

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4.9.1 発行 No.6 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

～10月の主催事業のお知らせ～

古布で作る なかよしこよし人形教室

10月5日(木)・19日(木)
午前10時～午後1時

- * 材料代…… 1,500円
- * 定員…… 10名
- * 持ち物…… 布切りハサミ
糸 (絹黒・絹赤)
裁縫道具
針は先生が準備していただきます



じきょうじゅつ 自彊術体操教室

～生活する上での筋力をつける～

チヨキン貯金貯筋

10月22日(土)

午後1時～午後2時30分

- 参加料 無料
- 定員 10人
- 持ち物 バスタオル (ヨガマット)
飲み物・動きやすい服装

*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。

自彊術ってなんだ？

機械を使わず、畳1帖の空間で行う体操です。顔のツボをこすったり、足をもんだり全部で31の動作をまねしているうちに体が軽くなったり、筋肉がきれいについたり万病克服の体育療法です。

暑さもひと段落すると、秋の夜長を鳴き通す♪じゃありませんが、何か制作してみたくありませんか？スマホの画面からでは知りえない、聞きたい疑問にちゃんと答えられる質の高い講師のいる嬉しいサークルが沢山ありますよ！思わず私は布切りの素敵なハサミを買ってみました。

詳しくは9月号(9月1日発行)の市報やホームページをご覧ください。

9月5日(月)9時30分より受付を開始します。(働く婦人の家 TEL673-3939まで)