

令和7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、4回講座1,300円
- 申込締切 5月13日（火）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4F
TEL/FAX：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	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	6/2、6/9、 6/16、6/23 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	簡単でおいしい パンとお菓子づくり	表 孝子 氏	16	6/3、6/10、 6/17、6/24 火曜日(4回)	10:30 ～ 13:00	お家でも簡単に作れるメニューです！ 1回目：バターロール・フルーツゼリー 2回目：ピザ・スコーン 3回目：パーカーハウス・コーンフレーククッキー 4回目：全粒粉ブレッド・紅茶のクリームケーキ ※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)
③	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	6/4、6/11、 6/18、6/25 水曜日(4回)	10:00 ～ 11:30	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】 ・もしもピアノが弾けたなら・恋のバカンス ・翼をください・聖母たちのララバイ ・懐かしの童謡 ほか	1,600円 (教材費 300円含む)
④	スマートフォン教室 〔初級〕	携帯ショップ スマートフォン教室 講師	8	6/5、6/12、 6/19、6/26 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、LINE、地図アプリなど、アプリの使い方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)	1,800円 (教材費 500円含む)
⑤	初夏のアジアンごはん	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	6/6、6/20 金曜日(2回)	10:00 ～ 12:00	1回目：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：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	3,700円 (教材費 3,000円含む)
⑥	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	6/9、6/16、 6/23、6/30 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

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

00000000 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、官製ハガキ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。

往復ハガキ 申込み

047 0008 住 信 小樽市勤労女性センター行	(白紙)
---------------------------------	------

000 0000 返 信 (申込者 お名前)様	小樽市〇〇〇丁〇〇番〇〇号	① ----- ② ----- ③ ----- ④ ----- ⑤ ----- ⑥ ----- ⑦ ----- ⑧ ----- ⑨ -----
-------------------------------	---------------	---

……………【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①～⑨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				
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	号
電話番号	-	FAX番号	-	-
託児	託児を希望するお子さんの年齢			
有・無	歳	か月	歳	か月

※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。