

令和8年度 第Ⅱ期

受 講 生 募 集

募集期間 令和8年9月12日(土)9:00～9月20日(日)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21日(月)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21日(月)～9月27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	ビルピスワーク(骨盤体操)	美姿勢教室	お菓子作り教室
	定員20名	定員20名	定員15名
期 日	10/16・23・30、11/6・13 (毎週金曜日の5回コース)	10/25、11/1・8・15 (毎週日曜日の4回コース)	10/14・21・28、11/4・11 (毎週水曜日の5回コース)
時 間	18:00～19:00	10:00～11:30	9:30～12:00
内 容	ビルピスワークは、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。	AI姿勢分析で、現在の姿勢と将来予測される姿勢を3Dアバターと数値で分かりやすく可視化！猫背や姿勢の崩れによる肩こり・冷え・むくみ、お肌のシミ・シワ・たるみや老化の原因にも！ゴムバンドを使った軽運動で身体のバランスを整え美姿勢と健康づくりをサポートします。将来の介護予防にもおすすめです。	気軽に参加できるお菓子教室です。毎回違うお菓子にチャレンジするので、飽きずに楽しく続けられます。作ったお菓子はその場でみんなで試食します。材料も手順もシンプルで、初心者の方大歓迎です。まずは、簡単なメニューからお菓子作りをスタートしてみましょ。
受講料	500円(傷害保険)	1,000円(教材費、傷害保険)	1,200円(材料代)
講 師	一級ビルピスワーカー 三瓶 奈央 先生	美容カイロ ポヌール 関 晶江 先生	お菓子作り教室講師 高橋 佐智子 先生
場 所	働く婦人の家 軽運動室(2F)	働く婦人の家 軽運動室(2F)	働く婦人の家 料理実習室

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	ボイストレーニング入門
	定員10名	定員15名	定員15名
期 日	10/12・19・26、11/2・9 (毎週月曜日の5回コース)	10/10・24・31、11/7 (各回土曜日の4回コース)	10/14・21・28、11/4・11 (毎週水曜日の5回コース)
時 間	19:00～20:30	19:00～20:30	13:30～15:00
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！	ボイストレーニングってどんなことするの？習ってみたいけど一歩踏み出せなかったという貴方へ。「ボイトレ」を体験してみませんか？自分の声が変わっていくのを感じたり、他の受講生の声が変わるのを感じられるかも！？どんな声になりたいか、どんな曲を歌いたいかなど考えてみてください！楽しくレッスンしていきましょう。
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)	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	JWI認定ZUMBAインストラクター 門間 細香 先生	ボイストレーナー 鈴木 侑香 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)