



春季講座

- 会場 女性センター（鶴岡市みどり町22-43）
- 対象 鶴岡市・三川町・庄内町に在住または勤務されている方 ※男性も歓迎！
- 申込 5月8日（水）～20日（月）まで、経費を添えて女性センターへ
0235-24-2340（平日午前8時30分～午後8時）

中央公民館
女性センター
の情報は
こちらから→



※申込期間以降のキャンセルにつきましては、受講料・材料費をお返しできませんのでご了承ください

**特別講座 今日からはじめよう！
みんなで防災**

鶴岡市地域防災アドバイザー

災害はいつ起こるかわからないからこそ、備えることが大切です！災害時に役立つ知識や、非常食の作り方のポイントを学びましょう。3回目は三川の防災学習館で実際に体験します。

5月 29日
6月 12、26日
《水曜日 全3回》
10:00～11:30(26日は12:00)
定員:15名
経費:500円
〔 受講料 無料
材料費 500円 〕

**エコで健康に！
リメイクして作る布ぞうり**

太田 金子氏
(手づくり工房堅香子 主宰)

着古したTシャツや浴衣などをリメイク！履き心地が良く、足裏に優しい刺激で健康に良い布ぞうりを手作りしましょう。初心者向けです。

5月 30日
6月 6、13日
《木曜日 全3回》
13:30～15:30
定員:10名
経費:1,700円
〔 受講料 1,650円
材料費 50円 〕

**緑を愉しむ
～多肉植物の寄せ植え～**

福田 彩子氏
(フラワーショップ ハンナリラ)

見た目が可愛らしく、ぷっくりとした葉っぱに癒され度バツグンの多肉植物。特徴やお手入れ方法を学びながら、自分だけの寄せ植えを体験してみませんか？初心者向けです。※館内に見本あり

6月 21、28日
《金曜日 全2回》
14:00～15:30
定員:15名
経費:3,300円
〔 受講料 1,100円
材料費 2,200円 〕

**楽しく鍛える
脳とからだのトレーニング術**

小林 ちよ子氏
(健康運動指導士)

2つ同時に行う動きで脳を活性化できるトレーニングを楽しく学びましょう。衰えた筋力は、「ひめトレポール」を使って鍛えます。いつまでも健康で動けるからだづくりを目指しませんか？

6月 3、10、17日
《月曜日 全3回》
13:30～15:00
定員:15名
経費:1,650円
〔 受講料 1,650円 〕

**♪夏こそチャレンジ♪
ゆったり楽しむフラダンス**

名取 友美氏
(サークル「Na Pua Lino」講師)

【初心者向け】健康維持はもちろん、ハワイの音楽でリラックス！自分時間をフラで楽しみましょう！今まで1歩をふみ出せなかった方もこの機会にぜひ♪

6月 4、18日
7月 2、16日
《火曜日 全4回》
19:00～20:30
定員:10名
経費:2,200円
〔 受講料 2,200円 〕

**サークル
共催講座** **夏に向けての体づくり
ダンベル体操&ストレッチ**

渡辺 美枝氏
(サークル「ダンベル♡ダンベル」講師)

ペットボトルのキャップ開けにくいのですか？年齢とともに筋力は落ちていきます。ダンベルを使って音楽に合わせてながら、サークルの皆さんと楽しく筋力&柔軟性をアップしませんか！

6月 13、27日
7月 11、25日
《木曜日 全4回》
19:00～20:30
定員:10名
経費:2,200円
〔 受講料 2,200円 〕