

令和7年度 第Ⅱ期

受 講 生 募 集

募集期間

令和7年9月13日(土)9:00~9月24日(水)17:00

申込みフォーム

申込方法

①Googleフォーム・・・右記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。

※お電話でのお申込みは、お受けしておりません。



決定通知

9月25日(木)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、支払期日までにご来館の上お支払いください。

※支払期日・・・9月25日(木)~10月5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)	ハーバリウム教室	日曜日の大正琴教室
	定員20名	定員20名	定員10名
期 日	10/24・31、11/14・21・28 (金曜日の5回コース)	10/22・29、11/5・12・19 (毎週水曜日の5回コース)	11/2・16・23・30、12/7 (日曜日の5回コース)
時 間	18:00~19:00	13:30~15:00	10:00~12:00
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、少し身長が伸びたような感覚も。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。	ハーバリウムはお好みのお花で長期間、植物の美しさを楽しむことができます。水やりなどの手入れは必要ありません。様々な種類のハーバリウムを並べて飾ることで、素敵なインテリアになります。初心者でも気軽に始められます。少しずつ複雑な技法にステップアップするのを楽しんでいただきたいです。	昭和、平成、令和の曲を大正琴で奏でましょう。はじめての方から経験者までを対象に大正琴の基礎を学びます。いろいろなジャンルの音楽に挑戦して大正琴の音色を楽しみましょう。 ※大正琴は無料で貸出いたします。
受講料	500円(傷害保険)	6,500円(材料費)	1,000円(楽譜代)
講 師	一級ビルビスワーカー 三瓶 奈央 先生	小さなお花の教室fleurフルール 青山 和葉 先生	琴城流大正琴振興会教授 牛尾 千賀子 先生
場 所	働く婦人の家 軽運動室(2F)	働く婦人の家 講習室(1F)	勤労青少年ホーム 音楽室(3F)

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	ゴルフ教室	ZUMBA教室	ギター教室
	定員10名	定員15名	定員10名
期 日	10/20・27、11/3・10・17 (毎週月曜日の5回コース)	10/23・30、11/13・20 (木曜日の4回コース)	10/25、11/8・22、12/6・20、 1/10・24、2/7 (隔週土曜日の8回コース)
時 間	19:00~20:30	19:00~20:30	17:45~19:15
内 容	はじめての方から経験者まで、どなたでも気軽に参加できる教室です。一度プロに見てもらえば上達のコツをつかめます。	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なので、初心者の方も楽しんでいただけます！ストレス発散に！	はじめての方、演奏経験のある方、どなたでも気軽に参加できる教室です。ギターの基本奏法を実践してテクニックを向上させます。 ※ギターの貸出を希望される場合は有料となります。(1回500円・受講料とは別途となります) ※受講料については、以前に本講座を受講し教則本をお持ちの方はお支払い不要です。
受講料	7,000円(ボール代・打席代・照明代、傷害保険)	500円(傷害保険)	3,850円(教則本代)
講 師	佐藤ゴルフ企画レッスンプロ 佐藤 寿一 先生	JWI認定ZUMBAインストラクター 門間 細香 先生	日本教育ギター連盟専門家会員 佐藤 仁一 先生
場 所	ゴルフレンジアミーゴ(福島市成川・現地集合解散)	働く婦人の家 軽運動室(2F)	勤労青少年ホーム 音楽室(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。
- ・最少開催人数は5名です。申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)