

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
 ◇費用 1,000円（学級費）材料費は実費集金 ◇定員 市内女性60人（年齢は問いません）
 ◆申し込み 4月8日（金）～4月15日（金） ※第1回運営委員会 4月21日（木）

回		期 日	講座内容
1		5月12日（木）	開講式・学級会／講話「小諸城と常在戦場」
2・3		5月26日（木）	自然 郷土の自然を知ろう「氷地区の氷室～布引観音」
4		6月9日（木）	歴史 地域探訪「真田丸にちなんで」
5		6月30日（木）	生活 地球温暖化ストップ「身近な生活のできる省エネ」
6	※	7月14日（木）	健康 元気に生きる「心と体を育てる体操」
7	○	7月28日（木）	政治 市政を知ろう「クリーンヒルこもろ見学」
8		8月18日（木）	脳科学 脳いきいき「お手玉 作って遊ぼう」
9		9月1日（木）	倫理社会 「生き生き生きるパートII」
10	※	9月15日（木）	生活 ゆとりを生む手作りのとき「簡単アクセサリー」
11・12	○	9月29日（木）	芸術 美術館巡り ―歴史をひも解く―「沼田城～岩櫃城～真田へ」
13		10月8・9日（土・日）	公民館まつり 「公民館まつりを盛り立てよう」
14	※	10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」
15		11月16・18日（水・金）	料理 お菓子作り「秋の果物を使って！」
16		12月1日（木）	音楽 歌声を響かせよう
17	◎ ※	12月15日（木）	人権 ワークショップ「人権感覚を磨く」
18		1月19日（木）	お話 「セカンドチャンス」／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）

技能アップ講座

講座・教室名	内 容	開講月	文化センター会場	申し込み月
★ワード&エクセル中級	就活に役立つ～文書作成・数式・関数・表～	6・10月	図書学習室	5・9月
★パソコンで年賀状	いろいろな年賀状の作成	11月	図書学習室	10月

生活文化講座

講座・教室名	内 容	開講月	文化センター会場	申し込み月
★夏祭りには浴衣でエンジョイ!	浴衣の着付けと帯結びをマスターしよう	5月	講習室	5月
★女性のためのリンパケア	リンパ活性化して免疫力を高めよう	6月	視聴覚室	5月
親子で楽しむ木のクラフト教室	夏休み自由に楽しむ木工	7月	陶芸木工室	7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	夏休み中	陶芸木工室	7月
★ママのためのフィットネス	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	9月	軽運動室	8月
★季節のおもてなし	クリスマスリースとお正月飾り	12月	料理教室	11月

料理講座

講座・教室名	内 容	開講月	文化センター会場	申し込み月
★テーブルを彩る行事食	母の日、桃の節句を飾り巻きずしで	5・2月	料理教室	4・1月
★パンづくり	初めてのパン作り～基本のパンとアップルパイ～	6月	料理教室	5月
★男の料理	今日の昼飯はパスタとピザ、任せてちょうだい!	7月	料理教室	6月

センスアップ講座

講座・教室名	内 容	開講月	文化センター会場	申し込み月
すてきに出会ってみませんか?	婚活に役立つセミナーとステキな出会い	5・10・12月	停車場ガーデン他	4・8・10月
★アロマテラピー2級検定取得講座	アロマの効用と利用の仕方を学ぶ	6月	料理教室	5月