



上越市立公民館

女性学級

女性学級では、区内在住の成人女性を対象に「身近な学び」をテーマに趣味・教養講座を計画致しました。

今回は体験教室・現地研修等を取り入れた内容となっています。

詳細は、裏面をご覧ください。参加をお待ちしています。

◆ 定 員 15名 ※先着順とします。

※この講座は4回の連続講座となります。

◆ 参 加 費 880円（第2回目の講座・・・お昼代・入館料が別途負担あります）
（第4回目の講座・・・材料費の別途負担あります）

※6/26(日)の初回講座にて徴収します。

なお、初回欠席の方は、参加費を6/24(金)までに吉川地区公民館へ納めてください。

申込受付終了しました

◆ お問い合わせ 吉川地区公民館(石野・水澤)

電話:025-548-2311(内線:240・116)

※参加者の皆さんには申し込み締切後、第1回目の日程等のご案内を郵送いたします。
また、講座開催時に撮影した写真を、公民館だより等に掲載させていただく場合があります。

女性学級・スケジュール内容

① 「足うらから^{けんこう}健幸」教室

- 日 時 6月26日(日)
10:00~11:30
- 会 場 吉川多目的集会場
- 学習内容
 - ・足のセルフケアの効果と効能
 - ・足揉みの場所とポイント等
- 講 師 予防医学ゆらら式
足分析 リフレクソロジー
代表 岩坂 悦子 様

② 「フォッサマグナ」教室

- 日 時 7月17日(日)
9:00~15:00
- 会 場 糸魚川市根知他
フォッサマグナミュージアム他
- 学習内容
フォッサマグナから日本列島の
構造線等を学ぶ
- 講 師 糸魚川市 学芸員
糸魚川市ジオパークガイド

③ 「ゑしんの里歴史散歩」教室

- 日 時 10月23日(日)
8:30~12:00
- 会 場 上越市板倉区内
恵信尼公顕彰公園・箕冠城他
- 学習内容
ゑしんの里のゆわれや箕冠
城主と上杉謙信・武田信玄の
関係等を学ぶ。
- 講 師 板倉区観光ガイド

④ 「季節の寄せ植え」教室

- 日 時 11月13日(日)
10:00~11:30
- 会 場 吉川多目的集会場
- 学習内容
「おしゃれに魅せるテクニック学ぶ」
寄せ植えの基礎知識や管理&
お花の合わせ方等を学ぶ。
- 講 師 (株)橋本園芸
橋本 純子 様