

# 勤労青少年ホーム ニュース

2025.4月号  
No.54

## ◆募集中の主催講座◆

### ☆リラックスヨガ1

講師: 福田 仁美 先生  
期 日: 5/8~6/26  
毎週木曜日 全8回  
時 間: 午後7時半~9時  
受講料: 無料  
準備するもの: 運動できる服装、タオル(汗ふき用)  
飲み物(水分補給用)  
ヨガマット(なるべくご持参下さい。)  
定員: 20歳以上の方13人(初受講者(初心者)優先)  
(応募者多数の場合は抽選)  
◇申し込みめきり: 4/15(火)



### ☆ピラティス

講師: 米加田 久美 先生  
期 日: 5/9~6/27  
毎週金曜日 全8回  
時 間: 午後8時~9時  
受講料: 無料  
準備するもの: 運動できる服装、タオル(汗ふき用)  
飲み物(水分補給用)  
ヨガマット(なるべくご持参下さい。)  
定員: 20歳以上の方13人(初受講者(初心者)優先)  
(応募者多数の場合は抽選)  
◇申し込みめきり: 4/15(火)



### ☆リンパケア体操

講師: B-smile派遣講師  
期 日: 5/12、5/26、5/19、6/9、6/23  
5月~6月の隔週月曜日 全4回  
時 間: 午後7時~9時  
受講料: 無料  
準備するもの: 運動できる服装、タオル(汗ふき用)  
飲み物(水分補給用)  
ヨガマット(なるべくご持参下さい。)  
定員: 20歳以上の女性13人(初受講者(初心者)優先)  
(応募者多数の場合は抽選)  
◇申し込みめきり: 4/15(火)



ご応募お待ちしております!



☆講座のお申込は ①往復ハガキ②メール③  
窓口で受付けます☆

◎申込の際は、『講座名・ご住所・お名前・  
年齢・電話番号』をご記入ください。  
◎①②の場合はしめきり日必着、③の場合は  
しめきり日までに連絡用の郵便ハガキ(85  
円)をご持参ください。  
◎往復ハガキの場合は、返信面ウラには  
何も記入しないでください。  
返信面にも切手85円分を貼付してください。

※メールでお申込みの方へ  
迷惑メール設定をされている場合は、こちらから  
のご返信が届かない場合がありますので、お申込  
み後、数日経っても受付メールが届かない場合は、  
設定を確認の上ご連絡ください。

### ☆ゆかた着つけ

講師: 湯本 麗子 先生  
期 日: 6/30、7/7、7/14、7/28  
毎週月曜日 全4回  
時 間: 午後7時~9時  
受講料: 無料  
準備するもの: ゆかた、ゆかた用下着、帯、帯板  
腰ひも(2~3本)、だて締め  
タオル(補正用2~3枚)  
定員: 女性の方10人(応募者多数の場合は抽選)  
◇申し込みめきり: 6/16(月)



### ☆姿勢改善ピラティス

講師: 福田 仁美 先生  
期 日: 7/3~8/28(8/14は除く)  
毎週木曜日 全8回  
時 間: 午後7時半~9時  
受講料: 無料  
準備するもの: 運動できる服装、タオル(汗ふき用)  
飲み物(水分補給用)  
ヨガマット(なるべくご持参下さい。)  
定員: 20歳以上の方13人(初受講者(初心者)優先)  
(応募者多数の場合は抽選)  
◇申し込みめきり: 6/16(月)

# カウンセラーと一緒に考えてみませんか？

# ◆ 勤労者のための職業相談 ◆



自分らしい生き方働き方ってなんだろう

これから就職を希望している

再就職や転職を考えている

今の仕事を充実させるためにはどうしたらいいだろう

自分の強みは何だろう

履歴書作成や面接指導

もっと専門的な技術や知識を身につけたい

職場の人間関係や仕事で悩んでいる。

勤労青少年ホームでは、毎月第2・4木曜日に勤労者のための職業相談を開催しています。

◇対象者：15歳～おおむね45歳の方

◇時間：①19:00～②19:40～③20:20～

(各回1名、事前予約が必要)

◇場所：勤労青少年ホーム2階 音楽室

※ご希望の方は、勤労青少年ホームまでお問い合わせください。

## 主催講座開催状況

ZUMBA GOLD 2



着物着付け



リラックスヨガ3



こつぱん体操



ピラティス



リンパケア体操



## 令和7年度(2025年度)の利用登録のご案内

◇登録対象者：15歳～45歳までの方

◇有効期間：毎年4月1日～3月31日までの1年間 ◇施設使用料：免除 ◇登録料：無料

主催講座の受講やサークル活動などで勤労青少年ホームのご利用を希望される方は手続きが必要です。

令和7年度の利用登録の受付は4月1日(火)からです。

詳しくは事務所までおたずねください。

※利用登録をされない場合でも、有料で午前(9:00～12:00)・午後(13:00～17:00)に施設を利用することができます。

ご登録お待ちしております！



## 熊本市勤労青少年ホーム

〒861-5517熊本市北区鶴羽田2-13-10

TEL:096-343-8878

メール:kinrouseishounen@city.kumamoto.lg.jp

(月～金)9:00～21:00 (土)9:00～17:00 (日・祝日)休館

◇Facebookもご活用ください。

(<https://www.facebook.com/KINROU.KUMAMOTOCITY/> または、熊本市ホームページ(分類から探す⇒ビジネス⇒就職・労働⇒就労の支援⇒勤労青少年ホーム))



(メール用)



(Facebook用)