

富士松市民センター

全5回

ドールハウス わたしの部屋

● 木曜 ● 13:30～15:30

講師

田島 ひとみ (みつぼし館主宰)

身のまわりの小物等を使って、ベッド・ドレッサーなどの家具を作り、オンリーワンの「わたしの部屋」を演出します。

定員	12人	受講料	500円
対象	一般	教材費	6,000円

プログラム

第1回	5月21日(木)	内装作り①
第2回	6月4日(木)	内装作り②、家具作り①
第3回	6月18日(木)	家具作り②
第4回	7月2日(木)	小物作り
第5回	7月16日(木)	仕上げ



※画像はイメージです

小垣江市民センター

全7回

～レジンで心ときめく宝物づくり～

● 木曜 ● 13:30～15:00

講師

大場 佳苗 (レジン作家)

60色のカラー、100種類以上の煌めくアイテムからアクセサリーや小物を自分好みに作れます。デザインに自信が無くても講師が丁寧にアドバイスします。みんなでお喋りしながら、楽しいひと時を過ごしましょう♪

定員	20人	受講料	700円
対象	一般	教材費	8,000円

プログラム

第1回	5月14日(木)	チャーム揺れるマルチゴム
第2回	5月28日(木)	ドライフラワースマホスタンド
第3回	6月11日(木)	私の傘だよ。アンブレラマーカー
第4回	6月25日(木)	おしゃれなバックチャーム
第5回	7月9日(木)	押し花マルチクリップ
第6回	7月23日(木)	おしゃれな両面コンパクトミラー
第7回	7月30日(木)	海模様のペンダントを作ってみよう



※画像はイメージです

小垣江市民センター

全8回

夜のリフレッシュヨガ

● 水曜 ● 18:30 ~ 20:00

講師

鈴木 友紀

(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター)

肩こりや腰痛、むくみなどの不調をテーマに、毎回テーマを決めて体の機能改善を目指します。心も体も軽くなる夜のひとときを。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般	教材費	なし

プログラム

第1回	5月20日(水)	ストレッチヨガ
第2回	5月27日(水)	肩こり解消ヨガ
第3回	6月3日(水)	姿勢改善ヨガ
第4回	6月10日(水)	リンパを促すヨガ
第5回	6月17日(水)	自律神経のバランスを整えるヨガ
第6回	6月24日(水)	骨盤調整ヨガ
第7回	7月1日(水)	デトックスヨガ
第8回	7月8日(水)	ストレス解消ヨガ

小垣江市民センター

全8回

やさしく学べる旬のレシピ♪

● 水曜 ● 10:00 ~ 13:00

講師

矢田 和香子 (料理教室講師)

新鮮で栄養価が高くおいしい旬の食材を使い、毎日のごはん作りに役立つレシピを学びます。初心者の方にもおすすめです。

定員	20人	受講料	800円
対象	一般	教材費	9,600円

プログラム

第1回	5月20日(水)	キャベツのメンチカツ、切り干し大根のサラダ、抹茶プリン他
第2回	5月27日(水)	アスパラと牛肉の炒め物、バンバンジー、春雨スープ
第3回	6月3日(水)	コブサラダ、じゃがいものニョッキ、ラタトゥイユ
第4回	6月10日(水)	ガーリックシュリンプ、アメリカンスコーン他
第5回	6月17日(水)	焼きサバ寿司、豆乳茶碗蒸し、ごまあんの薄皮餅
第6回	6月24日(水)	サーモンのフレンチトースト、ハニーマスタードチキン、ヴィシソワーズ
第7回	7月8日(水)	アジフライ・タルタルソース、焼きなすのサラダ、ヨーグルトのふわふわデザート他
第8回	7月15日(水)	そうめんチャンプルー、かぼちゃの煮物、ミルクコーヒーゼリー他