

働く婦人の家だより

第 27 号
平成22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 1 丁目 4 番 27 号
電話 (0269) 22-2974
HP <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/fujin/index.htm>
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を受けます。
- ◎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。



フェスティバルの様子

昨年初めて「利用者の会フェスティバル」を開催しました。日ごろの練習成果が発揮され、たくさんの拍手をいただきました。

【発表会】 箏・太極拳・フラダンス・社交ダンス



21年度後期講座の様子

【きのこを使った料理講座】

きのこマイスターの土屋千代栄さんに料理のほか、長寿・ダイエット・老化防止の効果についてお話をいただきました。ますます、きのこ料理を頑張って作りたくなったのではないのでしょうか。



【女性のための護身術講座】

中野警察署員の方に、腕をつかまれた時の払い方などを教えていただきました。



力がなくても、やり方一つで自分の身を守るんですね。ただ、日ごろの練習も必要だということです。

【アップルパイづくり講座】

豊田農産物加工施設の方を講師に迎えて、生地作りから教えていただきました。応募多数のため、2度にわたり楽しく講座を開催しました。



仲間募集！！

<こまくさ>

毎週木曜日の午前と第3土曜の午後、陶芸を楽しんでいます。メンバーは女性4人男性1人で、とても温かいグループです。どうぞ皆様のご入会お待ちしております。

<木彫の会>

木彫り作品を作りながら5人で交流していますが、技術的にまだまだ初心者ですので、どなたでもすぐ仲間に入れます。ご一緒に手作りの作品を楽しみませんか？お待ちしております。
活動日 第2・4金曜午後7時30分から

平成22年度 前期講座 受講生募集!!

	講座名	日程・時間	定員	教材費	内容
職業講座	筆ペン 【湯本ヒサ子先生】	5月19日(水)から6回 第1・3・5水曜日 午後7時から	8	なし	年賀状・冠婚葬祭の表書きや記帳など実用的に使う字を、楷書・行書ともに習います。(勤青ホームと共催)
	簿記 【江村登三男先生】	5月11日(火)から20回 毎週火曜日 午後7時から	6	2,000円	就職に何かと役立つ簿記資格。まずは、3級合格を目指してみませんか。(勤青ホームと共催)
	役立つ介護技術 セミナー 【ニチイ学館】	5月12日(水)から4回 毎週水曜日 午後2時から	20	2,500円	家庭介護の基本、保険制度、食事・車イスの介助など専門の講師に習います。また、介護予防の簡単な体操も覚えましょう。
健康講座	ゆがみ改善体操 【いはら整体院】	5月13日(木)から6回 第2・4木曜日 午後7時から	26	なし	簡単な体操と調整(整体)を行い、全身の筋力のバランスを整えながら強化をして『正しい姿勢』へ!
	ママピラティス 【宮崎栄子先生】	5月12日(水)から6回 毎週水曜日 午前10時30分から	15	なし	産後すぐの緩んだ腰周りのリセットのコツを習いましょう。託児はありませんが、おおむね12カ月までのお子さん連れOKです。
	Ka Qi La (カキラ) 【宮崎栄子先生】	5月12日(水)から6回 毎週水曜日 午後7時から	35	なし	関節(Ka)への働きかけで機能(Qi)が改善し、体が楽(La)になるヨガスタイルのエクササイズです。
生活講座	魅力を引き出す メイクアップ 【小沢美智子先生】	5月28日(金)から5回 毎月第4金曜日 午後7時から	16	525円	正しいスキンケアにメイク術を学びませんか。顔筋マッサージでリフトアップしましょう。
	パッチワーク 【花澤典子先生】	5月18日(火)から5回 第1・3・5火曜日 午後7時から	16	3,000円	パフのバスケットを作ります。とってもかわいいので、いくつか作ってプレゼントしたら喜ばれそう。
	初心者の陶芸 【布施綾子先生】	5月12日(水)から12回 水曜日 午後7時から	12	1,800円	自分で作ったカップでコーヒーを飲んだら、いつもと一味違うかも。お皿に急須のほか、お好きなものを作ってみてください。
	山野草の楽しみ方 【遠山茂治先生】	6月7日(月)から3回 第1月曜日 午後2時から	10	1,500円	初夏からの山野草の鉢植え・育て方などを、教えていただきます。
	茶道(裏千家) 【市川久子先生】	5月20日(木)から8回 第1・3・5木曜日 午後7時から	12	2,000円	薄茶の点てかた、飲み方、立ち居振る舞いなど、基本から盆略手前・薄茶平点前を教えてください。
	着物の着付け 【中山恭子先生】	7月7日(水)から8回 毎週水曜日 午後7時から	20	なし	浴衣から小紋まで習います。丁寧に教えてください。初めての方も安心してどうぞ。
料理講座	～野菜ソムリエの レシピから～ 旬の野菜を使った メニュー提案 【増田朱美先生】	5月22日(土) 6月19日(土) 午前10時30分から	16	1,000円 (2回分)	野菜ソムリエの方に、野菜のお話しと料理を教えてください。1回目は、アスパラを使ったスープと簡単パン。2回目は、6月の旬の野菜を使った料理を習います。

※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…4月12日(月)午後7時以降、電話(仮の受付)で必ず本人が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

(土・日・祝日を除く午後1時～10時)