

# 令和6年度「釜石市働く婦人の家」前期定期講座

## 受講者募集！

【対象】 市内に在住または在勤の人

【場所】 働く婦人の家

【受付】 5月10日(金)8時30分～

\* 先着順、定員になり次第締め切り

【申込方法】 働く婦人の家窓口または電話(23-2017)でお申し込みください

【内容】

No.	科目	定員	日時	持ち物	受講料 (教材費)
1	ウッド PP バンドで作るデカバッグ講座	8人	5月17日・24日・31日 (毎回金曜日) 10時～12時	ハサミ、洗濯バサミ 20個、定規(30cm位)	3,000円
2	脳トレ体操講座(さわやかな初夏の午前に)	20人	5月29日(水) 10時～12時	運動靴、水分補給用の 飲物	無料
3	白身魚の中華甘酢あん かけ&キムチ漬講座	10人	5月30日(木) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,000円
4	ナタリーのヨガ講座 (女性限定)【夜間】	8人	6月1日(土) 18時～20時	タオル、ヨガマット 水分補給用の飲物	無料
5	ナタリーのヨガ講座 (女性限定)	8人	6月2日(日) 10時～12時	タオル、ヨガマット 水分補給用の飲物	無料
6	みんな大好き肉まん 講座	10人	6月4日(火) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,000円
7	塩麴講座(玉ねぎ麴)	10人	6月21日(金) 10時～12時	エプロン、三角巾 大きめタッパー(漬 け込み用)	1,000円
8	シェフの料理講座 ・お肉しっとりサラダ チキン ・ふんわり卵スープ ・春雨サラダ	8人	6月30日(日) 10時～12時	エプロン、三角巾 密閉容器	1,200円
9	かんたん、たのしい ちぎり絵講座	6人	7月5日(金) 10時～12時	なし	500円

※発熱など体調不良の際には、受講をご遠慮願います。

※受講をキャンセルする場合は、4日前までに連絡をお願いします。

