

# 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) \*前期講座(6月~9月)一覧\*

お申込み受付 5月8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	春のガーデニング	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。	下枝浩二	5月25日(土) 10:00~11:30【1回】 文化センター西駐車場	25	花代 100円~
	ゴルフレッスン	初心者から上級者まで、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	6/5~7/24 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	6/5~7/24 毎週水曜日 19:30~21:30【全8回】 市民体育館	20	シャトル代 500円
	アウトドアスポーツ体験① カヌー&サップ	カヌー&サップの体験 ゆったり景色を眺めながらの水上散歩してみませんか? 親子の参加もOK(小学生以上)	ODSK 金田正氣	6月29日(土) 13:00~14:00【1回】 ※雨天中止の場合 7/20(土) 大沼湖	20	装備、道具一式 レンタル料 2,000円位
	アウトドアスポーツ体験② クライミング	初めてのロープクライミング ハラハラ・ドキドキしながら 高さ12mの人工壁を登ってみませんか? 親子の参加もOK(小学生110cm以上)	ODSK 金田正氣	7月6日(土) 13:00~16:00【1回】 ※雨天中止の場合 7/27(土) 水と森のアウトドア体験広場	20	装備、道具一式 &施設料使用料 2,500円位
	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	6/5~7/17 毎週水曜日 13:30~15:00【全7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	6/21、7/5、7/19、 8/23、9/13(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 プリザーブドフラワー	生花のように柔らかくみずみずしいプリザーブドフラワー。 長期間飾れるので、贈り物としても喜ばれます。 季節のアレンジを楽しみながら作りましょう♪	久木禎子	6/20、7/18、 8/8、9/26(木) 19:00~21:00【全4回】 音楽室	15	材料費 毎回2,000円位
	ハーブ&アロマの緑の薬箱	ナチュラル素材で家族の健康を守る、 薬箱の中身を5種類作るレッスン。	アン・ナチュラル 久保田るこ	6/5、6/19、7/3、 7/17、8/21(水) 10:00~12:00【全5回】 料理実習室、他	25	材料費 毎回1,500円 ~2,000円位 ★
	ママビクス 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	6/14、6/21、6/28、7/5、 7/19、9/6、9/13(金) 10:00~11:30【全7回】 リハーサル室	親子 20組	ヨガマット 上履き ★
	おやご遊びリトミック	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らイイなと思います。 【1歳~3歳児とお母さん対象】	木下妙子	6/6、6/13、6/20、 6/27、7/4、7/18(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