

令和8年度「釜石市働く婦人の家」前期定期講座

受講者募集！



【対象】 市内に在住または在勤の人

【場所】 釜石市働く婦人の家

【受付】 5月8日(金)8時30分～ * 先着順、定員になり次第締め切ります

【申込方法】 働く婦人の家窓口または電話(23-2017)でお申し込みください

【内容】

No.	講座名	講師	定員	日時	持ち物	受講料 (教材費)
1	紙バンドで作る「四つ だたみ編み食パンか ご」講座	一般社団法人クラフトバンド エコロジー協会認定講師 佐藤 道子	10人	5月15・22・29日 (毎週金曜日) 10時～12時	はさみ、メジャー 筆記用具	1,200円
2	食べるラー油&マンド ウ(韓国風餃子)講座	フードウェルネスコンサ ルトレーナー 大久保 恵理子	10人	5月19日(火) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,200円
3	全身健康体操講座(椅 子に座ってもできる体 操)	釜石市体育協会 理事兼事務局長 佐久間 定樹	20人	5月27日(水) 10時～12時	タオル、水分補給 用の飲物	無 料
4	中華料理講座(回鍋 肉)～旬のキャベツを 食べよう～	元ホテル勤務 調理師 田中 勝江	10人	5月28日(木) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,000円
5	お魚料理講座 ～釜石はまゆりサクラ マスを使って～	元釜石スモーク工房工場 長、ボーイスカウト釜石第2 団ベンチャー隊長 奥田 耕一	10人	6月19日(金) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,200円
6	ナタリーのヨガ講座 (女性限定)【夜間】	Yoga Life with Nathalie 主宰 ミラスキー ナタリー	8人	6月20日(土) 18時～20時	タオル、ヨガマット 水分補給用の飲物	無 料
7	ナタリーのヨガ講座 (女性限定)	Yoga Life with Nathalie 主宰 ミラスキー ナタリー	8人	6月21日(日) 10時～12時	タオル、ヨガマット 水分補給用の飲物	無 料
8	昔のおやつ講座 ～きりせんしょ&みた らし団子～	フードウェルネスコンサ ルトレーナー 大久保 恵理子	10人	6月23日(火) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,000円
9	ちぎり絵講座 ～初夏の花束～	元甲子公民館長 木村 房子	8人	7月3日(金) 9時30分～12時30分	手ふき	700円

※受講をキャンセルする場合は、開催日の4日前までに連絡をお願いします。

《 問い合わせ 》働く婦人の家 小川町4-2-5 ☎23-2017