



平成 28 年 8 月 号

さんは〜と鹿児島だより

鹿児島市勤労女性センター

No. 349

鴨池 2 丁目 31-15

TEL・FAX

255-7039

<http://sunheart.sjweb.jp/>

∞∞ AUGUST

講座受講でパワーアップ

所長 小濱満里子

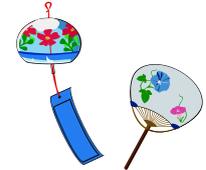
8月・・・暦の上では立秋ですが、暑さはまだまだ続きそうです。新しいこと・楽しいことにチャレンジして、元気にこの夏を乗り切りたいものです。

勤労女性センターでは、8月1日から第2回短期講座の募集が始まります。9月から始まる講座ですが楽しい企画がいっぱいです。新しいヨガの「ルーシーダットン」や「夜のヨガ」。お料理は洋食と中華の「10種」をマスターできるようになっています。

気になるスマホ・タブレット講座やパティシエのケーキ講座等々、ワクワクする内容ばかりです。

100近い自主クラブが活動し、年間108の講座が開かれる女性センターは元気な挨拶と笑顔がいっぱいです。女性のエンパワーメントを進め、生きがいつくり・仲間つくりを楽しみましょう。皆様の積極的な参加をお待ちしております。

さんは〜と 弾む心で 素敵な時間 ♪



第2回短期講座生募集

募集期間

8/1(月)~15(月)

	講座名	定員	回数	曜日		講座名	定員	回数	曜日
午前の部 (10:00~12:00)	ヘルシー手作りパン (10時~13時) 3時間	30	5	火	午後の部 (13:30~15:30)	◎ワード中級	12	6	月
	おしゃれなベスト(編み物)	24	6	火		◎エクセル中級	12	6	火
	★十八番の洋食・マスター10	36	5	水		すっきり収納術(断捨離入門)	24	5	火
	初めてのパソコン(エクセル)	12	6	水		やさしいヨガ・ルーシーダットン	36	6	火
	書道入門	24	6	木		スマホ・タブレット入門	16	5	水
	初めてのパソコン(ワード)	12	6	土		ケーキを焼いておいしいお茶を	24	3	木
	★親子でハロウインの菓子パン作り (10時~13時) 3時間	12 家族	1	土		池坊入門	24	5	金
★印：男性も可 ○印：初歩的な操作ができる方 ◎印：基本操作を習得済みの方 託児・・・申込が必要 希望講座開講期間中で、 1歳半から就学前まで ～詳しくは、センターまで～					夜間の部 (18:30~20:30)	バドミントンで筋力アップ	24	6	土
						○夜のパソコン・写真データ編集	12	6	月
						◎夜のパソコン中級W&E	12	6	水
						夜のスマホ・タブレット入門	16	5	木
						★十八番の中華・マスター10	36	5	木
						夜のリラックスヨガ	36	6	木

第37回レク・スポーツ（ボウリング）大会参加者募集

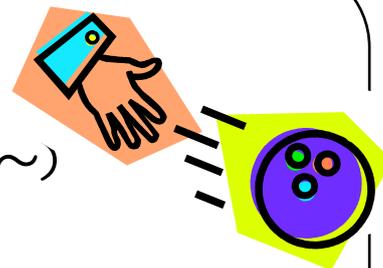
日時…平成28年9月3日（土）

10:00～12:30（受付 9:30～）

場所…サンライトボウル

- ◆ 競技内容 1チーム3人の2ゲームで、3人の合計得点を競います。
- ◆ 参加費用 1人 1,100円（シューズ代込み）※マイシューズの方も同じ料金！
- ◆ 申込方法 各自主クラブ・講座単位でチーム（3人）をつくり申し込む。
- ◆ 申込期限 8月20日（土）

※ただし、25チームになり次第締め切ります。



☀ 8・9月の行事予定 🎵	
8月	1日（月）第2回短期講座生募集開始（～15日まで） 12日ほか 清掃活動（個別にお願いします。）
9月	3日（土）第2回短期講座開講（10/29まで随時） 3日（土）レク・スポーツ大会（ボウリング） 17日ほか 清掃活動（個別にお願いします。）

キャリアカウンセリング実施日

《無料：要予約》

午後の部 8月2・9・30日

（火） 9月6・20・27日

夜間の部 8月 18日

（木） 9月 15日

1人1回1時間程度

～詳しくは、センターまで～