

ふれあいレインボー「秋の学びの広場第二弾」を開催！！

幅広い年代層が楽しみながら短時間（1時間程度）で受講できる講座を準備しております。
お友達・ご家族等お誘い合わせのうえご参加お待ちしております。

うまみ抜群！いりこ酢&きのこ麴講座

①10月29日（水）11時

②11月14日（金）11時

疲労回復効果のある「酢」にカルシウムたっぷりのいりこを漬けた簡単レシピ！麴ときのごでダブルの腸活効果が期待できる調味料です♪
きのこ麴入りご飯・いりこ酢の南蛮漬け
きのこのマリネ エプロン・三角巾



材料費：700円

身体の中からきれいに腸活スイーツ講座

③11月25日（火）14時

甘味料や添加物を控えめにした腸活スイーツを楽しみましょう。

キャラメルバナナマフィン

甘酒もち黒ゴマ麴ときな粉かけ

エプロン・三角巾

材料費：700円



免疫力アップ！薬膳料理講座

④11月27日（木）10時

風邪やインフルエンザを予防する薬膳での養生法を学び薬膳料理を食べましょう。

薬膳おこわ・かぼちゃの粕汁・からだ温め薬膳茶

エプロン・お手拭きタオル

材料費：800円



簡単かわいい♡アイシングクッキー講座

⑤11月18日（火）14時

粉砂糖と卵白を混ぜたアイシングクリームで楽しくデコレーション！

エプロン・老眼鏡（必要な方）



材料費：1000円

疲れた体をリラックス！

ハーブティー講座

⑥11月27日（木）14時

癒しと安らぎを与えてくれるハーブティーを生活に取り入れてみませんか。



材料費：600円

魅力発見！刺繍体験講座

⑦11月4日（火）14時

様々なステッチでひと針ごとに形になっていく刺繍の魅力を体験してみませんか？

老眼鏡（必要な方）・筆記用具



材料費：500円

はじめての消しゴムハンコ作り講座

⑧10月21日（火）10時

はじめてでも大丈夫！彫り方のコツを、丁寧にレクチャーします。

彫刻刀（お持ちの方）老眼鏡



材料費：700円

大人の美文字体験講座

⑨10月27日（月）14時

人前で字を書くのが憂鬱・・・そんなあなたに。美文字のコツを学びます。

老眼鏡（必要な方）ボールペン・万年筆



材料費：500円

インテリアに！水引き匂い袋講座

⑩10月10日（金）14時

日本の伝統工芸である水引で巾着型の香り袋を作ります。お部屋のインテリアにいかがですか。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具

材料費：500円



お正月のつまみ細工講座

⑪11月5日（水）14時

正方形に切った布を折畳みつまんで形を作る日本の伝統工芸です。お正月のお飾りにしてみませんか。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具

材料費：800円



Xmas お正月筆文字アート

⑫11月28日（金）14時

筆ペンで描く、正解のない自由なアート。字に自信のない方でも楽しめるアートです。

老眼鏡（必要な方）・筆ペン

※受講経験のある方はキットをお持ちください

材料費 300円



アロマボタニカルキャンドル作り

⑬11月12日（水）10時

本物のお花を詰め込んだオリジナルの透明度の高いキャンドルを作ります。火を灯した時のキラキラ感をお楽しみください。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具

材料費：800円



多肉植物寄せ植え講座

⑭11月19日（水）14時

ぷくぷくがかわいい多肉植物。植えるコツや、育てるコツをプロの講師から学びます。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具

材料費：1000円



Xmas を華やかに！

クリスマスリース作り講座

⑮11月6日（木）14時

様々なパーツを組み合わせてオリジナルのクリスマスリースを作しましょう。

老眼鏡（必要な方）・筆記用具

材料費：1000円



Web 申込みも可能です。

24 時間受付可能です。

ぜひご利用ください。

満員になった講座は削除致します



お電話での申込みも可能です。

☎092-936-8205（土日祝閉局）

お申込み・会場：ふれあいレインボー事務局

糟屋郡須恵町旅石 84-4（須恵高等学校前）