

平成29年度

暮らしを楽しく♪

大好評  
第5弾!!

# 大人の女子力アップ塾

講座カレンダー

楽しい講座を通して、新しい自分や仲間と出会ってみませんか？

H.29年度会費300円

NO	日時	講座内容	講師	会場
①	6月13日(火) 9:30~13:30	ぱんクッキング! 手づくりパンでおしゃれなランチ クグロフ・焼きカレーパン	嘉川支部 平野さん	JA山口中央 本所
②	7月3日(月) 10:00~12:00	かわいい ちょいかむり! かわいい 手ぬぐい1枚で つくれちゃうかぶりもの	本部 生活文化委員の 皆さん	JA山口中央 本所
3	10月17日(火) 10:00~12:00	3B体操! 楽しく体を動かして リフレッシュしましょう!!	フレッシュミズ 小鯖支部の 山中さん	JA山口中央 本所
4	11月14日(火) 9:30~13:30	魚のさばき方 7口に習おう! 旬のお魚のおいしい食べ方	県漁協 秋徳女性部 の皆さん	JA山口中央 本所
5	2月 10:00~12:30	手打ちそばを作ろう! 手打ちそば食べた~い そばハンバーグもつくっちゃおう	青壮年連盟 大内支部の皆さん	JA山口中央 本所
6	3月 10:30~	楽しい!楽しい! ♥ ボーリング大会 ♥	チーム戦でやるから1人でも初めてでも大丈夫 ♥	スーパーポウル (小郡)

NO.2・3・6の講座終了後にランチ会をします。(自由参加・自己負担)  
NO.1・4・5の講座は試食ランチ付です。

材料費他:各講座500円程度(予定)

### 参加対象者

山口市在住の50歳までの女性  
申込はJA本所・各支所窓口へ

詳しいお問合せはJA山口中央 ぐらしの活動課 083-922-5647 へ

お好きな講座のみ  
受講もできますよ!



主催: JA山口中央 女性部フレッシュミズ部会

大人の女子カーフ塾 第3回 (年6回)

楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう!

# 3B体操

3つのBを使って無理なく楽しみながら  
できる体操ですよ!

運動が苦手という方も大丈夫

一緒に体操を楽しみましょう♪

ボール



ベル



ベルター



JA女性協キャラクター まっちゃん

日時
場所
会費
持ち物
参加対象
講師

平成29年10月17日(火) 10:00~12:00

JA山口中央 本所(山口市維新公園3-11-1)

500円 (H29年度はじめて参加の方はプラス年会費300円)

お茶、汗ふきタオル、動きやすい服装

50歳までの女性(山口市内在住)

3B体操指導者 山中 和美 先生



キリトリ

《申込書》 3B体操

※ご記入いただいた個人情報はJA及び講座の運営にのみご利用させていただきます。

氏名	住所	年齢	電話番号

終了後のランチ会への参加(ご希望欄に○をお書き下さい) ※ランチ会の費用は自己負担になります

参加する	参加しない
------	-------

定員になり次第締め切ります。

申込み・お問い合わせ

JA山口中央 本所 ぐらしの活動課 事務局 大村

Tel:083-922-5647

Email: [kumiai-koho.so@ja-yamachuou.jp](mailto:kumiai-koho.so@ja-yamachuou.jp)

主催: JA山口中央 女性部フレッシュミズ部会

