

平成23年度 後期講座 受講生募集!!

	講座・講師	日程・時間	定員	教材費	持ち物	内容
職業講座	筆ペン 【湯本ヒサ子先生】	11月2日から8回 第1・3水曜日 午後7時から	8	なし	筆ペン(中字) 線のないノート	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。今年は心のこもった手書きの年賀状を書いてみましょう。 (勤労青少年ホームと共催)
	ゆがみ改善体操 【井原義仁先生】	11月10日から6回 毎週木曜日 午後7時から	26	なし	タオル1本	簡単な体操と調整(整体)を行い、全身の筋力のバランスを整えながら強化をし『正しい姿勢』へ
健康講座	ママピラティス 【宮崎栄子先生】	11月2日から6回 毎週水曜日 午前10時30分から	18	なし	ヨガマット (バスタオル) 飲み物	産後すぐの緩んだ腰回りのリセットのコツを習いましょう。託児はありませんが、おおむね12カ月までのお子さん連れOKです。
	ストレッチヨガ 【宮崎栄子先生】	10月26日から6回 毎週水曜日 午後7時から	20	なし	ヨガマット (タオルケット) 飲み物	ヨガをストレッチ感覚で! 気持ちよく全身をほぐします。最近注目のストレッチポールも体感しましょう。
	簡単リンパケア 【小澤美智子先生】	10月27日・11月17日 の2回 木曜日 午後7時から	20	なし	汗拭きタオル 飲み物 動きやすい服装	初回はラップの芯を使って体のリンパケア、2回目は顔筋マッサージでリフトアップしましょう。
	小顔・若返りの マッサージ&メイク術 【小澤美智子先生】	12月2日・1月13日 2月3日・3月2日 の4回 金曜日 午後7時から	16	1,000円	スタンドミラー タオル2本 メイク道具一式 筆記用具	スキンケアからフルメイクまで教えていただきます。5歳若返りを目指しましょう。
生活講座	初心者の陶芸 【布施綾子先生】	11月9日から12回 水曜日 午後7時から	8	1,800円	エプロン いらないタオル ビニール袋	カップ・お皿・急須・オリジナル作品を作ってみましょう。たくさんできるので、家族やお友達へのプレゼントにも喜ばれそう。窯詰め・窯出しも体験してみましょう。 (勤労青少年ホームと共催)
	着付けとマナー 【中山恭子先生】	10月25日から9回 毎週火曜日 午後7時から	20	なし	浴衣 肌じゅばん 裾よけ 腰ひも3本 伊達締め1本 半幅帯 帯締め 帯板 フリップ1個 (洗濯ばさみ) タオル3~5枚	着付けの基本の浴衣から小紋まで教えていただきます。年始のごあいさつは着物で出掛けませんか。ふすまの開け閉めなど、和装の所作も習いましょう。
	インテリアフレーム 【峰村郁恵先生】 【武田友紀子先生】	11月15日・12月20日 の2回 火曜日 午後7時から	16	2,000円	はさみ エプロン	シンプルな箱に木の実などを飾っておしゃれなインテリアを作ります。飾る物によって感じが変わりますよ。
料理講座	パティシエに習う スイーツ 【小松健一先生】	11月8日・12月13日 の2回 火曜日 午後7時から	16	2,000円	エプロン 三角巾 持ち帰り用の 容器	フルーツのタルトとクリスマスケーキの作り方を教えていただきます。プロのレシピを覚えて、家でも作ってみましょう。

※各講座とも、6人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…市内に在住または在勤している女性の方(学生は除く)
- ◎申込方法…10月13日(木)午後7時以降、電話でお申し込みください。
1人2講座まで受講可能です。なお、定員になり次第、締め切らせていただきます。

講座やサークルの
申し込み・問い合わせ **中野市働く婦人の家** 中野市三好町1-4-27 TEL 22-2974・2691
(土・日・祝日を除く午後1時~10時)



第30号
平成23年10月5日発行
中野市働く婦人の家
(中野市中央公民館 隣)
中野市三好町1丁目4番27号
電話 0269(22)2974
HP <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/fujin/>
印刷 高錦堂印刷所

働く婦人の家は・・・

- ◎日常生活に必要な知識や技術を学び、女性の地位向上を図る福祉施設です。
- ◎働く女性や、家庭の主婦の皆さんの教養を高めるための講座を開催したり、職業生活や家庭生活に関する相談に応じています。
- ◎育成サークル(講座卒業生)、自主サークルの活動の場としてご利用いただけます。



23年度前期講座の様子

【簡単リンパケア講座】

顔筋マッサージとラップの芯を使ってリンパの流し方を教えていただきました。激しい動きではないのに体がぼかぼかと温かくなってきます。



【ハワイアンフラ講座】

人気のハワイアンフラ、基本の動きを覚えて音楽に合わせてたら気分はアロハ〜。11月13日(日)開催「利用者の会フェスティバル」の発表会に参加しますので、練習の成果をご覧ください。



【筆ペン講座】

名前・住所・表書きなど実用的に使う字を習いました。先生のご指導のおかげで回数を追うごとに上達しました。



【テーブルガーデニング講座】

こけ玉を使ってすてきな作品が出来上がりました。お部屋にグリーンがあると癒されます。水をあげれば何年でも育てられるそうです。

