



令和8年度

春からはじめる定期講座♪

# 「働く女性の家」受講生募集



## 働く女性の家って!?

女性の皆さんが余暇を利用して気軽にくつろぎ語り合い、趣味やスポーツを楽しんだり、日常生活に必要な知識・技術を学んだりする、女性の地位向上を図る福祉施設です。当館では多くの方々にご利用していただくための講座を計画しています。今回以外にも後期や単発的な講座も計画していて、その都度広報紙などでお知らせしますので、どうぞお見逃しのないように!

期間	講座	内容	時間	回数	曜日	初回目	定員	講師		
前期講座 (5月~9月)	午前	楽しく学ぶ手話(初級)	わかりやすく学べる手話	9:30~11:30	10	第2・第4(火)	5/12	24	外山 純	
		季節の生け花(池坊)	季節感のある生け花			第2・第4(木)	5/14	24	茂村 敏子	
		ダンスピクスとストレッチ	エアロピクスと軽ダンスとストレッチ			第1・第3(金)	5/15	30	岩下 美聡	
		体スッキリヨガ	体を整えるスッキリヨガ			第2・第4(金)	5/8	20	吉原エツ子	
		カントリーダンス	カントリーな音楽に合わせて軽快なダンス			第2・第4(金)	5/8	30	福満エミ子	
		TOEIC対策	TOEIC問題に取り組んでみましょう(男性も可)			第1・第3(土)	5/16	24	横山 昌樹	
	午後	楽しく学ぶ手話(中級)	楽しく学べる手話	13:00~15:00	9	第1・第3(火)	5/19	24	外山 純	
		英会話	基本を応用し会話を学びます(男性も可)	13:30~15:30		第2・第4(火)	5/12	24	横山 昌樹	
		ベビーマッサージ	ママと赤ちゃんのコミュニケーションとスキンケア(生後2ヶ月~1才半対象)	13:30~15:30	10	第1・第3(水)	5/20	20	福田 麻希	
		えんぴつアート	鉛筆、色鉛筆を使用して絵を描きます	14:30~16:30		第2・第4(木)	5/14	24	吉良美穂子	
		リンパケア・ストレッチ	体の血行を良くし、免疫力アップ	14:30~16:30	10	第1・第3(土)	5/16	30	岩下 美聡	
		キッズ英会話	子供向けの英会話(小学5・6年生のみ)	18:00~20:00		第2・第4(火)	5/12	24	横山 昌樹	
		夜間	ゆったりヨガ	内観をみつめ疲れた心と体を休めましょう	19:00~21:00	10	5月~8月の毎(水)	5/13	24	越迫さとみ
			シェイプアップフラダンス	優雅にフラダンスでシェイプアップ			第1・第3(金)	5/15	25	中馬田鶴子
エアロピクスとストレッチ	有酸素運動とストレッチ(7月~8月は休み)		第2・第4(木)	5/14			30	岩下 美聡		
こちよい着付	着こちの良い着付を学びます		第1・第3(木)	5/7			20	杜 早美		
長期講座 (5月~来年2月)	午前	リフレッシュ3B体操	3種類の道具を使用して運動します(7月~8月は休み)	9:30~11:30	20	5月~12月の毎(水)	5/12	30	岡本いづみ	
		元気いっぱい体操	楽しく元気になる体操			第1・第3(木)	5/7	30	重久 和子	
		ボールペン・筆ペン習字(中級)	美しい文字の書き方を学びます			第1・第3(金)	5/7	20	福島 保子	
		ボールペン・筆ペン習字(初級)	基本の書き方と応用(3年未満)			第1・第3(金)	5/15	20	福島 保子	
		さわやかコーラス(午前)	歌う楽しさを学ぶコーラス			第2・第4(土)	5/9	24	有川 喬子	
		楽しい折り紙	作品を作ることで心も豊かになります			10	月1回・第1(火)	5/19	15	小野 伴子
	午後	太極拳	中国由来の拳で体力づくり	13:30~15:30	20	5月~9月の毎(水)	5/12	30	有馬 勝博	
		かな書道	美しいつづけ字を学びます	第1・第3(金)		5/15	20	福島 保子		
		さわやかコーラス(午後)	声を出して楽しいコーラス	第2・第4(土)		5/9	24	有川 喬子		
		夜間	己書(おのれ書)	味のある文字で自分流に描きます		19:00~21:00	10	月1回・第2(水)	5/13	15
講座(同上)	午前	四季の家庭料理	季節の食材で作る家庭料理	9:30~11:30	10	月1回・第2(水)	5/13	24	光 みどり	
		常備菜と保存食	旬の食材で作る、つくり置きできる料理			月1回・第1(土)	5/9	24		
		男性料理	手づくり料理にチャレンジ			月の最後の(日)	5/31	24		
		昔ながらのお菓子づくり	昔も今も愛されているお菓子づくり(男性も可)			月1回・第3(土)	5/16	24	古城るり子	

○暦どおり一番最初にくる曜日を第1週とします。日程については変更になる場合があります。

**開講期間** 5月~令和9年2月まで(講座によっては、令和8年9月・11月まで)

**対象者** 市内在住・市に勤務している女性で、全期間を継続して受講できる方。(16歳以上で学生は除く)

男性料理は一般男性のための講座です。また、「TOEIC対策」、「英会話」、「昔ながらのお菓子づくり」は男性も受講できます。

**受講料** ・6回講座 1,800円 ・9回講座 2,700円 ・10回講座 3,000円  
・16回講座 4,800円 ・20回講座 6,000円

※講座によっては材料費、教材費が必要です。その経費は受講者の自己負担となりますので、詳細については後日受講決定通知ハガキでお知らせします。

### 申込方法

来館(通常はがき持参)または往復はがきで申し込む。(はがき1枚につき1人、1講座をご記入ください) ※電話でのお申込みはできません。

**受付期間** 3月17日(火)~4月7日(火)まで必着。(月曜日は休館)

**受講決定** 講座の開設・受講の決定は、4月中旬頃にはがきにてお知らせします。

### その他

- ・定員を超えた場合は、抽選となりますのでご了承ください。
- ・受講者で子どものいる方は、満2歳以上で親離れのよい子であれば託児いたします。(ただし火~金の昼間のみ) はがきに託児名、生年月日、性別を記入してください。
- ・受講希望者が著しく少ない講座は、開講しない場合があります。
- ・自然災害などで講座が中止になり、期間中に日程調整が困難な場合は、中止になった日の講座の穴埋めはしません。
- ・申し込みに必要な個人情報、連絡網など講座運営の目的以外には使用しません。

### 申込・問合せ

〒899-5431 西餅田3311-1 始良市働く女性の家 ☎65-7843

※直接「女性の家」に来られる方は、官製はがきの表にご自分の住所・お名前を書いて、裏面には何も書かずお持ちください。(記入用紙を女性の家に準備しております)

### 往復はがきの記入例

郵便往復はがき	8 9 9 5 4 3 1	始良市西餅田三三一
往信	働く女性の家 宛	※何も書かない

郵便往復はがき	□ □ □ □ □ □ □ □	ご自分の住所
返信	ご自分の氏名様	①希望講座名 ②希望講座の受講状況 (1)初めて(2)3年以上受講 (3)4年以上受講 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤住所 ⑥電話番号(自宅・携帯) ⑦働いている、いない ⑧託児の必要な方 (託児名・生年月日・性別)

※返信はがきの②、⑦はいずれかを記入してください。