

さくちゃん通信

2019 秋
第29号

ワークパル上越
の情報紙だよ!

ワークパル上越のイベント情報

講座受講生大作品展

マイ・チャレンジ講座受講生の作品展です。
皆さんの力作をどうぞご覧ください。

日時 10月26日(土)~11月4日(月)祝

会場 ワークパル上越 1階/ロビー

出展講座 水彩画(入門・初級)・トールペインティング・
書道・生け花古流・フラワーアレンジメント・
編み物・水墨画・ビーズアクセサリー・
パッチワーク・絵手紙
各講座講師の
展示コーナーもあり!



入場無料



錦秋の茶会

この機会に心とむふれあいの茶会に
どうぞお越しください。

日時 10月6日(日) 9:00~15:00

会場 ワークパル上越

茶席 薄茶席...1階/コミュニケーションルーム

【表千家】石田宗以

濃茶席...2階/教養文化室

【表千家】上越松狐会

茶席券 お一人様...1,000円(2席分)

お求めは、ワークパル上越事務局にて
(当日券もあり)



受講生
大作品展
オープニング
イベント

第1回チャリティー

さくちゃん呈茶席

マイ・チャレンジ講座受講生の作品をご覧いただき、その後
一服如何ですか?初めての方でも気軽に茶を楽しんで
いただけるようご用意してお待ちいたしております。
ぜひ、ご家族でどうぞ!!

日時 10月27日(日) 10:00~15:00

会場 ワークパル上越 2階/ロビー

協力 マイ・チャレンジ講座 茶道裏千家

茶席券 お1人様...500円(高校生以下は300円)

お求めは、ワークパル上越事務局にて(当日券もあり)



収益金は、日本赤十字社上越市地区事務局(市役所福祉課内)を通じて
東日本大震災義援金として寄付します。

受講生
大作品展
フィナーレ
イベント

芸能フェスティバル

マイ・チャレンジ講座受講生の発表会です。
ダンス系講座受講生が日頃の練習の成果を披露します。

日時 11月4日(月)祝 13:30~(開場13:15)

会場 ワークパル上越 1階/多目的ホール

出演講座 フラダンス(夜)・ベリーダンス・
社交ダンス(水)・社交ダンス(木)

入場無料



※イベントの内容については変更する場合があります。

ハワイアンレフラパーティー

日時 11月10日(日) 13:30~15:00

会場 ワークパル上越 1階/多目的ホール

協力 ハーラウ・フラ・オ・リハウの皆さん

出演講座 フラダンス(昼)

新潟市出身のバンド『Hipa Hipa』をお迎えして、ウクレレ・
ギターの生演奏にあわせてフラダンスパーティーを行います。
フラダンスやタヒチアンダンスを披露していただきます。
ご来場の皆さんと一緒に楽しんでいただけるように
『フラダンス体験』の時間も用意しております。ウクレレの音色で、
心地よいハワイの雰囲気に浸りませんか?
皆さんのお越しをお待ちして
おります。

入場無料



クリスマスコンサート

マイ・チャレンジ講座受講生の発表会です。
一足早い、X'masムードを味わってください。

日時 12月8日(日) 13:30~(開場13:15)

会場 ワークパル上越 1階/多目的ホール

出演講座 コーラス(昼)・コーラス(夜)・
歌声コーラス・オカリナ・ウクレレ

入場無料



ワークパル上越短期講座のご紹介

参加費を添えて17時までに、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)

閑張籠バッグ教室

竹籠に和紙を何度も張り重ねて乾かし、柿渋を塗って補強します。最後に布製のもち手をつけて丈夫な籠バッグの完成です。

日時 9/5・19・10/3(休) 全3回コース
9:30~12:00

会場 ワークパル上越 2F 第一サークルルーム

講師 小川 恵子 様

定員 15名

参加費 8,200円(全3回分の材料費及び受講料含む)

持ち物 エプロン、お手拭き2枚、布切りバサミ、古タオル1枚

申込 8/11(日)より申込順



ハロウィンギャザリング苔玉教室

写真はイメージです。植物はハロウィンカラーになり、飾りがつきます。

日時 9/27(金) 13:30~15:30

会場 ワークパル上越 1階 コミュニケーションルーム

講師 ギャザリングデザイナー みずの ともこ 様

定員 10名

参加費 4,000円

持ち物 ゴム手袋、大きいバケツ、エプロン、持ち帰り袋

申込 9/11(休)より申込順



民謡体験教室

民謡はお腹から大きな声を出すので、心と身体に非常に良いと言われています。民謡の基本発声と腹式呼吸や節のつけ方、強弱のつけ方等を学びます。三味線の伴奏に合わせて楽しくうたいます。

日時 10/8・29・11/12・26・12/10・24(火) 全6回コース
14:00~15:30

会場 ワークパル上越 2階 視聴室

講師 小竹 栄子 様、小竹 勇生山 様

定員 15名

参加費 4,200円(受講料含む)

持ち物 録音機器(ICレコーダー、スマートフォン等)、クリアファイル

申込 9/11(休)より申込順



アーティフィシャルフラワー オータムフラワー教室

両面構成ですので、気分によって、くるとりて変えて飾ることができます!

日時 9/30(月) 13:30~15:30

会場 ワークパル上越 1階 コミュニケーションルーム

講師 フラワーサロンクルール主宰

木嶋 あかね 様

定員 8名

参加費 3,500円

持ち物 持ち帰り袋

申込 9/11(休)より申込順



リンゴの酵素ジュース作り教室

専用ボトルで酵素ジュースを作ります。完成は約一ヵ月後、持ち帰り後は毎日50回くらいボトルを振っていただきます!!

日時 10/10(休) 10:00~12:00

会場 ワークパル上越 1階 調理実習室

講師 酵素マイスター 綿貫 淑恵 様

定員 10名

参加費 5,000円(専用ボトル代込み)

持ち物 エプロン、持ち帰り袋

申込 9/11(休)より申込順



カフェ風ランチプレート教室

カフェオーナーとつくる身体に優しいお昼ご飯作り教室に参加しませんか?

日時 10/17(休) 13:30~15:30

会場 ワークパル上越 1階 調理実習室

講師 Dr's cafe オーナー

管理栄養士 野崎 由美子 様

定員 15名

参加費 1,500円

持ち物 エプロン、三角巾、台布巾、食器拭き

申込 9/25(休)より申込順



告知! 次回の短期講座

クリスマスフラワー、クリスマス飾り巻き寿司、お正月絵手紙、お正月生け花(昼)・(夜)、お正月ギャザリング、おせち料理など、ワークパル上越HPならびに広報上越でお知らせします。

短期講座開催のご報告

4/24(水) マーガレットのギャザリング教室
講師:ギャザリングデザイナー みずの ともこ 様

6/27(木) 杏の酵素ジュース作り教室
講師:酵素マイスター 綿貫 淑恵 様

7/18(木) アーティフィシャルフラワーアンティークボード教室
講師:フラワーサロンクルール主宰 木嶋 あかね 様

7/31(水) 香港家庭料理教室
鶏肉のカシューナッツ炒め、焼きビーフン、スープ、タピオカ入り杏仁豆腐
講師:龍野 淑霞 様

公益財団法人 上越勤労者福祉サービスセンター 主催

マイ・チャレンジ講座

受講生募集

下記講座の受講生を再募集します。秋から冬の運動不足解消に受講しませんか?

申込期間

8月20日(金)より受付中
9:00~先着順

受講料金

全18回 9,300円
(社交ダンスのみ11,100円)

申込対象

上越地域在住の18歳以上の方
★印は経験のある方に限ります

申込方法

ワークパル上越窓口にて受講料を添えてお申込みください。

講座番号	講座名	曜日	時間	期間
1	健康美体操(月)	月	15:15~16:15	9/2~3/9
6	太極拳	火	9:30~10:30	9/10~3/17
7	リズム筋トレ・ストレッチ(昼)	火	10:45~11:45	9/3~3/17
10	コンディショニング・ヨガ	月	9:30~10:30	8/26~3/9
11	コンディショニング・ピラティス	金	13:15~14:15	9/13~3/13
13	ソフトヨガ(昼)	金	14:30~15:30	9/6~3/13
16	フラダンス(昼)★	水	10:45~11:45	9/11~3/11
18	社交ダンス(水)★	水	14:45~15:45	9/11~3/11
19	社交ダンス(木)★	木	14:45~15:45	9/5~3/12
20	リラクゼーション・ストレッチ	木	9:30~10:30	9/5~3/12
21	ヨーガ・セラピー	木	13:30~14:30	8/29~3/12
22	ソフトシニア体操	火	14:30~15:30	9/3~3/17

ワークパル上越



新潟県上越市下門前477番地 TEL.025-545-5111
https://jyofuku.zenpuku.or.jp workpal@jyofuku.zenpuku.or.jp



年末年始の休館日のお知らせ

2019年12月29日(日)~2020年1月3日(金)は休館日となります。年始は1月4日(土)より開館いたします。