



福田南公民館

抽 選

受付 / はがき・窓口・電子申請

〒712-8044

倉敷市東塚 5-5-35

☎ 456-2467

講座名 (講師) 定員 <回数>	日時	紹介文	受講料等	備考
心と体が元気になる！笑いの健康法 (万代 京央子)10名<全4回>	9/3~12/3 第1(水) 13:30~15:00	笑いによる、健康効果を楽しく学びましょう。 ストレス解消にもオススメです。	受講料/600円	
終活・老活最前線！ 目からウロコの使える知識 (青葉 洋明)20名<全3回>	9/5~10/3 第1・3(金) 10:00~11:30	いつか来る「その日」に備えて、遺言や相続、後見人・家族信託制度についてわかりやすく説明します。	受講料/450円	
日常使いで楽しむラタン小物 (片岡 美保子)8名<全3回>	9/7~11/2 第1(日) 13:00~16:00	毎日より楽しくなる、ラタン小物を3種作りましょう。	受講料/450円 教材費/1,500円	18歳以上対象 はさみ、メジャー、霧吹き、目打ち、洗濯バサミ
かわいいリボン刺しゅう (奥村 敬子)8名<全3回>	9/10~11/12 第2(水) 13:30~15:30	リボン刺しゅうのフレームで、お部屋を華やかに飾りましょう。	受講料/450円 教材費/1,200円	18歳以上対象 刺しゅう枠、はさみ ピンセット
からだ改善体操 (竹内 敏子)12名<全4回>	9/12~12/12 第2(金) 13:30~15:00	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。	受講料/600円	ヨガマット(バスタオル可)、フェイスタオル 10月は第3(金)
筆ペンで遊ぶゆる文字アート (稲葉 陽子)6名<全4回>	9/18~12/18 第3(木) 10:00~11:30	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。	受講料/600円 教材費/2,000円	
ソロウクレレを楽しく弾いてみよう (谷口 由衣)10名<全4回>	9/21~12/21 第3(日) 9:30~11:00	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。	受講料/600円	18歳以上対象 ウクレレ、チューナー
ソロウクレレを表現豊かに奏でよう (谷口 由衣)10名<全4回>	9/21~12/21 第3(日) 11:10~12:40	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。	受講料/600円	18歳以上対象 ウクレレ、チューナー
米粉と麴で作る秋のおやつ (近藤 富子)12名<全2回>	10/10・11/14 第2(金) 9:30~12:00	米粉と麴を使って、秋を感じるシフォンケーキとパウンドケーキを作りましょう。	受講料/300円 教材費/2,000円	ふきん3枚、スリッパ
米粉で作るお惣菜パン (近藤 富子)12名<全1回>	12/12 第2(金) 9:30~12:30	米粉を使って、おうちでも作れる惣菜パンに挑戦しましょう。	受講料/150円 教材費/1,000円	ふきん3枚、スリッパ

終活・老活最前線！ 目からウロコの使える知識



かわいい リボン刺しゅう



米粉と麴で作る 秋のおやつ

