

平成28年度 講座一覧

年間講座

いわき市勿来勤労青少年ホーム

| 講座名 | 曜日 | 定員 | 時間 講座期間 | 材料費 | 場所 | 準備物 |
|-------------------------------|--------|----|-----------------------|---------------------------|-----|---|
| まかない料理 堀 慶子 先生 | 第 1月曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～12月 | 5,000円(一括前納) | 調理室 | エプロン |
| 華道(池坊) 山崎 警子 先生 | 第 3月曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～2月 | 1回 1,080円(翌月前前納) | 娯楽室 | 花バサミ |
| 茶道(裏千家) 馬上シツエ 先生 | 第 4月曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～12月 | 4,000円(一括前納) | 和 室 | ふくさ |
| 着付け 馬上由美子 先生 | 第2・4火曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～2月 | 無 料 | 和 室 | 着物 肌襦袢 裾よけ 長襦袢 足袋 腰紐4 伊達2 半巾帯 タオル4 |
| シェイプアップwith Dance 柴藪 典子 先生 | 第1・3水曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～2月 | 無 料 | 体育館 | 足首に負担のかからないシューズ 動きやすい服装 バスタオルかマット |
| パッチワーク 菅原 雅美 先生 | 第1・3金曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～12月 | 年間 1,800円(前納) | 研修室 | 裁縫道具一式 |
| バドミントン 石井 美恵 先生 | 第1・3木曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～2月 | 年間 1,000円(前納) シャトル代として | 体育館 | ラケット シューズ 動きやすい服装 |
| ヨガ 高木 正子 先生 | 第1・3木曜 | 15 | 18:15～20:00 5月～2月 | 無 料 | 娯楽室 | ヨガマット |
| フラワーアレンジメント 渡邊 久美子 先生 | 第 4木曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～2月 | 1回 1,500円(翌月前前納) | 娯楽室 | 花バサミ |
| バランスボール・ピラティス 高木 正子 先生 | 第2・4木曜 | 15 | 18:15～20:00 5月～11月 | 無 料 | 体育館 | ヨガマット・ボール(希望者は1,000円前納で購入) |
| 手づくりパン 内ヶ崎 春江 先生 | 第 2土曜 | 10 | 10:00～12:00 5月～12月 | 3,000円(一括前納) | 調理室 | エプロン・三角巾・筆記用具 |
| 料理 堀 慶子 先生 | 第 3土曜 | 15 | 10:00～12:00 5月～12月 | 5,000円(一括前納) | 調理室 | エプロン |
| ビーズアクセサリ 村田 智子 先生 | 第 2月曜 | 15 | 18:00～20:00 5月～12月 | 単価 500円(前納) | 研修室 | はさみ工具等 |
| タヒチアンダイエット 宮崎 浩子 先生 | 第2・4水曜 | 15 | 18:30～20:00 5月～12月 | 無 料 | 娯楽室 | ヒップスカーフ(希望者は1,000円前納で購入) 動きやすい服装(ストレッチパンツ・くるぶしソックス滑止付) |

短期講座

| | | | | | | |
|------------------------------|-------|----|---------------------------|--------------|-----|---|
| ラテンエアロ 高木 正子 先生 | 第 1土曜 | 15 | 10:00～12:00 6回(5月～9月) | 無 料 | 体育館 | 運動靴 ※日程は予定表のとおり。 |
| いわきの歴史と文化 各講師 | 金曜 | 30 | 18:30～20:00 4回(12月と1月) | 無 料 | 娯楽室 | 筆記用具、履物 |
| イベント料理 堀 慶子 先生 | 土曜 | 15 | 10:00～12:00 2回(1月と2月) | 2,000円(一括前納) | 調理室 | エプロン、履物 ※日程は予定表のとおり。 |
| プリザーブドフラワー 渡邊 久美子 先生 | 土曜 | 15 | 10:00～12:00 2回(1月と2月) | 4,000円(一括前納) | 娯楽室 | 花ハサミ、履物 |
| パパ・ママ世代ゆったリストレッチ 柴藪 典子 先生 | 土曜 | 15 | 18:00～20:00 5回(12月～2月) | 無 料 | 娯楽室 | 動きやすい服装、バスタオル又はヨガマット 足首に負担のかからないシューズ |

※受講料は無料です。

※詳しい日程については「平成28年度 講座日程表」でご確認ください。

平成28年度 講座日程表

いわき市勿来勤労青少年ホーム

| 区分 | 講座名 | 5月 | | 6月 | | 7月 | | 8月 | | 9月 | | 10月 | | 11月 | | 12月 | | 1月 | | 2月 | | 実施回数 |
|------|-------------------|--------|----|----|----|-------|----|----|----|--------|--------|-----|----|--------|----|-----|----|----|----|----|----|------|
| | | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | |
| 年間講座 | まかない料理 | 2 | | 6 | | 4 | | 1 | | 5 | | 3 | | 7 | | 5 | | | | | | 8 |
| | 華道(池坊) | 16 | | 20 | | 29(金) | | 15 | | 30(金) | | 17 | | 21 | | 19 | | 16 | | 20 | | 10 |
| | 茶道(裏千家) | 23 | | 27 | | 25 | | 22 | | 26 | | 24 | | 28 | | 26 | | | | | | 8 |
| | 着付け | 10 | 24 | 14 | 28 | 12 | 26 | 2 | 16 | 13 | 27 | 11 | 25 | 1 | 15 | 13 | | 10 | | 14 | | 17 |
| | シェイプアップ | 18 | | 1 | 15 | 6 | 20 | 3 | 17 | 7 | 21 | 5 | 19 | 2 | 16 | 7 | 21 | 18 | | 1 | | 17 |
| | パッチワーク | 6 | 20 | 3 | 17 | 1 | 15 | 5 | 19 | 2 | 16 | 7 | 21 | 4 | | 2 | | | | | | 14 |
| | バドミントン | 12(第2) | 19 | 2 | 16 | 7 | 21 | 18 | | 1 | | 6 | 20 | 10(第2) | 17 | 1 | 15 | 5 | 19 | 2 | | 17 |
| | ヨガ | 19 | | 2 | 16 | 7 | 21 | 4 | | 1 | 15 | 6 | 20 | 17 | | 1 | 15 | 19 | | 2 | 16 | 16 |
| | フラワーアレンジメント | 26 | | 23 | | 28 | | 25 | | 15(第3) | | 27 | | 24 | | 22 | | 26 | | 23 | | 10 |
| | バランスボール・ピラティス | 26 | | 9 | | 14 | 28 | 25 | | 8 | 29 | 13 | | 24 | | | | | | | | 9 |
| | 手づくりパン | 14 | | 11 | | 9 | | 20 | | 10 | | 8 | | 12 | | 10 | | | | | | 8 |
| | 料理 | 21 | | 18 | | 16 | | 27 | | 17 | | 15 | | 19 | | 17 | | | | | | 8 |
| | ビーズアクセサリー | 9 | | 13 | | 11 | | 8 | | 12 | | | | 14 | | 12 | | | | | | 7 |
| | タヒチアンダイエット | 11 | 25 | 8 | 22 | 13 | 27 | 10 | 24 | 14 | | 12 | | 9 | | 14 | | | | | | 12 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 短期 | ラテンエアロ | 7 | | 4 | | 2 | | 6 | | 3 | 17(第3) | | | | | | | | | | | 6 |
| | いわきの歴史と文化 | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 16 | 13 | 27 | | | 4 |
| | イベント料理 | | | | | | | | | | | | | | | | | 28 | | 25 | | 2 |
| | プリザーブドフラワー | | | | | | | | | | | | | | | | | 21 | | 18 | | 2 |
| | パパ・ママ世代のゆったりストレッチ | | | | | | | | | | | | | | | 3 | 17 | 7 | 14 | 4 | | 5 |

各講座、上記の日程で実施致しますので講座生の皆様は日程を確認のうえ調整して下さい。

また、材料費を徴収する講座に関しては材料購入の都合上、欠席の3日前の午前中までに施設までご連絡下さい。

例) 5月2日実施予定の「まかない料理」の欠席の連絡は4月29日の午前中までとします。(ただし、29日は祝日のため30日の午前中とします)

なお、講座の日程はホーム及び講師の都合により変更させていただく事もございますので、予めご了承下さい。