

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～春・夏～



受講生募集



実り豊かなつるおかの味～藤島地域 (全1回)



- 5月29日(金)10:00～13:00
- 鶴岡市食生活改善推進協議会 藤島地域
- 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> お赤飯、そうめんと魚のあんかけ
わらびの一本漬け 他

※講座の申込みは、初めてのの方は5/7(木)から
受けた事がある方は5/11(月)からになります
※締切は5/20(水)です

“ゆるーく楽しむ” 心身エクササイズ (全4回)

- 6月1・8・15・22日(月)
14:00～15:30
- ヨガ療法士 ぐっち氏
- 2,200円(受講料2,200円)
- 15名

深い呼吸にあわせて、
ゆったりと心地よく
体を動かしましょう。
夏に向けて、自分の心と
体のリズムをととのえて
みませんか？



暮らしに癒しを… 空き缶リメイク鉢& 多肉植物寄せ植え講座



(全2回)

- 6月2・9日(火)
19:00～21:00
- GLUCK garden
熊木 澄子氏
- 2,900円
(受講料1,100円 材料費1,800円)
- 10名

空き缶をリメイクして可愛い鉢を作りましょう！2回目は作った鉢に多肉植物を寄せ植えます。自分への癒し時間を楽しみませんか？!

※5/7～館内に見本展示しています

やさしい インスタグラムの使い方 (全3回)

- 6月2・9・16日(火)
10:00～11:30
 - 動画クリエイター
榎本 美歩氏
 - 1,650円(受講料1,650円)
 - 12名 **※初めての方優先です**
- Instagramって興味はあるけど、ちょっと不安だという方も多いはず！安全な使い方や検索の方法など、ゆっくり丁寧に学びましょう。毎日がちょっぴり楽しくなっちゃうかも!? ※ご自身のスマートフォンをお持ちください。

【サークル共催】 かぎ針編みでつくる ぐるぐる帽子 (全3回)

- 6月5・19日、7月3日(金)
19:00～20:30
 - サークルあみもの講師
三浦 桂子氏
 - 3,250円
(受講料1,650円 材料費1,600円)
 - 10名 **※初心者向けです**
- 夏に向けて、透かし模様を入れた涼しげな「ぐるぐる帽子」を編んでみませんか？サークルの皆さんと一緒に楽しくつくりましょう！好きな色から選べます。 ※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)

※「やさしいInstagramの使い方」は中央公民館になります。

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
※男性の方も歓迎！

申込 5月7日(木)～22日(金)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