

～夏から始める充実のOFFタイム～

平成22年度 主催 (定期) 講座追加募集について

前回の申し込みで受講希望者の多かった、お料理・運動の講座について追加募集をします。皆さまの申し込みをお待ちしています。

講座名	開催曜日	時間	講師	定員	教材費等
まごころレシピ	第1水曜日	午前10時～午後1時	陳 好美 他	30人	1,000円程度(各月)
リフレッシュ・ピラティス	第2水曜日	午後1時～午後3時	岩野満喜代	20人	1,000円程度(年間)
ママ・ピラティス	第1・3木曜日	午後1時30分～午後3時30分	園山 順子	20人	1,000円程度(年間)

受講期間 平成22年7月～平成23年3月 申込期間 6月11日(金)～18日(金) 午前8時30分～午後5時

受講料 1講座につき1,000円 ※ただし、道具代・教材費などは本人負担。

❖本年度の主催講座(料理・健康・運動)に申し込まれた方、および、過去に同一講座(主催)、自主クラブ等で受講経験のある方の申し込みはご遠慮ください(定員に満たない場合は開講しない場合があります)。

夏の省エネ料理講座

調理時間を短縮して、お財布にも環境にもエコな夏のカレー作り講座です。

クッキングで身近なエコからはじめてみませんか？

日程 6月29日(火)
時間 午前9時30分～正午
講師 宮原美智子 氏
募集人員 24人(先着順)
受講料 無料 ※ただし材料代500円程度(申し込み時にいただきます)
持参品 エプロン、米(1合)



裂き織り体験とエコ講座

使わなくなったハンカチや古布を裂いて、マイコースターを作ってみよう。

日程 7月23日(金)
時間 午前10時～正午
講師 熊本県環境センター講師
募集人員 20人(先着順)
受講料 100円
持参品 ハンカチ1枚または同等の古布・ハサミ



▶各講座のお申し込み◀

場所 働く婦人の家
受講資格 益城町に居住するか、または職場を有する人(学生の方は対象外です)
申込期間 6月11日(金)～18日(金)
●月～金曜日…午前8時30分～午後5時
●土曜日…午前8時30分～午後5時
ただし、日曜日は休館
※先着順ですので定員になり次第締め切ります。
申込方法 働く婦人の家窓口でお申し込みください。
無料託児 1歳6か月から就学前まで。

浴衣の着付けと帯結び

涼しく軽快な着心地が魅力の浴衣。活躍の季節を前に、着付けと帯結びを学んでみませんか？



日程 7月10日(土)または7月13日(火)
時間 午前9時30分～正午(どちらか1日)
講師 古閑ツタエ 氏
募集人員 15人(先着順) ※定員になり次第締め切ります。
受講料 無料
持参品 浴衣・帯・腰ひも2本・タオル2枚・帯板・伊達締め・肌じゅばん

問い合わせ先 益城町働く婦人の家『輝らめき館』 ☎ 286-6665 FAX 286-6927