

# 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 30.11.15 発行 No.12 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

## ～12月の主催事業のお知らせ～

### ウォーキング 入門教室 12月14日(金)

ウォーキングの入門として、正しいくつのはき方やひもの結び方、姿勢、呼吸法などを、先生にアドバイスしてもらいます。それらを、これまで自己流でやってきたウォーキングや普段の生活に取り入れてみませんか。みなさまのご参加をお待ちしています。



詳しくは11月15日号の市報をご覧ください。

申し込みは、19日(月)より 673-3939まで

## サークル紹介 & 会員募集のお知らせ

### Craft \* 工房 NAKI 月2回(水)10時～12時

クラフトバンド(紙バンド・エコクラフト)を使って、バッグや生活雑貨を作ります。年代・季節を問わず楽しめます。オリジナル作品を一緒に作ってみませんか。



見学もお受けいたします。どうぞお気軽にお電話ください。(673-3939)