

# 働く婦人の家だより

第 32 号

平成24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

H P <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。

### 24年度前期講座の様子

#### 《 ブリザーブド・マテリアル講座 》

位置を決めて接着剤で貼るだけと思ったら、それがなかなか大変で、花や葉の向き、枝の角度に手が止まってしまうこともありましたが、完成した作品に皆さんとても満足そうでした。



#### 《 ひとてま絶品お惣菜講座 》

から揚げを揚げた後の油が汚れない方法やエビチリのエビが柔らかく、プリプリに仕上がるコツを教えてくださいました。「ひとてま」加えるだけでお店の味になりました。



#### 《 フットリフレ講座 》

肩こり・腰痛・冷え性のほか、女性にうれしい代謝アップのツボやガサガサのかかのお手入れ方法を教えてくださいました。夏でも足は冷えているんです。



#### 《 認知症予防の脳トレ講座 》

道具を使わず、頭や体を使ったゲームとトレーニングを教えてくださいました。

笑いの絶えないとても楽しい講座となりました。



## 仲間募集

### 中野友の会

全国友の会は、創立者の羽仁もと子が1930年に「婦人の友」を創刊し、その愛読者によって作られた団体です。現在、会員数は約20,300人、海外に9ある友の会を含め188の友の会があります。

中野友の会もその中の一つで30代から80代まで42人の会員が、衣食住、家計、子育てのことなどを学んでいます。

友の会にはいつでもどなたでも参加することができます。活動日など詳しくはお問い合わせください。

# 平成24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  |
|------|--------------------------------|--|----|--------|----------------------------|---|
| 健康講座 | 産後ケア<br>【工藤千恵先生】               | 11月7日から6回<br>毎週水曜日<br>午前11時から                  | 18 | なし     | ヨガマット<br>(バスタオル)<br>飲み物    | 体をほぐして、緩んだ腰回りの締め方を習いましょう。<br>産後1年ぐらいまでのママが対象です。<br>託児はありませんが、おおむね12か月までのお子さん連れOKです。 |
|      | ストレッチポール<br>【宮川彩子先生】           | 10月30日から8回<br>毎週火曜日<br>午後7時から                  | 20 | なし     | タオル<br>飲み物<br>動きやすい服装      | ストレッチポールで姿勢を整えましょう。<br>効果的な使い方を教えていただきます。<br>肩こり・腰痛予防にいかがですか。                       |
|      | 認知症予防の脳トレ<br>【春原輝明先生】          | 11月6日から6回<br>第1・3・5火曜日<br>午後2時から               | 20 | なし     | 動きやすい服装                    | 認知症の予防を今のうちから始めてみませんか。<br>脳トレや簡単な体操で脳と体の若返りをしましょう。                                  |
|      | 簡単リンパケア<br>【小澤美智子先生】           | 11月2日・12月7日<br>の2回 金曜日<br>午後1時30分または<br>午後7時から | 20 | なし     | タオル<br>飲み物<br>動きやすい服装      | ラップの芯を使って体中のリンパを流し健康に、顔筋マッサージでリフトアップしてますます美しくなりましょう。<br>午後か夜、どちらかお選びください。           |
|      | フットリフレ<br>【高橋由佳先生】             | 11月7日から4回<br>第1・3水曜日<br>午後7時から                 | 20 | 500円   | バスタオル                      | 足浴にアロママッサージで健康で美しい足裏を手に入れませんか。<br>足裏からふくらはぎにかけてご自分の気になるツボを覚えて、ご家族にも教えてあげましょう。       |
| 生活講座 | 気軽に楽しむ茶の湯<br>(裏千家)<br>【市川久子先生】 | 11月1日から10回<br>第1・3・5木曜日<br>午後7時から              | 12 | 2,500円 | 白ソックス<br>扇子・ふくさ<br>(お持ちの方) | 初歩のお茶の作法を通して、お茶のいただき方、お点前を習いましょう。<br>経験3年以内の方が対象です。<br>(勤労青少年ホームと共催)                |
|      | ステップアップ陶芸<br>【布施綾子先生】          | 10月31日から12回<br>水曜日<br>午後7時から                   | 16 | 1,800円 | エプロン<br>いらないタオル<br>ビニール袋   | 初めての方から少しの経験者までOKです。<br>お皿や花入れなどいくつかの技法で作ります。陶印も作ってオリジナル作品に押し试试吧。<br>(勤労青少年ホームと共催)  |
|      | プリザーブド<br>マテリアル<br>【青木律子先生】    | 11月21日・12月19日<br>の2回 水曜日<br>午後7時から             | 16 | 3,000円 | はさみ<br>持ち帰り用の<br>箱か袋       | 森の木の実とハーブのセラピーリース、アンティークなフラワーミラーを作りましょう。  |
| 料理講座 | おもてなし料理<br>【竹節志げ子先生】           | 11月14日・12月12日<br>の2回 水曜日<br>午後6時30分から          | 16 | 1,600円 | エプロン・三角巾・持ち帰り用の容器・筆記用具     | 季節の行事に簡単に作れるおもてなし料理を教えてくださいませんか。<br>冬に喜ばれる体が温まる料理とクリスマスメニューはいかがですか。                 |
|      | キッチン&ガーデン<br>【青木律子先生】          | 11月15日から3回<br>第3木曜日<br>午後7時から                  | 16 | 3,000円 | エプロン・三角巾・持ち帰り用の容器・筆記用具     | スイーツとパンを手作りしましょう。<br>アップルパイ、クリスマスシュトーレン、パレンタイントリュフとクッキーの作り方を教えてくださいませんか。            |
|      | 野菜ソムリエの<br>秋冬メニュー<br>【増田朱美先生】  | 11月1日・12月6日<br>・1月10日の3回<br>木曜日<br>午後7時から      | 16 | 2,100円 | エプロン・三角巾・持ち帰り用の容器・筆記用具     | キノコと秋冬野菜をたっぷり使い、和・洋・中華に簡単アレンジカフェ風レシピ。<br>料理コンクール出品レシピ(3品)を伝授します。<br>(勤労青少年ホームと共催)   |

※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11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)