

手持ちの

パソコンで

働きたい女性のための実用パソコン講座

今やビジネスシーンに欠かせないパソコン。就職前にパソコンの機能をよく深く知り、活用できるよう、トレーニングしましょう！名刺、ビジネス文書、ポスター・チラシの作り方を学びます。就職希望の方優先です、スキルアップを目指す方の受講もお待ちしております。（5回コース）※基本的なパソコン操作ができる方。自宅のパソコンを持参のうえ受講ください。

日 程 2月24、26日 3月3、10、12日 主に火曜・木曜日
時 間 午前10時～12時 **場 所** 働く婦人の家 講習室
講 師 内平 敬子 氏 **募集人員** 15人（先着順）
受 講 料 1,000円（教材費含む）



ルームシューズを作ろう♪

家で過ごす時間をもっと楽しくなる！かわいいルームシューズを手作りしましょう。寒い季節も足元がぽかぽかで乗り越えられそう♪



日 程 3月7日（土） **時 間** 午前9時30分～12時
場 所 働く婦人の家 **講 師** 森永よし美 氏
募集人員 15人（先着順）
受 講 料 無料 ※ただし教材費として1,200円（申込時にいただきます。）

健康な体は食事から！

健康料理マクロビオティック

マクロビオティックとは、玄米菜食を中心とした食事法です。美容・健康に効果が期待できます。生活に取り入れて大自然の恵みを味わいましょう。

金時豆入りご飯・玄米クリームスープ・二色高野豆腐・ドレッシングサラダ等を予定しています。

日 程 2月28日（土） **時 間** 午前9時30分～12時
場 所 働く婦人の家 調理室 **募集人員** 20人
講 師 正食クッキング 徳永紘子氏（正食クッキングスクール・ネットワーク教室講師）
受 講 料 無料 ※ただし教材費として1,000円（申込時にいただきます。）



輝(き)らめき館 自主グループの紹介

華道（草月流）教室

楽しくお花を生けています※



▶講座のお申し込み◀

申込期間 2月12日（木）～18日（水）
 ・月～金曜日…午前8時30分～午後9時
 ・土曜日………午前8時30分～午後5時
 ※日曜日は休館
申込方法 働く婦人の家窓口に申し込んでください。
 （定員になり次第締め切ります）
受講資格 益城町、御船町および西原村に居住するか、
 または職場を有する男女。（学生不可）
無料託児 1歳6カ月から就学前まで。

問い合わせ先 益城町働く婦人の家『輝(き)らめき館』

☎286-6665 FAX 286-6927