

女性学級

様々なジャンルに触れながら学級の仲間と豊かに学び“いきいきさわやか”な生活の実現をめざします。学んだことが仲間や家庭、地域社会に広がるように活動します。
(女性学級運営委員会)

◇時 間 午前10時～正午(木曜日)
◇学 級 費 1,000円(材料費は実費集金)
◆申 込 み 4月12日(金)～4月18日(木)

◇会 場 小諸市文化センター「第一講義室」ほか
◇定 員 市内女性60人(年齢は問いません)
※第1回運営委員会 4月25日(木)

回	期 日		講 座 内 容
1	5月9日(木)		【開講式・学級会】 / 【講 話】 「幸せに暮らせる小諸市を目指して ～自治基本条例・総合計画など～」
2	5月23日(木)	◎※	【健 康】 食育塾 ～古典医学を基礎にした食養生～
3・4	6月6・7日(木・金)	○	【歴 史】 泉沸く歴史の里散策 ～清水駅・諸の石仏・東山道・弁天の清水～
5	6月20日(木)		【生 活】 安全教育 ～歩行者と運転者、思いやりの心を育む～
6	7月4日(木)		【音 楽】 歌声を響かせよう ～ふるさとの歌に親しもう～
7	7月18日(木)	◎※	【健 康】 ジョイフルストレッチ ～腰痛・膝痛の解消法～
8	8月7・8日(水・木)		【料 理】 100円shopのスパイスで本格インドカレー作ってみませんか
9	8月22日(木)	◎	【音 楽】 童謡の歴史を紐解く ～楽しく歌おう 童謡101年にあたり～
10	9月12日(木)	※ 班打合せ	【家 庭】 ゆとりを生む手作りのとき ～パクンポーチ作り～
11・12	9月26日(木)	○	【芸 術】 童謡・唱歌の里「中野」を旅する ～高野辰之記念館・中山晋平記念館～
13	10月12・13日(土・日)		【総 合】 公民館まつり ～レストハウス乙女湖運営・作品発表～
14	10月24日(木)		【健 康】 ポールdeアクティブウォーキング ～“美しく歩く”健康な体づくり～
15	11月7日(木)		【生 活】 エコな生活エンジョイしよう！ ～年末キッチン片付け術～
16	11月21日(木)	※	【健 康】 ワークショップ ～知って役立つ心理学講座～
17	12月7日(土) ※ステラホール	◎	【芸 術】 音楽のまち・こもろ ～ピアノと歌で集うミニコンサート～
18	1月16日(木)		【講 話】 「話し方講座」 / 【閉講式・茶話会】

◎…こもろ女性の家講座と共催

○…バス 文化センター第2駐車場 発着

※…運営委員会

こもろ女性の家 自主事業 ☆託児付き☆

生活・文化講座

講座・教室名	内 容	講座数	開 講	会 場	申込み月
ガムテバッグ作り	300円で軽くて・カラフル・防水バッグ	1	7月	㊤陶芸木工室	6月
X'mas飾り	コロポックル(小人妖精)でX'masを楽しむ	1	12月	㊤陶芸木工室	11月
お正月を楽しむ	お正月飾りを水引で演出	1	12月	㊤陶芸木工室	11月
ワクワク筆文字	筆文字に挑戦!(年賀状、絵手紙、一筆箋)	2	12月	㊤陶芸木工室	11月
お料理教室	基本のパンと調理パン	2	6月	㊤料理教室	5月
	自家製酵母パンで腸活始めよう	2	9月	㊤料理教室	8月
	冷蔵庫にあるもので和食を楽しむ	2	1月	㊤料理教室	12月
	本格韓国料理(ビビンバ、キムチ)	2	10・11月	㊤料理教室	9・10月

語学・教養講座

講座・教室名	内 容	講座数	開 講	会 場	申込み月
初心者向け 大人の新・英会話教室	話したいことが話せるようになる驚きの英語レッスン	6	5月	㊤視聴覚室	4月
話し方教室	アナウンサーの教える話し方のコツ	3	7月	㊤視聴覚室	6月
I'm OK. You are OK講座	自己肯定できる自分に出会う心理学講座	4	8月	㊤視聴覚室	7月
珈琲セミナー	バリスタ直伝! 淹れてみよう、美味しいコーヒー	2	2月	㊤料理教室	1月
はじめての囲碁教室	囲んで脳活、囲碁ゲーム	4	2月	㊤視聴覚室	1月
カラーコーディネートレッスン	色を学んでおしゃれになろう!(別日:パーソナルカラー診断あり)	2	5月末	㊤軽運動会	5月

美容・健康講座

講座・教室名	内 容	講座数	開 講	会 場	申込み月
フィットネス	『きくち体操』をベースにアレンジを加えた体ケア	4	5月	㊤乙女湖体育館	4月
アロマセラピー	香りの効用を学び、健康や美容に活用!(夜間講座)	4	8・9・10・11月	㊤料理教室	7・8・9・10月
ワンランクアップのメイク術	紫外線カット! 春のスキンケアとメイク術	2	6月	㊤会議室	5月
医食同源講座	春夏秋冬、心と身体が喜ぶ食養生	1	6・9・12・3月	㊤視聴覚室	5・8・11・2月
ジョイフルストレッチ	ストレッチで筋力アップ	4	7月	㊤乙女湖体育館	6月