



番号 講座名	86	親子で楽しむ押し花クラフト	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子で押し花を楽しみます</li> <li>・ 初心者の方でも気軽に作成できるかわいい小物を作ります</li> <li>・ 親子で鮮やかな押し花に触れてみませんか？</li> <li>・ 作成時間は1時間程度</li> </ul>		
講座形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input checked="" type="checkbox"/> 実技・実習 <input checked="" type="checkbox"/> ワークショップ <input checked="" type="checkbox"/> 見学 <input type="checkbox"/> その他 (                    )		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）：                    申込団体が負担		
講 師 等	ふしぎな花倶楽部インストラクター，日本ヴォーグ社クラフト講師， 千草流華道教授，花と暮らす認知症予防講師   清野 知美		
申込期日	実施予定日の 1 週間 前まで		
連 絡 先	清野 知美 電話番号： 090-3893-6640		
備 考	・ 押し花以外のクラフトも実施できます		

番号 講座名	87	ハーブでナチュラル育児	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ハーブを利用した雑貨作り</li> <li>・ 赤ちゃんでも安心なハーブを利用して肌荒れなどの対策を説明</li> <li>・ 乳幼児を持つママたちのリフレッシュの為のハーブ活用法</li> </ul>		
講座形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> 実技・実習 <input checked="" type="checkbox"/> ワークショップ <input checked="" type="checkbox"/> 見学 <input type="checkbox"/> その他 (                    )		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）：                    申込団体が負担		
講 師 等	あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728                    F A X： 46-1487		
備 考			

番号 講座名	88	ハーブティ講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 育児に頑張るお母さんたちに、ちょっとした時間を利用してハーブを楽しむコツをお伝えします</li> <li>・ リラックス、ホルモンバランス、免疫力アップなど体質改善に役立つハーブの講座です</li> </ul>		
講座形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> 実技・実習 <input type="checkbox"/> ワークショップ <input type="checkbox"/> 見学 <input type="checkbox"/> その他 (                    )		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）：                    申込団体が負担		
講 師 等	あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728                    F A X： 46-1487		
備 考			

番号 講座名	89	カラーセラピー講座	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日々の暮らしの中で、気になる色や選ぶ色で、心のメッセージがわかります</li> <li>・ 色を使って自分や身近な方とのコミュニケーションに役立つヒントをお伝えします</li> </ul>		
講座形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> 実技・実習 <input type="checkbox"/> ワークショップ <input type="checkbox"/> 見学 <input type="checkbox"/> その他 (                    )		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料等）：                    申込団体が負担		
講 師 等	あび〜る 建部 久美子		
申込期日	実施予定日の 1 か月 前まで		
連 絡 先	建部 久美子 電話番号： 090-6698-4728                    F A X： 46-1487		
備 考			

番号 講座名	90	パッチワーク ワークショップ	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ パッチワークで作るカード入れ		
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 ■ ワークショップ □ 見学 □ その他 ( )		
対 象	町内会の婦人部		
費 用	講師料： 要相談 準備にかかる経費（会場使用料，材料等）： 申込団体が負担（材料費1人1,300円）		
講 師 等	日本手芸普及協会ミシンキルト講師・指導員， I Q I Aキルト講師， 美術作家協会 会員 梁川 素子		
申込期日	実施予定日の 20 日 前まで		
連 絡 先	梁川 素子 〒 070-8005 神楽5条1丁目3-18 電話番号： 61-7264		F A X： 61-7264
備 考	・ コロナ前は，中学校からの依頼でパッチワークの実技指導を行っていました ・ 町内会の方からの単発での依頼であれば，いつでも可能です ・ 子ども対象の講座はボランティア（無料）です		

番号 講座名	91	家計と暮らしの講習会	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	・ 家計簿をつけることで我が家の暮らしがみえてきます ・ そこから生まれる工夫で生活が変わっていく楽しさを実感しませんか？ ・ 予算のある家計簿で，自分や家族の夢と暮らし方を考えます		12 つくる責任、 つかう責任
講座形態	■ 講義 ■ 実技・実習 □ ワークショップ □ 見学 □ その他 ( )		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料： 無料 準備にかかる経費（会場使用料等）： 申込団体が負担		
講 師 等	旭川友の会 会員		
申込期日	実施予定日の 5 日 前まで		
連 絡 先	旭川友の会 電話番号： 57-2569 Eメール： asatomo@potato.ne.jp		
備 考			

番 号 講座名	92	鍋帽子®で保温調理	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
内 容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 火から下ろした鍋に、綿入りの帽子（鍋帽子®）をかぶせて保温することで、素材が柔らかく煮え、うまみと香りを逃さず、栄養分も損なわない効果があります</li> <li>・ 保温調理や鍋帽子®を使っでの調理を説明します</li> </ul>		7 エネルギーをみんなに。そしてクリーンに 13 気候変動に具体的な対策を
講座形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input checked="" type="checkbox"/> 実技・実習 <input type="checkbox"/> ワークショップ <input type="checkbox"/> 見学 <input type="checkbox"/> その他（                    ）		
対 象	どなたでも		
費 用	講師料：      無料（内容によっては実費） 準備にかかる経費（会場使用料等）：                    申込団体が負担		
講 師 等	旭川友の会 会員		
申込期日	実施予定日の 5 日 前まで		
連 絡 先	旭川友の会 電話番号： 57-2569 Eメール： asatomo@potato.ne.jp		
備 考			