

ちょうげんぼう

第 61 号

平成28年 9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

中野市三好町一丁目4番27号

電話 (22) 2801

印刷 高錦堂印刷所

平成 28 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。後期もいろいろな講座を企画しましたので、皆さんのご参加をお待ちしています。

【生豆からカップまで講座】

講師の好意で、めったに見ることができないコーヒー豆の焙煎を見学し、おいしいコーヒーの入れ方のコツを習得する練習で、その難しさを知りました。

見た目をかわいくするラテアートにも挑戦し、おいしいコーヒーを自分で入れることができました。



【手作り★ビーズアクセサリ講座】

夏らしい涼やかな色のビーズを使い、イヤリングとネックレスを作成しました。ペンチのような慣れない道具を使い、ピンを曲げ、丸めて切りました。ピンセットを使わずに、ビーズをピンに通すのは大変でしたが、なんとか作品が完成し、身につけて帰る利用者もいました。



今後の予定

期日	内容
9月12日(月)	後期講座受講生募集
10月上旬	後期講座開講
11月12日(土)、13日(日)	利用者作品展
1月以降	利用者交流会

※どのイベントも参加自由です。お気軽にお申し込みください。

サークル活動を支援します！

利用者が自主的にサークルを結成し、活動しています。また、サークル活動をしたいのにならぬ場所がなく困っている方の相談にも応じています。気軽にホームに来て声を掛けてください。



～利用者の会交流会風景～

【マレットゴルフ交流会】

昨年好評だったマレットゴルフ交流会を、本年も北信濃ふるさとの森文化公園で開催しました。リピーターが多かったのですが、一年ぶりのため、坂の多いコースに悪戦苦闘する参加者が多く、夏の猛烈な暑さがさらに追い打ちをかけ、すっかり疲れ切った様子でした。

表彰式では、全員が景品を受け取り、おのおのが何をもらったのかを見せ合い、拍手で健闘をたたえ合いました。



～お知らせ～

市公式ホームページから中野市勤労青少年ホーム利用者の会の活動やサークル活動などをご覧ください。
ホームページアドレス <http://www.city.nakano.nagano.jp/categories/soshiki/keizai/kinrouseishounen/>

平成 28 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・講師	日程・時間	教材費	定員	内容
語学講座	今夜も しゃべらナイト A・B 【アンソニー・ イトン先生】	10月27日から10回 木曜日（第2、4週） A…午後7時～8時 B…午後8時10分～9時10分	なし	各 16	英会話を始めてみたい方や、海外旅行を！と考えている方におすすめです。 Aクラス…ベギナーの方 Bクラス…ステップアップしたい方
スポーツ・ダンス・体操講座	ソフトバレーボール 【中高飯水ソフトバレー ボール連盟指導員】	2月2日から6回 毎週木曜日 午後7時30分～9時	なし	16	日ごろの運動不足解消にいかがですか？
	卓球 【中野市体協卓球部】	12月14日から5回 毎週水曜日 午後7時30分～9時	なし	16	基本から始められます。ラケットを初めて握る方も大丈夫です。
	バドミントン 【矢野明博先生ほか】	10月18日から9回 毎週火曜日 午後7時～9時	なし	16	人気の講座です。一度もラケットを握ったことがない方にも分かりやすく講師が指導します。
	初級エアロダンス 【湯本文恵先生】	10月6日から4回 毎週木曜日 午後7時30分～8時45分	なし	20	誰でも簡単に楽しく体を動かせるエクササイズです。寒い季節にいかがでしょうか。
	ラップの芯を使った セルフマッサージ 【湯本文恵先生】	11月10日から7回 毎週木曜日 午後7時30分～9時	なし	10	肩こり・冷え性・むくみの解消に！リンパマッサージもやります！どの家庭にもあるラップの芯を使ってエクササイズするので、自分で簡単に復習できます。ラップの芯はこちらで用意します。
生活講座	四季の いけばな（池坊） 【清水ちづ子先生】	10月25日から5回 第2・4火曜日 午後6時30分～8時30分	6,000円	12	お正月のいけばなも教えていただけます。教材費は分割払いでも可能です。受講時間は30分程度、講座時間内であれば希望する時間に受講できます。初心者・男性も大歓迎です。
	はじめての抹茶 （裏千家） 【市川久子先生】	10月20日から10回 第1・3木曜日 午後7時～9時	2,500円	12	正座が苦手な方でも大丈夫！立礼という椅子を使った御点前もやります。初心者・男性も大歓迎です。（働く婦人の家と共催）
	羊毛フェルトで作る スイーツマスコット 【西浜三奈先生】	11月18日、11月25日 金曜日 午後7時～9時	各 800円	16	専用針を羊毛に刺していくだけで、かわいいマスコットが作れます。初心者の方でも大丈夫です。初めて受講する方に、ニードルをプレゼントします。（1回だけの受講も可能です）
料理講座	パティシエールの スイーツ 【宮下彩花先生】	①12月2日 ②1月13日 ③2月3日 金曜日 午後7時～9時	① 800円 ② 800円 ③ 600円	16	①クリスマスケーキ（ブッシュドノエル）、②ガレット・デ・ロワ（お正月に食べるパイ）③石畳チョコレートを作ります。男性も大歓迎です。（1回だけの受講も可能です）
	野菜・果物がおいしくなるレシピ 【増田朱美先生】	10月28日、11月25日 金曜日 午後7時～9時	各 700円	16	冬に向かって寒くなる中、身体を温める「温活」始めてみませんか？ 男性も大歓迎です。（1回だけの受講も可能です）

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勤労青少年（39歳までの方）

◎申込方法…9月12日(月)午後1時15分以降随時、電話などで予約を受け付けますが、後日**直接勤労ホームへお出掛けの上**、お申し込みください。（先着順）

※メールによる予約および申し込みの受け付けは致しません。

◎経費…受講料は無料ですが、教材費（できるだけおつりがないようにお願いします）とホーム利用者の会の会費500円は、受講生の負担となります。（前期講座受講者は除く）

問い合わせ先 中野市勤労青少年ホーム

☎ 0269 (22) 2801 (土・日・祝日を除く午後1時15分～10時)

E-mail : kinsei@city.nakano.nagano.jp