

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
- 問合せ先 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 ☎ 22-6081



申込方法は裏面をご覧ください

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 ・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	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)

