

令和7年度 働く女性の家講座(後期)内容案内

	組	A 組		B 組				C 組												
働く女性の家とは	曜日	火		水				木				金				土				
	時間	10:30～12:00		9:30～11:30		10:00～11:30		9:30～11:30		13:30～15:30		13:00～14:30		13:00～15:00		13:00～15:00		9:30～11:00		
	講座名	美ユーティ&ZUMBA®		ちぎり絵		やさしいヨガ		カントリークラフト		初心者の手編み		はじめてのパンチシェイプ		煎茶と礼法		着装とマナー		フラダンス		
	定員	50		10		35		15		10		20		10		15		15		
	講師	藤川 亜紀		中村 千恵子		吉田 愛		栞島 みどり		黒川 由佳		山田 和成		大塚 律子		中西 寿恵美		今田 富美		
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。	1	9/9	静と動	9/10	木瓜 昼顔	9/10	簡単な呼吸法や ポーズで体を感じ	9/11	押絵で作る秋の壁 飾り	9/11	バイカラーバック 合太 8号	10/3	パンチやキックの基本 動作と基礎体力向上	9/12	丸盆 二枚茶巾	9/12	自己紹介 長襦袢の着方 補正の仕方	9/13	ハノハノハナレイ フラベビー カニカニペレ	
	2	9/30	あたためて燃やす	9/17	” ”	9/17	ながら整えて いきましょう。	9/18	”	9/18	”	10/17	”	9/19	”	9/19	普段着の着方 長襦袢の着方	9/20	”	
	3	10/7	美ユーティー BodyWave30分	10/1	” ”	10/1	”	9/25	カントリードール	9/25	かぎ針ケース 中細 4号	10/24	”	9/26	長盆 二枚茶巾	9/26	普段着の着方 名古屋帯の結び方 半幅帯の結び方	9/27	”	
	4	10/21	ZUMBA 40～45分	10/8	岩菲と 鷹の羽ススキ	10/8	”	10/2	”	10/2	”	10/31	”	10/3	”	10/3	”	10/4	”	
	5	10/28	ハロウィンレッスン	10/15	”	10/15	”	10/9	”	10/9	パプコーン模様の 帽子 合太 6号	11/21	動きの強度アップ (おおまかな動きは ほとんど変えません)	10/10	”	10/10	”	10/11	”	
申 込 受 付	令和7年9月5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	・通気性の良い運動のできる 服装 ・タオル ・飲み物 ・専用バンド(実費) ・シューズ (滑りにくいクッション性の あるもの)		鉛筆、筆 豆クリップ2ケ 糊(フエキ糊チューブ 入り)糊と水の入れ物 名前ペン(油性、極細) 下敷き(台紙) はさみ、トレーサ、目打ち ピンセット、おしぼり 材料費実費		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		タオル 飲み物 シューズ		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 (パウスカート練習用)の説明	