

# 【令和8年 1月・2月 開講 短期講座のご案内】

## ①「グルテンフリー米粉で作る！米粉パン・お菓子 講座」

利用者会会員限定

グルテンフリーでも、こんなに美味しい！  
米粉で作るパンやお菓子を中心に、米粉の扱い方や基本を楽しく学べる夜間講座です。  
初心者の方でも安心してご参加いただけるよう、成形やこね方のコツなども丁寧に  
お伝えします。いま流行のグルテンフリーで新しい食の楽しみを発見してみませんか？

### ▼こんな方に・・・おすすめ ☺

- ・グルテンフリー食に関心のある方
- ・米粉で作るパンやお菓子に興味のある方
- ・パンやお菓子作りが好きな方

- ・講師 : 名取 千絵 先生
- ・日時 : 18時30分～20時30分・・・3回  
① 1/15 ② 1/29 ③ 2/12 (木曜日)

- ・内容 : ① グルテンフリーの丸パン  
② 生米で作る！米粉パン&パンケーキ  
③ ショコラハート  
(内容は変更になる場合があります。ご了承ください。)

- ・開催場所 : 料理室
- ・募集人数 : 8名
- ・募集期間 : 11/4(火)～11/27(木)まで  
※募集期間終了後、募集定員を越えた場合は抽選になります。  
※受講が確定した方には12月初旬にご連絡をします。

- ・受講料 : 2,000円
- ・持ち物 : エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾2枚、筆記用具  
持ち帰るための容器(通気性の良い紙箱、紙袋、カゴなど)



## ②「美姿勢ストレッチ」

利用者会会員限定

- ・講師 : 間中 妙和 先生
- ・日時 : 1/19・1/26・2/2(月) 19時～20時・・・3回
- ・開催場所 : 講習室
- ・募集人数 : 15名
- ・募集期間 : 11/4(火)～11/27(木)まで  
※募集期間終了後、募集定員を越えた場合は抽選になります。  
※受講が確定した方には12月初旬にご連絡をします。
- ・受講料 : 300円
- ・持ち物 : ヨガマット・フェイスタオル(長方形足がかけられるもの)  
ラップの芯・飲み物

### ▼ 姿勢改善したい方におススメ ▼

全身を丁寧にほぐし、インナーマッスルを鍛えて姿勢改善を目指します。

キレイな姿勢は心や体の不調を改善し体のパフォーマンスの改善や美しいボディラインを作ります。



※上記講座①②の受講料は、開催日初日、青少年ホーム窓口でお支払いをお願い致します。

初日の開催時間前に余裕を持ってお越しください。

(当日は混みあいますので、受講料のお支払いは、お釣りの無い様、お持ちください。)

なお、先生の都合や悪天候などで予定が変更になる場合がありますのでご了承ください。



