

# 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) \*講座一覧\*

受付開始 5月13日(水) 月曜休館  
 受付時間: 窓口 午前9:00～午後5:00  
 電話 午前9:30～午後5:00  
 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。

\*1シーズン制・・・◆マーク(講座名欄)のある講座は、1シーズン(今回のみ)の受付募集となります。後期の募集はありません。

\*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。 ※後期講座あり	寺澤 絵里	6/3~7/22 毎週水曜日 【全8回】 午後7:00~8:30 中島ゴルフ練習場	10	ホール代 毎回300円~
	◆ニコニコバドミントン	全20回!日頃の運動不足解消でもよし、 スキルアップでもよし、どんな理由でもOK。 ワイワイ楽しく汗を流しましょう。 初心者大歓迎です! ※6~8月(水)/泰成スポーツフロア(市民体育館) ※9~11月(月)/社会体育館	鈴木 啓治	6/3、6/10、6/17、6/24、 7/1、7/8、7/15、7/22、8/26(水) 9/7、9/14、9/28、10/5、10/12、 10/19、10/26、11/2、11/9、 11/16、11/30(月) 【全20回】 午後7:30~9:30	25	シャトル代 毎回100円
	<del>中止</del> ◆春のガーデニング	<del>春爛漫!好きな花をキレイに。 ながく花を楽しめるコツを学びましょう。</del>	<del>下枝 浩二</del>	<del>5月30日(土) 【1回】 午前10:00~11:30 文化センター西駐車場(上段)</del>	<del>25</del>	<del>花代100円~ その他土代・肥料代がかかります</del>
	<b>初回延期</b> ◆クールシェイプ 7/1~	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	<del>6/10、6/17、6/24、7/1、</del> 7/8、7/15、8/26、9/16、 9/30、11/11、11/18、11/25 (水) 【全9回】 午後1:30~3:00 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 <午前の部>	おしゃれな雑貨屋さんに並んでいるような、素敵な雑貨を手作りしましょう。 食器やアクセサリー、布バッグなど、毎回一つずつ作品が でき上がります。	幸村 淳子	6/19、7/17、8/28、 9/18、10/16、11/20(金) 【全6回】 午前9:30~11:30 工作アトリエ室	15	材料費 毎回1,500円 ~2,000円位 ★
	◆ハンドメイド雑貨 <夜の部>	おしゃれな雑貨屋さんに並んでいるような、素敵な雑貨を手作りしましょう。 食器やアクセサリー、布バッグなど、毎回一つずつ作品が でき上がります。	幸村 淳子	6/19、7/17、8/28、 9/18、10/16、11/20(金) 【全6回】 午後7:00~9:00 工作アトリエ室	15	材料費 毎回1,500円 ~2,000円位
	◆生活に彩りを~ アーティフィシャルフラワー &プリザーブドフラワー	アーティフィシャルフラワーとプリザーブドフラワーを ミックスアレンジします。 お手入れが簡単で長期間飾れるので、 贈り物にも喜ばれます♪	久木 禎子	6/25、7/16、8/27、9/17、 10/15、11/19、12/10、1/14 (木) 【全8回】 午後7:00~9:00 音楽室	10	材料費 初回1,700円 毎回2,000円前後 新聞紙2枚、クワパミ
	<del>中止</del> ◆今日からはじめる 漢方LIFE 梅雨~冬	<del>季節ごとの養生法を学び、家族のために 薬膳常備菜を作りましょう。 作った常備菜のアレンジレシピも調理・試食します。 季節を快適に過ごすための薬膳茶の試飲付き。</del>	<del>アン・ナチュラル 久保田 りこ</del>	<del>6/3、7/1、9/2、11/4(水) 【全4回】 午前10:00~12:00 料理実習室</del>	<del>20</del>	<del>材料費毎回2,000円 タッパ-2個、I7ロ、 手拭きタオル、筆記用具 ★</del>
	<b>初回延期</b> ◆元氣とキレイを叶える さとう式リンパケア 9/8~	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	<del>6/16、6/30、7/7、7/21、</del> <del>8/4、8/25、9/8、9/15、</del> 10/6、10/20、11/10、11/17 (火) 【全6回】 午前10:00~11:30 和室	10	大きめのバスタオル 飲み物 8ヶ月前のお子様は 一緒に参加もOK ★
	<b>初回延期</b> ママヒックスWith Baby 7/17~ 【受付時0歳児対象】	ママの元気が赤ちゃんにも伝わる大切な時。 気になる産後の体力回復や、体型・姿勢改善に効果的。 そして何よりリフレッシュできます! 一緒に体を動かしましょう! ※後期講座あり	中村 美穂	<del>6/12、6/26、7/17、8/28、</del> 9/4、9/18(金) 【全4回】 午前10:00~11:30 リハーサル室	親子 20組	ヨガマット 上履き ★
	<b>初回延期</b> ◆おやこ遊びリトミック 9/17~ 【1~3歳児対象】	親子遊びの中でリズム音感を育て、 表現する力、感じる力を伸ばします。	木下 妙子	<del>6/4、6/11、6/25、7/9、8/27、</del> 9/17、9/24、10/1、10/15 11/5、11/19、12/3(木) 【全7回】 午前10:00~11:30 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