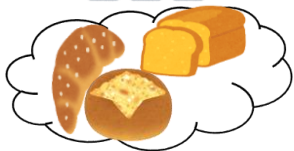


春季生活講座 受講生大募集!

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 1回講座400円、3回講座1,000円、4回講座 1,300円

申込み 直接又は往復はがきで（申込み多数の場合抽選になります）



(1)直接の場合

官製はがき（自分の住所、氏名のみ記入）を御持参ください

(2)往復はがきの場合（1講座につき1枚）

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

※ 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
なお、お子さんを同伴しての受講はできません

申込締切 4月12日（金）まで（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

	講座名	講師名	定員(人)	開講日	開講時間	内 容	教材費
①	川柳を楽しみませんか ～初心者も詠めます～	北海道川柳連盟常任理事 前北海道新聞川柳選者 三浦 強一 氏	20	5/13、5/20、 5/27、6/3 月曜日(4回)	10:00 ～ 12:00	川柳の歩みや作り方を学び、五七五で自分の思いを詠み、川柳のいろいろな楽しみ方をしてみませんか 作句の添削指導、実作指導もあります	—
②	ヨガ・ピラティスで体質改善 (女性のみ)	日本体育協会 公認スポーツ指導者 南 昌子 氏	25	5/13、5/20、 5/27、6/3 月曜日(4回)	18:30 ～ 20:00	ピラティスで自分の体の筋肉、関節状態を知り、ヨガのポーズで個々の痛みを和らげ、引き締め効果を得て、健康な心と体を手に入れましょう	—
③	NEW ハーバリウム講座 (初級編) ～癒しをもらえます～	flower2-heart 田中 順子 氏	10	5/20、5/27、 6/3 月曜日(3回)	10:00 ～ 12:00	豊富なお花の中から選べます 世界に一つだけのハーバリウムを作りませんか? 初回50mlの円柱ショートビン、2回目150ml円柱セミロングビン、3回目には大人気のハーバリウムボールペンを作ります	4,500円
④	NEW 毎日の珈琲を ネルドリップで 美味しく淹れよう	自家焙煎珈琲 はち 小林 典子 氏	16	5/22 水曜日(1回)	18:30 ～ 20:00	いつもの珈琲を、より本格的に! ネルドリップを使用する淹れ方を実践する講座です 毎日飲む珈琲が淹れ方を変えることで美味しく変わることを味わってください ※ネルドリップとは布のフィルターを使う淹れ方のこと	1,200円
⑤	おりがみ de 脳活 (初級編)	小西 輝彦 氏	18	5/9、5/16、 5/23、5/30 木曜日(4回)	13:30 ～ 16:00	1枚の紙から作品ができあがる不思議をあなたも体験してみませんか 折り紙は集中力や発想力が鍛えられ、脳の活性化に! ～下駄、万華鏡、ハンドバッグ、ちょうちょ、巻貝、黒猫などを予定	300円
⑥	おいしいパン生活	表 孝子 氏	20	5/10、5/17、 5/24、5/31 金曜日(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! マヨネーズパン・そば粉入り田舎パン・ベーコンフラワー・くるみパン・トマトブレッド・塩パン・食パン・フオカッチャ等	4,000円
⑦	姿勢美人☆エクササイズ (女性のみ)	健康運動指導士 天坂 亜紀子 氏	30	5/10、5/17、 5/24、5/31 金曜日(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	—