

速野公民館講座 発酵教室

簡単においしく、万能調味料「手作り塩こうじ」でドレッシングとクッキーを作ります。

発酵食品を食べて、家族で健康になりましょう。

時①9月19日(土)、②10月3日(土)

午前10時～11時30分

内①玉ねぎこうじを使ったドレッシングと
塩こうじ作り

②塩こうじを使った

クッキー作り

講^{いまい ゆり}今井 由莉さん

対市内在住・在学・在勤

定各10人

¥各1,500円

持エプロン、三角巾、タオル、飲み物

申8月3日(月)～21日(金)の平日午前9時～午後4時
45分に電話または直接、下記へ。

所・間速野公民館

☎・☎(585)3953 FAX(585)5253



塩こうじクッキー

小津公民館講座 金曜夜のペルヴィス(骨盤)ケア

自力整体で骨盤から全身のバランスを整え、いきいきとした笑顔と美しい姿勢を目指します。夏の疲れをリセットしましょう。

時①9月4日(金)、②18日(金)、③10月2日(金)

午後7時30分～9時

内①夏頑張ってくれた身体に筋膜ケア

②全身をゆるめるための2つの呼吸法

③顔のゆがみケア(顔のゆがみと骨盤の関係)

講^{こばし えつこ}小林 悦子さん(骨盤専門スタジオ Alohi 代表)

対市内在住・在学・

在勤

定各15人

¥各500円

持ヨガマット、バスタ

オル、飲み物

申8月3日(月)～31日(月)の平日午前9時～午後4時
45分に直接または電話で下記へ。

所・間小津公民館

☎・☎(585)3366 FAX(585)5251



エルセンター歴史講座

時①9月6日(日)、②12日(土)、③26日(土)

午後1時30分～3時30分

内①描かれたお釈迦様の最期一涅槃図の世界

涅槃図を知るためのポイントについて分かりやすく解説します。

②豊臣秀長と近江

③豊臣秀長の家臣たち

講^{いのうえ}井上 ひろ美さん(文化遺産プランニング 代表)

②③太田 浩司さん(淡海歴史文化研究所 所長)

対市内在住・在勤・在学の高校生以上

定各40人

¥各500円(当日徴収)

持筆記用具、飲み物

申8月3日(月)～20日(木)午前9時～午後4時45分
に電話または直接、下記へ。

所・間エルセンター

☎・☎(583)5558 FAX(583)5556

[火曜日は休館。ただし、8月11日(火・祝)は開館、8月12日(水)は休館]



ホームページ

河西公民館講座 やさしい金継ぎ講座

偶然生まれたヒビや欠けを新たな魅力に変える「金継ぎ」。古くから継承される技術を、新素材を用いて手軽に体験できます。

時・連①9月6日(日)、②13日(日)

午前10時～正午

内①コースターの金継ぎ体験

②金継ぎでブローチ作り

講りつさん(工房 金継律)

対市内在住・在勤・在学の18歳以上

定10人

¥2,000円(初回徴収)

持水分補給の飲み物

申8月6日(木)～19日(水)

の平日午前9時～午後4

時45分に電話で下記へ。

他汚れてもよい服装で

所・間河西公民館

☎・☎(583)2792 FAX(582)0497



作品例