

平成 23 年度 主催（定期）講座 受講生募集

平成 23 年 5 月 ～ 24 年 3 月

区分	講 座 名	講 師	曜 日 ・ 時 間	内 容 【別途教材費（予定額）】	定 員
A （料理）	やさしいフレンチ & イタリアン	名 田 緑	第 4 水曜日 10:00 ～ 12:30	基本とコツを押さえれば、ご家庭の食卓が小粋なフレンチ&イタリアンに。本場仕込みの料理をやさしく学べる講座です。 【材料費 1 回 1,000 円程度】	15
	楽々かんたん 食育カフェ	宮原美智子	第 3 木曜日 19:00 ～ 21:00	野菜、肉などの上手な摂り方、子どもに食べさせたいおやつ、健康な食生活に役立つヒントがいっぱいの講座です。 【材料費 1 回 400 円、毎回お米 1 合持参】	15
	はじめてのパン	井上 満代	第 3 金曜日 9:30 ～ 12:00	初心者のためのパン講座です。安全・安心の材料を使って、出来たてパンのおいしさを体験してみませんか。 【材料費 1 回 1,300 円】	12
B （文化・教養）	たのしいはがき絵	戸 田 純一	第 1・3 土曜日 13:30 ～ 15:30	絵どころのある方もない方も大歓迎。描き方、筆使いなど基礎からやさしく学べる講座です。 【筆、絵の具 5,000 円程度、他材料費】	15
	ビーズワークの世界	岩 崎 良子	第 2・4 火曜日 13:30 ～ 15:30	織り機を使わず、ビーズを針と糸で編みこみ、アクセサリに仕上げます。魅力あふれるビーズの世界を楽しみましょう。 【道具代を含め 1 月 2,000 円、希望者は編み棒 2,000 円】	10
	癒しの プリザーブドフラワー	矢 嶋 文江	第 2 木曜日 19:00 ～ 21:00	美しく咲き続けるプリザーブドフラワー。生花の加工からアレンジメント、小物作りなどを学びます。 【材料費 1 回 1,000 ～ 2,000 円程度】	15
	裂き織り講座	織好主宰 高 田 敦子	第 2・4 金曜日 13:30 ～ 15:30	織り機を使って、しまいこんだ布、不要になった布に新しい命を吹き込み、すてきな作品に仕上げていきます。 【キットを使用する場合は材料費、織り機 16,800 円】	15
	美しい トールペイント	洲上摩利子	第 1・3 水曜日 19:00 ～ 21:00	木製品や布地に、花や鳥などのモチーフを描く、トールペイント講座です。 【材料費 1 月 1,000 円～2,000 円程度、道具代 5,000 円】	15
	すてきな花時間	倉本園芸	第 3 土曜日 10:00 ～ 12:00	アレンジ、リース、寄せ植え、エコランドなど身近に花のある生活を楽しみましょう。 【材料費 1 回 1,500 ～ 2,000 円程度】	20
C （健康・運動）	リンパドレナージュ & フットセラピー	菅 田 ゆみ	第 4 月曜日 19:00 ～ 20:30	両手の指先を使ってリンパ液の流れをスムーズにすることで細胞を活性化します。皮膚の内側から健康とキレイを手に入れましょう。 【補助道具代が必要な場合有り】	20
	ママの リフレッシュタイム	田 辺 美穂 山下公喜子ほか	第 2・4 水曜日 10:00 ～ 12:00	月 2 回のうち、1 回はエクササイズで美と健康を、もう 1 回は手芸などでお疲れぎみの体とココロにちょっと一息入れてみませんか。 【手芸時など、材料費 1 作品当たり 500 ～ 1,000 円】	20
	ママたちの 骨盤ピラティス	園 山 順子	第 2・4 木曜日 13:30 ～ 15:00	妊娠・出産で緩んだ骨盤を引き締め、骨格や筋肉の修復を促します。産後 1 年未満の方のための講座で、赤ちゃんと一緒に参加することができます。 【補助道具代が必要な場合有り】	15
	ゴルフ	井 手 友一	第 1・4 土曜日 10:00 ～ 12:00	これからゴルフを始めたい方のための講座です。ルールからやさしく学べます。ゴルフ道具は各自持参ください。 【打ち放し 1 回 1,000 円 コース代は別途】	20

申込期間 4 月 16 日(土)～22 日(金)※ 17 日は休館

- 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

受 講 料 1 講座につき 1,000 円（年間）

申し込み時に徴収します。

※受講料とは別に、1 人につき 1,000 円を婦人の家使用者連絡協議会費として、後日徴収します。

※教材費等は個人負担となります。金額は講座ごとに異なります。

※区分 A（料理）の講座については、材料費を初回講座時に一括徴収します。

申し込み

- 婦人の家窓口で申込書に記入してください。（電話での受け付けは、いたしません）
- 表左の区分が同じ講座については複数申し込むことはできません。
- 申し込み受け付け順とし、定員になり次第締め切ります（定員に満たない講座は開講しないこともあります）。
- 過去に、同等の講座（定期）、自主クラブなどで受講した経験のある人は申し込みをご遠慮ください。

開 講 式

平成 23 年 5 月 7 日(土)午前 10 時からの予定です。皆さまの出席をお願いします。

無料託児（1 歳 6 か月から就学前まで）あり！！