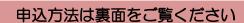
## 令和6年度 小樽市勤労女性センター

# 春季生活講座 受講生大募集

●受講対象者 市内に在住、又は市内に通勤している方で 15歳以上(中学生を除く)

●受講料 2回講座700円、3回講座1,000円、4回講座1,300円

●申 込 締 切 5月13日(月)当日消印有効











		講座名	講師	定員 (人)	開講日	開講時間	内 容	料金
C	1)	<b>New! やさしいヨガ</b> (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
4	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	<b>姿勢美人</b> ☆ <b>エクササイズ</b> (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)	~	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
Œ	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ッレド、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 ・想い出の渚 ・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	<b>5,500円</b> (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)

#### 申込み お 方 法

下記のいずれかの方法でお申込みください。電話でのお申込みは受付けておりません。申込多数 の場合は抽選になります。申込締切り後、センターより受講決定通知をお送りします。

### 直接センターへ申込み







※官製はがきに申込者の住所・氏名を 記入してください。(裏面は白紙)

「生活講座申込書」に記入して、官製はがきと一緒に 当センターまでご持参ください。(1講座につき1人1枚)

#### Web 申込み



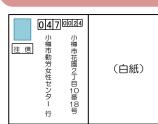




小樽市勤労女性センター Q

パソコン・スマホから「小樽市勤労女性センター」 と検索するか、上記の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。

### 往復はがき 申込み





…………【必要記入事項】………

- ①希望講座名
- 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
- ※ 託児 (受講時6か月以上)
- を希望する方はお子さんの
- 年齢を記入してください。

往信面にセンターの宛先、返信面に申込者の宛先、返信面の右側に①~②の項目を記入してください。 センターの宛先が表になるよう、二つ折りにして投函してください。(1講座につき1人1枚)

### FAX 申込み

FAX番号 22-6081

下記の申込書に記入し、こちらの番号に送信してください。 ※決定通知を送信するため、必ず受信できるFAX番号をお書きください。



## 生活講座申込書

(1講座につき1人1枚でご記入ください)

							令和	年	月	E
講り	座 名									
フリガナ							性 別	職業	年 代	
氏	名						男∙女	有∙無		代
		₹	_							
住	所	小樽市			丁目	番	Ť	号		
電記	番号	_	_		FAX番号 —				_	
託	児			託児	を希望す	るお子さん	の年齢			
有	- 無	į	歳	か月			歳	かり		

※託児は受講時で6か月以上のお子さんに限ります。なお、お子さんを同伴しての受講はできません。