

働く婦人の家だより

第 35 号

平成26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 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25年度後期講座の様子

《 伝統の防寒具ねこはんてん講座 》

中野友の会の皆さんに軽くて暖かい袖なしのはんてん「ねこはんてん」の作り方を教えていただきました。

店員オーバーのため追加で講座を開講するほど好評をいただき、はんてんを家族用に追加して作られる方もいました。



《 家庭料理講座 》

郷土料理、懐石料理、クリスマス料理の3種類の講座を開講しました。

20代から70代まで幅広い年齢層の方が集まり、初歩的なことから栄養士の方に学べる講座となりました。

皆さんおいしく出来上がり、家でもご家族に早速作られた方もいました。



《 ストレッチヨガ講座 》

申し込みを開始したその日に定員が埋まるほど人気の講座でした。

サークルとして活動しており、体を気持ち良く伸ばして皆さんリラックスできました。



《 気軽に楽しむ茶の湯講座 》

11月に開催した「利用者の会フェスティバル」において、受講生の皆さんに着物姿で「お抹茶のおもてなし」をしていただきました。大勢の来館者の方にも好評で、練習の成果を披露できました。



仲間募集

墨彩詩画和のイラストを楽しむ「なごみ絵」と、味わいのある筆文字を学ぶ「心書」の二つのサークルがあります。「学ぶ」「描ける」って楽しい！驚きと感動がいっぱいのサークルを一度体験してみてください。

「なごみ絵」：第2水曜日 午後1時30分～3時30分

「心書」：第1土曜日 午前10時～11時30分



平成 26 年度

前期講座 受講生募集!! (5月~10月)

	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20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)
	ペン字 【湯本ヒサ子先生】	5月21日から8回 午後7時~8時30分	第1・3・5 水曜日	16	なし	ボールペン 線のないノート	きれいな字を身に付けてみませんか。(勤労青少年ホームと共催)
健康講座	ママピラティス 【宮崎栄子先生】	5月21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) 動きやすい服装	産後すぐの体のリセット方法を習いましょう。託児はありませんが、生後12カ月までのお子さん連れも大丈夫です!
	セルフ整体 【宮崎栄子先生】	5月14日から6回 午後7時~8時	毎週 水曜日	20	なし	ストレッチボール (お持ちの方)	無理のない体操やマッサージで体を整え、リラクゼーションしましょう。
	脳トレ&健康体操 【春原輝明先生】	5月29日から6回 午後2時~3時30分	第1・3・5 木曜日	20	なし	動きやすい服装 飲み物 筆記用具	認知予防の脳トレと適度な運動で足腰を鍛えて、脳と体の若返りを目指しましょう!
	週末のハワイアンフラ 【高橋祐子先生】	5月10日から12回 午前10時30分~正午	第2・4 土曜日	30	実費	動きやすい服装 筆記用具	ハワイアンの音楽に合わせて体を動かしてみませんか。基本のステップから学べます。
生活講座	鉛筆デッサン 【竹内眞澄先生】	5月12日から12回 午後2時~3時30分	毎週 月曜日	16	2,000円	クリップ2個	物の見方、捉え方など基礎から学べます。お気軽にご参加ください。
	初心者の陶芸 【布施綾子先生】	5月7日から9回 午後7時~9時	毎回 水曜日	16	2,200円	エプロン ビニール袋 いらぬタオル	湯のみ、カップ&ソーサー作りから始めましょう!(勤労青少年ホームと共催)
	薪窯で焼く陶芸 【布施綾子先生】	7月30日から9回 午後7時~9時	毎回 水曜日	16	1,400円 (粘土代)	エプロン ビニール袋 いらぬタオル	薪窯で陶芸品を作ってみましょう!また、別途焼成代が掛かります。(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】	5月22日、6月26日 午後7時~9時	第4 木曜日	15	2,000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。癒しにいかがですか。
	気軽に楽しむ茶の湯 (裏千家) 【市川久子先生】	5月15日から12回 午後7時~9時	第1・3・5 木曜日	12	3,000円	白のソックス 扇子・ふくさ (お持ちの方)	経験3年以内の初心者の方を対象とし、初歩のお茶の作法、お点前を習います。(勤労青少年ホームと共催)
	プリザーブド・マテリアル 【青木律子先生】	5月28日、6月25日 午後7時~9時	第4 水曜日	16	3,000円	はさみ	プリザーブドフラワーを使ってオブジェなどを作りましょう。(見本あり)
	ビーズアクセサリー 【伴野敏子先生】	6月5日、7月3日 午後7時~9時	第1 木曜日	16	3,000円	なし	ビーズでおしゃれなブローチとネックレスを作りましょう。(見本あり)
	布あそび つるしわざりを作ろう 【小山早智子先生】	5月7日から6回 午後2時15分~ 4時15分	第1 水曜日	16	6,000円	裁縫道具 (針、ものさし、良 く切れるはさみ)	和の温もりと優しさに満ちた作品を作りましょう。毎回ごとに一つの作品が完成します。(見本あり)
	大人のマナー 【高沢貴子先生】	7月22日、29日、 8月5日 午後7時~8時30分	火曜日	16	なし	筆記用具	冠婚葬祭や日常のマナーを覚えて女子力をアップしましょう。知りたいマナーがあれば教えてもらえるかも。
ハーブの植栽 【米澤説好先生】	5月27日 午後7時~9時	火曜日	16	1,000円	持ち帰り用袋	ローズマリー、バジルなど3種類程度のハーブの植え方・育て方・食材としての使い方学びましょう!	
料理講座	ハーブを使った料理 【米澤説好先生】	6月24日、7月22日 午後7時~9時	第4 火曜日	16	各600円	エプロン、三角 巾、筆記用具、 持ち帰り用容器	第1回:タケノコ汁、シソやユキノシタを使った和食。第2回:冷パスタなどイタリアン。1回だけの受講可。
	料理で世界を旅しよう ＜アジア編＞ 【小林操先生】	5月19日、6月16日 午後7時~9時	第3 月曜日	16	各 1,000円	エプロン、三角 巾、筆記用具、 持ち帰り用容器	ベトナムの生春巻きとフォー。ネパールカレーとナン。その他に副菜を習いましょう。1回だけの受講可。

※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…4月17日(木)午後7時以降、電話で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。

《見本》を働く婦人の家に展示してありますのでご覧ください。

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)