

令和8年度 高崎市勤労青少年ホームの講座

春～夏の受講生募集

vol.1

曜日	講座名	内 容	期 間	定員	回数	材料費	受付日
月	煎 茶	玉露でお点前の基本と礼儀作法	4/6～9/14	10	15	¥6,000	3/2 (月)
	ボクシングエクササイズ	パンチやキックなどボクシングの動きを取り入れたエクササイズ	4/6～6/22	10	5	¥2,000	
火	料 理	楽しい家庭料理の基本	4/7～9/1	15	15	¥15,000	3/3 (火)
	バドミントン	バドミントンの基本から試合まで	4/7～6/23	20	10	¥1,000	
	ヨ ガ	ヨガの基本（テキスト代別）	4/7～6/23	15	10	¥1,000	
水	料 理	楽しい家庭料理の基本	4/8～9/2	15	15	¥15,000	3/4 (水)
	華 道	花を通して四季を感じる	4/8～6/17	15	9	¥13,500	
	着付け	一人で着られる着付け（半幅帯・名古屋帯・袋帯の結び方）を覚えて4ヶ月後には「着物美人」に	4/8～9/16	8	15	¥2,000	
	美 術	ゆったりした時間キャパシティーに向かってみませんか 水彩・油絵どちらでもOK（材料費別）	4/8～9/16	10	18	¥1,000	2/25 (水)
	合気道	礼に始まり礼に終わる 合気道は「調和」の武道です	4/8～6/24	18	10	¥1,000	
木	ギター	ギターの基本から弾き語りまで	4/16～9/10	10	10	¥2,000	2/26 (木)
	テニス	テニスの基本から試合まで	4/9～6/18	16	10	¥2,000	
	和 裁	着物を仕立てる和裁（材料費別） まずは自分の浴衣から始めてみませんか	4/9～9/17	10	18	¥2,000	3/5 (木)
	書 道	初心者・経験者でもお習字を始めてみたい方	4/9～9/17	12	10	¥2,500	
金	抹 茶	抹茶のお点前の基本と礼儀作法	4/10～9/4	10	15	¥7,500	3/6 (金)
	英会話	ちょっとは自信ありの「外国人に通じる英会話」を身に付けたい方におすすめ	4/3～8/28	20	10	¥2,000	
	フィットネスフラ	フラのステップとハンドモーションを使用し 有酸素運動のスタイルで行うフラです	4/10～6/26	12	8	¥2,500	

※ いずれの講座も開講時間は、午後6時30分から午後8時30分までです。（基本）

※ ボクシングエクササイズ講座は、午後7時から午後8時まで

＜対 象 者＞ 45歳以下の勤労者で、高崎市内に在住か在勤の人

＜申込受付＞ 各講座受付日の午後6時30分から申込みを始めます。

定員になり次第、締め切ります。（代理人可）

＜受講手続き＞ 各講座とも申込用紙に必要事項を記入し受講料を添えて申込んでください。

※ 利用証をお持ちでない方は利用登録料520円と身分証明証（マイナンバーカードまたは運転免許証等）が必要です。

講座のお問い合わせは下記までお願いします。

高崎市並榎町123番地

TEL 027-323-6732（午後1時～午後9時）