

生涯学習体験講座

開催日の3日前までに生涯学習課へ。☎922-2819 922-3498

健康とは何か「休養、食事、運動について」の講座と体操 5/17⑩・24⑩ 10時～12時。全2回。会場は中央公民館。定員20人。資料代200円

心と脳が喜ぶ3色パステルアートを描いてみよう 5/21⑩10時～11時30分。会場は草加市文化会館。定員10人。材料費200円

プリザーブドフラワー作り&プリンセスヒールアレンジ 5/26⑩10時～11時30分。会場は中央公民館。定員20人。材料費2000円。はさみ・木工用接着剤・ピンセット・空のペットボトル2本・割りばし・持ち帰り用袋持参



やってみよう！フラダンス 6/2⑩・9⑩13時30分～15時。全2回。会場は中央公民館。定員15人

家族で楽しめるおもしろマジック 6/7⑩10時～12時。会場は新里文化センター。定員15人。材料費500円。赤ペン・黒ペン・はさみ・スティックのり持参

市民救命員養成講習会

5/22⑩13時～17時。会場は記念体育館。スポーツやレジャー活動での事故による傷病者への救命・救急法。16歳以上対象。定員20人。参加費2000円。室内靴、写真(3cm×3cm)持参。動きやすい服装で。④4/21⑩から電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361 922-1513

そうか市民大学 前期講座



生涯学習課へ。まいふれ(QRコード)でも可。☎922-2819 922-3498

笛の魅力を探る土曜日 7/3・17、9/25、10/23・30の④14時～15時40分。全5回。会場は中央公民館。プロの演奏家、楽器奏者による、様々な笛のリレー講座(コンサート形式)。定員80人。参加費5000円(1回の場合1200円)

草加郷土学～江戸初期伊奈氏と草加および武蔵東部農村～ 6/3・10・24、7/8の④14時～15時30分。全4回。会場は中央公民館。講師は高崎経済大学名誉教授の和泉清司氏。定員30人。受講料4000円

大相撲を楽しむ 5/25⑩、6/1⑩10時～11時30分。全2回。会場は高砂コミセン。講師は峰崎部屋所属幕内格行司の木村銀治郎氏。定員30人。受講料2000円

星空さんぽ 6/11～7/2の④13時30分～15時。全4回。講師はサイエンスライターの梅本真由美氏、国立天文台野辺山宇宙電波観測所助教の梅本智文

食生活改善推進員のおすすめレシピ コロナに負けないからだづくり

栄養バランスが整い、美味しく作れるレシピをご紹介します！毎日の献立にお役立てください。

vol.9 テリヤキチキンバーガー



1人分 286kcal 食塩 2.0g



市内小・中学校の給食で大人気のメニューです。

材料(2人分) パンズ…50g×2つ/鶏もも肉(皮なし)…120g /A(酒…小さじ1/2/みりん…小さじ1/2/しょうゆ…小さじ1/2/しょうがすりおろし…小さじ1/2) /キャベツ…2枚(90g) /B(しょうゆ…小さじ2/みりん…小さじ1と1/2/砂糖…小さじ2/酒…小さじ1/しょうがすりおろし…小さじ1/2/片栗粉…小さじ1/2) /マヨネーズ…大さじ1

作り方

- ①鶏もも肉は半分に切り、Aの調味料を合わせて、30分ほど漬ける。
②キャベツは千切りにし、さっと茹でる。
③オーブンを200℃に予熱しておき、クッキングシートを敷いた天板に①をのせて、20分程焼く。
④Bの調味料を鍋に入れ、かき混ぜながら弱火で煮立たせて、たれを作る。
⑤③に④のたれをかけ、キャベツ、マヨネーズとともにパンズではさむ。

氏。会場は中央公民館。定員30人。受講料4000円

高齢者向け

ふれあいの里講座

①習字教室 5/10・24、6/14・28の⑩9時30分～11時。全4回。60歳以上対象。定員8人。筆、下敷き、硯、文鎮持参。

②ここから始めよう介護予防運動 5/11・18、6/1・8の④13時30分～14時30分。全4回。ストレッチを取り入れた介護予防運動。軽運動ができる60歳以上対象。定員15人。

④①は4/23⑩、②は4/22⑩のいずれも10時から電話でふれあいの里へ。☎920-6222 920-6251

はつらつ元気体操教室

①柳島コミセン 5/11～6/22の④ ②瀬崎コミセン 5/10～6/21の④ 自宅でもできるストレッチや筋力運動。いずれも9時15分～10時15分。全7回。おおむね65歳以上対象。定員20人。室内靴持参。④いずれも4/22⑩10時から①柳島コミセンへ。☎928-2321、②瀬崎コミセンへ。☎924-5300

伝統文化親子教室

日本の伝統文化や生活文化等に触れる教室に参加する小・中学生を募集します。親子での参加可。☎生涯学習課 ☎922-2819 922-3498

和装礼法親子教室 12月までの月1回④11時～13時。会場は高砂コミセン。定員20人。④中山へ。☎090-4604-4286

親子日本舞踊クラブ 5/15～12月の月2回④14時～15時30分。会場は谷塚文化センター。定員20組。扇子代2000円。浴衣・帯の貸し出しあり。④中村へ。☎090-9965-3278

睦会茶道親子教室 5/16～令和4年1月の月1回④13時～16時。会場は原町コミセン。定員15人。参加費1回300円

白井へ。☎080-5441-5321

新田西地区いけばな親子教室 5/29～令和4年1月の月1回④14時～16時。会場は新田西文化センター。幼児(保護者同伴)、高校生も可。華道展に出品予定あり。定員20人。参加費1回700～1000円(花材費込み)。④北岡へ。☎090-1880-3271

公民館 ☎925-0152

定員のあるものは4/21⑩ 8時30分から各館へ申し込みを

新田西文化センター ☎942-0778

- ママといっしょにおはなし会 4/26⑩10時30分～11時 読み聞かせ・手遊びほか 乳幼児と保護者対象 定員5組
おもちゃの病院 5/3⑩10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで
放課後クラブ 5/6⑩17時～18時…卓球 5/7⑩16時30分～17時…体幹強化・柔軟性UP 5/17⑩16時～17時…将棋 5/18⑩16時30分～17時30分…ス

ポーツウエルネス吹矢 小学生対象 保護者同伴

外国籍市民のための日本語教室 5/8④・15④10時～12時

ホッとひと息「子育てサロン」 5/10⑩10時～10時40分…0～1歳6か月と保護者対象、11時～11時40分…1歳7か月～3歳と保護者対象 簡単工作・手遊びほか 定員各回10人

サークル応援講座「パレエ赤いくつ」 5/10⑩・17⑩17時～18時30分 パレエの基礎・入門編 3歳～小学生対象 定員30人

はつらつ元気体操教室 5/13～6/24の④9時15分～10時15分 全7回 体力測定・ストレッチほか 65歳以上対象 定員10人(抽選) ④4/25⑩まで

柿木公民館 ☎931-3117

おはなしの時間 4/28⑩10時30分～11時 読み聞かせ・手遊びほか 乳幼児と保護者対象

おもちゃの病院 5/10⑩10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで

四季を通して和舟を体験してみませんか

閩文化観光課☎922-0151(代) ☎922-3406

季節ごとに変わる草加松原の新たな魅力を川面から発見してみたいかがでしょうか。

会場 綾瀬川第2ラグーン
定員 各便9人(当日先着順)

Table with columns: 日にち, 受付時間, 出発時間. Rows include dates like 5/2⑩, 6/13⑩, 7/11⑩, 8/29⑩, 9/26⑩, 10/17⑩, 11/3⑩ and departure times like 1便 9時30分, 2便 10時30分, 3便 11時30分.

