ	4/13	第2(日)	一般	4	600	片岡 美保子	3種類から選べるラタンバッグで、お出かけがさらに楽しく！	ハサミ、霧吹き メジャー、目打ち 洗濯バサミ3個
	7/13	13:00～ 16:00		8名	2,500			
NEW 心と体が元気になる！ 笑いの健康法	4/16	第3(水)	一般	4	600	万代 京央子	笑いによる、健康効果を楽しんで学びましょう。ストレス解消にもオススメです！	
	7/16	10:00～ 11:30		10名	—			
筆ペンで遊ぶ ゆる文字アート	4/17	第3(木)	一般	4	600	稲葉 陽子	ゆる文字の基本を学び、消しゴムハンコで作った落款を書き押して、オリジナルカードを作ります。	
	7/17	10:00～ 11:30		8名	2,500			
ソロウクレレを 楽しく弾いてみよう	4/20	第3(日)	一般	4	600	谷口 由衣	ウクレレの基本を学び、ソロウクレレを楽しく演奏しましょう。	ウクレレ、チューナー
	7/20	9:30～ 11:00		10名	—			
ソロウクレレを 表現豊かに奏でよう	4/20	第3(日)	一般	4	600	谷口 由衣	ウクレレを美しくなめらかに弾くコツを学び、表現豊かに演奏しましょう。	ウクレレ、チューナー
	7/20	11:10～ 12:40		10名	—			
NEW 「源氏物語」の 女君と和歌	4/24	第4(木)	一般	1	150	就実大学准教授 瓦井 裕子	「源氏物語」の中で女君が詠んだ和歌を中心に取り上げ、一緒に味わっていきましょう。	
		13:30～ 15:30		30名	—			
NEW 春を感じる 練り切りアート	4/27	第4(日)	一般	1	150	岡村 省子	練り切りあんを細工して季節を表現する和菓子を作ります。	ふきん2枚、エプロン 三角巾、スリッパ 飲み物(試食時用)
		10:00～ 12:00		10名	1,800			
快適な夏を迎える 整理収納術	5/30	第5(金)	一般	1	150	堀井 紘子	捨てるルール・捨てない整理・維持するコツを学び、快適な夏を迎えましょう。	
		10:00～ 11:30		12名	—			

## 「源氏物語」の 女君と和歌



「源氏物語」の中には和歌が795首もあり、見どころの一つになっています。一緒に和歌を味わいながら、源氏物語の世界に触れてみませんか。

## 心と体が元気になる！笑いの健康法



笑ってストレス解消！  
笑って若返り！  
笑って人生を豊かに！！



## 春を感じる練り切りアート



練り切りあんを使った和菓子で、春を感じませんか。

