

働く婦人の家ゆうみい

上山市元城内 1 番 1 号 令和 6.8.30 発行 No.5 作品展示会&体験フェア 特別号①

文責：木村 和子

作品展示会のお知らせ

日時 10月4日(金)・5日(土)午前10時～午後3時

～出品するサークルと展示内容のご紹介～

- 🌸 こっこんベル(パッチワーク)
- 🌸 サークルもえぎ(木目込み人形)
- 🌸 刺し子クラブ 樹氷(刺し子)
- 🌸 手編み物愛好会(編み物)
- 🌸 花布の会かみのやま(ちりめんの古布を使ったお細工物)
- 🌸 NPO はなはな倶楽部(フラワーアレンジメント)

[昨年度の作品展示会から]



[こっこんベル] パッチワーク



[サークルもえぎ] 木目込み人形



[はなはな倶楽部] フラワーアレンジメント



[刺し子クラブ樹氷] 刺し子



[花布の会かみのやま] ちりめんの古布を使ったお細工物



詳しくは9月号(8月30日発行)の市報やホームページをご覧ください。

お問い合わせは働く婦人の家 TEL673-3939へ

体験フェアは「ゆうみいNo.5 作品フェア特別号②」をご覧ください⇒

働く婦人の家ゆうみい

上山市元城内 1 番 1 号 令和 6.8.30 発行 No.5 作品展示会&体験フェア 特別号② 文責：木村 和子

体験フェアのお知らせ

【体験できる講座のご紹介】 作品の見本は館内に展示してあります！

① フチチャーム ② おしゃれな便利バンド



① 縦2.5cm、横4.5cmの枠に端切れや刺しゅうでデザインしたチャーム



② アームバンドにもレッグバンドにもなるバンド

日時 10月4日(金) 午前10時～12時
講師 little gift さん
(ちくちく工房・くらしを楽しむ会)
定員 いずれも 10名 要予約 (②は飛び入り可)
料金 材料代 ①フチチャーム 500円
②おしゃれな便利バンド 300円
持ち物 裁縫セット

ストレッチ&簡単トレーニング

健康ポイント対象・20ポイント加算



スモールボールを使ったストレッチや筋力トレーニング

日時 10月4日(金) 午前11時15分～11時50分
講師 本木裕美さん(バランスボール・ボールEX)
定員 10名 要予約
料金 無料
持ち物 汗拭きタオル・水分補給用飲み物

香袋(ラベンダー)の壁飾り



西陣織と絹うす地で作るラベンダーの香袋

日時 10月5日(土) 午前10時～12時
講師 原田靖子さん(花布の会かみのやま)
定員 10名 要予約
料金 材料代 500円
持ち物 裁縫道具(まち針10本位・針と糸は先生が準備)

武道的身体操作

健康ポイント対象・20ポイント加算



椅子からの立ち上がり、草むしりなどの日常動作で、足腰やひざに負担がかからない身体の使い方の実践講座

日時 10月5日(土) 午後1時～2時
講師 前田 新さん(空手道致道会)
定員 12名 要予約
料金 無料
持ち物 汗拭きタオル、水分補給用飲み物

詳しくは9月号(8月30日発行)の市報やホームページをご覧ください。体験フェアへの参加は予約が必要です。9月4日(水)9時30分より受付開始(働く婦人の家 TEL673-3939へ)