



江刺勤労青少年ホーム

江刺区西大通り4-8 ☎ 2111 内線 669 ☎ 7011

江刺勤労青少年ホーム中期講座一覧

講座名	期間	曜日	受講料
生け花	9/11～12/18	月	9,000円
着付け	9/12～12/19	火	1,000円
ギター	9/12～12/19	火	1,000円
書道	9/13～12/20	水	1,000円
ヨガ	9/13～12/20	水	1,000円
茶道	9/14～12/21	木	2,000円
陶芸	9/14～12/21	木	6,000円
油絵・水墨画	9/15～12/15	金	2,000円

- 受付時間は、日曜日、祝祭日を除く午後1時から9時までです。
- 講座の開講時間は午後7時から9時までです。
- 各講座とも定員（20人）になり次第締め切ります。
- 受講希望者が5人に達しないときはその講座を中止することがあります。
- 講師の都合などにより開催日の日程が変更になる場合があります。



利用者の声

自然に増えていく
楽しい仲間

江刺勤労青少年ホーム
自治会長

及川雅博さん【江刺区】

江刺のホームでこし開設したヨガ講座は大人気で、慌てて定員を拡大したほど。ヨサコイチーム「江刺華舞斗」が登録したこともあり、にぎやかになってきました。今はプライベートを優先する人も多いですが、ホームは若い人が自分のやってみたいことを実現したり、新しい仲間づくりをしたりする場として誰でも利用できます。わたしも暇つぶしのつもりで来たことから始まり、自然に新しい仲間が増え、いつのまにか会長になっていました。「仕事のグチを語り合う場」として気軽に利用してください。

水沢勤労青少年ホーム

水沢区大鐘町2-70 ☎ 2917

水沢勤労青少年ホーム中期講座一覧

講座名	期間	曜日	時間	場所	教材費
ホームページ作成	9/4～9/20	月 水 金	18:30～20:30	胆江地域職業訓練センター	7,000円
エアロビクス	9/4～10/27	月	19:00～21:00	水沢南公民館	1,000円
ホームクッキング	9/4～10/30	月	19:00～21:00	水沢勤労青少年ホーム	5,000円
英会話	9/5～10/17	火	19:00～21:00	水沢勤労青少年ホーム	1,000円
和服着付け	9/6～11/22	水	19:00～21:00	水沢勤労青少年ホーム	2,100円
陶芸	9/7～9/28	木	19:00～21:00	水沢勤労青少年ホーム	2,000円
ヨガ	9/7～10/19	木	19:00～21:00	水沢南川端集会所	1,000円
ゴルフ	9/8～10/20	金	18:30～20:30	パールゴルフガーデン	5,000円

- 受付時間は、土・日曜日、祝祭日を除く午後1時から9時までです。
- 原則として教材費はお返しできません。
- 各講座とも定員（20人）になり次第締め切ります。ただ、定員にならない講座は一般の人でも受講できますのでお問い合わせください。
- 定員の半数に満たない講座がある場合は、その講座を実施しないこともあります。



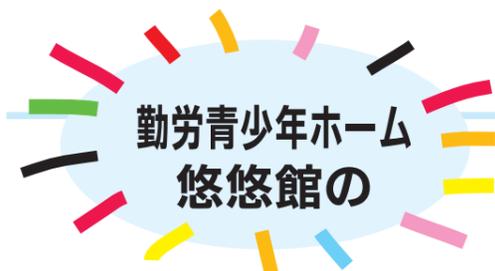
利用者の声

ホームは働く若者の
触れ合いの場

水沢勤労青少年ホーム
自治会長

折笠剛さん【水沢区】

近年、多くのホームの利用者は減少傾向にあります。これは若者のニーズの多様化とITの普及で、家にいながらも情報収集・情報交換が容易になり、個人がそれぞれの時間を楽しむことができるようになったからだと思います。便利な世の中になることはいいと思いますが、僕は人と人とが顔と顔を向き合わせ、同じ空間を共有しながら交流する方が人間味があって好きですね。ホームはまさにそういうところ。合併により、市町村の垣根も取り払われたので、水沢区以外の人でも気軽に入会してみませんか。



勤労青少年ホーム
悠悠館の

中期・後期講座

- 市内各区の勤労青少年ホームと健康増進プラザ 悠悠館の各種講座の受講生を募集します。
- ホームの講座の受講資格は、市内に住んでいるか勤務する35歳未満の人。悠悠館の講座は、高校生以上の方が受講できます。
- 受講希望者は、直接、各施設にお申し込みください。 ※前沢勤労青少年ホームの後期講座は、決まり次第お知らせします。

交流しながら健康づくり



利用者の声

菅野 洋さん（右）【胆沢区】
渡辺モヨ子さん（左）【前沢区】

健康づくりのためと、きれいなフォームでクロールができるようになりたいという思いで通い始めました。施設はきれいですし、リーズナブルな使用料金もうれしいですね。使用料金を支払えば、各種講座が無料で受けられるのはとても魅力的。講座の内容も初心者向けなので初めての人でも無理なく安心して受けることができます。インストラクターの皆さんも、親切に指導してくれるので毎回楽しいですよ。ここに来るようになって、友達も増えました。皆さんと一緒に健康づくりをしましょう。

健康増進プラザ 悠悠館

胆沢区南都田字大持 50
☎ 2977 ☎ 3105



悠悠館後期講座一覧

場所	講座名	曜日	時間	場所	講座名	曜日	時間
いきいきプール	いきいき水中運動	月 木	10:30～11:15	健康体操ルーム	ほぐレッスン	月	13:20～13:50
	はじめてアクア	月	14:00～14:45		ちょこっとサーキット	月	14:00～14:30
	ゆうゆう水中運動	火	14:00～14:45		健康リズム体操	火	10:30～11:30
	フレッシュアクア	火 水	19:30～20:15 11:00～11:45		健康ヨガ	火	19:00～20:30
	のびのび水中運動	金	10:30～11:00		やさしくシェイプ	水 金	14:00～14:30 10:00～10:30
	アクアウォーキング	金	14:00～14:45		らくらくシェイプ	木	19:00～19:30
				げんきにエアロ	土	14:00～15:00	

■使用料金は、いきいきプールが1回400円、健康体操ルームが1回100円です。（それぞれ、お得な回数券があります）



胆沢勤労青少年ホーム

胆沢区小山字館 130
☎ 0527

胆沢勤労青少年ホーム後期講座一覧

講座名	期間	曜日	時間	場所	教材費
初めてのネイルアート	9/14～9/28	木	19:00～21:00	胆沢勤労青少年ホーム	2,500円
お菓子講座	11/9、11/16	木	19:00～21:00	小山公民館	1,500円
スノーボードスクール	19年1/14、1/21	日	9:00～16:00	未定	未定

- 各講座とも、定員は15人程度です。
- 講師の都合などにより、開催日の日程が変更になる場合があります。

利用者の声



高橋めぐみさん（右）【金ヶ崎町】
高橋梢恵さん（左）【胆沢区】

胆沢のホームの特徴は、バレーボール、バスケットボール、バドミントンクラブの活動が盛んなことです。県内のホームの大会では、いつも上位入賞しているんですよ。わたしたちも、バレー部に所属して頑張っています。また、合併前から地域に関係なく、胆沢以外からもたくさんの人たちが利用していることも特徴の1つですね。とても楽しいところなので、講座を受講したりクラブに所属したりして、教養を深めながら楽しく交流しましょう。仕事の疲れも吹っ飛びますよ。