

平成22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
華道(前) 【池坊】	10/26～5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分程度受講すればいいので時間の融通がききます。 講師 清水 ちづ子先生
華道(後) 【池坊】	1/11～5回 火曜日(第2、4週) 午後6時30分～	5,000円	12名	何か始めたい方は是非この機会に！！ 講師 清水 ちづ子先生
コンディショニング トレーニング	11/16～5回 毎週火曜日 午後7時30分～	405円 (オイル代込)	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血流をよくしていきましょう。講師 湯本 文恵先生
ペン字&書道	11/10～8回 水曜日(第2、4週) 午後7時～	実費 (ペン字の方) 1,540円 (書道の方)	14名	ペン字は、ボールペンを使って、普段使う文字を教えてください。書道は、本格派！初心者から上級者まで書の道を突き進めます。講師 湯本 ヒサ子先生
筆ペン	11/17～6回 水曜日(第1、3週) 午後7時～	実費	8名	お持ちの筆ペンで簡単に始められます。ご祝儀袋・のし・ハガキなど日常的な書道を教えてください。講師 湯本 ヒサ子先生
バドミントン	11/17～10回 毎週水曜日 午後7時30分～	210円 (傷害共済)	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 明博先生他
茶道 【裏千家】	10/28～10回 木曜日(第2、4週) 午後7時～	2,500円	12名	お抹茶・お菓子が大好きな方、正座が苦手な方まで大丈夫。初心者でも安心です。～男性大歓迎～ 講師 市川 久子先生
みんなでしゃべらナイト!	10/28～10回 木曜日(第2、4週) 午後7時～	実費	16名	海外旅行が趣味の方や海外旅行を！と考えている方々にお勧めです！一人では不安という方も講師が優しく指導してまいります。
エアロビクス	10/28～10回 毎週木曜日 午後7時30分～	210円 (傷害共済)	20名	初心者から経験者まで有酸素運動で健康的に体を動かしてみましょ。講師 湯本 文恵先生
スイーツ	11/19 金曜日 午後7時～	721円 (傷害共済込)	16名	ケーキの基本を教えてください。今年のクリスマスに手作りケーキはいかが？～男性大歓迎～ 講師 宮下 彩花先生
ネイル	11/26～3回 毎週金曜日 午後7時～	420円	20名	おしゃれにネイルケアは必須です！講師 山川 まり子先生

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…中野市に在住か在勤している勤労青少年(おおむね30代後半まで可)
- ◎申込方法…10月14日(木)午後1時以降、直接勤労ホームへお出かけのうえお申し込みください(先着順)
- ◎経費…受講料は無料ですが、教材費(出来るだけおつりのないようお願いします)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)
- ※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ません。

～お知らせ～

中野市勤労青少年ホームのHPでは、利用者の会の活動やサークル活動等を掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

ホームページアドレスはこちら→ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/kinsei/index.html>

お問い合わせ先 中野市勤労青少年ホーム
 TEL 0269 (22) 2691 (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49号

平成22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22年度 前期
 ホーム活動報告

教養講座風景

今年度もホームの教養講座として、さまざまな講座を行ってきました。前期も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。

～華道講座(池坊)～

毎年好評な華道講座を初めて5回ずつに分けて行いました。後期も5回ずつに分ける予定ですのでお気軽にお申し込みください。



▲エアロビクス講座

～新規講座について～

後期講座で、コンディショニングトレーニング(フットセラピー)講座、ネイル講座、スイーツ講座を行う予定です。(詳しくは次頁をご覧ください) スウィーツ講座では、1月にも1回予定していますのでご期待ください。

～交流会風景～

ボーリング交流会
 (8月7日)

男女混合で5チームに分かれ、個人戦による2ゲームの合計スコアにより競い合いました。授賞式では役員さんが準備した景品にそれぞれ喜んでいました。



バーベキュー交流会
 (9月5日)

バーベキュー交流会を9月に行いました。当日は、朝早くから場所を確保したので、日陰で行うことができましたが、とても暑く、冷たい飲み物がすすみました。おしゃべりもはずみ楽しく交流を深められ、有意義な1日となりました。

