

# 令和8年度 鶴岡市中央公民館女性センター講座 みんなの学び舎～秋～



## 受講生募集



市HP



Instagram



### やさしいバレトン × ストレッチ

(全4回)



●10月28日・11月4・11・18日(水)

10:00～11:30

●バレエアカデミージャスミン 古川 京佳 氏

●2,200円(受講料2,200円)

●15名

“バレトン”はバレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた、負担の少ない有酸素運動です。誰でも簡単に出来るバレエの動作を取り入れた講座です。運動初心者の方もお気軽にどうぞ♪

### 実り豊かなつるおかの味～鶴岡地域

(全1回)



●10月29日(木)10:00～13:00

●鶴岡市食生活改善推進協議会 鶴岡地域

●2,000円(受講料550円 材料費1,450円)

●15名

市内各地域に伝わる郷土料理を季節ごとの味でお届けします。市内各地域で活動する食改の方を講師に迎え、年6回シリーズで行う料理教室です。

<メニュー>

旬の魚とカラフル野菜のさっぱり南蛮漬け  
野菜たっぷりふんわりつくね 他

※講座の申込みは、初めての方は10/5(月)から  
受けた事がある方は10/8(木)からになります

### ～しっとりな洗い心地～

#### 植物オイルの

#### 手づくり石けん



(全2回)

●11月5・19日(木)

13:30～15:30

●LUNA VISTA(ルナビスタ)

松坂 絵里奈 氏

●2,600円

(受講料1,100円 材料費1,500円)

●10名

本格的に肌の乾燥する季節に備えて、植物オイルの持つ保湿成分が多く含まれた石けんを作ってみませんか？アロマの香りで癒しの効果も…作り方のコツや効能を学びます。

### 運動不足解消！

#### 代謝UPエクササイズ

(全4回)



●11月6・13・20・27日(金)

19:00～20:30

●フィットネスインストラクター

佐藤 勉 氏

●2,200円(受講料2,200円)

●15名

運動しやすい季節になりました。身体の代謝を上げる運動を、リズムに合わせて楽しく指導していただきます。運動不足…と感じている方もお気軽にご参加ください！

### 魅惑の灯り…

#### トルコモザイクの キャンドルホルダー

(全2回)

●11月11・18日(水)

18:30～20:30

●blueiland(ブルーアイランド)

山村 薫 氏

●2,600円

(受講料1,100円 材料費1,500円)

●10名

色鮮やかなガラス片とビーズを使って、モザイク模様を描くトルコの伝統的なキャンドルホルダーを作りましょう！

色は3色から選べます。

※館内に見本展示しています

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・庄内町に勤務または在住の高校生以上の方  
※全講座、男性の方も大歓迎です！

申込 10月5日(月)～21日(水)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)

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

※鶴岡市広報・HP・Instagramにも掲載しています。どうぞご覧ください。