

2018年度冬休み体験講座

受講料 子ども/¥864 大人/¥1,080

日付	時間	講座名	講師名	対象	材料費	内容	持ち物
12月27日(木)	13:00~15:30	お正月のお花	相馬 文月	小学生~おとな	¥2,000位	正月のお花を生けてみませんか?花姿は草薙してあります。	ハサミ・ふきん・花包
	13:00~15:00	キカイ編みでマフラーを作ってみよう♪	太田 京子	子ども~おとな	¥1,000	自分用に!プレゼント用に!冬休みの作品としても!限定人数となっておりますのでお申し込みはお早め!	
12月27日(木)	13:00~15:00	キカイ編みでマフラーを作ってみよう♪	太田 京子	子ども~おとな	¥1,000	自分用に!プレゼント用に!冬休みの作品としても!限定人数となっておりますのでお申し込みはお早め!	
12月29日(土)	10:30~12:00	好きな香りを選んでアロママックスバー・アロマリップクリームを作ろう	荒谷 智子	子ども~おとな	¥1,500	アロママックスバーは火を灯さないキャンドルです。アロマリップクリームは保湿力抜群でいい香りがありますよ~	
	10:00~11:30	放課後PP(プログラミング&プレイ)	NPO教育支援協会 北海道	小学4年生~6年生 教材の関係で幼児の入室はご遠慮ください。	PC貸出希望の方は ¥300	教育用に開発された「Scratch(スクラッチ)」というソフトを使ったプログラミング学習の時間とパソコンを使わないアナログな学習を並べて思考力を養います。	PC持参できる方のみ
1月10日(木)	10:00~12:00	手づくり消臭ポットと消臭スプレー	畠山 直美	子ども~おとな	¥500	消臭ポット&ナノパウダー入り消臭スプレーをつくります	
	13:00~14:00	かわいいハーバリウム作り	澤崎 容子	子ども~おとな	¥1,080~2,160	5、6種類のボトルから好きな物を選んでオリジナルのハーバリウムを作ります	作品を持ち帰る用の袋
1月12日(土)	10:00~13:00	親子で生バスタづくり	タケベ ミホ	親子で 受講料 ¥1,080	¥1,200	手打ちバスタを親子で作り、2人前くらいお持ち帰りします。バスタを詰めて、調剤のあるローゼンケースで凍らせます。	*エプロン *ハンダナ
1月15日(火)	10:00~12:00	ディンプルアートを体験してみよう!	柳谷 繁美	子ども~おとな	¥500 or ¥1,400	マグネットのついたスパイスケースやフォトフレーム(2種類)に描いた絵に着色します	



※申し込みは各講座日の2日前まで、受講料のお支払いにて受付完了となります



1月14日(水)	10:00~12:00	お魚さばき隊 小学生	コープ水産部	小学生のみ	¥800	おさかなさばいて食べよう!	*エプロン *ハンダナ
	10:30~11:45	ストレッチ&ピラティス	笠原 裕子	大人	なし	身体の柔軟性とコアな筋力を鍛え、ご自身で肩こり、腰痛、肩甲骨の痛みなど身体の調整を行いましょ。	動きやすい服装
1月16日(水)	19:00~20:10	かき初め	橋本 龍泉	幼年~中学生	¥500	学年に合わせたお手でかき初めをします。	あれば習字道具
	10:00~12:00	親子でヨガポーズ!	山田 亜衣	親子	なし	お子さんと一緒にヨガ体験してみませんか?	動きやすい服装
	13:00~14:30	親子ではじめてのリミックス	西田 よしの	親子 (2018年4月~2019年3月で1歳から2歳になるお子さま)	なし	子供の可能性を引き出す1歳半~の音楽教育が「リミックスピアノ」の即興演奏で表現力に加え集中力や判断力も育めます。ステキな音楽体験、楽器の中で楽しく感性を磨いてみませんか?	動きやすい服装
	14:30~16:00	フラを楽しもう♪	Makalehua高橋	親子・大人のみも可	なし	始めてフラを踊る方用の楽しいフラ	動きやすい服装
	16:15~17:00	フラを覚えてみよう♪	Makalehua高橋	親子・子供のみも可	なし	少しステップを加えた動きのあるフラ	動きやすい服装
1月17日(木)	10:30~12:30	シャカシャカクッキーをつくらう☆	野田 裕子	小学3年~大人		揺るとシャカシャカ音がするかわいいクッキー♪2~3個作ります。	*エプロン *ハンダナ
	10:00~12:00	大豆からつくる豆腐づくり	三浦 智代江	小学生のみ	¥300	大豆から豆乳→豆乳を作り、おからでパンケーキを作ります	*エプロン *ハンダナ
	10:30~12:00	みんなで踊ろう!たのしもう! Happy Smileフラダンス	亀井 さとみ	子供~大人	要望がある場合のみ50円を別途 ¥250	簡単なベーシックステップと基本のハンドモーションを覚えて、初めての方でも踊りやすいやさしいリズムの曲でフラをレクチャーしていきます。	動きやすい服装
1月18日(金)	10:30~12:30	パンダのキャンドル	清水 のりえ	子供~大人	2回 ¥1,000	パンダの形のキャンドルを作ります。	
1月19日(土)	10:00~12:00	ポットシチュー	三浦 智代江	小学生のみ	¥500	ポットシチューとデザート	*エプロン *ハンダナ



※この冬の「スタッフ企画」は「スノードーム」一緒にステキな作品作りませんか?
12月28日(金) 10:30~11:30 1月11日(金)13:00~14:00
材料費込 ¥800 ご予約はお早め!に!

ヘルデ文化教室
帯広市西17条南4丁目
コープヘルデ店北隣
☎0155-66-4072