（一財）山口県婦人教育文化会館・山口市働く婦人の家　令和5年度　講　座　案　内

	講座名	講座内容	定員	回数	講座日	時間	受講料・その他	託児
仕事と家庭の両立支援	バックアップセミナー(両立支援)	仕事と家庭生活を両立するためのノウハウを学ぶ	30	3	10月～12月	10:00～15:30	無料、教材費は実費	有
	ﾊﾞｯｸｱｯﾌﾟセミナー(介護教室)	地域や家庭での介護時に必要な知識や技術の向上	20	4	11月～1月	10:00～15:30	無料、資料代・材料代は実費	有
	バックアップセミナー(パソコン教室)	季節のカードや生活に役立つエクセル機能を使いこなそう	20	2	9/2・9/3	9/2 13:00～16:00 9/3 9:00～12:00	無料、資料代は一部負担	有
	バックアップセミナー(しあわせを呼ぶことば)	心を豊かにする旧暦と美しい季節の言葉/お月様の言の葉	20	2	9/9・9/10	9/9 14:00～16:00 9/10 10:00～12:00	無料、資料代は一部負担	有
	バックアップセミナー　生活マナー講座	敬語の使い方・話し方、職場での様々な気遣いを学ぶ	20	2	7/29・8/5	13:00～15:00	無料、資料代は実費	有
啓発講座・行事	バックアップセミナー(両立支援)(公開講演&トーク)	世界の国の女性活躍　ノルウェー＆日本の今、そしてこれから	100	1	7月	13:30～15:40	無料、資料代実費 NPO法人 やまぐち男女共同参画会議との共催	有
	男女共同参画のための交流広場	男女共同参画推進月間に異年齢、異業種、国際交流の場の提供	100	1	10/22	13:00～16:00	実費負担	有
	女性リーダー育成研修	地域活動や学習活動の企画や運営について学ぶ	20	3	7月～11月	10:00～15:00	無料、資料代等実費　山口県女性団体連絡協議会との共催	有
	世代を超えて共に磨く"ひと学び塾"	地域で安心して暮らす～話してみよう・つながろう～	30	2	6/10・7/8	10:00～12:00	無料、資料代は実費、やまぐちﾈｯﾄﾜｰｸｴｺｰとの共催	有
	消費生活セミナー	その時に困らないための生活の知恵	40	3	10月～11月	13:30～15:30	無料、資料代は実費,山口消費生活研究会との共催	有
	ブラッシュアップ講座	生活を楽しむためのセミナー（講義と実技）	20	2	7/9・3/3	10:00～15:30	無料、資料代・材料代は実費、北京JAC山口との共催	有
	子育て実践講座	子育ての知恵を学ぶ(健康・食育・防災)	15組	4	7/26・12/10	7/26 13:00～14:30 12/10 10:30～13:20	無料、資料代は実費	有
	くらしと経済	生活を見直し、我が家のライフスタイルを考える	20	4	6/3・6/17・7/1・7/22	13:30～15:30	無料、山口県金融広報委員会支援	有
	知って得する季節の雑学	天気予報が何倍もおもしろくなる！	20	3	4/22・6/24 ・12/9	10:00～11:30	無料、資料代は900円程度	有
	防災セミナー（災害時女性リーダー育成研修）	防災について平常の備えや災害時の対応や避難所運営について学ぶ	20	4	6/4・7/2	9:00～11:00 11:10～13:10	無料、教材費は実費2,000円程度	有
	健康講座	命を守る"水"見直そう！水分補給	20	1	6/6	13:00～14:15	無料、資料代は実費　株式会社明治との共催	有
	海外を旅するために　（夜間）	ガイドブックに載っていないｷﾞﾆｱ・ﾈﾊﾟｰﾙ・ﾊﾟｷｽﾀﾝの諸事情を学ぶ	20	3	8/24・8/31・9/21	18:00～20:00	無料、教材費は実費1,500円程度	無
	自分をデザイン	立ち居振る舞いやカラーを味方につけ、素敵な宣材写真を撮る	20	3	8/26	9:00～10:30/10:40～12:40/13:00～14:30	受講料2,310円(3講座分)、教材費および撮影料1,700円	有
一般講座	読み聞かせ(朗読)講座	絵本を含め本を楽しく読む	20	3	5/16・5/30・6/6	10:00～12:00	2,310円(3回分税込)、教材費は実費	有
	手作りを楽しむ(ﾋﾞｰｽﾞ手芸)	ビーズのアクセサリー、小物作り	20	4	5/27・7/22・9/30・11/25	13:30～15:30	3,080円(4回分税込)、材料代は実費	有
	水彩画・デザイン教室	デッサンやデザインについて学び、水彩画の作品作りを楽しみましょう	20	4	7/5・9/6・10/4・11/1	13:30～15:30	3,080円(4回分税込)、教材費1,000円	有
	暮らしに取り入れる色彩　（夜間）	私らしいインテリアやファッションを楽しむための色彩を学ぶ	20	3	8/2・8/23・8/30	18:00～20:00	2,310円(3回分税込)、教材費1,600円	無
	カメラ入門	人物写真の撮り方のノウハウを学ぶ	20	3	9/2・9/9・9/30	9:30～12:00	2,310円（3回分税込）、資料代800円	有
	フラワーアレンジメント	季節を楽しむ花のアレンジ	20	10	4月～3月(第1木曜)	13:30～15:00	7,700円（10回分税込）、材料代は実費	有
	フラワーアレンジメント　（夜間）		20	3	10/19・12/21・2/15	18:15～19:45	2,310円(3回分税込)、材料代は実費	無
	リフレッシュ講座	ｸﾗﾌﾄﾊﾞﾝﾄﾞでかご作り、つまみ細工、羊毛フェルト、、花のアレンジ、消しｺﾞﾑﾊﾝｺ、簡単木工、ﾗｯﾋﾟﾝｸﾞ	20	8	5月～12月(第2火曜)	10:00～12:00	6,160円(8回分税込)、材料代は実費	有
	生活工房	身近な素材を使って生活雑貨を作る（染色、簡単木工、和小物等）	20	8	5月～12月(第3金曜)	10:00～12:00	6,160円(8回分税込)、材料代は実費	有
	リラクゼーション講座　（夜間）	リフレクソロジー、カラー、音楽、ツボ押しの方法、アロマ等でリラクゼーション効果を学	20	5	6/1・7/6・8/3・9/7・10/5	18:00～20:00	3,850円(5回分税込)、材料代は実費	無
	和紙のかたち	とくぢ手すき和紙でつくる和紙籠バックとタッセル	20	3	6/4・6/18・7/2	10:00～12:00	2,310円(3回分税込)、材料代は3,500円	有
	英会話入門コース　（夜間）	英会話を基礎から学ぶ	20	50	4月～3月（毎週火曜）	18:00～19:00	10,010円(13回分税込/1・3期)9,240円（12回分税込/2・4期）ﾃｷｽﾄ代は実費	無
	やさしい日常トラベル英会話　（夜間）	海外旅行で実力発揮できる英会話	20	46	4月～3月（毎週金曜）	18:00～19:00	9,240円(12回分税込/1・2期)/8,470円(11回分税込/3・4期)、ﾃｷｽﾄ代は実費	無
	茶道に親しむ(昼コース)	表千家	20	36	4月～3月（第1,2,3土曜）	13:00～15:00	6,930円(9回分税込)×4期分、材料代実費	有
	茶道に親しむ(夜コース)　（夜間）		20	36	4月～3月（第1,2,3水曜）	18:00～20:00	6,930円(9回分税込)×4期分、材料代実費	無
	書道教室(夜コース)　（夜間）	書の基本を学び、日常使いの文字をきれいに書く	20	8	4/13・5/11・6/8・7/13・9/14・11/9・12/14・3/14	18:00～20:00	6,160円(8回分税込)、教材代2,400円	無
	書と書アート＜新規講座＞	書の基本を学び、墨で書アートを楽しむ	20	4	11/18・12/16・1/20・3/16	13:30～15:30	3,080円(4回分税込)、教材代1.200円	有
運動講座	フラダンス入門	初心者のためのフラダンス、身も心も軽くなります	20	47	4月～3月(毎週水曜)	9:00～10:00	9,240円（12回分税込/1・2・3期） 8,470円（11回分税込/4期）	有
	エアロビクス	リズムに合わせて体を動かして健康増進	20	47	4月～3月(毎週水曜)	10:10～11:10		有
	フラダンス	中級者のためのフラダンス、身も心も軽くなります	20	47	4月～3月(毎週水曜)	11:20～12:20		有
	フラダンス初級コース　（夜間）	仕事の後にリフレッシュ	20	47	4月～3月（毎週木曜）	18:00～19:00	9,240円（12回分税込/1期）10,010円（13回分税込/2期）8,470 円（11回分税込/3・4期）	無
	ストレッチ・ヨーガ	心身のリラクゼーション、疲れのとり方を学ぶ	20	24	4月～3月（第2,4金曜）	11:00～12:00	9,240円（12回分税込）x2期分	有
	自彊術　（夜間）	老若男女問わず誰にでもできる体にやさしい体操	20	50	4月～3月（毎週火曜）	18:00～19:00	10,010円(13回分税込/1・3期)9,240円（12回分税込/2・4期）	無
	ダイエットストレッチ　（夜間）	ストレッチで脂肪燃焼力を高め、むくみや冷えを解消しよう	20	36	4月～3月（第2,3,4水曜）	18:00～19:00	13,860円（18回分税込）X2期分	無
	ヨーガ　（夜間）	瞑想・ポーズ・呼吸法で心と体のバランスをとる	20	36	4月～3月（第2,3,4水曜）	19:10～20:10		無
料理関係講座	季節のお菓子作り講座	季節のお菓子作り(洋菓子・和菓子・パン等)	20	10	5月～3月(第3木曜)	10:00～12:00	7,700円(10回分税込)、材料代は実費	有
	マクロビオティックお菓子作り教室	アフタヌーンティータイムをマクロビのお菓子で楽しみましょう	20	2	5/25・6/22	14:00～16:00	1,540円（2回分税込）、材料代は実費	有
	マクロビオティック料理教室　（夜間）	心と身体のﾊﾞﾗﾝｽを食から整え,内から綺麗を目指しましょう	20	2		18:00～20:15	1,540円（2回分税込）、材料代は実費	無
	旬菜工房(農産物コース)	地産地消のスローフーズクッキング	20	6	10/21・11/18・12/16・1/20・2/17・3/16	10:00～12:30	4,620円(6回分税込)、材料代は実費	有
	旬菜工房(魚料理コース)	旬の魚を使って調理の仕方を学ぶ	20	5	4/15・5/20・6/17・7/29・8/19	10:00～12:30	3,850円(5回分税込)、材料代は実費	有
	初めての人のためのクッキング（基礎編・応用編）	料理の基礎と調理技術を学ぶ	20	10	基礎編6/10・7/8・8/26・9/9・10/14 応用編11/11・12/9・1/13・2/10・3/9	10:00～12:30	基礎編3,850円(5回分税込),応用編3,850円（5回分税込） 材料代は実費	有
	季節の農産加工	地産地消を活用して旬の加工品を作る	20	6	6/27・7/25・10/24・11/28・12/26 ・3/26	9:30～12:00	4,620円(6回分税込)、材料代は実費	有
	男性の自立のための料理教室（基礎編・応用編）	自立のための料理の基礎を学ぶ	20	10	基礎編6/11・7/9・8/20・9/10・10/15 応用編11/12・12/10・1/14・2/18・3/10	10:00～12:30	基礎編3,850円　応用編3,850円（5回分税込）、材料代は実費	無
	おふくろの味　日本の伝承料理	忘れられようとしている食文化が今蘇える～シゲサのレシピより～	20	4	6/3・9/2 ・12/2・3/2	10:00～12:30	3,080円(4回分税込)、材料代は実費	有
	世界の料理とお話＜新規講座＞	ﾀｲ・ハンガリー・ベトナムの家庭料理1品と人々の暮らしや文化について	20	3	7/22・9/30・10/28	10:00～12:30	2,310円(3回分税込)、材料代は実費	有
おやこ講座・行事等	おやこでリトミック(対象:1歳～未就学児)	親子でリズムにあわせてからだを動かしましょう	10組	20	4月～3月（第2・4金曜）	9:45～10:45	親子2人 5,775 円(5回分税込)×4期分	有
	家族いっしょにフラダンス(対象:幼児～小学生)	おやこ、孫といっしょに、この夏は1曲フラダンスをマスターしよう	10組	5	7/26・8/2・8/9・8/23・8/30	13:30～14:30	親子2人,5,775円(5回分)	有
	おやこクッキング教室	親子で料理作りを楽しむ	15組	1	7/26	10:00～12:00	無料、材料代の一部負担	有
	おやこで楽しむエコひろば	クイズやゲームでエコについて楽しく学ぶ	20組	1	7/26	13:00～14:30	無料、ワークショップは一部負担	無
	おやこふれあい広場（おやこクリスマス会）	親子、家族同士の交流	100	1	12/10	10:30～15:00	親子参加、ﾜｰｸｼｮｯﾌﾟは実費負担	無
	ふれあいおもちゃの家活動	（1）手づくりおもちゃ遊び　（2）手づくりおもちゃの会	(1)4月～3月（第1・3金曜） (2)4月～3月（第2・4金曜）			10:00～15:00	地域への託児室の開放日	
カリエンテ	短歌入門	短歌入門	20	12	4月～3月(第1月曜)	13:00～15:00	3,960円(3回分税込)x4期分	無
	毛糸手編	毛糸手編	20	24	4月～3月(月2回火曜)	10:00～12:00	5,280円（6回分税込）×4期分、材料代は実費	無
	柴山流	華道教室	20	30	4月～3月(第1・2・3金曜)	10:00～12:00	8,910円（9回分税込/1・3期） 5,940円（6回分税込/2・4期）、材料代は実費	無

＊当会館の1年間の講座概要です。(☆印の講座は、4月開講講座です。◎は新規講座です。講座1回のみの参加は1,100円(税込)で受講できます。
＊1年の講座は3ヶ月ごと受講料を、4期＜1期(4・5・6月)　2期(7・8・9月)　3期(10・11・12月)　4期(1・2・3月)＞、または6ヶ月ごと前期(4月～9月)後期(10月～3月)に分けてお支払い頂きます。
＊受付は先着順となりますので、お早めにお申し込み下さい。途中入講できる講座もありますので、お問い合わせください。途中からの受講の受講料は、1,100円×残りの講座回数分となります。
＊講座のくわしい内容はホームページに掲載しています。
＊講座の応募は往復はがきか窓口にて講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、職業の有無、託児の有無(生後6カ月以上、1講座につき400円)を記入のうえ、講座ごとにお申し込みください。
＊定員に満たなかった場合はやむを得ず、中止することもあります。また、都合により、講座日が変更になる場合もあります。
＊受講料に多少の変動があった場合は、ご了承下さい。受講料には消費税が含まれています。納入された受講料は原則として返金致しません。

～当会館ロビーには、女性問題に関する図書・資料の閲覧と貸し出しが出来る図書コーナーがあります。～　　～感染症予防対策にご協力お願いいたします。～

エンパワーメントフェスタ 2023　5月14日(日)（県内女性団体活動紹介及び講座生講師、講座生作品展示・発表、野菜等の即売やバザー　**記念講演講師　やまぐちシードル代表　原田尚美氏**）

（一財）山口県婦人教育文化会館　山口市働く婦人の家

〒753－0056　山口市湯田温泉5丁目1－1　　TEL　(083)　922-2792 / 921-1929　FAX　(083)932-6417　　HP　http://www.y-caliente.jp/