



料理講座  
いろいろな料理が  
つくれる

趣味をつくる  
友だちをつくる



服飾アレンジ講座  
洋服や帽子などが  
つくれる

# 令和6年度

# 津市勤労青少年講座



ヨガ・ピラティス講座  
動いても疲れにくい体  
がつくれる

## 対象者

市内に在住・在勤の  
39歳（令和6年4月1日時点）  
までの勤労者（学生不可）



植物雑貨クリエイト講座  
苔テラリウムが  
つくれる

## 開催期間

令和6年6月～10月まで

## 講座

- 料理講座
- 服飾アレンジ講座
- ヨガ・ピラティス講座
- 植物雑貨クリエイト講座

※申込数で開講の有無を決定します

## 申込期間

令和6年5月1日（水）  
～  
令和6年5月26日（日）

## 申込方法

- ★専用申込フォーム
- ★メール
- ★ファックス
- ★電話
- ★商業振興労政課窓口

## 留意事項

- ★定員を超える申し込みがあった場合は抽選となります。
- 開講の有無を含めて、申込期間後にメールでご連絡いたします。
- ★申込数が5人未満の場合は、中止します。
- ★講座には、材料費および講座管理費が必要です。
- ★費用は、各講座の初回日に全額一括（現金）でお支払いください。
- 支払い後の返金はありません。
- ★途中参加の方も、初回からの参加の方と同額の金額が必要です。

専用申込フォーム



問い合わせ

津市西丸之内23番1号 津市役所 本庁舎（7階）  
津市商工観光部 商業振興労政課

☎ 059-229-3114 ☎ 059-229-3335 ✉ 229-3114@city.tsu.lg.jp

料理講座 講師名(敬称略) 下村 昭浩

料理の基本から応用まで。主菜、副菜、デザートなどを協力して調理！

■とき 月曜日18:30~20:20

6月3日・24日、7月8日・22日、8月5日・19日、9月9日・30日、  
10月7日・21日(全10回)

■ところ リージョンプラザ2階 中央保健センター 栄養指導室

■材料費 10,000円(講座管理費が別途2,000円必要)

■定員 18人

■持ち物 筆記用具、エプロン、マスク、ふきん(2枚)、  
必要な方は持ち帰り用食器



ヨガ・ピラティス講座 講師名(敬称略) 前原 朋子

動いても疲れにくい体と一緒に作りましょう！

■とき 金曜日19:00~20:30

6月7日・14日、7月12日・26日、8月9日・30日、9月13日・27日、  
10月11日・25日(全10回)

■ところ サン・ワーク津(和室)

■材料費 1,000円(講座管理費が別途2,000円必要)

■定員 12人

■持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物



服飾アレンジ講座 講師名(敬称略) 中山 治美

服をリメイクしたり、好きな生地で自分が欲しいものを作る裁縫講座。  
大人用こども用問わずサイズも好みも自分に合ったものが作れます！

■とき 水曜日19:00~20:30

6月5日・19日、7月3日・17日、8月7日・21日、9月4日・18日、  
10月2日・16日(全10回)

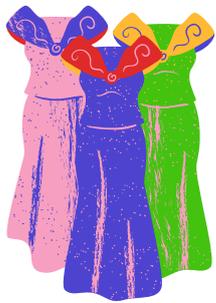
■ところ サン・ワーク津(会議室)

■材料費 500円(講座管理費が別途2,000円必要)

※作品内容によって、追加の材料費が必要になります

■定員 12人

■持ち物 裁縫道具(針や糸、はさみなど)



植物雑貨クリエイト講座 講師名(敬称略) 富田 ますみ

苔テラリウムや苔玉など、植物雑貨を作れます。家の玄関やデスクに飾ると癒されます！

■とき 金曜日19:00~20:30

6月21日、7月19日、8月23日、9月20日、10月18日(全5回)

■ところ サン・ワーク津(会議室)

■材料費 5,000円(講座管理費が別途1,000円必要)

■定員 10人

■持ち物 なし

