

短期講座

■受講料:5回以上講座は、1000円

■材料費・教材費:別

No	講座名	開講日	定員	曜日	時間	場所	講師	持ち物	内容(備考)
1	NEW SNS映えランチ ※20～30代限定料理講座	7月21日	10人	7月21日(日)	10:00～13:30	調理室	三重県地域 活動栄養士 連絡協議会	材料費1,000円、筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル	チーズがトロツのチーズin煮込みハンバーグを作ります。SNSに映える、おしゃれサラダも添えたランチセット。少人数でゆったりとしたペースで調理します。
2	NEW ギョーザ作りにチャレンジ	7月13日	10人	7月13日(土)	9:30～12:00	調理室	ファンチュン イエン	材料費1,100円、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り容器、保冷剤	中国の家庭料理でもある、水餃子を皮から作ります。最後に中国茶のティータイム付き。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。
3	NEW スパイスを使った健康クッキング	7月3日	10人	7月3日(水)	10:00～12:00	調理室	山路 幸代	材料1000円、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、筆記用具	スパイスの健康効果を学びながら、スパイスカレーを作ります。食後はハーブティーで楽しいひとときを。
4	はじめてのおいしい紅茶①	7月2日	10人	7月2日(火)	13:30-15:00	調理室	中西 美紀	材料800円、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、筆記用具	紅茶についての基本的なお話や、おいしい紅茶の入れ方を楽しく学びます。また、数種類の紅茶の飲み比べもします。※5月14日受講の方はご遠慮ください
5	はじめてのおいしい紅茶②	7月16日	10人	7月16日(火)	13:30-15:00	調理室	中西 美紀	材料800円、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、筆記用具	紅茶についての基本的なお話や、おいしい紅茶の入れ方を楽しく学びます。また、数種類の紅茶の飲み比べもします。※5月14日受講の方はご遠慮ください
6	NEW 脳トレ・足育エクササイズ(午前)	7月8日	15人	7月8日(月)	9:30～11:00	多目的 ホール	清水 明美	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット(バスタオルでも可)	転倒防止の為に必要な、足裏や下半身の運動を中心に、身体を使った脳トレなども加えながら楽しくトレーニングしましょう。
7	NEW 脳トレ・足育エクササイズ(午後)	7月8日	15人	7月8日(月)	13:30～15:00	多目的 ホール	清水 明美	運動のできる服装、飲み物、フェースタオル、ヨガマット(バスタオルでも可)	転倒防止の為に必要な、足裏や下半身の運動を中心に、身体を使った脳トレなども加えながら楽しくトレーニングしましょう。

※「はじめてのおいしい紅茶」No.4・5・「脳トレ・足育エクササイズ」No.6・7は、どちらか1つしか申し込めません。

子ども向け講座

■受講料: 5回以上講座は、1000円

■材料費: 別

No	講座名	開講日	定員	曜日	時間	場所	講師	持ち物	内容(備考)
8	NEW 親子でパン作りにチャレンジ	7月7日	10組	7月7日(日)	9:30-11:30	調理室	荒木 義晃	材料費1,000円、エプロン、三角巾(バンダナでも可)、布巾2枚、台布巾1枚、手拭きタオル、持ち帰り用の籠等(焼き立てを持ち帰るため、通気性の良いもの)もしくはお菓子の空箱等の平たいタイプの空箱など。	パンの断面を切っても切っても同じ絵が楽しめる「パンダパン」を作りましょう!! 焼きたてのパンでのティータイムもあり、親子で楽しい時間を過ごしましょう。 ※対象: 市内在住の小中学生とその保護者
9	NEW 親子で茶道にチャレンジ	7月14日	10組	7月14日(日)	9:30-11:30	和室・調理室	田島 宗悦	材料費500円(抹茶・お菓子・他)、白い靴下(足袋でも可)、布巾、台布巾、手拭きタオル、エプロン	親子で抹茶を点てて、自分で作った和菓子で一服。気軽に参加を。楽しい時をすごしてください。 ※対象: 市内在住の小中学生とその保護者
10	NEW 親子でサイエンス	7月27日	10組	7月27日(土)	9:30~11:30	工芸室	泉 勝人	材料費500円、ハサミ、手拭きタオル、筆記用具	昔なつかしいポンポン船や樟脳船 <small>ショウノウセン</small> を作って遊びます (たくさんの科学が潜んでいます) ※対象: 市内在住の小中学生とその保護者