

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）平成30.9.21発行 No.8 文責：山口ひとみ

☆ホームページは、上山市役所→組織で探す→商工課→働く婦人の家 または、上山市働く婦人の家

10月の主催事業のお知らせ

秋のお菓子教室～和風シフォンケーキと秋のフルーツタルト～ 10月12日(金)

茶園夢の菅原先生に教えていただくお菓子教室。今回は、ほうじ茶を使った和風シフォンケーキと、秋の果物を使ったタルトを作ります。みなさんで試食する他に、おうちへのお持ち帰りもあります。



1cmの厚さに加工した蓮の実に、ちりめんで作った小花を彩りよく詰めて、帯地を土台にしたタペストリーを作ります。

帯地の色は、4色から選んでいただきます。お細工物が初めての方でも、素敵な作品に仕上げることが出来ます。



蓮の実のお細工物教室 10月17日(水)・25日(木)

初心者向けの ピラティス 教室 10月22日(月)

ピラティスは、リハビリや体質改善のために開発されたエクササイズです。ストレッチを中心とした動きで、体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛えていきます。血行が良くない、肩こり・腰痛・疲労回復にも効果的です。



持ち物等、詳しくは9月15日号の市報をご覧ください。

申し込みは、9月19日(水)より 働く婦人の家（TEL 673-3939）まで