

令和3年度 第Ⅱ期

受 講 生 募 集

募集期間 令和3年10月2日(土)午前9時～令和3年10月10日(日)午後5時

- 申込方法
- ・募集期間内に直接来館してお申し込みください。その際、受講料をご用意ください。(電話による申し込みはお受けできません)
 - ・受付は先着順となります。ただし、募集期間初日の午前9時の時点で定員を超えている場合は抽選となります。
 - ・抽選の場合は、申込者一人につき二名まで当選有効とします。

働く婦人の家

□ 受講対象：市内に居住又は勤務している勤労女性、又は勤労家庭の女性。

教室名	パソコンWord教室(短期集中講座) 定員10名	睡眠の質を高めるおやすみヨガ教室 定員10名	お菓子作り教室 定員10名
期 日	10/26(火)～10/28(木) 3日間のコース	10/22・29、11/5・12・19 (毎週金曜日の5回コース)	11/1・15・29、12/13・20 (隔週月曜日の5回コース最終日を除く)
時 間	10:00～15:00(休憩1時間) 最終日は12:00まで	18:45～20:15	10:00～13:00
内 容	はじめてパソコンを使用する方が対象です。基本操作、日本語入力、文書作成などを学びます。スクリーンにプロジェクターで投影するので分かり易いです。	文明が発達した現代では女性が活躍する場も増え、がんばりすぎて緊張をためこんだり、無意識のうちにストレスを抑圧している人が多いもの。そんな現代女性が自分自身の本質に戻ってスロウダウンし、たまった緊張や疲れを取って活動モードから休息モードへ切り替えるためのヨガクラスです。	お菓子作りの基本の知識と技術をしっかりと学びます。季節を感じる様々なメニューでお菓子作りを楽しみましょう。
受講料	2,200円(テキスト代含む)	500円(保険料)	7,500円(材料費5回分)
講 師	(有)ジャパンウイング 永瀬正輝先生	ロータスヨガスタジオ ラディカあかね先生	お菓子教室アトリエnonoKA 講師 小野暢子先生
場 所	働く婦人の家 講習室(1F)	働く婦人の家 軽運動室(2F)	働く婦人の家 料理実習室(1F)

※参加者はヨガマットをご用意ください。

勤労青少年ホーム

□ 受講対象：市内に居住又は勤務している35歳以下の勤労青少年。

※36歳以上の方でも受講可能です。お問い合わせください。

教室名	ゴルフ教室 定員10名	ZUMBA教室 定員10名	誰でも出来る！簡単な大道芸教室 定員10名
期 日	10/18・25、11/1・8・15 (毎週月曜日の5回コース)	11/6・13・20・27、12/4 (毎週土曜日の5回コース)	10/14・21・28、11/4・11 (毎週木曜日の5回コース)
時 間	19:00～20:30	19:00～20:30	19:00～20:30
内 容	はじめての方から経験者まで、どなたでも気軽に参加できる教室です。一度プロに見てもらえば上達のコツをつかめます。	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。軽快な音楽に合わせて体を動かす事で多くのカロリーを消費しますのでダイエットにも効果的です。インストラクターの動きを真似て体を動かすだけなので、初心者の方も楽しんでいただけます！ストレス発散に！体力向上に！	一芸を身につけてコロナが収束したら、ご家族や隣人達を驚かせませんか、福島県のご当地アイドルパフォーマンスあやのとコメディパフォーマンスのしゅうちゃん(1,000ステージ以上実績)が皆さんに自慢できる芸を教えます。このチャンスお見逃しなく！！
受講料	6,500円(ボール代・保険料)	500円(保険料)	5,000円(材料費)
講 師	佐藤ゴルフ企画レッスンプロ 佐藤寿一先生	JWI認定ZUMBAインストラクター 門間細香先生	(株)大道GATEプロダクション 佐藤修一先生・あやの先生
場 所	ゴルフレンジアミーゴ (福島市成川・現地集合解散)	働く婦人の家 軽運動室(2F)	勤労青少年ホーム 体育室①③ 働く婦人の家 講習室(1F)②④⑤

※①③ジャグリング ②⑤パルーンアート ④マジック

※共通注意事項

- ・諸事情により日程が変更となる場合があります。
- ・最小開催人数は3名です。申し込み人数が少ない場合は、教室を取りやめることがあります。
- ・キャンセルされた場合は、お支払いいただいた金額の返却はできませんのでご注意ください。
- ・申込者以外の受講は固くお断りいたします。

※今後のコロナウイルス感染症の拡大状況によっては上記開催予定事業等の中止を決定させていただく場合がございます。

お問い合わせ

福島市働く婦人の家、福島市勤労青少年ホーム(入江町1-1 ☎531-6221)