

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7.10.1発行 No.6

文責:木村 和子

～10月・11月の主催事業のお知らせ～

秋のコーヒー講座

10月30日(木)午後1時30分～
3時30分

- * 講師 赤塚 宏之さん(東北萬国社)
- * 材料費 1,200円

豆の種類、挽き方、お湯の温度や注ぎ方など、たくさんのコツを教えてくださいます。

コーヒーの香りに癒されながら、ハンドドリップコーヒーの美味しい淹れ方を学んでみませんか。



バランスボールを使い、ピラティスの基本となる動きをわかりやすくご案内します。今回は初めてピラティスやバランスボールをなさる方のための体験講座です。

家で眠っているバランスボールを使ってやってみませんか？



バランスボールを使った ピラティス体験講座

11月6日(木)午後1時30分～3時

- * 講師 本木 裕美さん
(PHIピラティスインストラクター)
- * 参加費 無料
- * 定員 10名
- * 持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、バランスボール(ある人)

スワッグ作り教室 ～クリスマスに向けて～

11月14日(金)午後1時30分～3時

- * 講師 武田 任以さん(つかさ花店)
- * 参加費 2,500円
- * 定員 14名
- * 持ち物 花ばさみ、持ち帰り用の大きめの袋

季節を先取りしてクリスマスに向けてスワッグ作りをしませんか。束ねるだけなのでリースよりも簡単です。手作りの温かみがあるスワッグを飾れば、お部屋の雰囲気グンと明るくなり、気分も盛り上がりそうです。



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6日(月)より開始。受付時間午前9時30分～午後5時。

上山市働く婦人の家 TEL673-3939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。