

令和7年度 小樽市勤労女性センター 秋季生活講座 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、4回講座 1,300円
- 申込締切 9月12日（金）当日消印有効
- 問合せ先 小樽市勤労女性センター
〒047-0008 小樽市築港11-1ウイングベイ小樽1番街4階
TEL/FAX 22-6081

グーテン
ターク！



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
NEW ①	グーテンターク！ 楽しく学ぶドイツ文化 (クラフト体験&試食付き)	NPO法人八剣山エコ ケータリング代表 ピアンカ・フルスト氏	15	10/7、10/14 火曜日(2回)	10:00 ～ 11:30	1回目:ドイツから学ぶ無理なく、楽しく取り組めるエコなライフスタイルの紹介。自然素材を使ったクラフト体験(キーホルダー作りなど) 2回目:ドイツの家庭で作られている飲み物やケーキを試食しながら、ドイツのお祭りやイベント、クリスマス文化を紹介します。	2,700円 (教材費 2,000円含む)
②	スマートフォン教室 [中級]	(株)エムデジ	8	9/25、10/2、 10/9、10/16 木曜日(4回)	10:00 ～ 12:00	1回目:Wi-Fiや設定について 2回目:アプリとLINE 3回目:LINE(応用編) 4回目:便利なアプリの使い方	1,800円 (教材費 500円含む)
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	25	9/29、10/6、 10/20、10/27 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	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	9/29、10/6、 10/20、10/27 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
⑤	簡単でおいしい パンとお菓子づくり	表 孝子氏	16	9/30、10/7、 10/14、10/28 火曜日(4回) ※10/21は お休みです。	10:30 ～ 13:00	お家でも簡単に作れるメニューです！ 1回目:ハムロール・ルシアンクッキー 2回目:クリームパン・かぼちゃのパウンドケーキ 3回目:ペーグル・豆ぜんざいのスフレ 4回目:ミルクハース・アップルケーキ ※メニューが変更する場合があります。	6,100円 (教材費 4,800円含む)
⑥	チャレンジ！ そば打ち体験	全麺協段位認定四段 川合 澄子氏	12	10/2、10/9、 10/16、10/23 木曜日(4回)	18:00 ～ 20:00	初めての方でも楽しくそば打ち体験ができます。新そば粉を使い二八そばを打ちます。なめらかで喉越しもよく、打ち立ての風味を味わいましょう。今年は「年越しそば」を自分で打ってみませんか？	4,800円 (教材費 3,500円含む)
⑦	冬のお鍋いろいろ &秋のおやつ	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	10/17、10/24 金曜日(2回)	10:00 ～ 12:00	冬に向けて、体をあたためてくれる栄養たっぷりのお鍋を作りましょう♪季節の食材を使ったおやつも付きます。 1回目:【韓国風鍋】やみつきキムチ鍋 ・いろいろ野菜の韓国風マリネ ・りんごのフライパンケーキ 2回目:【和風鍋】みそ仕立ての鶏だんご鍋 ・ねぎのお焼き ・鬼まん(さつまいも蒸しぱん)	3,700円 (教材費 3,000円含む)

お 申 込 み 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

氏 名	住 所
(白紙)	

※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

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

往 信	047 0008	小樽市勤労女性センター行
(白紙)		

返 信	000 0000	小樽市〇〇〇丁目〇〇番〇号
(申込者 お名前)様		

……………【必要記入事項】……………

- | | |
|-----------|--|
| ①希望講座名 | ⑦年代 |
| ②郵便番号 | ⑧職業の有無 |
| ③住所 | ⑨託児の有無 |
| ④氏名(ふりがな) | ※ 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。 |
| ⑤性別 | |
| ⑥電話番号 | |

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①～⑨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 日

講 座 名				
ふりがな		性 別	職 業	年 代
氏 名		男・女	有・無	代
住 所	〒 ー ー			
	小樽市 ー ー 丁目 ー ー 番 ー ー 号			
電話番号	ー ー	FAX番号	ー ー	
託 児	託児を希望するお子さんの年齢			
有 ・ 無	歳 ー 月	歳 ー 月		

※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。