

# 令和8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、3回講座 1,000円 4回講座 1,300円
- 問合せ先 小樽市勤労女性センター TEL/FAX：22-6081  
〒047-0008 小樽市築港11-1 ウイングベイ小樽1番街4階

申込締切  
9/11  
(金)

申込方法は裏面をご覧ください

※当日消印有効

## ① 初めての手編み帽子 **New!** 【講師】 高橋 可愛氏（銀座ボタン編み物教室講師）

- 10/7、10/14、10/21、10/28
- 水曜日（4回）
- 18:00～20:00
- 定員：6人
- 受講料：6,300円（教材費5,000円含む）

簡単な帽子から編み物を始めてみませんか。帽子の形と色は、いくつかある中からお選びいただけます。  
1回目：練習（ネックウォーマー作り）、色選び  
2～4回目：帽子製作

※写真は作品例



## ② 姿勢美人☆エクササイズ（女性のみ） 【講師】 天坂 亜紀子氏（ピラティストレーナー）

- 10/5、10/19、10/26、11/2
- 月曜日（4回）
- 13:30～15:00
- 定員：40人
- 受講料：1,300円

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。さら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。



## ③ やさしいヨガ（女性のみ） 【講師】 佐京 直子氏（NPO法人沖ヨガ協会講師）

- 10/5、10/19、10/26、11/2
- 月曜日（4回）
- 18:00～19:30
- 定員：20人
- 受講料：1,300円

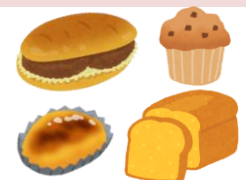
日々のご自分の呼吸・身体の声に耳を傾けながら、心と身体のバランスを整えていきましょう。



## ④ 簡単でおいしいパンとお菓子づくり 【講師】 表 孝子氏

- 10/6、10/13、10/20、10/27
- 火曜日（4回）
- 10:30～13:00
- 定員：16人
- 受講料：6,300円（教材費5,000円含む）

お家でも簡単に作れるメニューです！  
1回目：ウインナーロール・きな粉とゴマのサブレ  
2回目：アップルロール・スイートポテト  
3回目：バーガーパン・ヨーグルトケーキ  
4回目：ポテトブレッド・キャラメルりんごマフィン  
※メニューは変更する場合があります



## ⑤ チャレンジ！そば打ち体験 【講師】 川合 澄子氏（全麺協段位認定四段）

- 10/7、10/14、10/21、10/28
- 水曜日（4回）
- 10:00～12:00
- 定員：12人
- 受講料：4,800円（教材費3,500円含む）

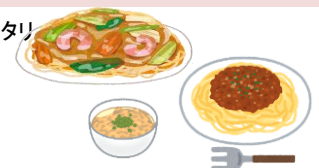
初めての方も楽しくそば打ち体験ができます。新そば粉を使い二八そばを打ちます。なめらかで喉越しもよく、打ち立ての風味を味わいましょう。今年は「年越しそば」に挑戦しませんか？



## ⑥ 人気の麺料理＆秋のスイーツ 【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）

- 10/9、10/23
- 金曜日（2回）
- 10:00～12:00
- 定員：16人
- 受講料：3,700円（教材費3,000円含む）

定番麺料理をおいしく作るコツをお教えます！食欲の秋にピッタリのスイーツも作りましょう♪  
1回目：【中華】あんかけ焼きそば・カニかまと豆腐のスープ・揚げない大学いも  
2回目：【洋食】ミートソースのパスタ・かぼちゃのポタージュ・オイルで作るブルーベリーマフィン



## ⑦ 秋冬リースとしめ飾りづくり 【講師】 田中 順子氏（flower.2-heart）

- 10/14、10/21、10/28
- 水曜日（3回）
- 13:30～15:30
- 定員：10人
- 受講料：5,500円（教材費4,500円含む）

オリジナルのリースやしめ飾りをつくりませんか？  
1回目：秋リース  
2回目：クリスマスリース  
3回目：しめ飾り

※写真は作品例



# 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 住<br>名 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

|          |     |              |
|----------|-----|--------------|
| 047 0008 | 往 信 | 小樽市勤労女性センター行 |
| 000 0000 | 返 信 | (白紙)         |

|          |            |                |
|----------|------------|----------------|
| 000 0000 | (申込者 お名前)様 | 小樽市〇〇〇〇上〇〇〇番〇号 |
| ①        | -----      |                |
| ②        | -----      |                |
| ③        | -----      |                |
| ④        | -----      |                |
| ⑤        | -----      |                |
| ⑥        | -----      |                |
| ⑦        | -----      |                |
| ⑧        | -----      |                |
| ⑨        | -----      |                |

……………【必要記入事項】……………

- |           |                                        |
|-----------|----------------------------------------|
| ①希望講座名    | ⑦電話番号                                  |
| 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年代       |                                        |

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   | 〒 —            |       |     |     |
|       | 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 月            | 歳 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。