

## 黒部市働く婦人の家 活動グループ一覧

黒部市三日市2890-1  
電話 54-1684

曜日	グループ名	学習内容	活動日	活動時間	指導者名
月	ほがらか体操	軽体操で健康維持	毎週	10:00~11:30	牧野和子
	かたつむりの会	和紙をさいて作品作り	毎月 第2	13:30~15:00	山元芳子
	健康フラダンス	ハワイの曲でゆったり無理なく動きます	毎月 第2・4	14:00~15:30	古澤恵子
	フラワーアレンジメント	お部屋に華やかさを演出	毎月 第3	19:00~21:00	吉川昌子
	シャドウボックス(夜)	紙の重なりで立体的にします	毎週	19:30~21:00	高橋ヤスコ
火	パッチワークキルト	小物作り(午前の部)	毎月 第1・3	9:30~12:00	新村解子
	ピースフラワー	パッチワーク(午後の部)	毎月 第1・3	13:30~16:00	新村解子
	レク・ダンス	軽体操でリフレッシュ	毎週	13:30~15:00	牧野和子
	龍生派いけ花	龍生派いけ花	毎月 第2・4	15:00~17:00	西本貞子
	パッチワークキルト	パッチワーク(夜間の部)	毎月 第1・3	19:00~21:30	新村解子
	パステル画	絵心なしでも、癒しの作品が完成します	毎月 第3	19:30~21:30	川尻圭子
水	中国太極拳・練功	中国古来の気功健康法・中国式健康体操	毎週	10:00~11:30	鷹田久美子
	リフォームの会	思い出の布が形を変えて...	毎月 第2・4	13:30~15:30	八木紀美子
	シャドウボックス(昼)	紙の重なりで立体的にします	毎週	13:30~15:30	高橋ヤスコ
	黒部民舞教室	砺波の先生が指導	毎月 第1・3	19:30~21:30	亀ヶ谷敬子
木	ちぎり絵	和紙を使った温かみのある絵	毎月 第2・4	10:00~15:00	栗田育代
	ふわ布和会	布小物手芸	毎週	10:00~15:00	
金	レザークラフト	皮工芸による小物作り	毎月 第1・3	10:00~12:00	細川芳子
	煎茶教室	皇風煎茶礼式による作法	毎月 第1・3	13:30~16:00	藤谷美穂
土	あすなろ会	裏千家茶道	毎月 第2・4	9:30~12:00	竹内尚美
	健康ヨガ体操	骨盤のゆがみ&肩こり解消体操	毎週	10:00~11:00	村田あゆみ
	かな習字	繊細でやさしい文字を小筆で..	毎月 第1・4	13:30~15:00	扇谷みつゐ
	池坊いけ花	池坊いけ花	毎月 第2	13:30~15:00	稲崎三千代
	木蘭扇	扇を使った優美な太極拳	毎週	13:30~15:00	鷹田久美子