

令和8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
- 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
5/12
(火)

※当日消印有効

申込方法は裏面をご覧ください

① 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）

- 6/1、6/8、6/15、6/22 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。



② 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）

- 6/1、6/8、6/15、6/22 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。



③ 簡単でおいしいパンとお菓子づくり 【講師】 表 孝子氏

- 6/2、6/9、6/16、6/23 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:レーズンブレッド・抹茶のパバロア
2回目:あんぱん・くるみまんじゅう
3回目:チーズベーコンクッペ・アーモンドケーキ
4回目:ライブレッド・レアチーズケーキ
※メニューは変更する場合があります



④ みんなで歌おう♪懐かしのメロディー 【講師】 内田 純一氏（余市混声合唱団指揮者）

- 6/3、6/10、6/17、6/24 水曜日(4回)
- 10:30～12:00
- 定員:20人
- 受講料:1,600円（教材費300円含む）

懐かしのメロディーをみんなで歌いましょう♪
ちょっとハモって更に楽しく♪ 曲のリクエストもOK!
【曲目】
・見上げてごらん夜の星を ・遠くへ行きたい
・花 ・浜辺の歌 ・夏の思い出



⑤ スマートフォン教室（初級） 【講師】 (株)エムデジ

- 6/4、6/11、6/18、6/25 木曜日(4回)
- 10:00～12:00
- 定員:8人
- 受講料:1,800円（教材費500円含む）

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)



⑥ 台湾の二大ごはん料理 ルーロー飯とジーロー飯！ 【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）

- 6/5、6/19 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）

身近な材料で手軽にできる台湾料理を作りませんか？人気のごはんものは、お弁当や作り置きにも重宝しますよ♪

1回目:魯肉飯(ルーローハン)・ねぎ餅・豆乳プリン 黒糖ソース
2回目:鶏肉飯(ジーローハン)・切り干し大根の台湾風卵焼き
えびワタンスープ



⑦ プリザーブドフラワーレッスン 【講師】 田中 順子氏（flower.2-heart）

- 6/10、6/17、6/24 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）

基礎からアレンジまでやりましょう。

1回目:フレームアレンジ
2回目:洋風アレンジ
3回目:和風アレンジ



※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

0477 0008	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

0477 0008	小樽市勤労女性センター行	小樽市築港11番1号	(白紙)
-----------	--------------	------------	------

0100 0000	返信	(申込者 お名前)様	小樽市〇〇〇丁目〇〇番〇〇号	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年代
 - ⑦電話番号
 - 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				
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	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。