

令和3年度後期 ひまわり友あい館 講座生を募集しています

ひまわり友あい館は、健康づくり、生涯学習活動等のために、気軽に交流できる場として設置されており、様々な講座やサークル活動が行われています。後期（11月～3月）の受講生を募集していますので、ぜひお問い合わせください。

生花講座	
日時	火曜日 19:00～21:00
準備するもの	花ばさみ
教材費	お花代として（1回につき）1,000円程度
内容	四季折々の花の生け方

美・ボディ・メイク講座	
日時	火曜日 19:00～21:00
準備するもの	運動できる服装、体育館シューズ、タオル等
料金	無料
内容	ゆるゆる簡単運動で身体すっきり

ヨガ講座	
日時	水曜日 19:00～21:00
準備するもの	ヨガマット（なければハーフケット、バスタオル等） ゆったりとした服装
料金	無料
内容	「キレイになる」ヨガ
注意事項	体を締め付けるようなボディスーツ、ガードル、アクセサリ 一等は着けないこと。 講座の2時間前から食事はとらないこと。（空腹状態がよい）

家庭料理講座	
日時	水曜日 19:00～21:00
準備するもの	エプロン、三角巾、手拭用タオル等
材料費	1回ごとに500円程度 受講申し込み時に受講予定回数分を一括徴収します。
内容	役に立つ家庭料理応用編

着付講座	
日時	木曜日 19:00～21:00
準備するもの	【初回講座】浴衣、肌襦袢、裾よけ、腰紐3本、伊達締め、着物ベルト（コーリンベルト）、半幅帯、補正用のタオル3枚 ※初めての方講師へ相談してください。
料金	無料
内容	着付の基本、普段着の着装等

ペン字・筆ペン講座	
日時	木曜日 19:00～21:00
準備するもの	筆ペン、ボールペン、ノート その他必要なものは、講師から説明があります。
教材費	講師から説明があります。
内容	楷書・行書などの基本と練習

マネー講座	
日時	木曜日 19:00～21:00（月1回）
準備するもの	筆記用具、ノート、電卓 その他必要なものは、講師から説明があります。
教材費	無料
内容	家計管理のコツと見直しライフプランニングの手法など
特記事項	登録済みの会員向けのスキルアップ講座です。定員10名で募集しています。5名以上で開設予定です。

対象者

市内に居住または勤務する15歳以上50歳未満の方 *学生は除く

注意事項

やむを得ず欠席する場合は、必ず届け（電話連絡）をお願いいたします。
多少遅れても差し支えありません。極力参加するように心がけましょう。

問い合わせ先

場所 薩摩川内市ひまわり友あい館

住所 895-0055 薩摩川内市西開聞町5番1号

電話 0996-20-1281