

# 令和8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			C 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		9:30～11:30	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	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			煎茶と礼法		着装とマナー		フラダンス		
	定員	50		10			35			15			10			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			大塚 律子			中西 寿恵美		今田 富美	
	1	4/21	楽しく健康美を作る時間		4/22	風景(春)	4/22	簡単な呼吸法やポーズで体を感じながら整えていきましょう	4/23	布で作る七夕飾り(織り娘と彦星)	4/23	アクリルたわし かぎ針7号 極太	4/17	丸盆一枚茶巾	4/17	自己紹介 体型補正	4/18	Lahaina Iuna				
2	4/28	・重力に負けない姿勢		5/13	"	5/13	5/14		布で作る七夕飾り(笹作り)	5/14	"	4/24	盆一枚茶巾	4/24	長襦袢の着方	4/25	"					
3	5/12	・メリハリBody ・足腰強化		5/20	"	5/20	5/21		"	5/21	マフラー かぎ針6号 並太	5/1	角盆一枚茶巾	5/1	普段着の着方	5/2	"					
4	5/19	・脂肪燃焼 ・ストレス発散		5/27	"	5/27	"		5/28	"	5/28	"	5/8	"	5/8	"	5/9	"				
5	5/26	など期待できます!!		6/3	スイートピー さぎ草	6/3	"		6/4	アップリケキルトの タペストリー	6/4	ドット模様の プルオーバー かぎ針5号 中細	5/15	長盆一枚茶巾	5/15	お太鼓結び (名古屋帯)	5/16	"				
6	6/2			6/10	"	6/10	"		6/11	"	6/11	"	5/22	"	5/22	"	5/23	"				
7	6/9			6/17	"	6/17	"		6/18	"	6/18	"	5/29	"	5/29	半巾帯の結び	5/30	"				
8	6/16	10:30～11:00 美ユーティBodyWave®		6/24	"	6/24	"		6/25	"	6/25	"	6/5	冷茶点前	6/5	他装の着付け	6/6	"				
9	6/23	11:05～11:45 ZUMBA®		7/1	"	7/1	"		7/2	"	7/2	"	6/12	"	6/12	袋帯の結び方	6/13	"				
10	6/30	11:45～12:00 片付け、掃除など		7/8	"	7/8	"		7/9	"	7/9	その他	6/19	"	6/19	"	6/20	"				
申込受付	令和8年4月10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	・シューズ(滑りにくいクッション性のあるもの) ・通気性の良い運動のできる服装 ・タオル ・飲み物 ・専用バンド使用(実費¥1,000)		・鉛筆、筆 ・豆クリップ2枚 ・糊(フェキ糊チューブ入り) ・糊と水の入れ物(各1枚) ・名前ペン(油性、極細) ・下敷き(台紙) ・目打ち、ハサミ、トレーサ ・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(生成又は白糸 黒糸) ・ハサミ(布用と紙用) ・厚紙(ノートの大きさを) ・のり・鉛筆 ・割りばし1本 ・ごみ入れ ・材料費実費 ・ウエットティッシュ			・ 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 腰紐2本 ・ コーリンベルト2本 ・ 足袋 下着 ・ 伊達巻き2本		・動きやすい運動しやすい 気軽な服装 ・当日講師よりハウスカートの 説明		

ご案内	<h2>4月10日(金)受付開始</h2> <p>講習室1・2 A組 9時より B組 10時より C組 11時より</p>
-----	-------------------------------------------------------------------