

働く婦人の家だより

第40号

平成28年9月5日発行

中野市働く婦人の家
(中野市中央公民館 隣)

中野市三好町一丁目4番27号

電話 0269(22)2974

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。

平成28年度前期講座の様子

《 好感を持たれる色使い講座 》

カラーアナリストの方に服が与える印象や色のイメージと使い方、好感度を上げるカラーコーディネートなどを教えていただきました。



受験や資格取得に行く時は、赤色が良いそうです。

《 上生菓子講座 》



定員を大幅に超える申し込みがあり、公民館の料理実習室に会場を変更し、季節のアジサイとアヤメの練り切りを作りました。完成した生菓子の予想以上の出来栄に、参加者の皆さんは満足な様子でお持ち帰りになりました。

《 アロマセラピー講座 》

ダイエット・免疫力向上・リラックス・冷え性・美肌など自分の体調に合わせて精油をブレンドしてアロマオイルを作りました。



作ったオイルでハンドトリートメントの仕方・効果を教えていただきました。

中野市公式ホームページにサークル活動や講座の様子などを掲載していますので、ご覧ください。

【中野市公式ホームページ】

<http://www.city.nakano.nagano.jp/categories/soshiki/keizai/hatarakufujin/>

右記QRコードからもご覧いただけます。



利用者の会フェスティバルを開催します

- 期 日 11月12日(土)、13日(日)
- 作品展 生け花、七宝焼き、水墨画、陶芸、パッチワーク、講座作品など
- 発表会 ハワイアンフラ、日本舞踊、太極拳、ヒップホップダンス 13日(日)
- その他 お抹茶のおもてなし 12日(土)
陶芸作品の販売 13日(日)



平成28年度 後期講座 (9月～3月) 受講生募集!!

	講座・講師	日程・時間	曜日	定員	教材費	持ち物	内容
健康講座	ママピラティス 【宮崎栄子先生】	9月28日から6回 午前10時～11時	毎週 水曜日	15	なし	ヨガマット (バスタオル可) フェイスタオル	産後の体形の崩れや育児による不調の軽減・代謝UPを目指しましょう。 1歳未満のお子さん連れOKです。
	ピラティス 【宮崎栄子先生】	9月28日から6回 午後7時30分～ 8時30分	毎週 水曜日	25	なし		お腹回りや姿勢を意識して動きます。良い姿勢は代謝UP・腰痛・肩こりの軽減などにもオススメです。
	運動で内臓脂肪と ストレスを解消しよう 【佐藤淳子先生】	11月10日から6回 午後7時30分～ 8時30分	第2・4 木曜日	30	なし	フェイスタオル 飲み物 運動靴	気軽に楽しく! 今日から始められる簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで太りにくい体を目指しましょう。
生活講座	はじめての抹茶 (裏千家) 【市川久子先生】	10月20日から10回 午後7時～9時	第1・3 木曜日	12	2,500円	白ソックス 扇子・ぶくさ (お持ちの方)	正座が苦手な方には立礼(椅子を使った御点前)もできますので、お気軽にどうぞ。 (勤労青少年ホームと共催)
	筆あそび 【山嵜宏行先生】	10月20日から3回 午後7時～9時	第3 木曜日	16	500円	なし	書道とは違い、少し練習ただけですてきな作品が出来上がります。
	ミニ着物と小物 【武田紀代子先生】	10月11日から5回 午後1時30分～ 3時30分	火曜日	10	小物は 実費	裁縫道具 着物 はっかけ	思い出の着物がミニ着物として生まれ変わります。着物は糸をほどいてシワの無い状態でお持ちください。
	草木染め&苔玉 【碓井智子先生】	11月4日 午後7時～9時	金曜日	16	1,000円	はさみ 持ち帰り用袋	ポーチを輪ゴムで結んで染めます。 水やりの少ない冬にうれしい苔玉を作ります。
	あなたが輝くカラー コーディネート 【西山美奈子先生】	11月18日・12月2日 午後7時～8時30分	第1・3 金曜日	16	なし	筆記用具	自分に似合う色の見分け方とカラーコーディネートを教えてください。スタイリング上手になりましょう。
	チョコレートアート 【小泉和貴子先生】	10月4日・11月1日 午後7時～9時	第1 火曜日	16	1,500円	なし	特殊な黒板とチョコレートを使い、指で混ぜて描きます。下絵済みなもので、初めてでも簡単におうちやお店のインテリアが作れます♪
	エステティシャンと ダイエット 【高橋宏美先生】	11月9日 午後7時～8時30分	水曜日	16	なし	筆記用具	普段の生活習慣・食生活を少し変えて「痩せホルモン」を出せる体作りを目指しましょう。
	プリザーブド マテリアル 【青木律子先生】	12月21日 午後7時～9時	水曜日	16	2,500円	はさみ	色あせしにくいプリザーブドフラワーを使い和のおもてなしで華やかに…
	ポーセリン ペインティング 【西澤弘子先生】	10月13日 午後7時～9時	木曜日	12	700円	汚れてもよい服 装	ガラスのカップ&ソーサーに専用の絵の具で絵付けをして焼きます。ハーブティーで癒しの時間を!(完成品は後日取りに来ていただきます)
オルゴナイト 【堀米由雅先生】	11月7日 午後7時～9時	月曜日	16	2,000円	汚れてもよい服 装	水晶と金属を樹脂で固めてリングピローを作ります。オルゴナイトはマイナスイオン効果があるとされており、完成品はきれいなガラス細工のようです。	
料理講座	家庭料理 【中野友の会】	1月18日 午前10時～午後1時	水曜日	16	800円	エプロン 三角巾 筆記用具 持ち帰り用容器	今晚すぐに役立つ、手軽なレシピを教えてください。
	気軽にフレンチ 【小坂繁一先生】	10月25日・11月22日 午後7時～9時	第4 火曜日	16	各 1,000円		フレンチレストランのオーナーシェフに家庭で作れるフランス料理を教えてください。
	簡単おもてなし料理 【小林操先生】	11月14日・12月12日 午後7時～9時	第2 月曜日	16	各 1,000円		簡単なのに豪華に見えるおもてなし料理を教えてください。
	上生菓子 【塩崎博司先生】	11月8日 午後7時～9時	火曜日	16	1,000円		秋の和菓子を教えてください。
	季節のスイーツ 【米澤説好先生】	1月12日 午後1時30分～ 3時30分	木曜日	16	600円		リンゴマフィンと干し柿のパウンドケーキの作り方を教えてください。

※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(年齢制限はありません・学生は除く)

◎申込方法…9月12日(月)午後1時から受け付けます。電話または来館してお申し込みください。

1人3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)