

平成22年度 後期講座 受講生募集!!

	講座・講師	日程・時間	定員	教材費	内容
職業講座	筆ペン 【湯本ヒサ子先生】	11月17日から6回 第1・3水曜日 午後7時から	8	なし	年賀状・冠婚葬祭の表書きや記帳など実用的に使う字を楷書・行書ともに習います。 (勤青ホームと共催)
	ゆがみ改善体操 【いはら整体院】	10月28日から6回 第2・4木曜日 午後7時から	26	なし	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て『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10日から6回 毎週水曜日 午前10時30分から	15	なし	産後すぐの緩んだ腰周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。
	Ka Qi La カキラ 【宮崎栄子先生】	11月10日から6回 毎週水曜日 午後7時から	35	なし	関節(Ka)への働きかけで機能(Qi)が改善し、体が楽(La)になるヨガスタイルのエクササイズです。
	ラフターヨガ 【古越 桂先生】	12月22日から3回 毎月第4水曜日 午後7時から	20	なし	ラフターヨガとは、笑いとヨガの呼吸法を合わせたエクササイズです。笑って顔の筋肉を動かしてみましよう。
	魅力を引き出す メイクアップ 【小沢美智子先生】	11月5日から5回 毎月第1金曜日 午後7時から	16	525円	正しいスキンケアにメイク術を学びませんか。顔筋マッサージでリフトアップしましょう。
生活講座	パッチワーク 【花澤典子先生】	11月2日から5回 第1・3・5火曜日 午後7時から	16	3,000円	ポータイの手つけバックを教えてください。A4サイズ用の紙が縦に入る大きさなので、普段使いに便利です。
	茶道(裏千家) 【市川久子先生】	11月4日から8回 第1・3木曜日 午後7時から	12	2,000円	薄茶の点てかた、飲み方、立ち居振る舞いなど、基本から盆略手前・薄茶平点前を教えてください。
	パステルアート 【堀米由雅先生】	11月4日 木曜日 午後7時から	16	500円	パステルという画材で、指を使ってかわいい絵を描いてみませんか。初めての方も、絵の苦手な方でも素敵に仕上がります。
料理講座	～野菜ソムリエのレシピから～ 【増田朱美先生】	10月30日、11月20日 土曜日 午前10時30分から	16	1,000円 (2回分)	《サツマ芋とキノコの秋ピラフ・いもち・ゴボウチップス》《長いものロールケーキ・秋のジャガ芋ガレット・ゴボウのスープ》の作り方を教えてください。
	ネパール料理 【カルキ・ビザヤ先生】	11月9日、12月14日 火曜日 午後6時30分から	16	2,000円 (2回分)	ネパールの方に、野菜カレー・タンドリーチキン・チキンモモ(ネパール風ギョーザ)などの作り方を教えてください。ネパールのお話を聞きながらスパイスの効いた料理と飲み物を味わってみませんか。
	そば打ち体験 【宮本和義先生】	12月9日 木曜日 午後7時から	12	1,400円	自分で打ったお蕎麦は長さ、太さが違っておいしいですね。5人分できますので、持ち帰ってご家族どうぞ。

※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…中野市内に在住または在勤している女性の方。(学生を除く)
- ◎申込方法…10月14日(木)夜7時以降、電話(仮受付)で必ず本人がお申し込みください。後日、来館して申込書に記入していただきます。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、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
(土・日・祝日を除く午後1時～10時)



第28号
平成22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を受けます。
- ◎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。



22年度前期講座の様子

【初心者陶芸講座】

湯呑みから始まり、お皿に急須などたくさんの作品が出来上がりました。とても初心者とは思えないほどの出来上がり、みなさんとても満足そうでした。



【～野菜ソムリエのレシピから～講座】

野菜ソムリエの方に春から夏の野菜を使った料理とデザートを教えてくださいました。レタスがジュースに、エリンギがなんとデザートに!!



【アロマセラピー講座】

気に入った香りと効能の精油を選び、アロマオイルの作り方と手と腕のマッサージの仕方を教えてくださいました。



【ゆがみ改善体操講座】

整体の先生から、ゆがみを改善する体操を教えてくださいました。タオル1本でできる簡単な体操なので、自宅で続けてほしいと思います。

