

「ま〜なび」は、
みなさんの「学び」を
「ナビゲート（案内）」する
情報紙です

ま〜なび

2009 秋号

申込み方法と受付時間

- 申し込みは電話でお願いします。
- 受け付けが終わりましたら、講座開催前に当日のご案内(ハガキ郵送)をさせていただきます。
- 申込み後のキャンセルは、教材費をいただく場合があります。
- 申し込み期限前であっても、定員になり次第しめきりとさせていただきます。
- 申し込み人数が少ない場合、中止となる場合があります。

文化会館(39-2318)

月曜～金曜 8:30～17:15

生涯学習センター(42-2407)

火曜～土曜 8:30～17:15

10/21より受付開始です!

1 キムチづくり講座

と き 11月9日(月)
10:00～13:00(試食時間含む)
ところ 文化会館 料理教室
材料代 1,500円
内 容 白菜のキムチづくり
講 師 李 修希(イ・スーヒー)さん
定 員 16名
申込み 11月2日(月)までに電話で文化会館へ



4 寒さに負けないための食生活

と き 11月11日(水) 10:00～12:00
ところ 文化会館 料理教室
材料代 500円
内 容 ①調理 体の免疫力を高めるための食事
②お話 免疫力を高める栄養素や体力を回復する
ために必要なもの
講 師 富良野市管理栄養士 山下千鶴さん
定 員 16名
申込み 11月4日(水)までに電話で文化会館へ申込み



2 歴史と物語の間に

と き 12月8日(火)・1月26日(火)
19:00～21:00(両日とも)
ところ 文化会館 研修室
材料代 100円
内 容 ①坂本竜馬
②日本史の悪役
講 師 横堀 晃さん
定 員 20名
申込み 11月30日(月)までに電話で文化会館へ



5 ちょっと体験! 世界の食文化 ～オーストラリア編～

と き 11月10日(火)・17日(火) 19:00～21:30
※希望日を選んで申込み
ところ 生涯学習センター 調理実習室
材料代 各回800円
内 容 ①調理実習
10日 アンザックビスケット・アイスコーヒー
17日 オージーミートパイ
②オーストラリアの文化の紹介
講 師 鈴木 ジェシカさん
定 員 各回24名
申込み 11月4日(水)までに電話で生涯学習センターへ



3 ふらの産 野菜でつくる 美味しいスイーツ

と き 12月10日(木)・17日(木)
13:00～16:00(両日とも)
ところ 文化会館 料理教室
材料代 1,000円(2回分)
内 容 10日 かぼちゃのタルト、コーヒー
17日 にんじんのカップケーキ、フレッシュジュース
講 師 木下 えり子さん
定 員 16名
申込み 11月20日(金)までに電話で文化会館へ



6 そば 手打ち蕎麦

と き 12月8日(火) 18:30～21:30
ところ 生涯学習センター 調理実習室
材料代 1,500円
講 師 郡司 正行さん
定 員 16名
申込み 11月28日(土)までに電話で生涯学習センターへ



この講座は生涯学習センター「学習プログラム」でも体験できます。ご希望の方はお問合せ下さい。

自主企画 「キレイ」を追求するフェイスアップ講座

企画者代表/大橋 琴美さん



と き 11月14日(土) 19:00~21:30
15日(日) 10:00~12:30
※都合の良い日に申し込んでください

ところ 文化会館 研修室
参加料 3,000円

内容 自分の顔を活かすための呼吸法や洗顔、メイクアップ法について実演を交えながら学びます。

講師 吉田 六見(むつみ)さん

定員 各回 10名

申込み 11月5日(木)までに電話で文化会館へ
電話/39-2318

自主企画 親子で楽しくフォークダンス

企画者代表/高橋 豊さん



と き 11月6日~12月18日 毎週金曜日
18:00~20:00
※都合の良い日の参加でも結構です。

ところ 文化会館 研修室

参加料 無料

内容 親子がペアで踊れるダンスの講習

講師 フォークダンス愛好会

定員 親子10組20名

大人だけの参加の場合はご相談ください。

申込み 11月2日(月)までに電話で文化会館へ
電話/39-2318

イベント案内・募集

平成22年成人式

新成人代表者を募集します!

平成22年成人式で「はたちの誓い」「記念品贈呈」「市民憲章朗唱」などをしていただける新成人を募集します!

《平成22年成人式》

日時 平成22年1月10日(日)午後2時より

対象 平成元年4月2日~平成2年4月1日生まれの方

《募集内容》

成人式における代表者(6名)

○市民憲章朗唱 ○記念品贈呈 ○はたちの誓い

○お礼の言葉

※式典前に数回の打ち合わせ、前日にリハーサルがあります。

申込み/文化会館(39-2318)



幼児期からの家庭教育セミナー

①講演「心の育ちと生活リズム ~子育てって楽しいな♪~」

家庭教育は子どもをよく理解することから始まります。経験豊富な講師のお話を聞いて「子育てが楽しくなる」ヒントを探しましょう。

と き 11月6日(金) 10:00~12:00

ところ 文化会館中会議室

講師 発達相談員 守屋陽子さん

定員 30名

託児 託児を希望される場合はご相談ください。

申込み 11月2日(月)までに電話で文化会館へ(39-2318)

②救急ノート『子ども救急(冊子)』の使い方

活用していますか?救急ノート。急な体調不良など、いざというときの対処のヒントが書かれています。この機会に使い方を覚えましょう。

と き 11月27日(金) 13:30~15:30

ところ 文化会館 大会議室

講師 富良野協会病院 副院長(小児科) 角谷不二雄さん

定員 30名

託児 託児を希望される場合はご相談ください。

申込み 11月20日(金)までに電話で文化会館へ(39-2318)

③クリスマス用 プチメニュー(おやつ)

アレルギーがある子に代用品が使えるメニューと一緒に作れるお菓子の実習

と き 12月4日(金) 10:00~12:00

ところ 保健センター 2階 栄養指導室

講師 保育所調理師 中島志津子さん

定員 15名

材料代 500円

託児 託児あり(申込み時にお伝えください)

申込み 11月30日(月)までに電話で文化会館へ(39-2318)

富良野地区広域教育圏振興協議会人づくり研修事業

会場 **富良野小学校**

(富良野市若松町10-1)

対象 **小学生~成人**

(富良野沿線5市町村在住の方)

参加料 **無料**

11/7 [sun]

13:00~15:30 (受付12:30~)

あつまれ! 親子

元気アップスクール



申込み・問合せ

富良野文化会館 TEL 39-2318

締切 **10月30日(金)**

おとな プログラム

子どもの体力・運動能力向上に関する親・指導者向け食育講演

講演「運動を輝かせるための食事」

講師: コンサドーレススポーツアカデミー 食育担当スタッフ
株式会社ウェルネスプランニング札幌 代表取締役

小松 信隆 氏

※講演終了後、子どもプログラムを見学します

子ども プログラム

体力・運動能力向上に活かす遊びや運動の体験

①スポーツ・運動のためのワンポイントアドバイス

講師: 富良野陸上競技協会 陸上少年団担当 中村公暢 氏

②スポレク・チャレンジランキング!

ランキングをつけ、楽しみながら体力向上につながる遊びを体験

ロープロケット・ストラックアウト・パイロンスラローム・縄跳び
チャレンジシュート・ユニカール・風船タッチ・反射速度測定
バランスボール・フラフープ・手足を使ったレクリエーション など

協力: 富良野沿線5市町村体育指導委員、麓郷スポーツクラブほか