



令和3年度

春からはじめる定期講座♪

「働く女性の家」受講生募集



働く女性の家って!?

女性の皆さんが余暇を利用して気軽につろぎ語り合い、趣味やスポーツを楽しんだり、日常生活に必要な知識・技術を学び、女性の地位向上を図る福祉施設です。当館では多くのかたがたにご利用いただくための講座を計画しています。また、今回以外にも後期や単発的な講座も計画しており、その都度、広報紙などでお知らせしますので、どうぞお見逃しなないように!

| 期間 | 講座 | 内容 | 時間 | 回数 | 曜日 | 初回目 | 定員 | 講師 | |
|-------------------|--------------|---------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|------|-------|-------|
| 前期講座 (5月～9月) | 午前 | 笑いヨガ | 呼吸法で体の中からリセットするヨガ | 9:30～11:30 | 10 | 第2・第4(金) | 5/14 | 15 | 吉原エツ子 |
| | | 季節を楽しむ生け花 | 季節の花々で楽しむ生花 | | | 第2・第4(金) | 5/14 | 20 | 茂村 敏子 |
| | 午後 | 英会話入門 | 英語の基礎をじっくり学びます | 13:00～14:45 | 10 | 第2・第4(火) | 5/11 | 20 | 横山 昌樹 |
| | | ことだまアート | 心を豊かに笑顔になる絵を学びます | | | 第1・第3(火) | 5/18 | 20 | 松本 東 |
| | | 脳若脳トレーニング | 100歳をめざして脳を元気にしましょう | | | 第1・第3(木) | 5/6 | 20 | 山下美貴子 |
| | | えんぴつアート | えんぴつ・色鉛筆で描きましょう | | | 第2・第4(木) | 5/13 | 20 | 吉良美穂子 |
| | | 英会話中級 | 基本を応用しながら会話の学習 | | | 第2・第4(火) | 5/11 | 20 | 横山 昌樹 |
| | | シェイプアップ フラダンス | 優雅に体を動かしてシェイプアップ | | | 第2・第4(火) | 5/12 | 25 | 中野 民子 |
| | 夜間 | 心ちよい着付けとお作法 | 着ていて心ちよい着物とお作法 | 19:00～21:00 | 10 | 第1・第3(木) | 5/6 | 15 | 杜 早美 |
| | | エアロビクスとストレッチ | 元気いっぱいエアロと体にやさしいストレッチ | | | 第1・第3(木) | 5/6 | 25 | 山崎 麗子 |
| 体リフレッシュ ヨガ | | ヨガで疲れた体をリフレッシュしましょう | 第1・第3(水) | | | 5/19 | 15 | 越迫さとみ | |
| 長期講座 (5月～来々2月) | 午前 | リフレッシュ 3B体操 | 3種類の道具を使用し、音楽に合わせて体操 | 9:30～11:30 | 20 | 5月～9月毎(火) | 5/11 | 25 | 重久 和子 |
| | | 古典文学 | 日本古来の名作を学びます | | | 第1・第3(水) | 5/19 | 20 | 川涯 利雄 |
| | | はつらつ健康体操 | 体をリズムに合わせて楽しい体操 | | | 第1・第3(木) | 5/6 | 30 | 坂元 克子 |
| | | ボールペン・筆ペン習字(中級) | 美しい文字の書き方を学びます | | | 第1・第3(木) | 5/6 | 20 | 福島 保子 |
| | 午後 | ボールペン・筆ペン習字(初級) | 基本の書き方と応用(3年未満) | 13:30～15:30 | 20 | 第1・第3(金) | 5/7 | 20 | 福島 保子 |
| | | さわやかコーラス(午前) | 唱歌を中心に歌います | | | 第2・第4(土) | 5/8 | 20 | 有川 喬子 |
| | | 四季の折り紙 | 四季を感じられる折り紙 | | | 5月1回・第1(火) | 5/18 | 15 | 小野 伴子 |
| | | 太極拳 | 中国古来の拳で体力づくり | | | 5月～9月毎(火) | 5/11 | 25 | 有馬 勝博 |
| 午後 | かな書道 | 美しいつづけ字を学びます | 13:30～15:30 | 20 | 第1・第3(金) | 5/7 | 20 | 福島 保子 | |
| | さわやかコーラス(午後) | 唱歌などの歌で心も元気 | | | 第2・第4(土) | 5/8 | 20 | 有川 喬子 | |
| タキング講座 (同上) | 四季の家庭料理 | 季節の旬の野菜や食材で作る料理 | 9:30～11:30 | 20 | 第2・第4(水) | 5/12 | 24 | 光 みどり | |
| | 常備菜と保存食 | 便利なつくり置きや保存食 | | | 10 月1回・第1(土) | 5/8 | 24 | 光 みどり | |
| | 男性料理 | 手づくりの料理を学びましょう | | | 10 月の最後の日 | 5/30 | 24 | 古城るり子 | |

○ 暦どおり一番最初にくる曜日を第1週とします。日程については変更になる場合があります。

開講期間 令和3年5月～令和4年2月まで(講座によっては、令和3年9月まで)
対象者 ・ 始良市内在住又は始良市に勤務している女性で、全期間を継続して受講できる方(16歳以上で学生は除く)
 ・ 男性料理は一般男性のための講座です。

受講料 (初回講座日に窓口へ納入してください)
 ・ 10回講座……1,500円 ・ 20回講座……3,000円
 ※講座によっては道具代や材料費が必要です。その経費は受講者の自己負担となりますので、詳細については働く女性の家へお問合わせください。

申込方法
 ・ 来館(官製はがき持参)または往復はがきで申し込む。
 (はがき1枚につき1人、1講座をご記入ください)※電話でのお申し込みはできません。

受付期間 3月16日(火)～4月6日(火)まで必着。(月曜日は休館)
受講決定 講座の開設・受講の決定は、4月中旬頃にはがきにてお知らせします。

その他
 ・ 定員を超えた場合は、コロナ対策の関係で抽選し、増員することはありません。
 ・ 新型コロナウイルス感染症関係で、講座が延期・中止となる場合があります。
 ・ 受講者で子どものいる方は、満2歳以上で親離れのよい子であれば託児いたします。(ただし火～金の昼間のみ)はがきに託児名、生年月日、年齢を記入してください。
 ・ 受講希望者が著しく少ない講座は、開講しない場合があります。
 ・ 自然災害(台風等)で講座が中止になり、期間中に日程調整が困難な場合は、中止になった日の講座の穴埋めはいたしません。

申込・問合せ
 〒899-5431 西餅田3311-1(始良駅から徒歩5分) 始良市働く女性の家 ☎65-7843 ※返信はがきの②、⑦はいずれかを記入してください。

※直接「女性の家」に来られる方は、官製はがきの表にご自分の住所・お名前を書いて、裏面には何も書かずお持ちください。(記入用紙を女性の家に準備しています)

往復はがきの記入例

| | | |
|---------------------|------------|---------|
| 郵便往復はがき 899 5431 | 始良市西餅田三三一一 | ※何も書かない |
| 往復 | 働く女性の家 宛 | |

| | | |
|----------------------------|---------|--|
| 郵便往復はがき [][][][][] | ご自分の住所 | ①希望講座名 ②希望講座の受講状況 (1)初めて(2)3年以上受講 受講(3)4年以上受講 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号(自宅・携帯) ⑦働いている、いない ⑧託児の必要な方 (託児名・生年月日・年齢) |
| 返信 | ご自分の氏名様 | |