

勤労女性センターだより

2025年7月号

令和7年7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



いよいよ夏本番の暑い季節やってきましたね。暑さ対策に余念がない日々を過ごされているかと思います。毎年春秋に開催している生活講座は、今回新センターに移転して初の開催となりました。冷暖房が完備されている環境で、より快適に受講できたかと思います。講座の様子を全6講座のうち、今回は3講座をご紹介します！

令和7年度 春季生活講座を開催しました！ 6月2日～6月30日

彩りもよく
とっても
美味しく
できました！

夏のアジアごはん
【講師】：こぐれ あいこ氏
(家庭料理研究家 料理教室
まめまめキッチン主宰)



【1回目献立】
・鶏肉とピーマンの
塩チンジャオ
・卵とトマトのスープ
・揚げゴマだんご

【2回目献立】▶

・ひよこ豆のキーマカレー
・じゃがいもとグリーンピース
のサブジ
・レモンヨーグルトかん



ゆったりした
雰囲気
で体もほぐれ
すっきり！

やさしいヨガ

【講師】：佐京 直子 氏 (NPO法人沖ヨガ協会講師)



みんなで歌おう♪懐かしのメロディー

【講師】：内田 純一 氏 (余市混声合唱団指揮者)

懐かしの曲を
楽しく歌いました！
詩にメロディーをつける
作曲にも挑戦！



スマホ や パソコンから
予約状況を確認できます！ 3か月分

閲覧方法

■ スマホまたはPCで検索

小樽市勤労女性センター

または…

■ QRコードをスマホで読み込む



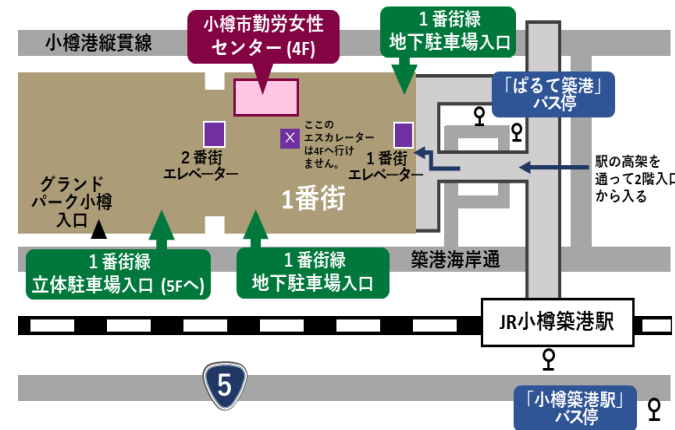
HPのコンテンツ
「予約状況」
から見れます！



空いている日が
すぐわかって
便利！



ウイングベイ小樽 1番街 (4F)



小樽市勤労女性センター

〒047-0008 小樽市築港11番1号
ウイングベイ小樽1番街4階
TEL・FAX 0134-22-6081
E-mail josei-center@city.otaru.lg.jp

令和7年7月サークルカレンダー



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
10:00 3B体操 12:30 ヨガ 13:00 詩吟 18:30 ピラティス・ヨガ	10:00 3B体操 12:30 ヨガ 13:00 太極拳 18:30 ピラティス・ヨガ	9:30 太極拳 12:30 茶道 12:30 コーラス 13:30 コアトレーニング 13:30 ヨガ	9:00 フォークダンス 12:30 ヨガ 17:30 ヨガ	10:00 コアトレーニング 10:00 3B体操 13:00 太極拳	9:00 茶道 9:00 フォークダンス 12:30 コーラス 13:30 ストレッチ&ダンス
7	8	9	10	11	12
9:00 パン作り 10:00 太極拳	10:00 3B体操 12:30 ヨガ 13:00 太極拳 18:30 ピラティス・ヨガ	9:00 ラウンドダンス 9:30 太極拳 12:30 茶道 12:30 コーラス 13:30 コアトレーニング 13:30 ヨガ	9:00 そば打ち 9:00 フォークダンス 12:30 そば打ち 12:30 ヨガ 17:30 ヨガ 17:30 二胡	10:00 オカリナ(初級・中級) 10:00 3B体操 13:00 太極拳	9:00 茶道 13:00 コーラス
14	15	16	17	18	19
9:00 パン作り 10:00 太極拳	10:00 3B体操 12:30 ヨガ 13:00 詩吟 18:30 ピラティス・ヨガ	9:00 ラウンドダンス 9:30 太極拳 12:30 茶道 12:30 コーラス 13:30 コアトレーニング 13:30 ヨガ	9:00 そば打ち 9:00 フォークダンス 12:30 そば打ち 12:30 ヨガ 17:30 ヨガ	10:00 コアトレーニング 10:00 3B体操 13:00 太極拳	9:00 茶道 9:00 フォークダンス 12:30 コーラス 13:30 ストレッチ&ダンス
21	22	23	24	25	26
休館日 海の日	10:00 3B体操 12:30 ヨガ 13:00 詩吟 13:00 太極拳 18:30 ピラティス・ヨガ	9:00 ラウンドダンス 9:30 太極拳 12:30 コーラス 13:30 コアトレーニング 13:30 ヨガ	9:00 そば打ち 9:00 フォークダンス 12:30 そば打ち 12:30 ヨガ 14:00 二胡 17:30 ヨガ	10:00 オカリナ(初級・中級) 10:00 コアトレーニング 10:00 3B体操 13:00 太極拳	9:00 茶道 13:00 コーラス
28	29	30	31		
10:00 太極拳	12:30 ヨガ 13:00 詩吟 18:30 ピラティス・ヨガ	9:00 ラウンドダンス 13:30 コアトレーニング	9:00 そば打ち 9:00 フォークダンス 12:30 そば打ち 12:30 ヨガ 17:30 ヨガ		

「私たちがサークル活動をしたいけど、新センターはどんな部屋があるのか見てみたい!」と思いませんか?見学可能ですのでご連絡ください。



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。

小樽市勤労女性センター 0134-22-6081