

# 令和7年度 働く女性の家講座(前期)内容案内

働く女性の家とは	組	A 組				B 組									
	曜日	火		水		木				金				土	
働く女性及び勤労者家庭の女性の生活を、より豊かにするための教養を高め、労働生産性の向上に寄与するとともに社会福祉の増進を図るための学びの場、いこいの場です。	時間	10:30~12:00		10:00~11:30		9:30~11:30		13:30~15:30		13:00~15:00		13:00~15:00		9:30~11:00	
	講座名	ZUMBA®		やさしいヨガ		カントリークラブ		初心者の手編み		煎茶と礼法		着装とマナー		フラダンス	
	定員	50		35		15		10		10		15		15	
	講師	藤川 亜紀		吉田 愛		栗島 みどり		黒川 由佳		大塚 律子		中西 寿恵美		今田 富美	
	1	4/15	ZUMBAとは？ 簡単！たのしい！真似するだけ。 ラテンを中心とした世界の音楽を楽しみながら行うダンスフィットネスです！ ストレス発散、体力UP、ダイエットに最適。 一緒に楽しみましょう	4/16	簡単な呼吸法やポーズ で体を感じながら整えて	4/17	ちりめんで作る チューリップひめ	4/17	チェック模様の 簡単おさぶ 並太 かぎ針8号	4/25	煎茶の歴史 いただき方 煎茶に招かれたら	4/18	自己紹介 長襦袢の着方 補正の仕方	4/19	Kani Kani Pele
2	4/22		4/23		4/24	”	4/24	”	5/2	丸盆一枚茶巾	4/25	長襦袢の着方 着物の着付け	4/26	”	
3	5/13		5/14	”	5/8	”	5/1	”	5/9	”	5/2	着物の着付け 名古屋帯の結び方	5/10	”	
4	5/20		5/21	”	5/15	パッチワークキルト (バタフライ)	5/8	猫柄バスケット 極太 かぎ針10号	5/16	角盆一枚茶巾	5/9	”	5/17	”	
5	5/27		5/28	”	5/22	(ポータイ)	5/15	”	5/23	”	5/16	”	5/24	”	
6	6/3	”	6/4	”	5/29	(カードトリック)	5/22	”	5/30	長盆一枚茶巾	5/23	半幅帯の結び方	5/31	”	
7	6/10	”	6/11	”	6/5	(オハイオスター)	5/29	トライアングルカラーの ベスト 中細 かぎ針4・5号	6/6	茶櫃一枚茶巾	5/30	”	6/7	”	
8	6/17		6/18	”	6/12	パッチワークキルトの仕 上げ	6/5	”	6/13	”	6/6	浴衣の着付け	6/14	”	
9	6/24	”	6/25	”	6/19	” アヒルの指人形	6/12	”	6/20	長盆	6/13	正装の着付け 袋帯の結び方	6/21	”	
10	7/1	”	7/2	”	6/26	” ”	6/19	”	6/27	お家で茶会風を 開く時	6/20	”	6/28	”	
申込受付	令和7年4月11日(金)~ 時間:9時~17時 ただし、月曜日と祝日の翌日は休みです。														
受講料	1,300円 ※開講途中で中止の場合は受講料の払い戻しはありません。 ※電話でのお申し込みはできません。														
お問い合わせ	坂出市寿町一丁目 3番38号 坂出市働く女性の家 (坂出市勤労福祉センター) 電話 46-2463														
持参物	10:30~ 受付・健康チェック 10:45~ レッスン 11:45~ 片付け ・タオル ・飲み物 ・シューズ ヨガマット バスタオル等 動きやすい服装 飲み物 針(縫い針とまち針) 糸(生なり又は白糸黒糸) ハサミ(布用と紙用) 厚紙(ノートの大きさ位) のり・鉛筆 割りばし1本 ごみ入れ 材料費実費 かぎ針 材料費実費 懐紙 楊枝 懐紙入れ 茶巾(さらし巾13cm) お茶菓子代実費 筆記用具 糸 針 ハサミ タオル(3~4枚) ガーゼ等 着物 長襦袢 伊達巻き2本 コーリンベルト2本 腰紐2本 足袋 下着 動きやすい運動しやすい 気軽な服装 当日講師よりスカート (ハウスコート練習用)の説明														

ご案内	<b>4月11日(金)受付開始</b> A組 9時より B組 11時より
-----	---