

身体・緑・食をつくる

子育て中の方から
シニアの方まで！

意外とカンタン！ 私にできる手づくり生活

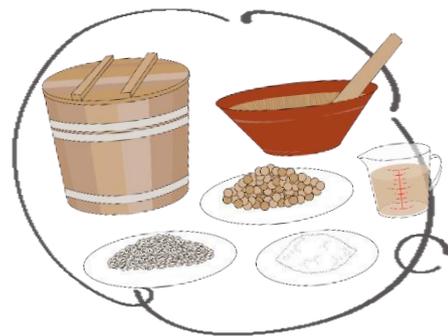
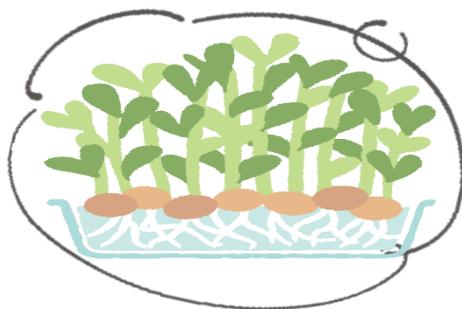
3回講座

ヨガマットやバスタオル1枚で気軽にできるピラティスで身体づくり！

野菜の切れ端で葉を再生でき、インテリアにもなるリボンベジタブルで緑づくり！

麴屋さんから直接学びながら味噌づくり！

	講座内容	日付	時間	場所
第1回	ピラティスで優しいセルフケア	3月1日(金)	10:00~ 11:30	玉川台区民センター 体育室
第2回	かざっても可愛いリボンベジタブル	3月8日(金)	10:00~ 11:30	玉川台区民センター 1・2会議室
第3回	みんなでワイワイ味噌づくり	3月15日(金)	13:30~ 15:30	深沢区民センター 料理講習室



【対象】区内在住・在勤・在学の方

【定員】20名(抽選) 【材料費】800円

【保育】若干名(抽選) 生後5ヶ月以上で首がすわっている小学校就学前までのお子さんが対象

【申込方法】1月25日~2月8日まで せたがやコールまたはインターネット

(☎) 03-5432-3333 (FAX) 03-5432-3100

講師の紹介・申込方法の詳細は裏面をご覧ください

講師紹介

池谷三佳(MIKA IKETANI) ピラティスインストラクター

Body Control Pilates マタニティ(産前産後)・シニアピラティスインストラクター

愛媛在住時代、愛媛県社会保険センターにて、

ピラティス講座を担当の他、自宅スタジオにてピラティス指導を行っていたが、結婚を機に東京へ。

現在は、品川区にて、グループピラティス・セミパーソナルやパーソナルピラティスで

レッスンをしている他、品川区児童センターでも産後リハビリピラティス講座を担当している。



深町貴子(TAKAKO FUKAMACHI) 園芸家

有限会社タカ・グリーン・フィールズ専務取締役

植物を育てる事の楽しさや喜び、生態系のしくみや不思議を独自の視点で語り、園芸の楽しさを広めている。

NHK「趣味の園芸 やさいの時間」講師のほか、NHK「あさいち」等、多くのテレビや雑誌で活躍。

最新著書

・深町貴子の「プランター菜園 スタート BOOK」:NHK 出版

・失敗しらず! 毎日楽しい! 「プランターで始める野菜づくり」:KADOKAWA

オリジナル園芸ムービーYouTube「Horti」を配信。

不定期にライブ配信を行う「Horti」のサブチャンネル「Horti basic」も併せてお楽しみください。



小泉麴屋(KOIZUMI KOJIYA)

明治元年創業横浜市菊名の地で五代続く麴屋です。

先代の死後、のれんを降ろしていた家業の老舗麴屋を1998年に復活。

米・小麦の麴を昔ながらの製法で手づくりし、それらを使った無添加味噌、甘酒、塩こうじなどの加工品を販売。

また、「味噌作り」を多くの方に気軽に楽しんでいただく為、手作りキットの販売や味噌作り講習会を開催しています。

講師はみそソムリエ認定協会認定の「みそソムリエ」です。



申込期間 1月25日(木)から2月8日(木)まで

☆「せたがやコール」に電話またはファクシミリで下記の項目をお知らせください☆



- ①講座名「意外とカンタン! 私にできる手づくり生活」
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話・ファクシミリ番号
- ⑥全3回参加(できる/できない)
- ⑦保育の希望(あり/なし)

☆「オンライン手続き」でインターネットからもお申し込みいただけます☆

世田谷区 玉川区民企画講座

検索

QRコード
はこちら



☆世田谷区のホームページにも掲載しております☆

目次から探す>文化・スポーツ・生涯学習>生涯学習・講座・講演会>一般対象(学習・講座等)>実施している講座(地域別)>実施している講座(玉川地域)

主催: 玉川総合支所 地域振興課 生涯学習・施設