

# 令和7年度 第I期

# 受 講 生 募 集

## 募集期間

令和7年4月12日(土)9:00~4月19日(土)17:00

申込フォーム

## 申込方法

①Googleフォーム・・・右記QRコードを読み込んで、お申込みください。➡



②来館窓口・・・上記、募集期間内に直接来館にてお申込みください。

※お電話でのお申し込みは、お受けしていません。

## 決定通知

4月20日(日)に、ご登録されたメールアドレス(申込①)か、電話番号(申込②)にご通知します。  
なお、定員を超えた場合は抽選となります。

## お支払

受講料は、決定通知後、下記、支払期日までにご来館の上お支払いください。

※支払期日・・・4月20日(日)~4月27日(日)(受付時間 9:00~21:00)

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

## 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	睡眠の質を高めるおやすみヨガ	骨盤セルフケア教室
	定員20名	定員20名
期 日	5/15・22・29、6/5・12 (毎週木曜日の5回コース)	5/18・25、6/1・8 (毎週日曜日の4回コース)
時 間	18:30~20:00	10:00~11:30
内 容	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制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。	肩こりや腰痛・冷え・むくみ等の慢性的な不調や、お肌の悩みも体の土台の骨盤の歪みが原因と言われています。ゴムを使用して骨盤の歪みを整える運動などを行います。腰痛や膝の痛みなどの予防に役立ててください。日常生活習慣で大事な運動・栄養を見直して生涯、若々しく健康でいられる為に体操と共に楽しく学んでみませんか？
受講料	500円(傷害保険)	1,000円(教材費、傷害保険)
講 師	ロータスヨガスタジオ ラディカあかね 先生	カイロプラクター・美容カイロエステティシャン 関明江 先生
場 所	働く婦人の家 軽運動室(2F)	働く婦人の家 軽運動室(2F)

## 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勤労女性および男性。

教室名	ゴルフ教室	ボイストレーニング入門
	定員10名	定員15名
期 日	5/19・26、6/2・9・16 (毎週月曜日の5回コース)	5/20・27、6/3・10・17 (毎週火曜日の5回コース)
時 間	19:00~20:30	13:30~15:00
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。	ボイストレーニングってどんなことするの？習ってみたいけど一歩踏み出せなかったという貴方へ。「ボイトレ」を体験してみませんか？自分の声が変わっていくのを感じたり、他の受講生の声が変わるのを感じられるかも!?どんな声になりたいか、どんな曲を歌いたいかなど考えてみてください♪楽しくレッスンしていきましょう。
受講料	7,000円(ボール代、打席代・照明代、傷害保険)	200円(テキスト代)
講 師	佐藤ゴルフ企画レッスンプロ 佐藤寿一 先生	ボイストレーナー 鈴木侑香 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)	勤労青少年ホーム 音楽室(3F)

### ※共通注意事項

- ・音楽堂コンサートなどの行事と重なる場合は日程の変更があります。
- ・最小開催人数は5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。

## 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)