

**(一財)山口県婦人教育文化会館・山口市働く婦人の家 2022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
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、教材費は一部負担	有
バックアップセミナー(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	12月～2月	10:00～15:30	無料、資料代・材料代は一部負担	有
バックアップセミナー(パソコン教室)初心者向け	オンラインで繋がり、季節のカードの作成 ※初心者対象講座です	20	2	6/4・6/5	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)	山口弁に残る麗しき古語の話/山口弁語源もよま話	20	2	9/3・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	家庭や地域、職場でのコミュニケーション術を学ぶ	20	2	8/20・9/3	13:00～15:00	無料、資料代は一部負担	有
バックアップセミナー(両立支援)(公開講座1トーク)	女性の生き方今昔、そしてこれから	100	1	6/11	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月	未定	無料、資料代等実費負担	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
世代を超えて共に働く“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	6/11・7/9	10:00～12:00	無料、資料代は実費、やまぐちネットワークU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	3	7/3・3/5	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	3	7/27・12/11	12/11 10:30～13:30	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	4/23・5/28・6/4・6/11	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	4/23・7/23・12/10	10:00～11:30	無料、資料代は800円程度	有
防災セミナー(災害時女性リーダー育成研修)	自らが防災に役立てよう～災害から家族・地域を守る～	20	4	6/12・7/10	9:00～11:00 11:10～13:10	無料、教材費は実費1,000円程度	有
健康講座	こころからだについて学び豊かな暮らしをするために	30	1	9月	13:00～14:30	無料、資料代は実費 山口県連合婦人会との共催	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ホーベルズ・イギリス・インドネシアの諸事情を学ぶ	20	3	8/25・9/8・9/22	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て、素敵な宣材写真を撮る	20	3	8/27	9:00～15:00	受講料2,310円、教材費および撮影料1,700円	有
読み聞かせ(朗読)講座	絵本を含め本を楽しむ	20	3	4/14・4/28・5/12	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(ビーズ手芸)	ビーズのアクセサリ、小物作り	20	5	7/9・9/10/10/15/11/12/12/10	13:30～15:30	3,850円(5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	6/1・7/6・8/3・9/7	13:30～15:30	3,080円(4回分税込)、教材費800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	8/3・8/24・8/31	18:00～20:00	2,310円(3回分税込)、教材費1,500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	7/2・7/9・7/30	9:30～12:00	2,310円(3回分税込)、資料代700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	10/27・11/24・12/22	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	クラフト作成等でのリフレッシュ(フラワーアレンジ、ラッピング、羊毛フェルトのぬいぐるみ等作成)	20	8	6月～1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ぶ	20	5	6/2・7/7・8/4・9/1・10/6	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	とくち手すき和紙で作る包むかたち(トートバック、マスク等(蜜蝋引シート付き))	20	3	6/12・6/26・7/10	10:00～12:00	2,310円(3回分税込)、材料代は2,200円	有
英会話入門コース(夜間)	英会話を基礎から学ぶ	20	48	4月～3月(毎週火曜)	18:30～19:30	9,240円(12回分税込/1・2期) 10,010円(13回分税込/3期) 8,470円(11回分税込/4期)、7・4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	48	4月～3月(毎週金曜)	18:00～19:00	9,240円(12回分税込)×4期分テキスト代は実費	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(昼コース)	日常使いの文字をきれいに書く/筆ペンと筆とペンの違い/型写りや手紙を書いてみよう	20	4	11/19・12/17・1/21・2/18	13:30～15:30	3,080円(4回分税込)、材料代1,000円	有
書道教室(夜コース)(夜間)	日常使いの文字をきれいに書く/筆ペンと筆とペンの違い/ミニ色紙書いてみよう	20	4	4/14・5/12・6/9・7/14	18:00～20:00		無
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	48	4月～3月(毎週水曜)	9:00～10:00	9,240円(12回分税込/1・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	48	4月～3月(毎週水曜)	10:10～11:10	10,010円(13回分税込/2期)	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	48	4月～3月(毎週水曜)	11:20～12:20	8,470円(11回分税込/3期)	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	46	4月～3月(毎週木曜)	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)	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)×2期分	有
自強術(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	48	4月～3月(毎週火曜)	18:00～19:00	9,240円(12回分税込/1・2期) 10,010円(13回分税込/3期) 8,470円(11回分税込/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		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
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いで楽しみましょう	20	2	7/28・8/18	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)	心と身体のバ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	10/15・11/19・12/17・1/21・2/18・3/18	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	4/16・5/21・6/18・7/23・8/20	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6/11・7/9・8/27・9/10/10/22 応用編11/12・12/10・1/14・2/25・3/11	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	6/28・7/26・10/25・11/22・1/24・3/28	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6/12・7/10・8/28・9/11・10/23 応用編11/13・12/11・1/22・2/26・3/12	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	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る～シゲサのレシピより～	20	4	6/4・9/3・12/3・2/4	10:00～12:30	3,080円(4回分税込)、材料代は実費	有
おやこでリミックス	親子でリズムにあわせてからだを動かしましょう(対象年齢6～3歳)	10組	24	4月～3月(第2,4金曜)	9:45～10:45	親子2人 6,930円(6回分税込)×4期分	有
家族いっしょにフラダンス	親子、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(6ヶ月～小学生対象)	10組	5	7/27・8/3・8/10・8/24・8/31	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	7/27	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	7/27	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	12/11	10:30～15:00	親子参加、ワークショップは実費負担	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	
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)×4期分	無
毛糸手編	毛糸手編	20	36	4月～3月(第1・2・3火曜)	10:00～12:00	7,920円(9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。(講座1回のみ参加は1,100円(税込)で受講できます。 ※感染症のため日時が変更、中止になる場合もあります。ご了承下さい。  
 \* 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。また、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。  
 \* 講座のくわしい内容はホームページに掲載されています。  
 \* 講座の応募は往復はがきに講座名、氏名、住所、電話番号、年齢、職業、託児希望の有無(生後6カ月以上、300円/回)を明記の上、講座ごとにお申し込み下さい。  
 \* 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。～

新型コロナウイルス感染症対策実施中  
マスクの着用等ご協力お願いいたします。

**エンパワーメントフェスタ 2022** (5月14日(土)) (県内女性団体活動紹介及び(一財)山口県婦人教育文化会館・山口市働く婦人の家講座生作品展・発表)