

働く婦人の家だより

第 41 号

平成29年 4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 (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年度後期講座の様子

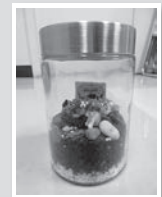
《はじめての抹茶講座》

立礼(椅子を使ったお点前)を始めてから、足の痛みやしびれを気にせずに参加できるせいか、気軽に受講される方が増えました。昨年のフェスティバルでお点前を披露し、大勢の方に抹茶を味わっていただきました。



《テラリウム講座》

透明な瓶に小石・活性炭・多肉植物や、かわいい小物を入れて密封し完成しました。容器内に水蒸気が発生するので、水やりの必要がなく手入れが簡単です。



《チョークアート講座》

特殊な黒板とチョークを使い、指で色を混ぜてハロウィンのカボチャとコーヒーカップ&クッキーを描きました。どちらも素敵な作品に仕上がりました。



《オルゴナイト講座》

水晶と金属を樹脂で固めたリングピローを、完成品を想像しながら、かわいい小物を選んで作りました。



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。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/>



※上記QRコードからもホームページへアクセスできます。

仲間募集!

【体づくりベーシック】

◆活動日時 毎週火曜日 午後7時~9時

働く婦人の家で活動する社交ダンス初級コースのグループです。楽しいダンス音楽にのって身体を動かしてみませんか。



平成29年度 前期講座 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
職業講座	簿記会計 【江村登三男先生】	5月16日から18回 午後7時～9時	毎週 火曜日	12	2,200円	筆記用具 電卓	日商簿記3級合格を目指してみませんか。 (勤労青少年ホームと共催)
	ファイナンシャル プランニング (FP) 【後藤厚裕先生】	6月16日から10回 午後7時～9時	毎週 金曜日	16	1,800円	筆記用具 電卓	家庭生活に必要な知識を学びましょう。 毎年、大勢の方が合格しているFP技能士3級 資格取得にも挑戦しましょう。
健康講座	ママピラティス 【宮崎栄子先生】	5月10日から6回 午前10時30分～ 11時30分	毎週 水曜日	15	なし	ヨガマット (パ スタオルでも可) 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 さん連れもOKです。
	セルフ整体 【宮崎栄子先生】	5月10日から6回 午後7時～8時	毎週 水曜日	20	なし	飲み物・姫トレ・ ストレッチポール (お持ちの方)	ストレッチポールや姫トレを用いた調整で、 手軽に体を整える方法を習いましょう。
	元気ハツラツ熟年若者の ボディ&♥トレーニング 【春原輝明先生】	5月18日から6回 午後2時～3時30分	第1・3 木曜日	30	なし	飲み物 筆記用具 運動靴	いつまでも頭と体が元気でいられるように、 簡単な脳トレと適度な運動をしましょう!
	運動で内臓脂肪と ストレスを解消しよう 【佐藤淳子先生】	5月11日から6回 午後7時30分～ 8時30分	第2・4 木曜日	30	なし	飲み物 フェイスタオル 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。
	さとう式 セルフリンパケア 【竹内淳子先生】	6月28日・7月5日 午後7時～8時	水曜日	20	なし	バスタオル2枚 フェイスタオル 4枚	肩こり・腰痛・むくみ・肌の乾燥など、さま ざまな体の不調を改善するセルフケアをお伝 えます。
生活講座	初心者の陶芸 【布施綾子先生】	5月17日から8回 午後7時～9時	水曜日	16	2,000円	エプロン ビニール袋 いらないタオル	陶芸の基礎から始めてみましょう。マグカッ プ・皿・抹茶茶わん・菓子鉢などを作ります。 (勤労青少年ホームと共催)
	ステップアップ陶芸 【布施綾子先生】	8月2日から8回 午後7時～9時	水曜日	16	2,100円	エプロン ビニール袋 いらないタオル	基礎を習ったら、次はボーダー柄の器や輪花 鉢・人形などを作ってみましょう。 (勤労青少年ホームと共催)
	テーブルガーデニング 【碓井智子先生】	6月27日 午後7時～9時	火曜日	16	1,000円	はさみ 持ち帰り用袋	室内で一年中楽しめるガーデニングです。グ リーンで癒されましょう。
	カラーコーディネート 【西山美奈子先生】	5月12日・19日 午後7時～8時30分	金曜日	16	なし	筆記用具	カラーアナリストの方にスタイリングを学び ましょう。
	人間関係を大切にす ための言葉 【高沢貴子先生】	8月10日・17日 午後7時～8時30分	木曜日	16	なし	筆記用具	家族や子どもを含め、周りの方に対する言葉 掛けと、どんな時でも自信を持って話せる言 葉遣いを学びましょう。
	プリザーブド・マテリアル 【青木律子先生】	7月19日 午後7時～9時	水曜日	20	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っ て、夏のインテリアを作りましょう。
	はじめての抹茶 (裏千家) 【市川久子先生】	5月18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・ふくさ (お持ちの方)	正座が苦手な方には立礼(椅子を使ったお点 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)
	片づけの習慣づくり 【大島千恵子先生】	7月20日・8月3日 午後7時～8時30分	木曜日	30	なし	筆記用具	①スッキリをつくる片づけの基本習慣 ②片づけが楽しくなる/タイプ別収納法
料理講座	お手軽イタリアン 【高山和則先生】	5月23日 午後7時～9時	火曜日	16	1,000円	エプロン 三角巾 筆記用具 持ち帰り用容器	イタリアンレストランのオーナーシェフに手 軽に作れるレシピを教えていただきます。
	あっさり中華料理 【池田操先生】	6月12日・7月10日 午後7時～9時	第2 月曜日	16	各 1,000円		中華街の本格的な味を簡単に作れる調理方法 を習いましょう。
	上生菓子 【塩崎博司先生】	5月9日 午後7時～9時	火曜日	20	1,000円		季節の上生菓子を作りましょう。

※各講座とも、受講者が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…4月17日(月)午後1時15分以降、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15分～10時)