

令和6年度(2024年度)春講座

市プラスクール

受講生大募集

市民プラザ+スクール、
略して市プラスクール!

エイジレスコースとシニアコースが^{***}合体^{***}して生まれ変わりました!
全年齢どなたでも・どの講座でも受講OK◎
初心者向けの内容なので、「なんとなく何かを始めたい」方にもおすすめ♪

心と体を整える☆はじめてのヨガ

リーフのギャザリング・パフェ

歌謡ざんまい♪エクササイズ

基礎技術を学ぶ!スツール作り

ティータイムを楽しむお菓子

コーヒーのお時間

夏のお手軽薬膳

マー جانを知る!~頭脳を駆使し、
健康的にマー جانに触れてみませんか~

電子レンジ活用!
ははっ作る男の料理

カフェ風おしゃれスイーツ

かんたんな ちぎり絵



全11講座!

対象

全年齢

会場

市民プラザ

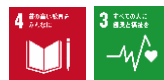
締切

5月6日

(月)(振休)

心と体を整える☆はじめてのヨガ【全3回】

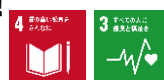
せわしない日常の中、心身を整え、自分と向き合う時間を作りませんか？
ゆったりと進めるので、ヨガが初めての人でも安心です。



- ◆日時(全3回):5月23日、6月6日・20日(木) 19:00~20:30
- ◆講師:砂長谷 真梨子 さん(タマニヨガ) ◆定員:15人 ◆受講料:1,500円
- ◆会場:市民プラザ3階 和室305・306

歌謡ざんまい♪エクササイズ【全4回】

昭和歌謡を中心とした人気の曲に合わせて、楽しく体を動かしましょう！
軽く汗をかく程度の体操と、脳トレになる体操をします。



- ◆日時(全4回):5月29日、6月12日・26日、7月10日(水) 10:00~11:30
- ◆講師:桑田 尚子 さん ◆定員:20人 ◆受講料:2,000円
- ◆会場:市民プラザ2階 風の部屋1・2・3

ティータイムを楽しむお菓子

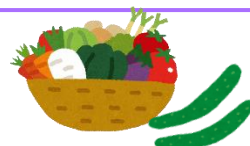
コーヒーや紅茶のおともにぴったり！
フルーツのタルトレットとマドレーヌを作ります。



- ◆日時
■5月24日(金) 18:30~21:00 ■5月25日(土) 10:00~12:30
※どちらかを選択してください
- ◆講師:高橋 みどり さん(栄養士) ◆定員:各12人 ◆受講料:1,200円
- ◆会場:市民プラザ2階 料理実習室

夏のお手軽薬膳

夏を乗り切るために、家庭でもできる養生薬膳を学びましょう！
「清熱解暑(せいねつげしよ)」の効能を持つ夏野菜などの食材で作ります。



- ◆日時
■5月30日(木) 9:30~12:00 ■6月7日(金) 9:30~12:00 ■6月8日(土) 9:30~12:00
※いずれかを選択してください
- ◆講師:笠原 うらら さん(国際中医薬膳師) ◆定員:各12人 ◆受講料:1,200円
- ◆会場:市民プラザ2階 料理実習室

電子レンジ活用！ぱぱっと作る男の料理

火を使わず手軽に調理！電子レンジで、豚の焼き肉風料理・緑黄色野菜
や食物繊維がたっぷりとれる煮物・夏野菜の和風サラダの3品を作ります。
※男性限定の講座です



- ◆日時:6月21日(金) 9:30~12:00
- ◆講師:食生活改善推進員 ◆定員:12人 ◆受講料:1,200円
- ◆会場:市民プラザ2階 料理実習室

カフェ風おしゃれスイーツ

カフェで出てくるようなおしゃれなスイーツ♪
皮を型に使うグレープフルーツゼリーと、スポンジやクリームを層状に重ねる抹茶のトライフルを作ります。



- ◆日時
■7月12日(金) 18:30~21:00 ■7月13日(土) 10:00~12:30
※どちらかを選択してください
- ◆講師:高橋 みどり さん(栄養士) ◆定員:各12人 ◆受講料:1,200円
- ◆会場:市民プラザ2階 料理実習室

かんたんなちぎり絵

むずかしく見えますが、初心者でも大丈夫◎
夏にぴったりの金魚のちぎり絵を色紙に描きましょう！

- ◆日時:6月27日(木) 9:30~12:00
- ◆講師:田中 恵子さん ◆定員:10人 ◆受講料:2,300円
- ◆会場:市民プラザ2階 創作室



リーフのギャザリング・パフェ

色々な植物を小さな花束状にしてガラスの器に植え込みます。
土を使わないので清潔で管理しやすく、インテリアや贈り物にもぴったりです♪

- ◆日時:6月5日(水) 10:00~11:30
- ◆講師:阿部 紀子さん(フォーシーズン) ◆定員:15人 ◆受講料:2,500円
- ◆会場:市民プラザ2階 創作室



基礎技術を学ぶ！スツール作り

木工のプロから、板の切り方・やすりがけ・電動ドライバーの使い方・無駄なくパーツをとる方法など、木工の基礎技術を学んで、多用途に使えるスツール(イス)を作ります。
ケガをしにくい作業方法も伝授します。

- ◆日時:6月28日(金) 10:00~12:00
- ◆講師:太田材木店 ◆定員:10人 ◆受講料:1,500円
- ◆会場:市民プラザ2階 創作室



コーヒーのお時間

これからコーヒーについて知りたい方にぴったり！
基本的な内容を講義形式で学び、試飲も行います。

- ◆日時:5月22日(水) 18:00~19:00
- ◆講師:黒松 俊哉さん(喫茶自由人 マスター)
- ◆定員:20人 ◆受講料:1,000円
- ◆会場:市民プラザ2階 料理実習室



マーじゃんを知る！【全4回】

～頭脳を駆使し、健康的にマーじゃんに触れてみませんか～

最近アプリゲームで楽しむ人も増えているマーじゃん。マーじゃんは頭の体操とも言われるほど頭を使うゲームです。老若男女問わず健全に楽しめるマーじゃんの世界に触れてみませんか？

この講座では”初歩”を”ゆっくり”と学べます！

※初めての方を対象とした講座です

※令和5(2023)年度に開講した講座と同じレベルの内容です

- ◆日時(全4回):6月5日・12日・26日、7月3日(水) 19:00~20:30
- ◆講師:市職員有志 ◆定員:16人 ◆受講料:2,000円
- ◆会場:市民プラザ2階 風の部屋1・2・3



お申し込み方法

- ◆直接申し込む
⇒市民プラザ2階受付にある申込書に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。
- ◆オンライン申請で申し込む
⇒右の二次元コードを読み取り、必要事項を入力してください。
- ◆はがき・ファクス・Eメールで申し込む
⇒以下の項目を記入し、柏崎公民館講座事務局までお送りください。
①講座名(複数可) ②郵便番号・住所
③氏名・ふりがな ④電話番号 ⑤年代(10代・10代未満の方は年齢)
※未成年者も受講できます。ただし、年齢や講座内容に応じて保護者同伴をお願いする場合があります。
また、未成年者だけで受講される場合は保護者の承諾が必要となりますので、『⑥保護者氏名』、『⑦保護者連絡先』を追記してください。
※日程を選択をする講座で、受講日程に希望がある場合は記入してください。(任意)
例)「ティータイムを楽しむお菓子」
第1希望: 5月24日(金) 第2希望: 5月25日(土)
- ◆無料託児サービス(未就学児対象)
⇒希望者は申込時に以下の項目を記入してください
①お子さんの氏名・ふりがな ②性別 ③年齢
- ◆申込期限は **5月6日(月)(振休)** 必着です。



注意事項

- 申し込み後1週間~10日以内に返信または連絡がない場合は、電話でお問い合わせください。
- 定員を超えて抽選となった場合、市内在住者を優先して受講決定としますので、予めご了承ください。
- 定員に満たない場合は、締め切り後も先着で、申し込みを受け付けます。
- 申込人数が開講できる数に満たない等の理由で、開講を中止する場合があります。
- 締め切り後に受講可否を郵送で通知します。
- 途中で受講を取りやめても、受講料の返金はできません。
- 収集した個人情報、講座以外の目的には使用しません。
- 災害等、不測の事態が発生した場合は、開講を中止または延期する場合があります。

申し込み・問い合わせ先

柏崎公民館講座事務局(柏崎市教育委員会 文化・生涯学習課)
〒945-0051 柏崎市東本町1-3-24(市民プラザ内)
TEL: 0257-20-7500 FAX: 0257-22-2637
Eメール: s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

