

## 総合文化センター各種講座

問総合文化センター（☎21-7430）

### ◆1DAY講座（大人向け）

講座	日時	内容	定員	費用
七宝焼体験講座	1月31日(土) 10時～12時	愛知県の伝統工芸「七宝焼」でブローチペンダントを作ります。さまざまな色の釉薬、銀箔を使って初步的な技法を学びます。	24人	3,300円
天気予報のいろは ～季節の変化と暮らしのヒント～	2月3日(火) 10時30分～12時	季節の変わり目に、気象予報士が天気の変化に合わせた暮らしのヒントと天気予報の見方を解説します。	50人	300円
クラフトバンドで かご作り	2月6日(金) 10時～12時	紙のバンドを編んで文房具やリモコンが収まるサイズの小物入れを作ります。丈夫で扱いやすい素材なので、初心者でも楽しく作れます。	10人	900円
チチカラ美肌レッスン ～植物性オーガニック パックでおやすみ前の ご褒美ケア～	2月6日(金) 19時～21時	自分の肌質や生活、季節に合った化粧品の選び方を知り、手軽に続けられるスキンケアやメイクのコツを実践しながら学びます。	12人 対女性	2,800円
己書体験 ～春を楽しもう～	2月11日(水・祝) 10時30分～12時30分	筆ペンを使って、絵のような温もりのある文字でおひなさまを描きます。	各12人	1,500円
大人のクレイクラフト ～多肉植物 アレンジ～	2月13日(金) 13時～15時30分	手が汚れないクレイ（粘土）で、部屋を彩る上品なミニアレンジを作ります。		1,900円
陶芸体験 ～春を彩るミニ植木鉢～	2月14日(土) 9時30分～12時	手びねりで直径約7cmの植木鉢を作ります。	各24人	1,000円
陶芸体験 ～大切な人に贈る マグカップ～	2月14日(土) 13時～15時30分	手びねりでマグカップを作ります。名前や模様を入れて仕上げます。		
簡単腸活ライフ ザワークラウト	2月14日(土) 13時30分～15時30分	キャベツと塩だけで発酵させるヨーロッパの漬物「ザワークラウト」を作ります。	10人	1,500円
頑張る子どもを 食事で応援！ 保護者のための スポーツ栄養講座	2月21日(土) 10時～11時30分	プロ野球選手やオリンピックメダリストを多数サポートする講師から、ジュニアアスリートのパフォーマンス向上と健やかな成長に必要な栄養の基礎知識を学びます。 <b>講</b> 杉島有希氏（至学館大学准教授）	50人	300円

### ◆かりやの生涯学習向上委員会

講座	日時	内容	定員	費用
人間関係が円滑に！ アンガーマネジメント	2月28日(土) 10時30分～12時	怒りの感情を上手にコントロールする基本技術を学びます。	50人	300円

場総合文化センター 対市内在住、在勤または在学の人

申1月15日(木)（必着）までに、申込共通事項、年齢（学年）、勤務先または学校名（市外の人）をQR、

ハガキ（1講座1枚）または直接、総合文化センター（〒448-0858若松町2-104）へ。

※申込多数の場合抽選

他カンガルーム希望者は、子どもの氏名（フリガナ）・生年月日を申込時に伝えてください。

