

～企画講座①②③④（④は裏面）参加者 募集～

※申し込み開始日は12月5日（金）からです。問い合わせ先は用紙の下に記載しています。

※参加にあたり、送迎が必要な方は申し込みの際に申し出てください。

※講座風景写真の一部は「公民館だより」や「市のホームページ等」に掲載を予定しています。

※「こどものイラストマーク」がある講座は、キッズスペースを用意しますので、ご相談ください。



1

★★ 身体に優しい ★★

お菓子づくり講座

～米粉のブッシュ・ノエル～



米粉で作る
ふっふっふ
もちもちな
ブッシュ・ノエル



- 日 時：12月15日（月）13:30～15:30
- 場 所：中央公民館（千客万来館）調理室
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：8名程度 ○参加費：1,500円（材料費）
- 講 師：鈴木 千穂さん（プリマヴェーラ・ミモザ店主）
- 持参物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
（横18cm、高さ15cmのケーキが入るもの）
- 申込方法：来館または電話での受付となります。
※欠席の場合でも、材料費はお支払い頂きます。

2

手づくりパン講座

～冬を味わう～

『アップルシナモンロール』

『ハムロールパン』



旬の「リンゴ」を
使ったあま〜い
パンです。

ハムを巻いてバ
グルのせたい
彩やかなパン
です。

- 日 時：12月18日（木）9:30～11:30
- 場 所：中央公民館（千客万来館）調理室
- 対 象：市内に居住・通勤している方
- 人 数：8名程度 ○参加費：1,600円（材料費）
- 講 師：荒井 美紀子さん
- 持参物：エプロン、三角巾
持ち帰り用の容器（30cm×30cm）
- 申込方法：来館または電話での受付となります。

3

家庭教育講座



第2回 ～子どもと話す性のあれこれ～

「生理・妊娠」について、子どもとラフに、そして自然に話し合える、今どきの性に関するエトセトラを学びます！

- 日 時：12月21日（日）10:00～12:00
- 場 所：中央公民館「1階会議室」
- 人 数：30名 ●参加費：無料
- 講 師：NPO法人はぐーる代表理事
「小林 さやかさん」



第3、4回 子育てに生かせる

アンガーマネージメント

子育て中に生じる「怒り」と適切な付き合い方を学びます！計2回実施します。※両日参加可能な方

- 日 時：1月18日（日）10:00～12:00
1月25日（日）10:00～12:00
- 場 所：中央公民館「1階会議室」
- 人 数：30名 ●参加費：無料
- 講 師：NPO法人きぼう 副理事長兼統括所長
「新妻 直恵さん」



【問い合わせ先】中央公民館（千客万来館）☎0244-37-2198

【受付時間】平日8時30分～17時00分

★各教室に申し込みを希望する方は、平日のみ公民館事務所に
お声がけください。



市内9つの
公民館だより
の閲覧は
こちらから。

おいしい珈琲を楽しむ「バリスタ講座」

～第3弾 中南米豆編～



☕ 第7回 <おいしいコーヒーを淹れる基本とフレンドについて学ぶ>

① 解説

12/22(月) 13:30～15:30

ア 「生豆」「焙煎」「抽出(ドリップ)」とは?

イ コーヒー豆のブレンドやドリップの方法を学ぶ



② ブラジル豆の中煎りと中深煎り及びブレンド豆のコーヒーを試飲する

③ ブラジル豆をドリップして、テイスティングする(味わう)

☕ 第8回 <中南米豆を自分好みにおいしく淹れる>

① 解説

1/26(月) 13:30～15:30

ア 「3大陸の豆」の香味の特徴を知る

イ 手網焙煎の方法と「焙煎の時間と度合い」の関係を学ぶ



② 次回使うお気に入りの豆を選ぶ

③ グアテマラ豆の中煎りと中深煎りのコーヒーを飲み比べる

④ グアテマラ豆の手網焙煎に挑戦し、ドリップ後、テイスティングする(味わう)

☕ 第9回 <お気に入りの豆を自分好みにおいしく淹れる>

① 前回選んだ豆を自分好みに焙煎する

3/2(月) 13:30～15:30

② 自分で選んだ方法でドリップして、テイスティングする(味わう)

③ お互いに淹れたコーヒーを飲み比べて、メモして感想を話し合う



◆場 所: 中央公民館(千客万来館) 調理実習室

◆対 象: 市内に居住・通勤している方

◆人 数: 8名 ※先着順で受け付けします。3回参加できる方優先

◆参加費: 1,600円(3回分の豆・フィルター代等。1回参加のみの方は550円。

使用した豆はお持ち帰りしていただきます。)

◆準備物: エプロン

◆講 師: HANA COFFEE 遠藤貴則さん



申込先 相馬市中央公民館 ☎0244-37-2198