

サンレディー大田主催講座

令和5年度受講者募集

詳しくは……

サンレディー大田

検索

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5年5月6日(土)午前9時～5月20日(土)
(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(税込)	対象	定員	回数	備考
仲野先生の石見銀山講座 (気軽に質問/話し合おう)	いも代官ミュージアム 石見銀山資料館 館長 仲野義文 先生	6月～12月 (第1木) 19:30～21:00	参加費 3,080円 (全回分)	一般	25人	7	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	山陰民俗学会 会長 大田市・江津市文化財 保護審議会 委員 多田房明 先生	6月～12月 (第2木) 19:30～21:00	無料	一般	25人	7	大田市の身近な、お祭り、催事、風俗や習慣、伝説、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。前期は、ハレ食、銀積出港、生業、農村の民俗のお話です。現地講座もあります。
ゆうゆう トレーニング	健康運動実践指導者 近藤隆久 先生	6月～12月 (第1・2・3金) 13:30～15:00	参加費 4,620円 (全回分)	一般	40人	21	家の中にこもりがち、あまり身体を動かさないあなた、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	健康運動実践指導者 岩根礼子 先生	6月～12月 (第2・4月) 19:30～20:30	参加費 3,080円 (全回分)	女性	15人	14	お仕事帰りに、ストレッチ！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	料理研究家 荊尾啓子 先生	6月～12月 (第3金) 10:00～13:00	材料費 7,000円 (全回分)	男性	12人	7	家族が病気になった時、さっと作れる食事。家族が旅行で誰もいなくなった時！自分の好きな料理を作って楽しみましょう！魚のさばき方、肉の調理方法、だしのとり方、調味料、計量スプーンの使い方、覚えておくと便利です！あなた、行くだわね♡
旬の食材を使った お惣菜料理	料理研究家 荊尾啓子 先生	6月～12月 (第4木) 10:00～13:00	材料費 5,000円 (全回分)	一般	20人	7	毎日の献立を考えるって大変！新鮮な魚、近海で獲れる魚、地元で採れる野菜など、安心・安全、新鮮食材を使った料理。みんなの笑顔が嬉しい！レッツクッキングー!!
音楽で遊ぼう (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	6月～20月 (第1月) 10:00～11:00	材料費 1,400円 (全回分)	親子	10組	7	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みましょう。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。
初心者のための スマートフォン (タブレット使用して説明)	石見銀山テレビ 放送株式会社	6月～12月 (第1水) 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。ご都合のつく日をお申し込みください。
お正月用生け花小原流	小原流石見支部	12月28日 (木) 14:00～15:30	材料費 2,000円	一般	10人	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ます。そんな時、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。

・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。