

令和8年度 第I期

受 講 生 募 集

募集期間 令和8年4月11日(土)9:00~4月18日(土)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。
 ※お電話でのお申し込みは、お受けしていません。

決定通知 4月19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、支払期日までにご来館の上お支払いください。
 ※支払期日・・・4月19日(日)~4月26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	女性のためのやさしいヨガ	きもの着付け教室
	定員20名	定員15名
期 日	5/18・25、6/1・8・15 (毎週月曜日の5回コース)	5/22・29、6/5・12・19 (毎週金曜日の5回コース)
時 間	13:30~15:00	13:30~15:30
内 容	文明が発達した現代では便利な反面、女性が活躍する場も増え、がんばりすぎて緊張をためこんだり、無意識のうちにストレスを抑圧している人が多いもの。そんな現代女性が自分自身の本質に戻ってスローダウンし、体本来が持つ自然な流れや調和へと導くのが女性のためのヨガです。	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)名古屋帯のお太鼓結び 5)名古屋帯のお太鼓結び お出かけ時のマナー
受講料	500円(傷害保険)	無料
講 師	ロータスヨガスタジオ ラディカあかね 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)

※準備物：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	ゴルフ教室	健康カラオケ講座
	定員10名	定員12名
期 日	5/18・25、6/1・8・15 (毎週月曜日の5回コース)	5/19・26、6/2・9・16 (毎週火曜日の5回コース)
時 間	19:00~20:30	13:30~15:30
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。	呼吸法による発声法を取り入れ、体内に酸素を送りストレスも吐き出し、元気な体を保てるように楽しく歌いましょう。発声練習と楽譜を見て正確なメロディーの覚え方やリズムの取り方、詞の伝え方などを学び、どんな曲もすぐに歌えるようになるので、歌好きの方や今よりもっと上手になりたい方はぜひお待ちしております。
受講料	7,000円(ボール代、打席代・照明代、傷害保険)	200円(テキスト代)
講 師	佐藤ゴルフ企画レッスンプロ 佐藤 寿一 先生	日本アマチュア歌謡連盟 公認師範 大野美江子 先生(歌謡教室 スタジオひばり主宰)
場 所	ゴルフレンジアミーゴ(福島市成川・現地集合解散)	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)