

令和6年度 第Ⅲ期

受 講 生 募 集

募集期間

令和7年1月5日(日)9:00～1月11日(土)17:00

申込方法

①WEBフォーム・・・右記QRコードを読み込んで、お申込みください。

②来館窓口・・・上記、募集期間内に直接来館にてお申込みください。

※お電話でのお申し込みは、お受けしていません。

申込フォーム



決定通知

1月12日(日)に、ご登録されたメールアドレス(申込①)か、電話番号(申込②)にご通知します。
なお、定員を超えた場合は抽選となります。

お支払

受講料は、決定通知後、下記の支払期日までにご来館の上お支払いください。

※支払期日・・・1月13日(月)～1月19日(日)(受付時間 9:00～21:00)

働く婦人の家

■受講対象：市内に居住又は勤務している勤労女性、又は勤労家庭の女性。

教室名	ビルビスワーク(骨盤体操)	きもの着付け教室
	定員20名	定員15名
期 日	2/7・14・21・28、3/7 (毎週金曜日の5回コース)	2/17・24、3/3・10 (毎週月曜日の4回コース)
時 間	18:00～19:00	13:30～15:30
内 容	ビルビスワークは、呼吸に合わせて骨盤と背骨を連動させるボディワークです。激しい動きはありませんが、全身の関節を万遍なく動かすので、血流が改善されます。力みが取れ、体が楽になります。姿勢が良くなり、少し身長がのびたような感覚も。脚のむくみ、偏頭痛、肩こり等でお悩みの方、是非お試しください。	きものを着られる楽しさと喜びを実感していただく講座です。 1)下着類の付け方 長襦袢 きものの着方 2)きものの着方 基本の帯結び(半幅帯) 3)きものの着方 帯結びの応用(半幅帯) 4)おさらい お出かけ時のマナー
受講料	500円(傷害保険)	無料
講 師	一級ビルビスワーカー 三瓶奈央 先生	一般財団法人民族衣装文化普及協会・東北委員長 尾形容子 先生
場 所	働く婦人の家 軽運動室(2F)	働く婦人の家 講習室(2F)

※持ち物：着物、長襦袢、タオル3枚、腰ひも4枚、伊達締め2枚、帯板、半幅帯、肌に身に付ける下着類

勤労青少年ホーム

■受講対象：市内に居住又は勤務している勤労女性および男性。

教室名	ZUMBA教室	iDeCo、NISA入門
	定員15名	定員20名
期 日	2/3・10・17・24、3/3 (毎週月曜日の5回コース)	2/1・8・22、3/1 (各回土曜日の4回コース)
時 間	19:00～20:30	13:30～15:00
内 容	ラテン系の音楽ダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。軽快な音楽に合わせて体を動かす事で多くのカロリーを消費しますのでダイエットにも効果的です。 インストラクターの動きを真似て体を動かすだけでなく、初心者の方も楽しんでいただけます！ストレス発散に！	人生の設計図ともいえるライフプランを考えて、iDeCo、NISAを活用してみませんか。 1)投資と貯蓄の違いとリスクについて 2)iDeCoのメリットとデメリット／はじめ方 3)NISAのメリットとデメリット／はじめ方 4)将来の家計が見える「キャッシュフロー表」を作成する ※日本FP協会発行「暮らしとお金のワークブック」付き
受講料	500円(傷害保険)	300円(テキスト代)
講 師	JWI認定ZUMBAインストラクター 門間細香 先生	ファイナンシャルプランナー 菅野弘子 先生
場 所	働く婦人の家 軽運動室(2F)	勤労青少年ホーム 娯楽談話室(3F)

- ※共通注意事項
- ・音楽堂コンサートなどの行事と重なる場合は日程の変更があります。
 - ・最小開催人数は5名です。申し込み人数が少ない場合は、教室を取りやめることがあります。
 - ・キャンセルされた場合は、お支払いいただいた金額の返却はできませんのでご注意ください。
 - ・申込者以外の受講は固くお断りいたします。

お問い合わせ

福島市働く婦人の家、福島市勤労青少年ホーム(入江町1-1 ☎531-6221)