

# サンレディー大田主催講座

## 令和3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)  
参加料 無料と有料があります(税込・但し、材料費等は受講者負担)  
会場 サンレディー大田  
募集 令和3年10月6日(水)午前9時～10月22日(金)

詳しくは……

サンレディー大田

(火曜日は休館日です)  
定員になり次第締め切らせていただきます



申込先 〒694-0064 大田市大田町大田口 1329-9  
サンレディー大田 電話 0854-82-6700 (来館またはお電話で)

講座名	講師	日時	必要経費	対象	定員	回数	備考
仲野先生の 石見銀山講座後期 (気軽に質問/話し合おう)	石見銀山資料館 館長 仲野義文 先生	11/11 12/2 1/6 2/3 3/3 (木曜日) 19:30～21:00	参加費 2,000 円 (全回分)	一般	25 人	5	世界遺産の石見銀山について、もっと深く学びませんか。新しい発見があるかも。その素晴らしさを人に伝えられるようになったらいいですね。気軽に質問をすることもできますよ。
多田先生の 民俗学を学ぼう後期	山陰民俗学会 理事 大田市・江津市文化財 保護審議会 委員 多田房明 先生	11/18 12/9 1/13 2/10 3/10 (木曜日) 19:30～21:00 (+現地講座1回)	無 料	一般	25 人	6	「大江高山の山麓に伝わる小笠原流田植囃子」「宿場町大田の祭礼」「韓神を祭る大浦のグロ」「ワニとワカメ・ノリの行商活動」「福光石 採石加工の変遷」有形、無形の民俗資料をもとに民俗学の世界を覗いてみましょう。現地講座も予定しています。
Dr. 長さんの 健康医学塾後期	Dr. 長さん 医師 長坂行博 先生	11/6 11/13 12/4 12/18 1/22 2/5 2/19 3/5 (土曜日) 13:30～15:00	参加費 2,000 円 (全回分)	一般	25 人	8	「生命誕生の奇蹟」「栄養学の基礎知識その1その2」「身体の司令塔」「身体のエンジン」「ストレスについて」「ガンの正体と予防について」「現代人の病」の難しい話を、Dr 長さんが、解りやすくお話しします。
ゆうゆう トレーニング後期	健康運動実践指導者 近藤隆久 先生	11月～3月 (金曜日) 13:30～15:00	参加費 3,000 円 (全回分)	一般	30 人	15	家の中にこもりがち、あまり身体を動かさないなあと感じているあなた、健康寿命を延ばすためにも適度なトレーニングはいかが？
健・美ストレッチ後期	健康運動実践指導者 岩根礼子 先生	11/8 11/22 12/13 12/20 1/17 1/24 2/14 2/28 3/14 3/28 (月曜日) 19:30～20:30	参加費 2,000 円 (全回分)	女性	20 人	10	お仕事帰りに、ストレッチ！ ヨガを取り入れリラックスして動きながら心と体の疲れをとりませんか。日々の生活の中でたまっているものをデトックスして、一歩前に進む準備をする運動です。上手に汗を流して心身ともに健康へ！
男の料理教室後期	料理研究家 荊尾啓子 先生	11/19 12/17 1/21 (第3金) 10:00～13:00	材料費 3,000 円 (全回分)	男性	12 人	3	男性も、台所に立つ時代がきました。やってみると新しい発見！みんなの笑顔が嬉しい！レッツ クッキング！
旬の食材を使った 料理教室	料理研究家 荊尾啓子 先生	11/25 12/23 1/27 2/17 3/24 (木曜日) 10:00～13:00	材料費 3,000 円 (全回分)	一般	12 人	5	毎日の献立を考えるって大変！旬の魚、近海で獲れる魚、地元で採れる野菜など、安心・安全、旬の食材を使ったの料理。みんなの笑顔が嬉しい！
ちりめん細工講座	ハンドメイド講師 小林美鈴 先生	11/10 12/1 12/8 12/22 1/5 1/26 (水曜日) 13:30～15:00	材料費 3,000 円 (全回分)	女性	10 人	6	ちりめんを使って、手芸を楽しみましょう。お正月用の飾り、ちりめんを使った実用品など、一緒に作って楽しみましょう！
美爪で女子力UP！ ネイル&ハンドケア	ネイルアーティスト Yuki 先生	11月13日 (土曜日) 10:00～11:30	材料費 1,000 円 (全回分)	女性	10 人	1	手には年齢が出るとも言われますし、意外と人に見られています。プロが教える、ちょっと本格的なおうちでできるネイル&ハンドケアで美爪を目指しませんか？
音楽で遊ぼう後期 (1歳～)	リトミック指導者 ピアノレスナー 日本音楽療法学会正会員 竹下千歳 先生	11/1 12/6 1/10 2/7 3/7 (月曜日) 10:00～11:00	材料費 1,000 円 (全回分)	親子	10 組	5	親子で歌ったり、リズムに合わせて身体を動かしたり…。音楽をとおして親子で遊びましょう。童謡もあります。時には紙芝居、工作もありますよ。親子のふれあいを大切に。
池坊 お正月用生け花	池坊石東支部 引立教授 竹本藤子 先生	12月27日(月) 13:30～15:00	2,000 円 材料費	一般	10 人	1	何かと忙しい年末に、お正月用のお花が活けてあるだけで少し安心できますね。新しい年を迎える準備をしましょう。
初心者のための スマートフォン後期 (タブレット使用して説明)	石見銀山テレビ 放送株式会社	11/3 12/1 1/5 2/2 3/2 (水曜日) 10:00～11:30	無 料	一般	各6人	各1回	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。毎回同じ内容です。ご都合のつく1日をお申し込みください。

・受講申込み時にいただいた個人情報は、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。新型コロナウイルス等の関係で変更、または中止の場合がございますのであらかじめご了承ください