

春季講座

受講生募集



～食で愉しむ自分時間～

身近で簡単“蒸す”調理法（全1回）

●5月30日(金)10:00～13:00

●ごちそうカイトン 海藤 道子 氏

●2,000円(受講料550円 材料費1,450円)

●18名

蒸し器にかけたら放っておけるので時短にもなり手間もかかりません。男性の方にもオススメの調理法なので是非ご参加ください！
蒸し料理のレパートリーを増やしましょう。

<メニュー>

孟宗の肉巻き蒸し
いきなり団子 他



食文化創造都市
鶴岡

身体と心をととのえる フィットネス講座
（各コース全4回）

●夜コース： 6月2・9・16・23日(月)
19:00～20:30

●昼コース： 6月6・13・20・27日(金)
13:30～15:00

●健康運動指導士 佐藤しおり 氏

●2,200円(受講料2,200円)

●各コース15名

全身の調子をととのえる方法を教えていただきます。
夜のコースは早歩きペース程度、昼のコースは軽いウォーキング程度の予定です。
毎日を快適でベストなコンディションで過ごすために、みなさんと一緒に鍛えましょう！



春からはじめる！
インスタグラム入門
（全3回）

●6月3・10・17日(火)
19:00～20:30

●動画クリエイター
榎本 美歩 氏

●1,650円(受講料1,650円)

●10名

インスタグラムのアカウントはあるけれど見る専門の皆さん。
まずは、はじめの一步をふみ出してみましょう！
ポイントをしばって、ストーリー＆リール動画の作成を行います。
※会場は中央公民館になります

革でつくる
デイリー使いの
スマホショルダー
（全3回）

●6月4・11・18日(水)
19:00～21:00

●カワリメイク
野村 将太 氏

●2,650円
(受講料1,650円 材料費1,000円)

●10名

革の裁断や手縫いなどの工程を愉しみながらつくります。革の種類や糸の色を選ぶので、自分だけのオリジナルが出来上がります。
※館内に見本展示しています

～海からの贈りもの～
シーグラスで
サンキャッチャーを作ろう！
（全2回）

●6月14・28日(土)
10:00～12:00

●ビーチコーマー
高瀬 美来 氏

●2,500円
(受講料1,100円 材料費1,400円)

●10名

海辺で見つけたガラス片をつかって作ります。窓辺に吊るして光のインテリアを楽しみましょう！ビーチコーミング(海の漂流物収集)の活動のお話しもあります。
※館内に見本展示しています

会場 女性センター(鶴岡市みどり町22-43)

※「春からはじめる！インスタグラム入門」は中央公民館になります。

対象 鶴岡市・三川町・庄内町に勤務または在住の高校生以上の方
※男性の方も歓迎！

申込 5月8日(木)～21日(水)まで、経費を添えて女性センターへ
0235-24-2340(平日 午前8時30分～午後8時)

※申込期間以降のキャンセルにつきましては、受講料・材料費をお返しできませんのでご了承ください