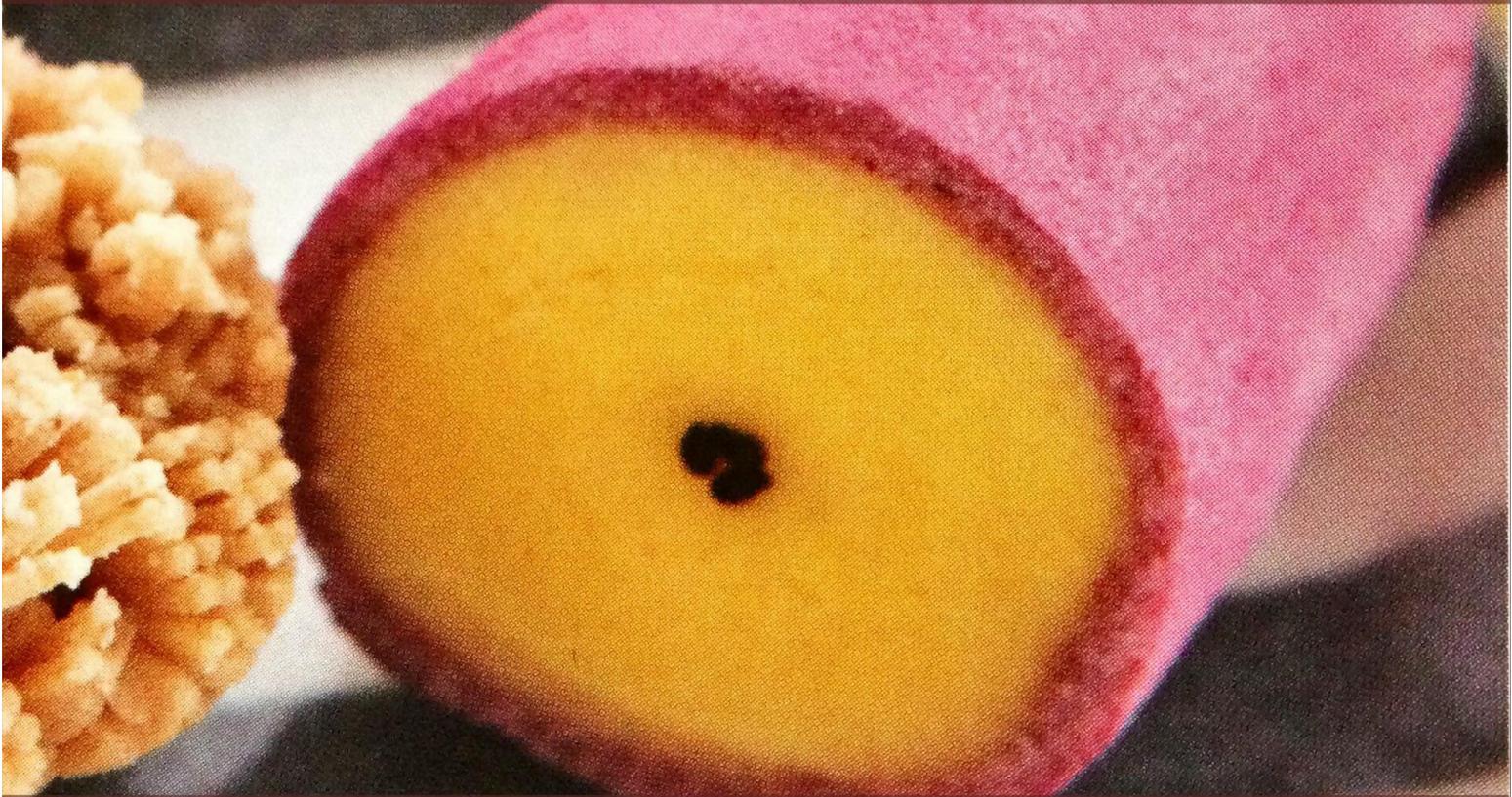


小林先生の料理講座と働く婦人の家職員のコラボ企画

さつま芋そっくりおやつ



親子でさつま芋そっくりなおやつを作りましょう。

料理の空き時間には、雑学クイズなどのレクリエーションも楽しめます。(収穫体験はありません)

10月5日(日) 10:00~13:00

場 所	働く婦人の家
費 用	1,200円(受講料 300円 + 材料費 900円)
対 象	市内在住・在勤の親子
講 師	小林 保子(こばやし やすこ)氏
定 員	8組(応募多数の場合抽選)
持ち物	エプロン、三角巾、布巾、ハンドタオル、台布巾、持ち帰り用容器 水分補給用飲料

申込 方法

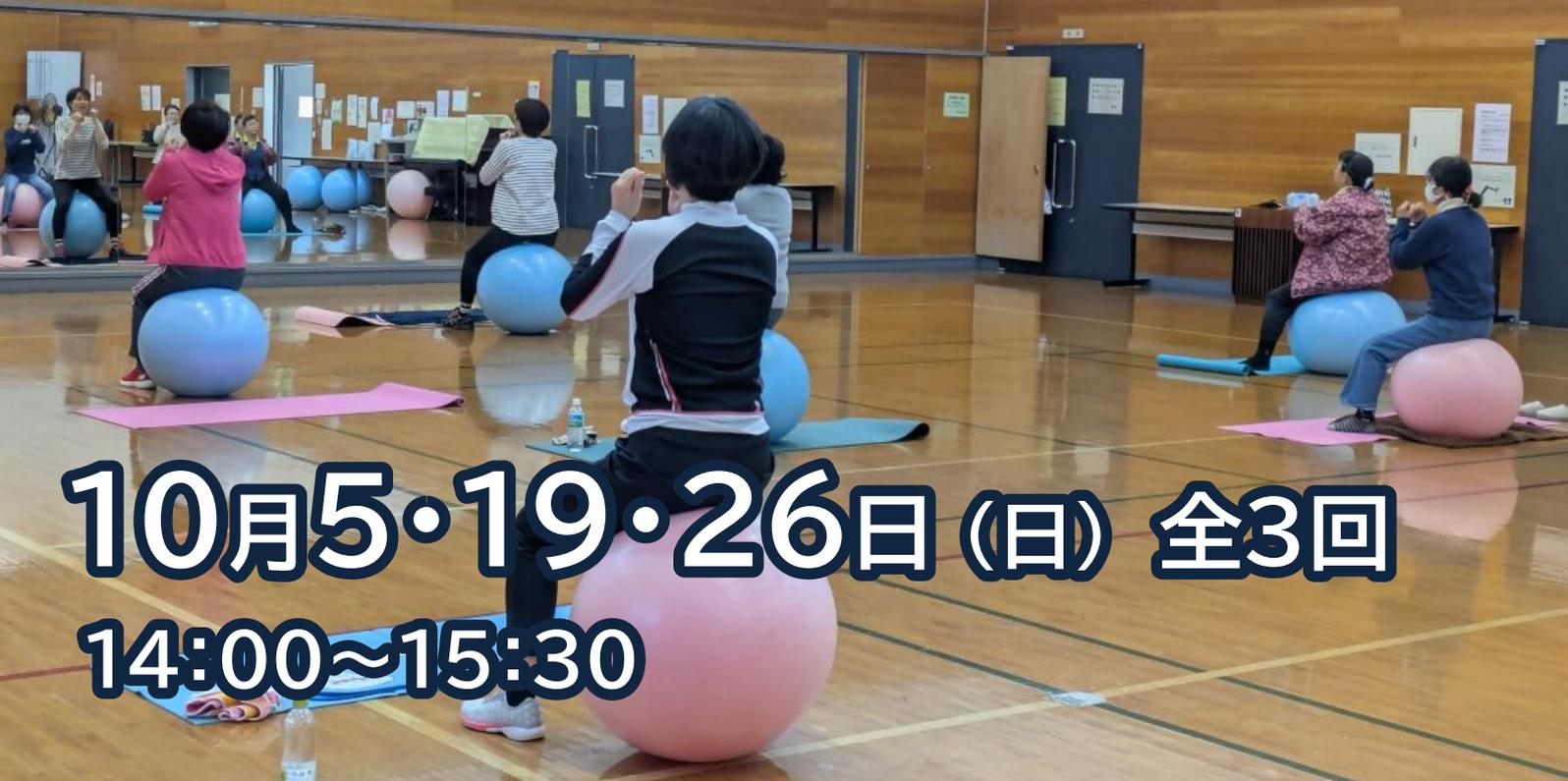
9月22日(月)までにお申し込みください。

- 往復はがきを郵送 [①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号
- Eメール [⑤参加者氏名 ⑥年齢 ⑦職業 を記入
- 直接来館 官製はがき(表は申込者の住所・氏名、裏は白紙)を持参

申込み 問合せ

つくば市働く婦人の家 〒300-4353 つくば市沼田40-2
電話 029-866-2127 (平日8:30~17:00)
FAX 029-866-2138 Eメール fjn010@city.tsukuba.lg.jp

Enjoy! バランスボール



10月5・19・26日(日) 全3回
14:00~15:30

バランスボールは室内で出来る有酸素運動です。バランスボールで楽しく弾んで身体を動かしませんか？
小学生以上のお子さんや、親子でもご参加いただけます。

- 場 所** 働く婦人の家
- 費 用** 900円（児童は無料）
- 対 象** 市内在住・在勤・在学(小学生以上)の方
- 講 師** 大塚 貴子（おおつか たかこ）氏
- 定 員** 15人（応募多数の場合抽選）
- 持ち物** 水分補給用飲料、タオル、室内用運動靴
お持ちの方はヨガマット



9月22日(月)までにお申し込みください。

申込方法

- ①往復はがきを郵送 { ①講座名②郵便番号③住所④電話番号
⑤参加者氏名⑥年齢⑦職業 を記入
- ②Eメール
- ③直接来館による申込 官製はがき(表は申込者の住所・氏名、裏は白紙)を持参

申込み 問合せ

つくば市働く婦人の家 〒300-4353 つくば市沼田40-2
電話 029-866-2127 (平日8:30~17:00)
FAX 029-866-2138 Eメール fjn010@city.tsukuba.lg.jp



つくば市働く婦人の家 2025年10月講座

ミイラのソーセージパン

10月26日(日) 10:00~13:00

場 所 働く婦人の家

費 用 一組2,100円(受講料 300円 + 材料費 1,800円)

対 象 市内在住・在勤の親子

講 師 櫻井 安子(さくらい やすこ)氏

定 員 8組(応募多数の場合抽選)

持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚、ハンドタオル
持ち帰り用容器

ハロウィンらしくソー
セージパンもミイラに
変身しました！
美味しく可愛いミイラ5
体出来上がります。

申込
方法

9月22日(月)までにお申し込みください。

- ①往復はがきを郵送 { ①講座名②郵便番号③住所④電話番号
②Eメール { ⑤参加者氏名⑥年齢⑦職業 を記入
③直接来館 官製はがき(表は申込者の住所・氏名、裏は白紙)を持参

申込み
問合せ

つくば市働く婦人の家 〒300-4353 つくば市沼田40-2
電話 029-866-2127 (平日8:30~17:00)
FAX 029-866-2138 Eメール fjn010@city.tsukuba.lg.jp

ハロウィンベーグル



ハロウィンにぴったりのカラフルベーグルです。黄色はかぼちゃ、緑は抹茶、茶色はココアの3色の生地を作り、可愛いベーグルを作りましょう。

10月28日(火) 10:00~13:00

- 場 所 働く婦人の家
費 用 2,100円(受講料 300円 + 材料費 1,800円)
対 象 市内在住・在勤の成人の方
講 師 櫻井 安子(さくらい やすこ)氏
定 員 8人(応募多数の場合抽選)
持ち物 エプロン、三角巾、布巾3枚、ハンドタオル、持ち帰り用容器

申込 方法

9月22日(月)までにお申し込みください。

- ①往復はがきを郵送 [①講座名②郵便番号③住所④電話番号
②Eメール [⑤参加者氏名⑥年齢⑦職業 を記入
③直接来館 官製はがき(表は申込者の住所・氏名、裏は白紙)を持参

申込み 問合せ

つくば市働く婦人の家 〒300-4353 つくば市沼田40-2
電話 029-866-2127 (平日8:30~17:00)
FAX 029-866-2138 Eメール fjn010@city.tsukuba.lg.jp

きのこの講座～ヒラタケ～



きのこマイスターの資格を持つ講師がきのこについて教えます！
種菌の接種と発生処理、培地の殺菌など菌床栽培の方法をひと通り実践で学べます。殺菌が終わった培地をお持ち帰りできるので、自宅で菌床栽培を楽しんでいただけます。

10月31日(金) 18:30~20:30

- 場 所** 働く婦人の家
費 用 2,800円(受講料300円+材料費2,500円)
対 象 市内在住・在勤の成人の方
講 師 (株)東京電機 鈴木 清生(すずき きよたか)氏
(株)東京電機 三井 梢(みつい こずえ)氏
定 員 8人(応募多数の場合抽選)
持ち物 筆記用具、ハンドタオル、水分補給用飲料

申込み 方法

9月22日(月)までにお申し込みください。

- ①往復はがきを郵送 { ①講座名②郵便番号③住所④電話番号
②Eメール { ⑤参加者氏名⑥年齢⑦職業 を記入
③直接来館 官製はがき(表は申込者の住所・氏名、裏は白紙)を持参

申込み ・ 問合せ

つくば市働く婦人の家 〒300-4353 つくば市沼田40-2
電話 029-866-2127 (平日8:30~17:00)
FAX 029-866-2138 Eメール fjn010@city.tsukuba.lg.jp