

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。

◇時間 午前10時～正午（木曜日）

◇会場 小諸市文化センター「第一講義室」ほか

◇学級費 1,000円（材料費は実費集金）

◇定員 市内女性60人（年齢は問いません）

◆申込み 4月5日(水)～4月18日(火)

※第1回運営委員会 4月20日(木)

回		期 日	講 座 内 容
1		5月18日(木)	開講式・学級会／【講 話】「小諸のイチバン」 ～小諸に元氣と誇りをとりもどすために～
2		6月1日(木)	【倫理社会】 生き方を学ぶ「いきいき生きるパートⅢ」
3	*	6月15日(木)	【音 楽】 歌声を響かせよう「春の歌を歌おう」
4	◎	7月1日(土)	【講 演】 「シンクロと私」リオオリンピックメダリスト 箱山愛華
5・6	○	7月13日(木)	【自 然】 郷土の自然を知ろう「深沢溪谷～ねんぼう岩」
7		7月27日(木)	【スポーツ】 脳トレ・筋トレ・笑いとれ「レクリエーション式体力チェック」
8	*	8月10日(木)	【スポーツ】 太極拳の基礎「腰痛・ひざ痛・肩こり撃退！」
9	◎	8月24日(木)	【文 学】 30年かけてたどり着いた「朗読」の世界 元信越放送アナウンサー小山菜穂子
10	*	9月14日(木)	【生 活】 ゆとりを生む手作りのとき「折ったり貼ったりおしゃれなバッグ」
11	◎	9月28日(木)	【芸 術】 クラシカルギタリスト（尾尻雅弘）と楽しむ「ギターの調べ」
12		10月14・15日（土・日）	【公民館まつり】 公民館まつりを盛り立てよう
13・14	○	10月26日(木)	【芸 術】 美術館巡り「保渡田古墳～富岡製糸場」
15		11月16日(木)	【芸 術】 日本画の世界～「小諸かるた」の絵札を手がけた日本画家～
16	*	11月30日(木)	【芸 術】 季節のおもてなし「春夏秋冬楽しい飾り」
17		12月13・14日（水・木）	【料 理】 お菓子作り「新聞紙を使ってカステラ作り」
18		1月18日(木)	【講 話】 自然科学「気象災害の最前線」／閉講式・茶話会

◎…働く婦人の家講座と共催

○…バス 文化センター第2駐車場 発着

*…運営委員会

働く婦人の家 自主事業

★…託児付き
◎…会場：文化センター

生活文化講座

講座・教室名	内 容	開講	会場	申込み月
★浴衣でNOW！	浴衣の着付けと帯結びをマスターしよう【全3回】	5月	◎講習室	4月
★伝統文化継承はおまかせ	おしゃれな室内履き「布ぞうり」を作ろう【全4回】	7月	◎陶芸木工室	7月
★省エネ対策に一役	ねこ半纏作りでエコ生活を【全3回】	11月	◎陶芸木工室	10月
★Xmasとお正月を楽しむ	クリスマスとお正月飾り作り	12月	◎料理教室	11月

料理講座

講座・教室名	内 容	開講	会場	申込み月
★はじめてのパン作り	基本のパンやアレンジパン【全3回】	6月	◎料理教室	5月
	自家製酵母パンを焼いてみよう	7月		6月
★男の料理	季節の食材を使ってイタリア料理！	6・8・10月	◎料理教室	5月
★テーブルを彩る行事食	飾り巻きずしで食卓に季節の味を！	9・3月	◎料理教室	8・2月

センスアップ講座

講座・教室名	内 容	開講	会場	申込み月
すてきに出会ってませんか？ —恋活・友活のすすめ—	セミナー（“愛される人”になるために）と交流会	5・9・11月	la comoro 駐車場ガーデンほか	5・8・10月
★女子力アップ —美活のすすめ—	言葉遣いや表情、姿勢、メイクや着こなし ～おしゃれのコツを学ぼう～	5月～	文化センターほか	5月～
★アロマ2級検定取得講座	アロマのある生活をめざして—2級検定取得に挑戦—【全6回】	7～10月	◎料理教室	6月

健康講座

講座・教室名	内 容	開講月	会場	申込み月
★心と体を育てるフィットネス	運動不足を楽しく解消！ いい汗かいて心も体もリフレッシュ【全7回】	6～9月	◎乙女湖体育館	5月