

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6.10.1 発行 No.6 文責：木村和子

～10月・11月の主催事業のお知らせ～

はじめての方のためのピラティス

10月24日(木) 10時～11時30分

- * 本木裕美さん(ピラティスインストラクター)
- * 参加費 無料 * 定員15名

姿勢改善、インナーマッスルの強化、免疫力の向上、ストレス解消、睡眠の質の向上など、多方面に効果があると言われているピラティスは、近年人気のトレーニングです。今回、はじめての一步としてピラティスの基本中の基本を教えてください。無理な動きはないので、初めての方はもちろん、運動習慣があまりない方や柔軟性に自信のない方にもお勧めします。

〈持ち物〉

- ・ヨガマット、汗拭きタオル
- ・水分補給用飲み物
- ・動きやすい服装



来年の干支(巳)の木目込み人形を作ります。初心者の方には①『祝ひょうたん(高さ11.5cm×横13cm)』を、経験者の方には②『鈴(高さ11cm×横12cm)』をお勧めします。どちらも白へびで、芸能と福德の神様である弁天さまのお使いで富をもたらす縁起物です。手作りの木目込み人形を飾って新年を迎えませんか。

〈持ち物〉

- ・胸当てつきエプロン
- ・おしぼり(道具用)



①

②

干支の木目込み人形教室 2日間で完成

10月30日・11月6日(水) 13時～16時

- * 松本牧子さん(サークルもえぎ 講師)
- * 材料代 ①3,500円 ②4,200円 * 定員10名

古布の人形教室～干支(巳)のお細工物～

10月31日・11月7日(木) 10時～13時 2日間で完成

- * 原田靖子さん(花布の会かみのやま 講師)
- * 材料代 1,500円 * 定員10名

高さ12.5cm、横6cmで、頭には花飾り、首にはビーズのネックレスを付け、チューリップ型のループエンドを付けたきんちゃくに入っているおしゃれで可愛い白へびさんのお細工物です。絹の布の温かさや優しさを感じながら、一針一針心を込めて、来年の干支の白へびさんを作ってみませんか。

〈持ち物〉

- ・裁縫道具、糸通し、裁ちばさみ
- ・小ばさみ、まち針15本くらい
- ・ピンセット、白い絹の手縫い糸
- ・筆記用具



冬に向けて、おしゃれなウェーブ柄の帽子を編みませんか。今回は輪針を使います(棒針4本でも可)。5号針でゴム編みを、7号針で本体を編んでいきます。毛糸の色は5色程度用意します。館内に展示してありますので、ご覧いただき、申し込みの時にottsやってください。ゆったりと編み物をしながら手作りの喜びを感じてください。

〈持ち物〉

- ・40cmの輪針(5号と7号)
- ・とじ針、段数リング



秋の編み物教室～ウェーブ柄の帽子～

11月14日・21日(木) 10時～12時 2日間で完成

- * 櫻井京子さん・由香さん(手編み物愛好会・桜会講師)
- * 参加料 1,400円 * 定員10名

詳しくは10月号(10月1日発行)の市報やホームページをご覧ください。

申込は**10月4日(金)より開始。受付時間 9時30分～17時。**働く婦人の家(TEL 673-3939)へ。

☆利用方法や活動の様子は、『上山市働く婦人の家』の検索で、上山市ホームページ『上山市働く婦人の家TOP』『上山市働く婦人の家主催事業』でご覧いただけます。