

ブログ形式の情報ページ  
「ま〜なびブログ」を  
公開中です！  
受付状況や開催した講座の様子  
などを随時アップしていきます。

コチラへアクセス！

↓  
<http://ameblo.jp/furano-kouminkan/>

# ま〜なび

## 2014冬号

### 申込方法と受付時間

- 申込みは電話でお願いします。
- 受付が終わりましたら、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。
- 申込み期限前であっても定員になり次第、締切りとさせていただきます。
- 申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

## 「12月2日（火）から募集開始です！」

### 1 身近な食材で作る薬膳料理

薬膳は中医学（中国伝統医学）の考え方を基にして、食物の働きを用いた料理です。季節や食養生の目的に合わせて作りますが、今回は身近な食材で、老化防止におすすめの料理をご紹介します。

とき 12月12日（金） 9:30～12:30  
ところ 文化会館  
料金 1,000円（材料代）  
内容 薬膳についての基礎知識を学びながら、身近な食材を使った「薬膳ランチ」を作って試食します  
定員 先着16名  
講師 国際薬膳師 日高 昭子さん  
申込み 12月4日（木）までに電話で文化会館（39-2318）へ

※締切まで時間ありませんので、お申込みはお急ぎください！

### 2 市民後見人養成講座・入門

自主企画  
講座

高齢化社会を支える市民後見人。その知識を身につけませんか？入門講座ですので、安心して受講いただけます。

【企画者代表】女屋 政司さん

とき 1月16日（金）、30日（金）  
2月13日（金）、27日（金）  
3月13日（金）、27日（金）  
いずれも18:30～20:00

ところ 暮らしステーション（末広町18-5）

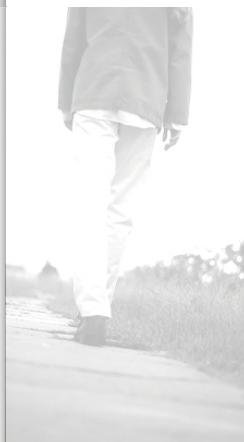
料金 800円（テキスト代）

内容 成年後見の制度・法律・対象者の理解と接し方・後見活動の実務や事例について学んでいく入門講座です

定員 成人 先着20名

講師 旭川家庭裁判所所員、司法書士、市福祉支援課、市内病院職員 他

申込み 12月19日（金）までに電話で文化会館（39-2318）へ



### 3 匠 直伝!そば打ち講座

年越しに向けて、そば打ちを学んでみませんか？  
味で手打ちにかなうものはありません！

※ [7] 番の講座へ申し込まれた方は受講できません。

とき ①12月29日（月） 9:00～12:00  
②12月29日（月） 18:30～21:30  
ところ 文化会館  
料金 1,500円（材料代）  
内容 指導者によるそば打ちの講習  
定員 各回とも先着8名（計16名）  
講師 迫 繁さん  
申込み 12月19日（金）までに電話で文化会館（39-2318）へ



### 4 初心者大歓迎！百人一首を楽しもう！かるた教室

小学1年生から中学3年生までが対象！！  
集中力が高まる百人一首下の句かるた教室へ、ぜひご参加ください！

とき 12月26日（金）、12月27日（土）  
12月28日（日）、12月29日（月）  
1月8日（木）、1月9日（金）  
1月12日（月）、1月13日（火）  
1月14日（水）、1月17日（土）  
9:00～12:00（全10回）

ところ 文化会館

料金 無料

内容 小倉百人一首の札の読み方から、ルール等の初心者向け講座です

定員 小中学生 先着50名

講師 富良野一声かるた倶楽部

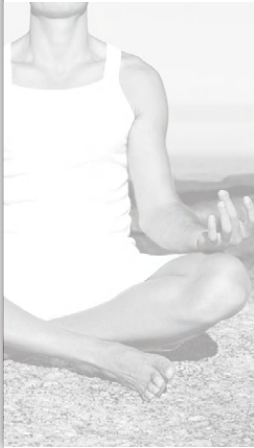
申込み 12月19日（金）までに電話で文化会館（39-2318）へ



裏面もあります

## 5 冬の運動不足解消ヨガ講座

冬期間の体力づくり、健康増進のためにいかがですか？  
怪我の予防にも役立ちます。



と き 1月25日(日)、2月1日(日)  
10:00~12:00 全2回  
ところ 東山公民館  
料 金 無料  
内 容 ヨガを通して冬場の健康づくりに役立てていただく講座です  
定 員 先着20名  
講 師 堀江 亜有子さん  
申込み 1月16日(金)までに電話で  
文化会館(39-2318)へ

## 7 本格手打ちそば

コチラも年越しに向けての手打ちそば講座。  
※ ③番の講座へ申し込まれた方は受講できません。



と き 12月20日(土)  
9:00~12:00  
ところ 生涯学習センター  
料 金 1,700円(材料代)  
内 容 ふらの産そば粉を使った手打ちそばの講習  
定 員 成人 先着16名  
講 師 郡司 正行さん  
申込み 12月11日(木)までに電話で  
生涯学習センター(42-2407)へ

## 9 ダンボールアート 第3弾 「かぶりん」を作ろう!



と き 1月8日(木) 9:00~14:30  
ところ 生涯学習センター  
参加料 無料  
内 容 ダンボールとガムテープで個性的な帽子や兜、かつらなどの被り物を作って楽しめます  
定 員 先着30名  
講 師 盛本 学史さん(洋画家)  
申込み 12月20日(土)までに電話で  
生涯学習センター(42-2407)へ

## 富良野市ことぶき大学学生募集

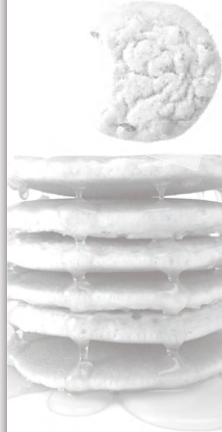
60歳以上の市民を対象とした高齢者大学です(年間30日程度)

- 会 場 富良野校/文化会館(募集30名)  
山部校/生涯学習センター(募集20名)  
東山校/東山公民館(募集20名)

■問合先 教育委員会社会教育課 電話 39-2318

## 6 親子お菓子作り教室

親子で一緒にいろんなお菓子をつくってみませんか？  
ふれあいを深める機会としてぜひご参加ください。



と き ①12月20日(土) 13:30~16:00  
② 1月24日(土) 13:30~16:00  
③ 2月 7日(土) 13:30~16:00  
ところ 文化会館  
料 金 3回で3,000円(材料代)  
内 容 ①クリスマスケーキづくり  
②クッキーづくり  
③パンケーキづくり  
定 員 親子 先着5組  
※3回とも参加できる方  
講 師 新谷 純一さん  
申込み 12月17日(水)までに電話で  
文化会館(39-2318)へ

## 8 手づくり味噌体験講座

伝統食、「みそ」づくりを学んでみませんか？



と き 1月24日(土)  
13:00~15:30  
ところ 生涯学習センター  
料 金 2,000円(材料代)  
内 容 安心・安全な ふらの産大豆を使ったみそづくり講座  
定 員 成人 先着20名  
講 師 ほっとママ味噌クラブ  
申込み 1月15日(木)までに電話で  
生涯学習センター(42-2407)へ

## 10 地域おこし協力隊のパン教室

地域おこし協力隊をご存じですか？  
パンづくりを一緒に楽しみましょう!



と き 12月21日(日) 9:00~12:00  
ところ 生涯学習センター  
参加料 1組 500円(材料代)  
内 容 かぼちゃのベーグルをつくります  
定 員 先着5組(1組1~3名程度)  
講 師 地域おこし協力隊 山本 美麗  
申込み 12月15日(月)までに電話で  
市企画振興課(39-2304)へ

※本紙面に使用している画像はすべてイメージです。

