

平成23年度 後期講座 受講生募集！！
 いずれの講座も初心者大歓迎！！お気軽にどうぞ！！

講座名	曜日・回数	教材費	定員	内容
季節のいけ花 (前)【池坊】	11/1 ~5回 火曜日(第2,4週) 午後6時30分~	5,000円	12名	時間内に30~40分程度の受講ができます。 講師 清水 ちづ子先生 ※初回のみ第1火曜日
季節のいけ花 (後)【池坊】	1/10 ~4回 火曜日(第2,4週) 午後6時30分~	4,000円	12名	何か始めたい方は、ぜひこの機会に！！ 講師 清水 ちづ子先生
バドミントン	11/15 ~13回 毎週火曜日 午後7時30分~	実費	16名	寒い時期だからこそ、動いて、良い汗を流しましょう！当ホーム人気の講座です。 講師 矢野 明博先生ほか
筆ペン (働く婦人の家共催)	11/2 ~8回 水曜日(第1,3週) 午後7時~	実費	8名	冠婚葬祭の表書きや記帳など人前できれいな字が書けたらいいと思いませんか。お持ちの筆ペンで簡単に始められます。ご祝儀袋・のし・ハガキなど。講師 湯本 ヒサ子先生
初心者の陶芸 (働く婦人の家共催)	11/9 ~12回 毎週水曜日 午後7時~	1,800円	8名	カップ・お皿・急須・自由作品を作ります。自分で作った作品でお茶を飲んでみませんか。窯詰め・窯出しも体験してみましょ。講師 布施 綾子先生
ヒップ・ホップ・ダンス	12/7 ~6回 毎週水曜日 午後7時30分~	実費	15名	音楽に合わせて楽しく踊ります。講師が優しく指導して下さいます。 講師 黒岩 綾香先生
みんなでしゃべらナイト	10/27 ~10回 木曜日(第2,4週) A:午後7時~ B:午後8時10分~	実費	各16名	海外旅行が趣味の方や海外旅行を！と考えている方にお勧めです。 Aクラス…これから始めたい方へ Bクラス…ステップアップしたい方へ
シェイプ&コア・トレ	10/27 ~5回 毎週木曜日 午後7時30分~	実費	20名	エアロビクス(有酸素運動)で体を温めてからおなか(体幹部)の筋肉を鍛えましょう。 講師 湯本 文恵先生
コンディショニングトレーニグ	12/8 ~10回 毎週木曜日 午後7時30分~	600円(オイル代)	17名	フットセラピーの要素も含めて指導していただきます。足の筋肉を和らげてリンパや血流をよくしましょう。講師 湯本 文恵先生
冬のほっと一息スイーツ	11/25・1/27・2/24 金曜日 午後7時~	1,500円	16名	プロのコツを教えていただき手作りスイーツで家族や仲間と過ごしてみたい方へ ~男性大歓迎~ 講師 宮下 彩花先生
秋の和食	11/4 ~4回 金曜日(第1,3週) 午後7時~	講座1回 1,000円程度	10名	季節の食材を使って和食のコツと基本を教えてください。~男性大歓迎~ 講師 出川 茂夫先生

各講座とも、6名に満たない場合は開講を中止することがあります。

- ◎募集対象者…市に在住または、在勤の勤労青少年(39歳まで可)
- ◎申込方法…10月13日(木)午後1時以降、直接勤労青少年ホームへお出掛けの上、お申し込みください(先着順)
- ◎費用…受講料は無料ですが、教材費(できるだけおつりのないようお願いいたします)とホーム利用者の会費500円(前期で未登録者のみ納入してください)
- ※後期より傷害共済保険は掛けませんが、全講座保障されますので、安心して受講ください。
- ※メールによる講座のお問い合わせは可能ですが、予約および申し込みは受け付け致しません。

問い合わせ先 中野市勤労青少年ホーム
 TEL 0269 (22) 2801 (土・日・祝日を除く午後1時~10時)
 E-mail: kinsei@city.nakano.nagano.jp

中野市勤労青少年ホームだより

ちょうげんぼう

第51号
 平成23年10月5日発行
 中野市勤労青少年ホーム
 (中野市中央公民館 隣)
 〒383-0025
 中野市三好町1丁目4番27号
 電話 (22) 2801
 印刷 高錦堂印刷所

平成23年度 前期
 勤労青少年ホーム活動報告

教養講座風景

本年度も教養講座として、さまざまな講座を行っています。前期はたくさんの方に参加いただきました。後期もさまざまな講座を行いますので、皆さんご参加ください。

~茶道講座(裏千家)~



毎年好評の茶道講座を働く婦人の家と共催しています。気さくな講師が所作・お点前を楽しく教えてくださいます。途中からでも受講できますので、お気軽にお声掛けください。

~素敵な大人になるために本格和食~

和食の基本であるダシの取り方などを楽しみ、そして、おいしく受講できました。後期も行う予定ですのでお気軽にご参加ください。

~ヒップ・ホップ・ダンス講座~



7年ぶりの登場。難しいステップも丁寧に指導していただきました。後期も行う予定ですのでお気軽にご参加ください。

☆今後の行事予定

- 10月上旬: 後期講座受講生募集
- 10月中旬: 県内ホーム利用者交流会
- 10月末: 後期講座開講
: バーベキュー交流会
- 11月中旬: 作品展
- 12月上旬: クリスマス交流会
- 1月以降: スキー・スノボード交流会
- ☆どのイベントも参加自由ですので、お気軽にお出掛けください！

お知らせ

勤労青少年ホームの公式ホームページでは、利用者の会の活動やサークル活動などを掲載しています。ぜひご覧ください。公式ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/kinsei/index.html>

サークル会員募集!

ホームでは利用者が自主的に結成し、活動しているサークルがあります。興味のある方は、ぜひホームに来てください。また、サークル活動をしたいのに拠点となる場所がなく困っている方も随時募集しております。気軽に声を掛けてください!