

平成 30 年度 働く女性の家定期講座受講生募集

簡単時短料理

時間をかけずにパッと出来る簡単で美味しい料理を作ります。

5/10 開講 全 10 回
毎月第 2 木曜日
10:00~12:00
エプロン・三角巾
材料費:600 円



パティシエのスイーツ

お店の味そのままのスイーツが家庭で出来る楽しい教室です。

5/12 開講 全 10 回
毎月第 1 土曜日
13:30~15:30
エプロン・三角巾材
料費:600 円



フラワースクール

季節のお花を通して暮らしに更なる彩りを添えてみませんか。毎月バラエティに富んだ楽しい教室です。

5/17 開講 全 10 回
毎月第 3 木曜日
10:00~11:30
材料費:2,000 円



栄養士さんの健康レシピ

塩分とカロリーを減らしても栄養たっぷりの美味しい料理を作ります。

5/25 開講 全 10 回
毎月第 4 金曜日
10:00~12:30
エプロン・三角巾
材料費:600 円



カイロプラクティックヨガ

カイロプラクティックの資格をもつ講師の腰痛・肩痛などの症状を改善するヨガです。

5/8 開講 全 10 回
毎週火曜日
19:00~20:00



社交ダンス

初心者でも楽しく踊れるように指導します。男性も大歓迎です。

5/9 開講 全 10 回
毎週水曜日
19:00~20:30



洋裁

基礎から学んで自分好みのオリジナルな服を作ります。初回はチュニックです。

5/11 開講 全 10 回
毎月第 2・4 金曜日
10:00~11:30
裁縫道具・布 110cm×200cm



受講料無料、ただし材料費は実費負担。

(料理講座は 5 回分前納です。)

託児は満 2 歳以上未就学児まで、申し込み時に届け出てください。

お申し込みは働く女性の家へ

0996-32-7130