



新年明けましておめでとうございます

皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、旧年中はひとかならぬご厚情を頂きありがとうございます。
 2020年は「マイ・チャレンジ講座のいっそうの充実と皆さんに気持ちよく利用して頂ける貸室運営」など、職員一同一丸となりサービス向上に尽力して参ります。
 皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。本年も宜しくお願い申し上げます。

ワークパル上越 館長 柴 好子

貸室申込受付開始日・利用料金変更のお知らせ

令和2年より、1日が土・日・祝祭日・年末年始にあたる時は、申込み受付日を最初の月曜日とします。1日が平日であれば今までどおりを行います。
 午前9:00受付開始。

利用日	受付日	利用日	受付日	利用日	受付日
R2. 3/1~31	R2. 1/6(月)	R2. 7/1~31	R2. 5/1(金)	R2. 11/1~30	R2. 9/1(火)
R2. 4/1~30	R2. 2/3(月)	R2. 8/1~31	R2. 6/1(月)	R2. 12/1~29	R2. 10/1(水)
R2. 5/1~31	R2. 3/2(月)	R2. 9/1~30	R2. 7/1(水)	R3. 1/4~31	R2. 11/2(月)
R2. 6/1~30	R2. 4/1(火)	R2. 10/1~31	R2. 8/3(月)	R3. 2/1~28	R2. 12/1(火)

消費増税及び行政改革に伴う定期的な使用料の見直しにより、令和2年4月1日より使用料改定を行います。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

- 右記料金には、冷暖房使用料も含まれます。
- 午前・午後の料金の区別はありません。
- 営利または営業上の目的で利用する場合は、右記金額の200%の利用料金になります。
- 市民以外の方の利用は、右記金額の200%の利用料金になります。
- 市民以外の方が営利または営業目的で利用する場合は、右記金額の400%の利用料金になります。

施設名(収容量等)	旧利用料金(1時間) 令和2年3月31日まで	新利用料金(1時間) 令和2年4月1日以降
多目的ホール(面積:310㎡)	1,800円	2,000円
視聴覚室(収容63名)	600円	700円
第1サークルルーム(収容54名)	300円	360円
第2・3サークルルーム(収容8名)	120円	150円
教養文化室(21畳)	300円	360円
調理実習室(調理台7台)	500円	600円
第1会議室(収容16名)	300円	360円
第2会議室(収容36名)	240円	290円
コミュニケーションルーム(収容36名)	300円	360円



ワークパル上越短期講座 参加費を添えて17時まで、ワークパル上越窓口でお申込ください。(定員になり次第締切)

バレンタイントリュフ教室

プロのパティシエからトリュフの作り方を学びませんか?
 写真の大きいハートのケースにトリュフを作り、ケースに飾り付けします。
 小さいハートのケースも別に申込みができます。(別途1,500円)

日時 2/6(木) 10:00~12:30 参加費 2,000円
 会場 ワークパル上越 1階 調理実習室 申込 1/17(金)9:00より
 講師 保阪 さおり 様 申込順
 定員 24名
 持ち物 食器拭き、台拭き、エプロン、三角巾



イタリア製の皮を使ったスマホケース教室

革製のスマホケースをご自分で作ってみませんか?
 色んな機種に対応できます。

日時 3/11(水) 10:00~12:30
 会場 ワークパル上越 2階 第1サークルルーム
 講師 中村 美津子 様
 定員 10名
 参加費 4,000円
 申込 2/25(火)9:00より申込順



申込時にスマホの機種をお聞かせください。
 色はベージュ系、ブルー系、ピンク系から選ぶことができます。現在お持ちのケースをご持参ください。



コサージュ教室

※写真はイメージです

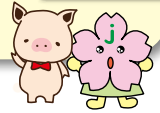
卒業式・入学式・結婚式などのためにご自分で作りませんか?

日時 3/9(月) 13:30~15:30 参加費 1,700円
 会場 ワークパル上越 1階 コミュニケーションルーム 申込 2/25(火)
 講師 木嶋 あかね 様 9:00より申込順
 定員 12名

簡単にできるハードパン教室

同じ生地で作る2種類のパンを作ります。

日時 3/14(土) 13:30~15:30 参加費 1,700円
 会場 ワークパル上越 1階 調理実習室 申込 2/25(火)
 講師 梅田 みどり 様 9:00より申込順
 定員 18名
 持ち物 18cm位の中ボール、食器拭き、台拭き、エプロン、三角巾



マイ・チャレンジ講座



申込対象 上越地域在住の18歳以上の方

申込期間 令和2年2月12日(水)～2月29日(土)

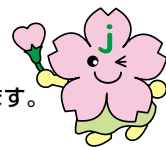
申込締切 令和2年2月29日(土)必着

申込方法

①パソコン・スマートフォンから専用サイトへの申込み

②ワークパル窓口で専用の申込書に記載し提出

3/14(土)までに決定通知・カリキュラム・振込用紙を郵送します。
支払期限までに受講料をお支払いください。



番号	講座名	曜日	時間	初日	回数	受講料
1	シニアヨガ・ストレッチ	月	9:30～10:30	4/20	33	18,500円
2	健康美体操(月)	月	15:15～16:15	4/20	33	18,500円
3	健康美体操(水)	水	13:30～14:30	4/22	33	18,500円
4	健康美体操(木)	木	19:00～20:00	4/30	25	14,100円
5	エアロビクス	月	19:00～20:00	4/27	25	14,100円
6	ボクワパンチ	月	20:15～21:15	4/27	25	14,100円
7	太極拳	火	9:30～10:30	4/21	33	18,500円
8	リズム筋トレ・ストレッチ(昼)	火	10:45～11:45	4/21	33	18,500円
9	リズム筋トレ・ストレッチ(夜)	木	20:15～21:15	4/30	25	14,100円
10	3B体操	★火	13:15～14:15	4/21	25	14,100円
11	ソフトシニア体操	火	14:30～15:30	4/21	25	14,100円
12	シニア体操	金	10:45～11:45	4/17	25	14,100円
13	バレトン	火	19:00～20:00	4/21	25	14,100円
14	ソフトヨガ(昼)	金	14:30～15:30	4/17	33	18,500円
15	ソフトヨガ(夜)	火	20:15～21:15	4/21	25	14,100円
16	フラダンス(昼)	水	10:45～11:45	4/22	25	14,100円
17	フラダンス(夜)	水	20:15～21:15	4/22	25	14,100円
18	社交ダンス(水)	水	14:45～15:45	4/22	33	21,800円
19	社交ダンス(木)	木	14:45～15:45	4/23	33	21,800円
20	コンディショニング・ピラティス(昼)	金	13:15～14:15	4/17	33	18,500円
21	コンディショニング・ピラティス(夜)	水	19:00～20:00	4/22	25	14,100円
22	リラクゼーション・ストレッチ	木	9:30～10:30	4/23	33	18,500円
23	ヨーガ・セラピー	木	13:30～14:30	4/23	20	11,400円
24	朝ヨガ	金	9:30～10:30	4/17	33	18,500円
25	ピーズアクセサリー	★月	10:00～12:00	5/18	12	7,000円
26	季節のプリザーブド	★月	10:00～12:00	5/25	6	3,700円
27	絵手紙	★月	13:30～15:30	5/11	14	8,100円
28	トールペインティング	★月	19:00～21:00	5/11	14	8,100円
29	着付け(昼)	★金	13:30～15:30	5/15	14	10,200円
30	着付け(夜)	★月	19:15～21:15	5/11	14	10,200円
31	プチフラワー	★月	19:30～21:00	5/25	6	3,700円
32	ペン字(昼)	★火	9:30～11:30	5/12	14	8,100円
33	ペン字(夜)	★火	19:00～21:00	5/12	14	8,100円

番号	講座名	曜日	時間	初日	回数	受講料
34	水墨画	★火	13:30～15:30	5/19	14	8,100円
35	茶道表千家(薄茶)	★火	13:30～15:30	5/12	18	10,300円
36	茶道裏千家(薄茶)	★火	19:00～21:00	5/12	18	10,300円
37	書道入門	★火	19:00～21:00	5/19	14	8,100円
38	クロス刺繍	★水	9:30～11:30	5/27	10	5,900円
39	水彩画入門	★水	9:30～11:30	5/13	14	8,100円
40	水彩画初級	★金	9:30～11:30	5/15	14	8,100円
41	編み物	★水	13:30～15:30	5/13	14	8,100円
42	クラフトバンド	★木	9:30～11:30	5/7	10	5,900円
43	フラワーアレンジメント	★木	13:30～15:00	5/7	12	7,000円
44	生け花古流	★木	19:00～21:00	5/14	12	7,000円
45	パッチワーク	★金	13:30～15:30	5/15	14	8,100円
46	パン作り(昼)	★月	13:30～15:30	5/25	10	6,400円
47	パン作り(夜)	★月	19:00～21:00	5/25	10	6,400円
48	基本料理	★木	19:00～21:00	5/14	10	6,400円
49	お手軽クッキング	★水	19:00～21:00	5/27	10	6,400円
50	男の基本料理	★金	10:00～12:00	5/8	10	6,400円
51	簡単お菓子作り	★金	13:30～15:30	5/8	8	5,200円
52	中国語初級	★月	19:00～20:30	5/18	20	11,400円
53	韓国語初級	★火	19:00～20:30	5/19	20	11,400円
54	やさしい英会話入門	★金	19:30～21:00	5/8	20	11,400円
55	やさしい英会話初級	★火	19:30～21:00	5/19	20	11,400円
56	日常英会話入門	★水	13:15～14:45	5/13	20	11,400円
57	日常英会話初級	★水	15:00～16:30	5/13	20	11,400円
58	歌声コーラス	★月	13:30～15:30	5/11	14	10,200円
59	コーラス(昼)	★金	10:00～12:00	5/15	14	10,200円
60	コーラス(夜)	★月	19:00～21:00	5/18	18	13,000円
61	歌謡カラオケ(昼)	★火	10:00～12:00	5/12	20	11,400円
62	歌謡カラオケ(夜)	★木	19:00～21:00	5/14	20	11,400円
63	鍵盤ハーモニカ	★水	10:00～11:30	5/13	14	8,100円
64	はじめてのギター	★水	19:00～20:30	5/13	16	9,200円
65	ハーモニカ	★金	13:30～15:00	5/15	14	8,100円
66	ウクレレ	★金	19:00～20:30	5/15	16	9,200円

※★講座は、受講料のほかに教材費がかかります。 ※受講料・教材費は全て税込です。

マイ・チャレンジ講座を受講された方の声



リラクゼーションストレッチ

先生はいつも明るくてパワーをもらって帰ります。毎回楽しみにしています。

ソフトシニア体操

この講座は私にとって良かったです。痛みひざの調子も良くなり、来年も受講したいと思います。

リズム筋トレ(昼)

ストレス発散にとってもよい講座です。自分の体力に合わせて来年度も続けていきたいです。必ずこの講座を残してください。

ソフトヨガ(夜)

事情によりお休みした次の回でも、わかりやすく教えていただいていたので良かったです。一年間通して講座があれればいいと思います。

着付け

親切丁寧にご指導いただきました。着方だけでなく着物と帯のお話も聞くことができ良かったです。

コーラス(昼)

基礎からの本格的な講座でありがたいです。毎回、楽しく参加させていただいております。

基本料理

魚の捌き方を教えてほしい。いつも楽しいです。

やさしい英会話入門

ネイティブな発音が聞けるのでよかったです。たまに米国の小話もしてくれるのでおもしろかったです。

はじめてのギター

ユーチューブで自己流の練習では教えてもらえない細かなことを教えていただきました。

アンケートにご協力いただきましたみなさん、ありがとうございました。



ワークパル上越

TEL.025-545-5111

新潟県上越市下門前477番地

●無料駐車場完備(乗用車110台)



<https://jyofuku.zenpuku.or.jp>

workpal@jyofuku.zenpuku.or.jp

