

サンレディー大田主催講座

平成 30 年度後期受講者募集

主 催 サンレディー大田(大田市働く女性の家)
 参加費 無料と有料があります(但し、材料代等は受講者負担)
 会 場 サンレディー大田
 募集期間 平成 30 年 10 月 3 日(水)午前 9 時～10 月 25 日(木)
 (火曜、祝日の翌日は休館日/定員になり次第締め切らせていただきます)
 申込先 サンレディー大田 電話 0854-82-6700(ご来館、またはお電話でお申込みください)



講座名	講師	日時	必要経費	対象	定員	回数	備考
椅子を使った やさしい トレーニング	健康運動実践指導者 大田総合体育館館長 近藤隆久 先生	11 月～翌年 3 月 (第 1・2・3 金) 13:30～15:00	参加費 2,000 円	一般	35 人	15	つつい家の中にこもりがち なあなた、仕事はしていても あまり身体を動かさないなと 感じているあなた、健康寿命を 気にしているあなた、適度なト レーニングをしてみませんか。
市民大学 宝ものを活かそう =大田の自然から=	東京農業大学名誉教授 農学博士 高橋 悟 先生	11 月～翌年 3 月 (第 2 木) 10:00～11:30	無 料	一般	20 人	5	大田には、市民が気づかない宝 ものがいっぱいあります。地域 資源を生かし魅力ある大田市 にするために、市民一人ひとりが 考えましょう。
楽しいケーキ作り	陽だまり工房代表 野原智美 先生	11 月～翌年 3 月 (第 2 金) 14:00～16:30	材料代 3,000 円	一般	20 人	5	ケーキ作りに挑戦したい方、 いろいろなケーキを作ってみ たい方、家庭で作れる、家族 もビックリするケーキ作りの コツを手に入れましょう。
素肌美人になるために	N スキンケアアドバイザー 千日千鶴子 先生	11 月 12 日(月) 10:00～11:30	無 料	女性	15 人	1	あなたのお肌の悩みは何です か？皮膚のしくみから、自分の 肌を知り、若く美しい素肌作 り、めざせ！すっぴん美人！！ …に近づくために。
池坊 お正月用生け花 (昼)	池坊石東支部 引立教授 竹本藤子 先生	12 月 28 日(金) 14:00～15:30	材料代 1,700 円位	一般	10 人	各 1	何かと気忙しい年末は、あれも しなければ、これもしなければ と気持ちだけが焦ってしま いがち。そんな時、お正月用のお 花が活けてあるだけで、ちょっ と安心できますね。
池坊 お正月用生け花 (夜)		12 月 28 日(金) 19:00～20:30					
初心者のための スマートフォン (タブレット使用)	石見銀山テレビ 放送株式会社	11 月～翌年 3 月 (第 2 水) 10:00～11:30	無 料	一般	6 人	5	スマホを持ったけど使い方が 分からない、スマホ買いたい けど…スマホに関する悩みを 解消しましょう。
女性就業支援全国展開事業 中高年期女性のための 再就職チャレンジ 支援セミナー	(有)ヒューリス取締役社長 (社)企業支援ネットワーク N I C e 理事 G C D F キャリアカウンセラー 小林京子 先生	11 月 29 日(木) 13:30～15:30	無 料	中高 年期 女性	30 人	1	働けるうちは働きたい、退職 したけどもう一度働きたい、 出来る働き方で社会の役に立 ちたい、趣味等にかけるお金 くらいは自分で稼ぎたい…と 感じている方のために。

※トークサロン開催中！ どなたもお気軽にどうぞ※

トークサロン (よろず話… 気軽にどうぞ)	あなた & サンレディー大田職員	毎月第 1 水曜日 13:30～15:30	無 料	一般	10 人	毎月 1 回	お茶を飲みながらお話ししま しょう。どんなお話でも OK。遊 び感覚 OK。気晴らし OK。おし ゃべり OK。お友達も一緒に OK。 日頃感じていること聞いてよ OK。まずは、サンレディー大 田へ GO。
-----------------------------	---------------------	--------------------------	-----	----	------	-----------	---

・受講申込み時にいただいた個人情報、本講座実施に必要な事務のために使用いたします。法令等により例外と認められた場合を除いて、他の目的に使用することはありません。
 ・講座開催日時等については、都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。