

勤労女性センターだより

2024年5月号

令和6年5月1日発行

勤労女性センターは、仕事や家事をしている女性が楽しむため、お部屋をお貸しする施設です

五月晴れの空が心地よい季節になりました。今年も春季生活講座を開催します。新講座の「やさしいヨガ」「スマートフォン教室」や定評のある従来の講座など豊富にラインナップ！是非、この機会にご応募ください！

令和6年度春季生活講座 受講生大募集中！

★ お申し込みは5/13(月)当日消印分まで受付 ★

	講座名	講師	定員(人)	開講日	開講時間	内容	料金
①	New! やさしいヨガ (女性のみ)	NPO法人 沖ヨガ協会講師 佐京 直子 氏	20	6/3、6/10、 6/17、6/24 月曜日(4回)	18:00 ～ 19:30	日々のご自分の呼吸・身体の声に耳を傾けながら、心と身体のバランスを整えていきましょう。	1,300円
②	New! スマートフォン教室	携帯ショップ スマートフォン教室 講師	8	6/6、6/13、 6/20、6/27 木曜日(4回)	10:00 ～ 12:00	スマートフォンの基本操作から、カメラ、ライン、地図などアプリの使い方などについて詳しくご説明します。 1回目:基本操作とカメラやQRコード 2回目:文字の入力方法とSMS(+メッセージ) 3回目:インターネットとGoogleマップ 4回目:アプリとSNS(LINE)について	1,300円
③	姿勢美人 ☆ エクササイズ (女性のみ)	ピラティストレーナー 天坂 亜紀子 氏	20	5/27、6/3、 6/10、6/17 月曜日(4回)	13:30 ～ 15:00	骨盤や背骨回りの筋肉や関節を動かしてゆがみを整えます。更に姿勢を保つエクササイズを行い、ゆがみにくい体作りをしましょう。	1,300円
④	おいしいパン生活	表 孝子 氏	16	6/4、6/11、 6/18、6/25 火曜日(4回)	10:00 ～ 13:00	バラエティ豊かなラインナップでお届けします！ 1回目:バターシュガー、カレーハムロール 2回目:グラタンパン、モーレ 3回目:たっぷりレーズンブレッド、ベーコンエピ 4回目:グラハムブレッド、コーンブレッド	6,100円 (教材費 4,800円含む)
⑤	みんなで歌おう♪ 懐かしのメロディー	余市混声合唱団 指揮者 内田 純一 氏	20	6/5、6/12、 6/19、6/26 水曜日(4回)	13:30 ～ 15:00	懐かしのメロディーをみんなで歌いましょう♪ ちょっとハモってさらに楽しく♪ 曲のリクエストもOK！ 【曲目】 ・空に星があるように・思い出の渚・海は恋してる ・真夜中のギター・時代・さよならをするために ・恋の町札幌・ウナ・セラ・ディ東京 他	1,600円 (教材費 300円含む)
⑥	檜の香り漂う ドライフラワー アレンジメント	flower.2-heart 田中 順子 氏	10	6/11、6/18、 6/25 火曜日(3回)	10:00 ～ 12:00	フワッと香る檜のカンナ削りを使ってつくります。 新しい感覚をお楽しみください。 1回目…ドライフラワースワッグに檜を混ぜてつくります 2回目…檜とドライフラワー、プリザーブドフラワーを 装飾したウッドパネルアレンジ 3回目…檜と木の皮で出来たフラワーでつくる カンナボールブーケ	5,500円 (教材費 4,500円含む)
⑦	夏に向けて作りたい エスニック&沖縄料理	家庭料理研究家 料理教室 まめまめキッチン主宰 こぐれ あいこ 氏	16	6/14、6/28 金曜日(2回)	10:00 ～ 12:00	1回目:【エスニック】 ・ベトナム風揚げ春巻き ・セロリとビーフンのスープ ・トロピカルゼリー 2回目:【沖縄料理】 ・ゴーヤーチャンプルー ・そうめん汁 ・サーターアンダギー	2,700円 (教材費 2,000円含む)

お申し込み方法

直接センターへ申込み

官製はがきに氏名・住所を記入しご持参ください。
(1講座につき1人1枚)

往復はがき・FAX 申込み

①希望講座 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな)
⑤性別 ⑥電話番号 ⑦年代 ⑧職業の有無 ⑨託児の有無(受講時で6か月以上)を明記してください。
(往復はがき1講座につき1人1枚・FAX複数応募可)

Web 申込み

QRコードから「生活講座の申込フォーム」へ入力してください。



- * JR小樽駅より徒歩9分
- * 中央バス「市役所通」より徒歩3分
- * 車で来館される方は市役所駐車場を利用してください

小樽市勤労女性センター

〒047-0024 小樽市花園2丁目10番18号

TEL・FAX 0134-22-6081

E-mail josei-center@city.otaru.lg.jp



令和6年5月サークルカレンダー



月		火		水	木	金	土
6		7		1	2	3	4
休館日 振替休日 		10:00 かな書道 10:00 ヨガ	12:30 ヨガ 18:30 ピラティス・ヨガ	10:00 太極拳 10:00 太極拳	13:30 ヨガ 17:30 コーラス	9:00 そば打ち 9:30 フォークダンス 10:00 コアトレーニング 12:30 そば打ち 12:30 ヨガ 17:30 そば打ち 18:30 ピラティス・ヨガ	休館日  みどりの日 
13		14		8	9	10	11
9:00 パン作り 10:00 リズム体操	10:00 かな書道 10:00 ヨガ	12:30 ヨガ 18:00 韓国語学習(中級) 18:30 ピラティス・ヨガ	9:30 ラウンドダンス 10:00 太極拳	12:30 茶道 13:30 ヨガ 17:30 コーラス 	9:00 そば打ち 9:30 フォークダンス 10:00 コアトレーニング 12:30 そば打ち 12:30 ヨガ 17:30 そば打ち 18:30 ピラティス・ヨガ	10:00~15:30 オカリナ(中級) 13:00 太極拳 17:30 茶道	9:00 茶道 
20		21		15	16	17	18
10:00 リズム体操 	10:00 ヨガ	12:30 ヨガ 18:00 韓国語学習(中級) 18:30 ピラティス・ヨガ	9:30 ラウンドダンス 10:00 太極拳	12:30 茶道 13:30 ヨガ 17:30 コーラス	9:00 そば打ち 9:30 フォークダンス 10:00 コアトレーニング 12:30 そば打ち 12:30 ヨガ 13:00 太極拳 17:30 そば打ち 18:30 ピラティス・ヨガ	10:00~15:30 オカリナ(中級) 10:00 コアトレーニング 13:00 太極拳	9:30 フォークダンス 13:30 ストレッチ&ダンス 
27		28		22	23	24	25
10:00 リズム体操	10:00 かな書道 10:00 ヨガ	12:30 ヨガ 18:00 韓国語学習(中級) 18:30 ピラティス・ヨガ	9:30 ラウンドダンス 10:00 太極拳	12:30 茶道 13:30 ヨガ 17:30 コーラス	9:00 そば打ち 9:30 フォークダンス 10:00 コアトレーニング 12:30 そば打ち 12:30 ヨガ 13:00 太極拳 17:30 そば打ち 18:30 ピラティス・ヨガ	10:00~15:30 オカリナ(中級) 10:00 コアトレーニング 13:00 太極拳	9:00 茶道 
31		31		29	30	31	
	10:00 かな書道 10:00 ヨガ	12:30 ヨガ 18:00 韓国語学習(中級) 18:30 ピラティス・ヨガ	9:30 ラウンドダンス	17:30 コーラス	9:30 フォークダンス 10:00 コアトレーニング	13:30 ヨガ 18:30 ピラティス・ヨガ	10:00 コアトレーニング 17:30 茶道

休館やキャンセル等により、記載内容に変更が生じる場合があります。
気になるサークルがありましたら、お気軽に窓口へお問い合わせください。

