

「釜石市働く婦人の家」前期定期講座

対象 市内に在住または在勤の人

場所 働く婦人の家

受付 5月9日(金) 8時30分～ *先着順、定員になり次第締め切り

申込方法 働く婦人の家窓口または電話でお申し込みください

受講生
募集！

No.	科目	定員	日 時	持ち物	受講料(教材費)
1	A4が横に入る おしゃれなPPバッグ講座	10人	5月16日・23日・30日 (毎回金曜日) 10時～12時	ハサミ、30cm定規、 洗濯バサミ26個、メジャー、 マイナスドライバー	1,800円
2	たのしい体操講座 ～無理なく体を動かし、 若々しい身体を維持しましょう	20人	5月28日(水) 10時～12時	タオル、運動靴、 水分補給用の飲物	無 料
3	チンジャオロース& 旬の漬物講座	10人	5月29日(木) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,000円
4	熟成期間が短い「ひよこ豆の味噌」 づくりとひよこ豆味噌スープ講座	10人	6月 3日(火) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,500円
5	ナタリーのヨガ講座 (女性限定)【夜間】	8人	6月14日(土) 18時～20時	タオル、ヨガマット 水分補給用の飲物	無料
6	ナタリーのヨガ講座 (女性限定)	8人	6月15日(日) 10時～12時	タオル、ヨガマット 水分補給用の飲物	無料
7	豆しとぎ講座 ～青豆と米粉で作る山田町の郷土 菓子で美容食!	10人	6月17日(火) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,000円
8	豚肉の塩麹漬け講座 ～塩麹の漬け込み床アレンジ	10人	6月20日(金) 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 ～あなたに贈るかわいいブーケ	10人	7月 4日(金) 10時～12時	なし	600円

※受講をキャンセルする場合は、4日前までに連絡をお願いします

働く婦人の家の自主グループ

各グループの詳しい活動内容や、入会したい人、関心のある人は、お問い合わせください。

※入会できる人は、釜石市に「在住」または「勤務」されている人です

新規
会員募集

グループ名	活動内容	募集人数	条件	
			男女可	女性のみ
文化系	編夢	手編み	3	○
	茶道教室 五葉の会	茶道	2	○
	せせらぎ&「翳った太陽」を歌う会	コーラス	何名でも	○
	墨の会	書道	5	○
	キルトハウス ドリーム	パッチワーク	3	○
	釜石ギター友の会	クラシックギター	3	○
スポーツ系	バドミントンクラブ	バドミントン	3	○
	59ピンポンクラブ	卓球	3	○
	バウンドエコー	バウンドテニス	2	○
	ピンポンクラブ	卓球	若干名	○
	バウンディ火曜会	バウンドテニス	3	○
	太極拳グループ	太極拳	5	○
	のびのびストレッチ	ストレッチ体操	5	○
	P・Y・C	パワーヨガ	5	○
	ウォーキングの会	ウォーキング	5	○
	バウンディはまゆり	バウンドテニス	若干名	○
	フラサークル マーリエ	フラダンス	10	○

※「絵手紙の会」「トールの会(トールペイント)」「やさしい英会話」「紙粘土サークル」「卓球愛好会」「ヨガサークル小豆」は、現在は募集していません

問い合わせ 働く婦人の家 ☎23-2017