

(募集要領は和歌山河川国道事務所五條出張所、五條市役所に設置しています)

講座

健康のための料理教室

食へることは、楽しくまた元気のみなものです。おいしいものに出会うと、自然に笑顔がこぼれてきます。しかし、「好きなものを好きなだけ」食べていていいのでしょうか。生活習慣、特に偏った食習慣が肥満や高血圧、肝臓病、動脈硬化、骨粗しょう症などの生活習慣病を引き起こします。

- 日時 6月20日(水) 午前10時～午後2時
- 場所 カルム五條
- 定員 20人(五條市に在住する人)
- テーマ いがい!適塩でおいしい食卓
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角きん、手をふくタオル、筆記用具
- 申込方法 6月15日(金)まで

に申し込んでください。

申込・問合先

保健福祉センター成人保健係
(☎内線290)

チャレンジクッキング

料理を楽しみながら調理の工夫について学習しましょう。

- 日時 6月27日(水) 午前10時～正午
- 場所 中央公民館
- 定員 16人(五條市に在住または勤務する成人)
- テーマ 「おうちDE飲み会」ビールに合うおかず
- 指導者 足立敦子先生(MBSテレビ「水野真紀の魔法のレストラン」フードコーディネーター)
- 参加費 1,300円(材料費1,000円、利用団体連絡協議会会費300円)
- 持ち物 エプロン、タオル、ふきん、筆記用具、料理持ち帰り用の容器
- 申込方法 6月22日(金)までに参加費を添えて申し込んでください。ただし定員になり次第締め切ります。
- その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)
- 申込・問合先 中央公民館 ☎24・2001

ハーブの講座

「手作りおしゃれ講座」6月講座は、ハーブの勉強をしながら、焼き菓子とハーブティーでアフタヌーンティーを楽しんでみましょう。

- 日時 6月28日(木)午後1時30分～3時30分
- 場所 中央公民館
- 定員 20人(五條市に在住または勤務する女性)
- テーマ アフタヌーンティーを楽しみましょう
- 指導者 新子予至子先生
- 参加費 600円(材料費300円、利用団体連絡協議会費300円)
- 持ち物 エプロン
- 申込方法 6月15日(金)までに参加費を添えて申し込んでください。
- その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)
- 申込・問合先 中央公民館 ☎24・2001

コンテナガーデン講座

季節の寄せ植えを一緒に楽しんでみませんか。

- 日時 7月9日(月) 午前10時～11時30分
- 場所 中央公民館
- 定員 20人(五條市に在住)

たは勤務する成人)

テーマ 日陰を彩る初夏から夏の寄せ植え

■指導者 青木恵子先生
■参加費 2,300円(材料費2,000円、利用団体連絡協議会会費300円)

- 持ち物 古新聞、ゴミ袋、ガーデングローブ(軍手)、筆記用具、作品持ち帰り用袋
- 申込方法 6月24日(日)までに参加費を添えて申し込んでください。
- その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)
- 申込・問合先 中央公民館 ☎24・2001

手作りアクセサリー講座

手作りおしゃれ講座7月は、アクセサリー講座です。新素材の粘土で素敵なブローチを作ってみましょう。

- 日時 7月9日(月) 午後2時～3時30分
- 場所 中央公民館
- 定員 20人(五條市に在住または勤務する女性)
- テーマ ブローチとチョーカーを作ります
- 指導者 黒田正子先生(創作紙粘土協会師範)
- 参加費 1,800円(材料費1,500円、利用団体連絡協議会会費300円)

絡協議会会費300円)

持ち物 エプロン、手をふくタオル、作品を持ち帰るための小箱

■申込方法 6月25日(月)までに参加費を添えて申し込んでください。

- その他 託児あり(2歳以上就学前の幼児・要予約・無料)
 - 申込・問合先 中央公民館 ☎24・2001
- ### はじめての手話講座
- 手話サークル「まほろば」が、初心者を対象に手話講座を開催します。手話をするのが初めてという人も楽しく基礎から学んでみませんか。
- 日時 7月5日から10月18日までの毎週木曜日(8月16日は休み)全15回
 - 場所 福祉センター(新町3丁目3-2)
 - 定員 20人
 - 費用 無料
 - 申込方法 6月29日(金)までに電話で申し込んでください。
 - 申込・問合先 五條市社会福祉協議会 ☎24・4152