

※講座NO.ごとに注意事項の記載がありますので確認のうえお申し込みください

講座NO.	講座名	定員	講師	開講日	回数	時間	受講料(年間)	内容
-------	-----	----	----	-----	----	----	---------	----

江留上コミュニティセンター 春江町江留上大和4-8 ☎51-0829 ※申し込み締め切りは 4月30日(木) (申込多数の場合は抽選) 結果はハガキでお知らせいたします。								
58	肌と心にはやさしいスキンケア	12人	稲葉 美智子	5月26日から第4(火)	8回	10:00~11:30	1,600円 材料費別途	ハーブ&アロマと天然素材で、季節に合わせた基礎化粧品を作ります。

春江中コミュニティセンター 春江町随庵寺17-17 ☎51-1104 ※NO.59~No.61 申込締切は4月23日(木) (申込多数の場合は抽選) 結果はハガキでお知らせします。								
59	☑朝食にも☑ランチにも おうちdeパン	15人	朝倉 雅美	5月12日から第2(火) (5月~3月)8月休み	10回	9:30~12:00	2,000円 材料費1,200円/回	ボリ袋で手軽に！がテーマ。我が家の定番になる「あつあつ！焼きたて」パンを一緒に作りましょう。
60	暮らしを楽しむま書 ペン字講座	15人	小林 正泉	5月20日から第1・3(水) (5月~10月)	10回	10:00~11:30	2,000円 材料費200円	キレイに書けるって気持ちいい！ ボールペンでの美しい文字の書き方を学んでみませんか？
61	きらきら工房 グラスアート	6人	鷺田 明美 阪尻 留美	6月23日から第4(火) 9月は第5(火)	5回	9:30~11:30	1,000円 材料費1,500円/回	手軽に神秘的な色と光のスタンドグラス 風インテリア雑貨が作れます。毎回違う作品に挑戦します。

春江西コミュニティセンター 春江町本堂22-15 ☎51-5219 ※No.62~No.64の申込締切は4月27日(月)17:00(定員を超えた場合は抽選)								
62	Smile☆クッキング~ ~JA福井県春江支店共催~	10人	専門講師	5月13日、6月10日、7月8日、9月9日(水)	4回	10:00~12:30	800円 材料費1,200円/回	お米と旬の食材を使った料理にチャレンジ！ レパートリーを増やしましょう！ *グループでの共同作業なので全日程参加できる方*
63	ステップ&ストレッチ体験	10人	専門講師	5月14日から毎週(木) (5月~6月)	6回	9:30~10:30	1,200円	ステップ台を使ったリズム昇降運動とストレッチ体験を組み合わせた軽運動です。 *内ズックをご持参ください。
64	ピタパン& シフォンケーキ作り	8人	毛利かしみ	6月24日、7月22日	2回	9:30~12:00	400円 材料費1,200円/回	初心者でも簡単！初回はピタパン、2回目にシフォンケーキを作ります。ともに試食&コーヒープレイクあり *同日参加できる方*

大石コミュニティセンター 春江町上小森6-12 ☎72-0002 ※No.65・No.66 申込締切は4月24日(金)17:00(申込多数の場合は抽選) ※No.65 ヨガマット、内ズックが必要								
65	リラックス☆体操	15人	専門講師	5月25日から月2回(月) (5月~3月)	20回	10:00~11:00	4,000円	音楽に合わせた体操やストレッチで、心も体もリフレッシュ！無理なく楽しく、健康づくりをしましょう。
66	にこにこ☆キッチン ~JA福井県春江支店共催~	9人	専門講師	6月2日、7月7日、8月4日、9月1日(火)、10月8日(木)	5回	10:00~12:30	1,000円 材料費1,200円/回	季節の料理等学びます。いろいろな料理に楽しくチャレンジ！(5回シリーズ)

春江東コミュニティセンター 春江町中筋28-1-1 ☎51-0187 ※No.67 持病をお持ちの方、申込時に要相談(離部コミセンと同じ講座内容) ※No.69 どなたでも参加できますが中学生の方を優先します ※No.67~No.69 申込多数の場合は抽選となります(申込締切4月27日)								
67	ほぐして整う 筋膜リリース~春東~	8人	飯田香緒里 飯田香緒里	7月7日から毎週(火) (7月~9月)	8回	10:00~11:00	1,600円	筋肉を覆っている「筋膜」の癒着やこわばりをほぐす方法を学び、血流促進、痛みやコリの改善を目指します。
68	こねこね倶楽部	8人	毛利 かしみ	6月3日から第1(水) (6月~12月)	7回	9:30~12:00	1,400円 材料費1,200円/回	ハードパンなど色々なパン、最終日にはシチュレレンを作ります。焼きたてパンを試食しながら交流のひとつも一緒に。
69	こねこね倶楽部Sweets (中学生も参加OK！)	10人	毛利 かしみ	7月29日(水)	1回	13:30~15:00	200円 材料費1,200円	米粉を使ったブラウニーを作ります。どなたでも参加できます。初心者さんも、お菓子作りにLet'sチャレンジ！

講座についてご確認ください

- ・ 申込開始日は4月16日(木)からです。
- ・ 申込書をコミセン窓口へ直接提出するか、右のQRコードからお申込みください。電話での申し込みはできません。
- ・ お一人で2つ以上の講座のお申し込みもできます。講座ごとに申込みをしてください。
- ・ 受講料は1回200円、初回講座日にまとめていただきます。受講者の都合による受講料の返金はいたしません。
- ・ 受講料のほかに講座によって準備物、材料代等が必要となる場合があります。
- ・ 受講申込み者が定員に満たない講座は、開講できない場合があります。各講座、定員になり次第申込みを締め切ります。
- ・ 一部の講座では、定員を超えた場合、抽選を行います。
- ・ その他、各コミセンまでお気軽にお問い合わせください。

お申し込み



令和8年度 坂井市コミュニティセンター講座 申込書

会場名	コミュニティセンター	講座No.	講座名
ふりがな		年齢	
氏名		TEL	
住所	〒		

※申込書に記入していただいた個人情報は講座運営に関する以外には使用しません。

令和8年度 坂井市コミュニティセンター講座のご案内

好きなことや学びたいことが見つかったら、お気軽にお申し込みください

坂井市コミュニティセンター連絡協議会

★申込開始日は4月16日(木)からです

※講座NO.ごとに注意事項の記載がありますので確認のうえお申し込みください

講座NO.	講座名	定員	講師	開講日	回数	時間	受講料(年間)	内容
-------	-----	----	----	-----	----	----	---------	----

東十郷コミュニティセンター 坂井町長畑25-11-1 ☎66-4567 ※No.1・No.2の講座は大人の方向けの講座です ※No.1 8月・2月は月1回								
1	大人の美文字講座	10人	県書作協会員 津田 溪潤	5月12日から第2・4(火) (5月~3月)	20回	18:30~19:30	4,000円 材料費別途	お勤め帰りや家事のあと、発音書きなどの暮らしに役立つ筆ペン字を気軽にはじめてみませんか。
2	脳と体のお喜楽運動	20人	健康運動指導士 半澤 清江	7月3日、17日、24日、31日、8月7日(金)	5回	13:30~14:30	1,000円	学びの如く！脳と体が喜ぶ筋トレメニューで、楽しい楽しみながら脳の機能向上をめざします。

大関コミュニティセンター 坂井町東12-5-1 ☎72-1957								
3	心も体もにっこり元気 シャキッと笑顔体操	10人	健康運動指導士 渡辺 晶代	5月14日から第2・4(木) (5月~3月)	20回	10:00~11:00	4,000円	仲間と一緒に体を動かしませんか。体力に自信のない人でも大丈夫。楽しく簡単な体操で心も体もリフレッシュ！

兵庫コミュニティセンター 坂井町上兵庫44-25-1 ☎72-1898 ※No.4・No.6は大人の方向けの講座です								
4	体幹トレーニング	15人	坪川 明子	6月6日から第1・3(土) (6月~12月)8月休み	12回	14:00~15:00	2,400円	筋肉の内側を鍛え体のゆがみを改善し、体の不調を取り除くトレーニング方法を学びます。
5	まみちゃんのおば んざいクッキング	15人	江川 真美	6月13日、8月1日、10月3日、12月5日(土)	4回	10:00~12:00	800円 材料費1,000円/回	カフェオーナーまみちゃんが教えるお惣菜料理教室。食材をむだなく使い切るコツも学びます。
6	多肉植物の寄せ植え講座	15人	晴れ多肉	5月9日、6月13日、9月26日、11月28日(土)	4回	10:00~12:00	800円 材料費1,400円/回	初めてでもできる多肉植物の寄せ植えの作り方と上手な育て方を学びます。

坂井木部コミュニティセンター 坂井町高柳117-9 ☎72-0007 ※No.8 ヨガマットをお持ちください(無い方は貸出致します)								
7	野菜たっぷり体にやさしいベジパン講座	8人	毛利 かしみ	5月19日から第3(火) (5月~12月)	8回	9:30~12:30	1,600円 材料費1,200円/回	野菜を練りこんだ体に優しいヘルシーパンを作ります。12月はクリスマスパンの定番、シチュレレンを作ります。
8	加齢に負けない 筋力アップヨガ	10人	ヨギインストラクター 牧野 恵理	5月26日から第2・4(火) (5月~10月)9月は第2・5	10回	10:00~11:00	2,000円	体が軽い、運動が苦手でも大丈夫。自分らしく健康的に毎日の生活を続けられるように楽しく筋力アップしていきましょう。
9	手軽に気軽に 薬膳講座	12人	西川 恵子	6月29日、8月31日、11月9日、2月8日(月)	4回	10:00~12:00	800円 材料費800円/回	体質や季節に合った薬膳を日々の生活に取り入れてみませんか。薬膳カレーや薬膳茶などの実習も行います。

三国コミュニティセンター 三国町神明1-4-20 ☎82-6400 ※No.10 男性対象 3月は第1(土)8月と1月はお休みです ※No.12 材料費には持ち帰りの豆代も含まれます ※No.13 山田講師のコーヒー教室を受講したことがある方のみ								
10	男、本気でパンを焼く！ おじパン屋	6人	毛利 かしみ	6月13日から第2(土) (6月~3月)	8回	10:00~12:30	1,600円 材料費1,200円/回	男性のためのパン教室です。手捏ねパンをから学びます。ハード系からスイーツ系までetc...男、本気でパンを焼こう！
11	じざえもん先生の 野菜作り教室	15人	地域農業支援員 石丸 治左エ門	4月20日、7月27日、9月28日(月)、2月26日(金)	4回	10:00~12:00	800円	うちの畑、うまいかん...の疑問のお答えします。経験豊かな専門家から野菜作りのコツと裏技を学びます。
12	コーヒーを極める！ コーヒー教室	15人	BETTER LIFE COFFEE 山田 和則	5月27日、6月3日(水)	2回	10:00~11:00	400円 材料費1,000円/回	いつもの一杯が変わる！専門家にドリップのコツやコーヒーの知識を学びます。お家での楽しみを広げましょう。
13	コーヒー教室・特別編 自家焙煎に挑戦	15人	BETTER LIFE COFFEE 山田 和則	6月24日(水)	1回	10:00~11:00	200円 材料費1,000円/回	お家でコーヒー豆の焙煎！手網で焙煎に挑戦しましょう。自分で焙じた豆で飲むコーヒーは格別で幸せになるといいます。
14	キム先生の冷麺と サムゲタン	12人	キム・ウンチエ	冷麺6月21日(日) サムゲタン7月12日(日)	2回	10:00~12:30	200円/回 材料費1,500円/回	夏の韓国料理の代表ともいえる2品。本格的な味とレシピを学び、試食でおいしいランチを楽しみましょう。
15	エンジョイ！ コミュニケーション	10人	中村 美寧	5月11日、5月25日、6月8日、6月22日(月)	4回	13:30~15:00	800円	初級の英会話教室です。言葉は大切なコミュニケーションツール。まずは笑顔で会話を楽しむことからスタートします。
16	食改さんの 季節のごはん	12人	食生活改善推進員 三国グループ	6月10日から第2(水) (6・9・11・2月)	4回	9:30~12:00	800円 材料費1,000円/回	家族の元気の源は食事から！地域の食改さんによる、旬の食材を使った身体にやさしいレシピを学びましょう。

雄島コミュニティセンター 三国町宿2-3-45 ☎82-3553								
17	身体にやさしい 米粉クッキング	12名	毛利 かしみ	5月29日から毎月第3(金) 初回のみ第5(金)	8回	9:30~12:00	1,600円 材料費1,200円/回	身体にやさしい『米粉』を使った料理講座です。スイーツからパンや麺などバラエティ豊かなメニューが学べますよ！
18	バランスボール体操	8名	加納 尚未	5月27日、6月3日、17日、7月1日、15日(水)	5回	10:00~11:00	1,000円	姿勢改善や腸活にも良いバランスボール体操で、楽しく健康的な体づくりを目指しましょう！運動が苦手な方も大歓迎！

※講座NO.ごとに注意事項の記載がありますので確認のうえお申し込みください

講座NO.	講座名	定員	講師	開講日	回数	時間	受講料(年間)	内容
加戸・公園台コミュニティセンター 三国町加戸136-7-7 ☎82-0356 ※NO.20 ヨガマット・フェイスタール・マイタンブラー持参 初回は5/11(第2月)								
19	麺くこうじ>で作る腸活調味料	10人	龍田 紗友子	6月2日から隔週(火)(6月~7月)	5回	10:00~11:30	1,000円 材料費1,100円	健康は元気が腸から!いつもの調味料をチンゲン菜、日々の料理に使えるいろんな麺調味料を手作ります。
20	季節の養生「ゆる体操と薬膳茶」	15人	西川 恵子	5月11日から第1(月)(5月~3月)	8回	13:30~15:00	1,600円 薬膳茶300円/回	優しい体操で体をほぐし整えます。自分の体調に合う薬膳茶と四季の養生の話をたのし学ぶ講座です。
21	リピーター続出!至福のハーブ石鹸作り	10人	稲葉 美智子	5月15日(金)	1回	10:00~11:30	200円 材料費1,200円	香りと癒しを暮らしの中に、一度使うと癖になる!肌にも優しいハーブ石鹸作りを楽しみ講座です。

新保コミュニティセンター 三国町新保37-1-23 ☎82-0355 ※NO.26 ヨガマット・水分持参								
22	四季を彩る和菓子「ねりきり」	12人	毛利 かしみ	5月23日、10月24日(土)	2回	9:30~12:00	400円 材料費1,200円/回	季節のモチーフを形にしながら、和菓子作りの魅力に触れてみませんか
23	手ごねで作るパン(火)	8人	毛利 かしみ	6月2日から第1(火)(6月~11月)	6回	9:30~12:30	1,200円 材料費1,200円/回	手ごねで作るハード系・惣菜・菓子パン講座です。おいしい焼き立てパンを楽しみ体験しましょう。
24	手ごねで作るパン(土)	8人		6月6日から第1(土)(6月~11月)	6回			
25	手ごねで作るパン(金)	8人		6月12日から第2(金)(6月~11月)	6回			
26	Re・楽ツクス(笑)体操	12人	竹生 美由紀	6月10日から第2・4(水)(6月~8月)	6回	10:00~11:00	1,200円	つらくなく・無理なく・楽しく身体を動かして健康な身体作りをしましょう

浜四郷コミュニティセンター 三国町下野58-16 ☎81-3001 ※NO.27 ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください								
27	おやすみ前のやすらぎヨガ	20人	多田 育世	5月14日から第2・4(木)(5月~8月)8月は8/6	7回	19:30~20:15	1,400円	一日の疲れをやさしくほぐし、呼吸で心と体を整えるナイトヨガです。
28	和菓子アラカルト講座	12人	毛利 かしみ	5月22日、6月26日、7月24日 第4(金)	3回	10:00~12:00	600円 材料費1,200円/回	拍餅、どら焼き、水ようかんとわらび餅をこらえます。和菓子のレパートリーを広げ、手作りの楽しさを味わいましょう。

三国東部コミュニティセンター 三国町西今市16-35 ☎81-2761 ※NO.29 筆ペン(中太・毛筆タイプ)をご用意ください ※NO.30 ヨガマット、やわらかいボールをご持参ください ※NO.31 エプロン等基本の準備に加えて、あれば保冷剤								
29	暮らしに役立つ筆ペン美文字レッスン	10人	田邊 真寿美	5月13日~10月28日 第2・4(水)	10回	10:00~11:30	2,000円 材料費2,000円/初回のみ	筆ペン書きのコツをつかんで美文字を目指しましょう。
30	一笑健明筋トレ	15人	健康運動指導士 半澤 清江	5月19日~6月23日 毎週(火)	6回	10:30~11:30	1,200円	楽しく動いて身につく(からだ)作りが学べます。
31	“おやじのキッチンてつ” 簡単大人のご褒美ティラミス	12人	新谷 美穂	6月1日(月)	1回	10:00~12:00	200円 材料費1,000円	“おやじのキッチンてつ”スタッフによるティラミスづくり教室。お店の味が家で簡単に作れる方法を学びます。

三国木部コミュニティセンター 三国町楽円30-1 ☎81-2778								
32	はじめての健康麻雀	8人	千利演 喜良	5月1日~第1・3(金)(5月~9月)	10回	9:00~11:00	2,000円	飲まない、かけない、吸わないをルールとし、指先と頭を使う最高の脳トレ。ゼロから教わります。まずは触ってみよう!
33	女性のためのゆるトレ	15人	江端 陽佳	6月3日~第1・3(水)(6月~9月)	8回	13:30~15:30	1,600円	呼吸を整え、カチコチな体をほぐしていきます。ストレッチや音楽にあわせた体操など楽しく動きましょう。
34	心と体が整う暮らしの薬膳	15人	西川 恵子	6月8日、9月14日、12月14日、3月8日(月)	4回	13:30~15:30	800円 材料費800円程度/回	心と体の元氣のために薬膳を取り入れてみませんか? My茶、スイーツ、薬草湯、チャイを作る体験シリーズ。
35	季節の壁飾りを作ります	8人	専任講師	5月29日、8月28日、11月27日、2月26日(金)	4回	13:30~15:30	800円 材料費800円/回	三国町の暮らしを彩る伝統の壁飾りを教わります。季節の移ろいに合わせて手作りし竹ザルに飾ります。
36	おうちカフェを叶えるジャムとお菓子作り	10人	齊藤 真由美	7月19日、10月11日(日)	2回	13:30~15:00	400円 材料費1,800円/回	季節を味わうご褒美スイーツを作ります。①目はシアチーズクーキとブルーベリーソース、②目はジャムを作ります。

鳴鹿コミュニティセンター 丸岡町上金屋5-10-12 ☎66-7452								
37	青空野菜塾	14人	村田 英一郎	4月25日から第4(土)(4月~9月)7月は第3	6回	9:30~11:30	1,200円	野菜づくりで重要なことや知りたかったことなど、あらゆる疑問・質問に答えながら、野菜づくりをゼロから学びます。
38	やさしい太極拳	10人	岡田 光子	5月19日から第3(火)(5月~3月)10月は第4	11回	10:00~11:30	2,200円	体幹・下半身が鍛えられ、体力維持や転倒予防にも効果があります。無理なく楽しく始めましょう。
39	そば打ち体験	10組	矢崎 正幸	12月6日(日)	1回	9:00~12:00	200円 材料費別途	基本的なそば打ちを学び、年末は年越しそばを自分で打ってみましょう。親子での参加もオッケーです。

※講座NO.ごとに注意事項の記載がありますので確認のうえお申し込みください

鳴鹿第二コミュニティセンター 丸岡町新鳴鹿1-159 ☎66-1094 ※No.40・No.41 過敏症もしくは持病のある方は、申込時にお伝えください。								
40	“心身を整える”10秒ポーズ健康法	12人	中島 玲子	5月8日から第2(金)(5月~3月)	11回	10:00~11:00	2,200円	ポーズをとって心身を整える。ヨガの要素を取り入れたエクササイズで、手軽にセルフケアしましょう。
41	“健康づくり!フレイル予防!”ハズラツ体操	12人	生涯体育学習推進機構 専門講師	5月22日から第4(金)(5月~3月)	11回	10:00~11:00	2,200円	健康づくりに!フレイル予防に!楽しく体を動かし、筋力・バランス力・認知機能をUPさせよう。

磯部コミュニティセンター 丸岡町下安田19-15 ☎66-7430 ※No.42 持病をお持ちの方、申込時に要相談(春江東コミセンと同じ講座内容) ※No.42・No.43 申込み多数の場合は抽選(申込締切4/24)								
42	ほぐして整う筋膜リリース-磯部-	10人	筋膜リリースセラピスト 飯田 香緒里	5月12日から毎週(火)(5月~6月)	8回	10:00~11:00	1,600円	筋肉を覆っている「筋膜」の癒やこわばりをほぐす方法を学び、血流促進、痛みやコリの改善を目指します。
43	世代ミックス★期間限定サマーパン教室	10人	朝倉 雅美	7月23日、8月6日(木)	2回	9:30~12:30	400円 材料費1,200円/回	夏休限定!パン教室。中学生から大人まで、みんなで楽しく。パン作りながら世代交流しませんか?

高椋コミュニティセンター 丸岡町西里丸岡12-21-1 ☎68-0843 ※No.44 持病をお持ちの方は申し込み時にお伝えください。 受講できない場合があります。 ※No.44・No.45 申し込みは4/16(木)9:00~です。								
44	~痛みにさよなら~ 軽やか習慣はしめよう♪	12人	筋膜リリースセラピスト トレーニングインストラクター 飯田 香緒里	5月11日から毎週(月)(5月~10月26日)	22回	10:00~11:00	4,400円	自宅できる筋膜リリースセルフケアを習得し、身体を整えましょう。毎日を軽やかに過ごしませんか?♪
45	文字deわたしもニ刀流①小筆×ペン字	10人	県書作協会員 津田 漢麗	5月8日から第2・4(金)(5月~12月11日)	14回	10:00~11:00	2,800円 材料費別途	講座の前半は小筆文字を!後半はペン字を!ニ刀流マスター目指しましょう!初心者の方もお気軽にどうぞ♪

高椋西部コミュニティセンター 丸岡町舟寄77-15-2 ☎66-0047								
46	女性のためのブラッシュアップ講座	12人	各回専任講師	5月19日から毎週(火)(5月~9月)	14回	9:45~11:30	2,800円 教材費別途	「司会の基礎」「紅茶の楽しみ方」「統計学(性格診断)」「P7000」など。お稽古しながら縮緬と教養を手に入れましょう♪

高椋東部コミュニティセンター 丸岡町板倉45-47 ☎66-4422								
47	美味しいPan作りっさ!	9人	朝倉 雅美	6月12日、7月10日、8月7日(金)	3回	9:30~12:30	600円 材料費1,200円/回	美味しいパン作りを楽しみチャレンジしてみませんか!焼きたてパンは美味しいですよ。初心者大歓迎(*´)
48	楽笑筋トレ教室	25人	健康運動指導士 半澤 清江	5月13日から毎週(水)(5月~6月)	7回	13:30~14:30	1,400円	笑みがふる満載!健康な日常生活を送るための筋力トレーニング方法を併せて学べます。

丸岡城のまちコミュニティセンター 丸岡町霞町1-13-1 ☎66-1276 ※NO.49 女性対象								
49	はじめてのバレトン	20人	林田 弥生	5月22日~第2・4(金)(5月~12月)	14回	13:30~14:30	2,800円	バレエの動きを取り入れた、初心者向けの「バレトン」。体幹と下半身をより動かして、姿勢と歩く力を整えましょう
50	お菓子のじかん~季節の和菓子と米粉パン~	8人	毛利 かしみ	5月20日~第3(水)(5・6・7・10・11・12月)	6回	9:30~12:00	1,200円 材料費1,200円/回	季節の和菓子と米粉パンの基本を楽しみながら学ぶ手づくり講座です

のうねの郷コミュニティセンター 丸岡町ハケ郷24-9 ☎66-7446 ※No.51 女性対象 ※No.52 6月は第4木曜日、8月・12月は第1木曜日 ※No.51~No.54 申し込みは4/16(木)9:00から(先着順)								
51	骨格から整える姿勢改善レッスン	18人	[美body mind] 森本 御記子	5月12日から第2・4(火)(5月~12月)	14回	11:00~12:00	2,800円	気血水の循環を整え、骨格から正しい身体の使い方を学びます。歪みも整い、美しい姿勢が身につきます。
52	旬野菜で整えるカラダ想いランチ	16人	野菜ソムリエ 前田 公子	5月14日から第2(木)(5月~12月)	8回	9:30~12:30	1,600円 材料費1,500円/回	野菜ソムリエ直伝の豆知識を学びつつ、前菜からデザートまで4品作って皆で楽しくランチする料理教室です。
53	脳と心の健康づくり	20人	健康運動指導士 半澤 清江	5月18日から毎週(月・金)(5月~6月)	8回	10:00~11:00	1,600円	味わい楽しみながら筋力脳トレの実施。心と体の快調を目指します!
54	おうちカフェのためのコーヒーレッスン	15人	BETTER LIFE COFFEE 山田 和則	6月19日、7月3日(金)	2回	14:00~15:00	400円 材料費1,000円/回 (お持帰り豆代含む)	①基本の抽出法や珈琲と健康の基礎知識②アイス珈琲の抽出法やアレンジメニュー等。お持ち帰り用珈琲豆も!

竹田コミュニティセンター 丸岡町山竹田119-3 ☎67-2543								
55	女性のための「ファインフィットネス」	20人	今井 かほる	5月12日から第2・4(火)(5月~10月)	10回	13:30~14:30	2,000円	心身ともに美しさと健康を保ち、いつまでも若々しく快適な生活を送るためのカラダづくりを始めましょう。
56	己書(おのれしよ)してみま専科	10人	岩崎 弥生	6月22日(月)	1回	13:30~15:00	200円 材料費500円	丸みのある温かみのある絵のような字や字のような絵が特徴の己書。自分らしく思いのままに描いてみましょう。
57	ミニチュア粘土細工	10人	こねこねくぶ*Cocon* 五十嵐 清美	8月2日(日)	1回	10:00~12:00	200円 材料費1,800円	樹脂粘土をこねこねして、可愛い作品を作ってみませんか?初心者の方でも安心して楽しめます。