

働く婦人の家ゆうみい

住所：上山市元城内 1 番 1 号 (TEL:023-673-3939) 令和4.5.10 発行 No.2 文責：吉田 良子

☆働く婦人の家のホームページは、上山市のホームページに『上山市働く婦人の家』を入力して検索

～5・6月の主催事業のお知らせ～

初心者向け クラフトバッグ教室

5月23日(月)と30日(月)
10時～13時 *2日間で完成

- *材料代 1500 円
- *定員 8 名
- *持ち物…メジャー、チャコペン、ハサミ、速乾性木工用ボンド、洗濯バサミ (30 個位) おしぼり又はウエットティッシュ

茶色のクラフトバンドで、コサージュ付きのトート型バッグを作ります。

大きさは、横 30 cm・高さ 20cm・底が 20cm×18cm の楕円形で、とてもおしゃれなデザインとなっています。



*4月のクラフトバッグ教室に参加された方はおなじみですので、ご遠慮ください。

ストレッチやインパトリートメントなどで、身体のメンテナンスを行います。頭の先から足の先まで血行を促進し、疲れ知らずの身体を作ります。

*かみのやま健康ポイント参加者には、20ポイントが付与されます。



身体スッキリ体操教室

5月28日(土)
10時～11時30分

- *参加料 無料 *定員 12 名
- *持ち物…ヨガマット・タオル 水分補給用飲み物

健美操教室

～呼吸法を取り入れた
体にやさしい体操～

6月3日(金) 10時～12時

- *参加料 無料 *定員 12 名
- *持ち物…ヨガマット・タオル 水分補給用飲み物

呼吸法を取り入れた体にやさしい体操で、全身の血液の流れをよくし、気分を爽快にします。笑顔で楽しく健康づくりをしませんか。

*かみのやま健康ポイント参加者には、20ポイントが付与されます。



詳しくは5月号(5月10日発行)の市報やホームページをご覧ください。

5月13日(金)9時30分より受付を開始します。(働く婦人の家 TEL673-3939まで) 他のサークル活動に興味のある方は、来館いただくか、お電話ください。紹介できるものが沢山です。