

働く女性の家自主グループ受講生募集

働く女性の家(Tel.32-7130)

働く女性の家では、定期講座から自立して活動をしているたくさんのグループがあります。
健康のため、技術向上のため、趣味を楽しみたい、仲間作りに、あなたも参加してみませんか。

自主グループ一覧(グループ名は省略します)

| 活動内容 | 曜日 | 時間 | 活動内容 | 曜日 | 時間 |
|------------------------|---------|-------------|-----------------|-----------|-------------|
| 書道 | 第2・4土曜日 | 13:30～15:30 | ヨガ | 毎週火曜日 | 10:00～11:00 |
| | 第4木曜日 | 10:00～11:30 | | 第1・2・3火曜日 | 19:30～20:30 |
| 古布 パッチワーク | 第2・4金曜日 | 9:30～11:30 | | 第1・2・3水曜日 | 14:00～15:00 |
| | 第2・4金曜日 | 13:00～15:00 | | 毎週木曜日 | 19:30～20:30 |
| | 第2・4木曜日 | 9:30～11:30 | | 第1・2・3土曜日 | 10:00～11:00 |
| | 第2・4木曜日 | 13:00～15:00 | ピラティス | 毎週金曜日 | 14:30～15:30 |
| パッチワーク | 第1・3金曜日 | 9:30～11:30 | 太極拳 | 第1・2・4金曜日 | 14:30～15:30 |
| 和裁 | 第1・3木曜日 | 9:30～11:30 | フラメンコ | 第1・3土曜日 | 13:30～15:30 |
| | 第1・3火曜日 | 13:30～15:30 | フラダンス | 第2・3・4土曜日 | 10:00～11:30 |
| 手描き友禅 | 第1・3水曜日 | 13:30～15:30 | | 第1・3火曜日 | 19:30～20:30 |
| 手作りバッグ | 第3土曜日 | 9:30～15:00 | 日本舞踊 | 第1・3木曜日 | 14:00～15:30 |
| 華道 | 第1・3水曜日 | 17:30～18:30 | 社交ダンス | 毎週水曜日 | 19:00～20:30 |
| | 第4水曜日 | 9:30～10:30 | エアロビクス | 毎週木曜日 | 10:00～11:30 |
| 押し花 | 第4火曜日 | 9:30～11:30 | | 第2・4木曜日 | 19:30～21:00 |
| 絵手紙 | 第1土曜日 | 9:30～11:30 | 健康体操 | 第1火曜日 | 10:00～11:30 |
| エコクラフト | 第1・3金曜日 | 9:30～11:30 | 保存食料理 | 月1回 | — |
| 洋裁 | 第2・4火曜日 | 13:30～15:30 | 薬膳料理 | 第3木曜日 | 9:30～12:00 |
| 茶花と茶道 | 第2木曜日 | 10:00～11:30 | お菓子作り | 月1回 | — |
| 産後シェイプアップ &ベビーマッサージ | 毎週水曜日 | 10:30～12:00 | 自彊術 | 毎週火曜日 | 14:00～15:30 |
| | | | ストレッチ& リズム体操 | 毎週金曜日 | 9:30～11:00 |

- 場 所 いちき串木野市働く女性の家
- 受 講 料 グループ毎に異なります。(詳細は働く女性の家へお問い合わせください。)
- 申 込 随時募集しています。(受付時間:火曜～土曜(9:00～17:00)月曜日は休館。)見学も受け付けていますので、お気軽に声をお掛けください。

