

申込期間 4月10日(火)～4月27日(金)

申込方法 電話・FAX・窓口・互助会HP

開催場所 大津市勤労福祉センター

受講生募集!

# ① ゆう子先生のちょっと(全10回) 気になる家庭料理教室

受講料 3,000円(別途材料費 9,000円)

5/9・23・6/13・27・7/11・25・8/1・22・9/12・26

水曜日 18時45～20時30分

〈持ち物〉エプロン・三角巾(バンダナ)・布巾2枚・タッパー等

本物ってやっぱりおいしい!!

Let's try



いまさら聞けないお料理の基本のあんなこと・・・こんなこと・・・。  
だんまり良く作るコツがわかると、お料理することがきっと楽しくなり  
ますよ♪ ※注) 遅刻・欠席をされる場合は、必ずセンターへ連絡してください。

# ② 心とからだの メンテナンスヨガ教室

受講料 3,000円

5/12・19・26・6/2・9・16・23・7/7・14・21

土曜日 13時30～14時30分

〈持ち物〉運動できる服装・飲み物・汗拭きタオル

(全10回)

深い呼吸で内臓を活性化し、新陳代謝の良い身体をつくります。

女性の美を意識し、気になるポッコリお腹を引き締めるなど、  
体系維持や体質改善に着目し、これから歳を重ねていく女性たちが自身で  
メンテナンスできるようになります!



# 講師紹介

## ①南 ゆう子 先生

女子栄養大学生涯学習講師。

子供から大人まで料理することを通じて「おいしく食べること」を伝えています。

## ②秋山 典子 先生

ヨガスタジオ アピュアー所属。大津市で活動中。

CAM ヨガ協定認定 全米ヨガアライアンス RYT200 取得。

# 申込方法

4月10日(火) 8時40分~4月27日(金)までに、電話(077-522-7474 または 077-525-1105)、FAX(077-523-3494)【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】、または大津市勤労者互助会ホームページ(info@otsu-gojokai.jp)の講座申込フォームよりお申し込みいただき、4月27日(金)までに年齢の確認できるものと受講料をセンター窓口へご持参ください。(先着順)

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日(土日祝祭日を除く)以内にそれぞれFAX(または電話)、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。事務局からの返信がない場合(ホームページの場合は自動返信メールとは別途)は、受付が完了していませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

※申込締切日以降のキャンセルについては、受講料をいただく場合があります。

# 問合せ先

## 大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

T E L：077-522-7474

F A X：077-523-3494

### 開館時間

月~土曜 午前9時~午後9時まで

日曜日 午前9時~午後5時まで

### 休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

# 地図

