

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5.9.29 発行 No.7 文責：木村和子

☆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・11月の主催事業のお知らせ～

木目込み人形教室 ～干支のタツ～

10月25日・11月1日・8日(水)13時～16時

* 材料代 3,300 円 * 定員10名

来年の干支タツの木目込み人形を作ります。
今回は、やすりがけと
筋彫りも行い、3 日間
で完成します。

〈持ち物〉

- ・胸当てつきエプロン
- ・おしぼり 1 枚
- ・あれば彫刻刀(切出し刀)



古布を使い、かわいいネコちゃんのアイピロー
ー(雄・雌の 2 体)を作り

ます。できあがりは、
高さ 10 cm×幅 25cm位。



〈持ち物〉

- ・裁縫道具・糸通し・裁ちばさみ・小ばさみ
- ・まち針(15 本位)・ピンセット
- ・白い絹の手縫い糸(絹針は先生が準備します。)

古布で作る人形教室

～ネコちゃんのアイピロー～

10月26日・11月2日(木) 10時～13時

* 材料代 1,500 円 * 定員10名

樹脂粘土で作る

ぶどうとバラのブローチ

10月30日(月) 10時～12時

* 材料代 1,000 円 * 定員 10 名

樹脂粘土を使ってぶどうとバラのブ
ローチを作ります。ブロンズ調のシクで大
人かわいいブローチを作ります。つや有
り、無しを選べます。

〈持ち物〉

- ・ウェットティッシュ



心身の緊張やこわばりをほぐし、笑顔でできる心
地よい運動です。老化現象を緩和し、免疫力を高
める効果が期待できます。運動が苦手な方でも安
心してご参加ください。

(かみのやま健康ポイント:20 ポイント付与)

〈持ち物〉・ヨガマット・タオル・水分補給用飲み物

しんこきゅう

森呼吸ムーブメント

～心身のバランスを整え、森林浴のような心地
よさを味わうエクササイズ～

11月10日(金) 10時30分～12時

* 参加料 無料 * 定員 15 名

詳しくは10月号の市報やホームページをご覧ください。

申込受付は10月4日(水)開始。受付時間 9時30分～17時。働く婦人の家(TEL 673-3939)へ。