

# 冬の短期講座のお知らせ

## 先輩ママからまなぶ

ハンドメイド最初の“いっぽ”!

### 1) 入園・入学グッズ♥ 手作り講座 (全2回)



入園や入学の準備は、忙しいお母さんにとって時間との勝負! 早めの準備がおすすめです。通園バックや、上履き入れなどお子さんと一緒に選んだ布地をご用意ください。ソーイング初心者さんも大丈夫! ミシンの使い方や縫い方の基礎も学べます。新しい生活のワクワク感が広がります。新しい生活のワクワク感が広がります。午前のコース・午後のコースをお選びください。  
対象: 子育て中のパパ・ママ



島田市ペアレントサポーター/交流スペースいっぽ  
代表 鈴木 美香さん・秋田 美八子さん・高杉 陽子さん



～こころもカラダもあつたまる～

### 2) クッキングカフェ (全1回) 先輩ママのおもてなしレシピ

年末年始に向けて、忙しい子育て中のママにもできる簡単おもてなしクッキング講座です。メニューは、キッシュ、コーラゲンたっぷりのスープと根菜のサラダです。新米ママ・パパでも大丈夫! あなたのお得意メニューを増やせます。作った後は、ランチタイム! 先輩ママと幼稚園のこと、小学校のことお話ししましょう♪  
講師は、管理栄養士の秋田 美八子さんです。

1月16日(火)・23日(火) ①午前コース 10時～正午  
②午後コース 1時30分～3時30分  
受講料: 800円 教材費: 無料 定員: 9人 (託児9人) (午前・午後どちらか)

12月12日(火) 午前10時～午後1時  
受講料: 400円 教材費: 500円 定員: 子育て中のパパ・ママ12人

～季節を楽しむ～

### 3) 大人の洋菓子づくり入門 (全2回)

栗や抹茶で15センチホールのケーキを作ります。一日目は抹茶とあずきのしっとりケーキ、二日目はマロンタルトです。ちょっとしたコツやご家庭で作る場合のポイントなど、レシピだけではわからないことも学べます。ケーキ作りが初めての方、男性の方大歓迎です。作ったケーキはそのままお持ち帰りいただけます。

ふれあい楽習講座講師/管理栄養士  
杉山 豊子さん

11月18日(土)・12月2日(土)  
午後1時30分～3時30分

受講料: 800円  
教材費: 2,800円  
定員: 12人



冬の寒さを乗り切る!

### 4) カラダを温める セルフリンパ体験 (全3回)

前回好評をいただいたカラダの調子を整えるリンパの大切さを学ぶ講座の第2弾です。今回は、夏の冷房による冷えの改善と冬の寒さを乗り切れるよう身体を温める簡単セルフリンパケアを体験できます。女性対象の講座です。

リンパセラピスト養成講師  
加藤 初恵さん

11月18日(土)・25日(土)  
12月2日(土)  
午前10時～正午

受講料: 1,200円  
教材費: 500円  
定員: 15人



新年に向けて

### 5) 新春のフラワー アレンジメント

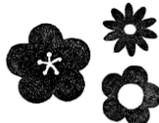
全1回

「良い年となりますように」の思いを花に託して、華やかなアレンジで新春を飾りましょう。オアシスで活けますので初心者でも大丈夫です。

ふれあい楽習講座講師/華道教授  
榎原 恵美子さん

12月26日(火)  
午前10時～正午

受講料: 400円  
教材費: 2,800円  
定員: 15人



新年に向けて

### 6) 切り絵で作る 年賀状体験

全1回

手書きの年賀状に挑戦! 来年の干支「戌(いぬ)」を楽しく描いたり、千代紙の切り絵で表現してお友達に送りましょう。絵の具がなくても体験できます。

ふれあい楽習講座講師/日本絵手紙協会公認講師  
甲斐 節子さん

11月29日(水)  
午前9時30分～11時30分

受講料: 400円  
教材費: 500円  
定員: 15人



きみも、  
あなたもぶちパティシエ!

### 7) クリスマスケーキ づくり

全1回

15センチホールのチョコレートデコレーションケーキを作ります。手作りのクリスマスケーキで楽しさもふくらみます。対象: 小学1年生～中学生(親子でも可、小学1、2年生は必ず親子参加)

ふれあい楽習講座講師/管理栄養士  
杉山 豊子さん

12月23日(土)  
午後1時30分～3時30分

受講料: 100円  
教材費: 1,800円  
定員: 12人

