

あなたの生きがいづくりを応援します！

令和元年8月募集

# みかわ 町民講座



～自家製酵母と国産小麦使用～

## もちもちパン&ピザづくり

形を作って焼くところから始めるパンづくりと、家庭でもできる手ごねピザづくりの講座です。食べ方のアレンジや自家製酵母の楽しみ方なども学びます。パン好きさん、あつまれ～！



- 開催日 ① 9月24日(火) 自家製酵母を楽しむベーグル  
② 10月1日(火) 手ごねピザ  
③ 10月8日(火) キャンパーニュのサンドイッチ
- 時間 19:00～21:00
- 会場 三川町公民館 調理実習室
- 材料代 1回1,500円
- 講師 Share Café おおきな木 日向まどか氏
- 受講料 1,500円
- 定員 16名

～プロに学ぶ～

## 男のこだわりラーメン

いつものラーメン(インスタント含む)がちょっとした一工夫で本格派に大変身!?

気軽に楽しく男のこだわりラーメン作りにチャレンジしましょう!



- 開催日 ① 10月2日(水)  
② 10月23日(水)
- 時間 19:00～20:30
- 講師 麵絆英 庄司英高氏
- 会場 三川町公民館 調理実習室
- 受講料 1,000円
- 材料代 1回1,000円
- 定員 16名

～アロマの香りでリラックス～

## リラクゼーションヨガ

骨盤を調整しながらストレスを解放。自律神経とホルモンバランスを整え、質の良い睡眠につなげます。初心者でも安心してできるヨガ講座です。



- 開催日 ① 9月27日(金)  
② 10月4日(金)  
③ 10月11日(金)
- 時間 19:00～20:30
- 講師 ヨガ講師、AEAJアロマセラピーインストラクター 古川友子氏
- 会場 三川町公民館 多目的ホール
- 受講料 1,500円
- 定員 20名

# ～ステンドグラスでつくる～ 葡萄のランプ



(見本はうす茶色系)

光を通すことによってさまざまな色彩を楽しむことができる美しいステンドグラス。秋らしく葡萄（ぶどう）をデザインしたおしゃれなランプを作ります。初めての方でも講師が丁寧に指導しますので安心です。申込みの際に本体ガラスの色（アイボリー系かうす茶色系）をお選びください。（公民館窓口に見本展示中）

- 開催日 ① 9月26日(木) ② 10月3日(木) ③ 10月10日(木)
- 時間 19:00～21:00
- 会場 三川町公民館 調理実習室
- 材料代 3,300円
- 講師 遊工房 布川美與子氏
- 受講料 1,500円
- 定員 12名

## 町民講座の申込み方法は…

…庄内地方に在住の方は、どなたでも受講できます。

…先着順で受付し、定員になり次第、締め切ります。

…概ね10名の申込みがあった講座を開講します。人数に満たない場合は開講できない場合があります。

…開講できない講座の受講料は返金いたします。

### 来館して申込みの場合

申込み用紙を記入し、受講料を添えて申込みください。

### 電話で申込みの場合

9月10日(火)まで公民館窓口  
に受講料を納めてください。

三川町公民館  
☎ 35-7040

受付時間 午前8:30～午後8:30

申込締切 9月10日(火)

9月11日以降のキャンセルについては受講料をお返しできませんのでご了承ください。

キ リ ト リ 線

## 町民講座申込書

		受付日	受講料合計	円	受付担当
ふりがな		男・女	住所 〒		
氏名		年齢	TEL		
		歳			
1	もちもちパン&ピザづくり	1,500円	3	リラクゼーションヨガ	1,500円
2	男のこだわりラーメン	1,000円	4	ステンドグラス ↓どちらかに○ (アイボリー系・うす茶色系)	1,500円

希望する講座の番号に○を付けてください。

※今後受講してみたい講座の希望があればお知らせください。