

＜女性部主催各種セミナーのご案内＞

商工会女性部は地域とともに楽しく活動しています。

企画

みんなで考える

実行

みんなで
参加する

共感

みんなで
参加する

女性部が今年度開催するセミナーの一部をご案内いたします。
女性部に加入して一緒に活動しませんか？

加入資格：事業主である女性または事業主の家族で事業に従事している女性。
女性部について役員、事務局（0299-82-1919）へお気軽にお問合せ下さい。

① ガーデニングセミナー

流行のデザインとだれでも手間なく美しい花壇づくり講座

日 時：令和7年11月21日（金）14時～

場 所：鹿嶋市商工会

講 師：(株)エムズプランニング 藤岡 望 氏 （女性部部員）

参加費：3,000円（部員） 4,000円（部員外）

定 員：30名

② フラワーアレンジメントセミナー ～迎春正月アレンジ～

毎年恒例の生花をつかったフラワーアレンジメント講座。初心者大歓迎です！

日 時：令和7年12月25日（木）14時～

場 所：鹿嶋市商工会

講 師：みのわ園芸 箕輪 康代 氏 （女性部部員）

参加費：3,000円（部員） 4,000円（部員外）

定 員：30名 ※花ばさみをご持参ください

③ 健康セミナー ～骨盤底筋トレーニング～ 実際にやってみよう！

尿失禁セラピスト取得の看護師が教える！簡単トレーニング。始めるなら今！

日 時：令和8年1月28日（水）14時～

場 所：鹿嶋市商工会

講 師：鹿島メディカルフィットネス 刀根 悦子 氏 （女性部部員）

参加費：1,000円（部員） 2,000円（部員外）

定 員：15名 ※ヨガマットまたは大判バスタオル持参、薄手のボトムスが望ましい

参加申込書は裏面にございます。11/7までに事務局までお申し込みください。

鹿嶋市商工会女性部セミナー参加申込書

申込み締切 令和7年11月7日（金）

参加希望するセミナーを○で囲み お申込ください

- ① 令和7年11月21日（金） 14時～開催 ガーデニングセミナー
- ② 令和7年12月25日（木） 14時～開催 フラワーアレンジメントセミナー
- ③ 令和8年 1月28日（水） 14時～開催 健康セミナー骨盤底筋トレーニング

事業所名：_____

部員氏名：_____

電話番号：_____

送付先：鹿嶋市商工会 FAX 0299-82-9401

【お問合せ】

鹿嶋市商工会

電話：0299-82-1919

担当：内田沙羅

公式インスタグラムメッセージからも
お問い合わせいただけます。

