

勤労青少年ホーム

女性ふれあい館

(駒ヶ根総合文化センター内) *後期講座(10月~2月) 一覧*

お申し込み受付 10月2日(水)~

受付時間: 午前9:00~午後5:00 月曜休館

お問い合わせ TEL83-1132・1133

お申込みについて

*費用・・・受講料は無料ですが、材料費が必要となる講座もあります。(備考欄参照)

*託児・・・★マーク(備考欄)のある講座は託児があります。8ヶ月以上のお子さまが対象です。

*受付時に申込手続きをしてください。託児は無料です。

*各講座とも、定員になり次第締め切らせていただきます。

対象	講座名	講座の内容	講師	日時・回数・場所	定員	備考
勤労青少年ホーム	ゴルフレッスン	初心者大歓迎! もちろんどなたでもOK。 プロの講師から、上達のポイントを学びます。	寺澤絵里	10/16~12/4 毎週水曜日 19:00~20:30 【全8回】 中島ゴルフ練習場	10	ボール代
	バドミントン入門	ワイワイ楽しく汗を流しましょう。 日頃の運動不足解消!	鈴木啓治	10/21~12/16 11/4を除く毎週月曜日 19:30~21:30 【全8回】 社会体育館	20	シャトル代 500円
	クールシェイプ	前半はエアロビクスで体を元気に。 後半はピラティスで気持ちを整えます。 「あわてず・あせらず・あきらめず」 素直な自分に戻りましょう!	伊藤ゆかり	11/6~12/18 12/4を除く毎週水曜日 13:30~15:00 【全6回】 リハーサル室	25	ヨガマット 上履き ★

*受講要件・・・伊南地区在住・在勤の方(学生は除く)

女性ふれあい館	ハンドメイド雑貨	おしゃれな雑貨屋さんにあるような ステキな雑貨を手作りしましょう。	幸村淳子	11/1、11/15、12/13、 1/10、1/24(金) 9:30~11:30 【全5回】 工作アトリエ室	15	材料費 毎回1,500円 ~2,000円位 ★
	はじめての ブリザードフラワー	ブリザードフラワー&木の実を使って、クリスマス、 お正月など、秋~冬季節の作品作りを楽しみましょう♪	久木禎子	10/24、11/14、 12/19、1/23(木) 19:00~21:00 【全4回】 音楽室	15	材料費毎回2,000円位 新聞紙2枚、 クワガタミ(リボン) 切ってもよいワシ
	今日からはじめる 漢方Life	漢方の基礎を学んで、カラダが喜ぶ薬膳常備菜を作りましょう。 暮らしに役立つ薬膳素材のお土産付き♪	アン・ナチュラル 久保田るりこ	11/6、11/27、12/11、 1/8、1/22(水) 10:00~12:00 【全5回】 料理実習室	25	材料費毎回2,000円 タバコ2個、I7ロ、 手拭きタオル、筆記用具 ★
	アイシングクッキー	こちらで準備したクッキー・アイシングクリームを使って、 クッキーに可愛いデコレーションをしましょう。 10月ハロウィン 11月未定 12月クリスマス	松尾あずさ	10/23、11/13、12/18(水) 10:00~12:00 【全3回】 料理実習室	10	材料費毎回1,300円 I7ロ、筆記用具、 クッキーの入れ物 ★
	元気とキレイを叶える さとう式リンパケア	全身のコリや痛み、気になる体型・姿勢の改善方法をお伝え します。 小顔やリフトアップ効果もありますよ。	NES駒ヶ根 柳澤智子	11/12、11/26、12/3、 12/10、12/17(火) 10:00~11:30 【全5回】 和室	10	大きめのバスタオル ★ 8ヶ月前のお子様は 一緒に参加もOK
	ママピクス with Baby	産後の運動不足による様々な体の不調やストレスを解消 していきます。1歳までの大切な時間をお子さんと一緒に 体を動かしましょう。親子で楽しいひとときを。 【0歳児対象】	中村美穂	10/18、10/25、11/1、 11/15、11/29、12/13(金) 10:00~11:30 【全6回】 リハーサル室	親子 20組	ヨガマット 上履き ★
	おやこ遊びリトミック	親子遊びの中でリズム音感を育て、 表現する力、感じる力を伸ばせたいと思います。 【1歳~3歳児とお母さん対象】	木下妙子	11/5(火)、11/14(木)、11/19(火)、 11/28(木)、12/5(木)、12/12(木) 10:00~11:30 【全6回】 リハーサル室	親子 15組	

*受講要件・・・伊南地区在住・在勤の女性のみ