



# 春季講座

- 会 場 女性センター（鶴岡市みどり町22-43）
- 対 象 鶴岡市・三川町・庄内町に在住または勤務されている方 ※男性も歓迎！
- 申 込 5月9日（火）～22日（月）まで、経費を添えて女性センターへ  
0235-24-2340（平日午前8時30分～午後8時）

中央公民館  
女性センター  
の情報は  
こちらから→



※申込期間以降のキャンセルにつきましては、受講料をお返しできませんのでご了承ください

## 鶴岡ふうどガイドに学ぶ料理教室 第1弾～月山筍

渡部 恵美氏  
（鶴岡ふうどガイド）

豊富な知識をもつ「鶴岡ふうどガイド」を講師にむかえ、食材にまつわるストーリーを聞きながら調理法を学ぶ、年6回シリーズの料理教室です。学んで・作って・食べて、鶴岡の食文化を未来につなぎましょう。

5月 19日

《金曜日 全1回》

10:00～13:00

定員:18名

経費:2,000円

〔受講料 550円  
材料費 1,450円〕

こちらの  
講座は  
5/16(火)  
締切です

## 【サークル共催講座】 ハンドベルを楽しもう

芳賀 里栄子氏  
（サークル「エーデルワイス」講師）

ハンドベルは、誰でも簡単に音を鳴らすことができます。「夕焼け小焼け」などの聞き覚えのある曲をサークル会員と一緒に楽しく演奏しましょう。



6月 6、20日

7月 4日

《火曜日 全3回》

10:00～正午 定員:5名

経費:1,650円

〔受講料 1,650円〕

## フレームに飾る 季節のお花刺しゅう

加藤 丸子氏  
（こはな刺繍店）

季節のお花を刺しゅうして3パターンのミニフレーム(7.5cm×7.5cm)を作ります。何種類かのステッチを刺して、ぬり絵をする感覚で楽しくチクチクしてみませんか？

☆初心者向けです ※館内に見本あり

6月 15、22、29日

《木曜日 全3回》

13:30～15:30

定員:8名

経費:2,300円

〔受講料 1,650円  
材料費 650円〕



## お部屋も心もスッキリ！ 笑顔で暮らすための片づけ講座

梅津 道代氏  
（整理収納アドバイザー）

片づけることで、無駄な時間を使わず安全安心に気持ち良く暮らすことができます。

片づけの正しい手順を知り、気分もスッキリ快適に過ごしましょう。

6月 16、23、30日

《金曜日 全3回》

13:30～15:00

定員:20名

経費:1,650円

〔受講料 1,650円〕

## 新たな自分を発見！ 似合うカラーでメイクレッスン

佐藤 真理子氏  
（資生堂 ソーシャルエリアパートナー）

あなたに似合うカラーを見つけ、オシャレをしてでかけませんか？AIのパーソナルカラー診断とプロからのメイクアップレッスンで、今までと違う自分の魅力を引き出しましょう！

6月 15、22、29日

《木曜日 全3回》

18:30～20:00

定員:10名

経費:1,650円

〔受講料 1,650円〕



夜

## 夏に向けて楽しく踊ろう ハワイアンフラ講座

名取 友美氏  
（Tiare Anapa 代表）

これからの夏に向けてフラダンスを踊ってみませんか？踊っているうちに、体力、脚力もついてきます。初心者でも大丈夫。常夏のハワイ気分を音楽とともに楽しみましょう！

6月 20、27日

7月 4、11、18、25日

《火曜日 全6回》

19:00～20:30

定員:10名

経費:3,300円

〔受講料 3,300円〕

