

就労支援講座 パソコン (エクセル 3級検定コース) 手持ちのノートパソコンを使用

手持ちのノートパソコンを使って、表計算ソフト「Excel」で表計算、関数、グラフ作成などを学びます。最終日には表計算3級検定を実施します。

日 程 9月1日～11月17日までの火・木曜日（祝祭日を除く）の20回コース

時 間 午後7時～9時 **講 師** 内平 敬子 氏

募集人員 15人（先着順）※定員になり次第締め切ります。

費 用 受講料5,000円 検定料5,100円 テキスト代2,685円 合計12,785円（申し込み時にいただきます。）

※職場または就労に必要な方、パソコンの基礎的操作ができる方対象。ノートパソコンをお持ちのうえ受講ください。

初心者限定！

はじめてのパン作り講座

安全でしかもおいしいパン作りを体験してみませんか？親子でのチャレンジも大歓迎！

日 程 7月25日（土）

時 間 午前9時30分～12時

講 師 井上 満代 氏

持ってくる物 エプロン、三角巾

募集人員 12人（先着順）

受講料 無 料

ただし材料費として1,000円



肩こり・腰痛のお悩み解消

ピラティス・エクササイズ

最近肩こりが…お腹まわりが気になるわ～という方に朗報！リハビリから考案されたピラティス。体のゆがみを調整し、健やかな体に導きます。

日 程 7月27日（月）

時 間 午後7時～8時30分

講 師 園山 順子 氏

募集人員 15人

受講料 無 料

※初めて体験される方のお申し込みを優先します。



エコライフ応援講座 ミニバスケット作り

古紙から100%再生された紙ひも（エコラタン）を使って、ミニバスケットを作ります。身近なところからエコライフを始めてみませんか？

日 程 8月1日（土） **時 間** 午前10時～12時 **募集人員** 15人（先着順）

講 師 中村由紀美氏 上田智恵美氏 **持ってくる物** はさみ、洗濯バサミ（5～6個）

受講料 無 料 ただし材料費として800円



各短期講座のお申し込み

申込期間 7月11日（土）～17日（金）

- 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）

場 所 働く婦人の家 講習室

無料託児 1歳6か月から就学前まで。

輝(き)らめき館 自主サークル紹介 ～着物着付け～



お仲間募集中！…楽しく着付けが学べます…

問い合わせ先 益城町働く婦人の家『輝(き)らめき館』

☎286-6665 ☎286-6927