

働く婦人の家だより

第36号

平成26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

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26年度前期講座の様子

《 つるしかざりを作ろう講座 》

正絹で唐辛子・米俵など毎月1作品を制作し、半年で6作品が完成します。

細かな作業ですが、裁縫の経験のある方ばかりなので楽しんで制作しています。



《 料理で世界を旅しよう講座 》

アジア料理として、ベトナムとネパールの料理3品とスイーツを教えてくださいました。市販のルーのカレーと違い、香辛料の効いたスパイシーなカレーと、もちもちのナンが完成しました。



《 ママピラティス講座 》

産後間もないママを対象に体のリセットの仕方を教えてくださいました。同じくらいの月齢の赤ちゃんのママたちなので、すぐにママ友にもなって、楽しんで受講していただけましたようです。



《 週末のハワイアンフラ講座 》

幅広い年代から人気のハワイアンフラ。「月の夜は」から始めて、現在「Hanale: Moon」を練習しています。

健康やスタイル維持のためにいつまでも続けていきたいですね。



仲間募集

生け花クラブ

毎月第2・4水曜日 午後7時30分～9時30分

同じ花材を使ってもみんな違う形になり、それが面白くてみんな楽しくお花を生けています。ぜひ参加してみませんか。



利用者の会フェスティバル開催

期 日 11月15日(土)、16日(日)

作品展 生け花、七宝焼き、水墨画、陶芸、パッチワーク、墨彩画など

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など

その他 陶芸作品の販売
お抹茶のおもてなし



平成26年度 後期講座 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
健康講座	ママピラティス 【宮崎栄子先生】	11月12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 (バスタオル) 飲み物	産後の体をリセットし、動ける体を取り戻しましょう。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もOKです。
	セルフ整体 【宮崎栄子先生】	9月24日から6回 午後7時～8時	毎週 水曜日	20	なし	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や、手軽に体を整える方法を教えます。
	運動で内臓脂肪と ストレスを解消しよう 【佐藤淳子先生】	10月9日・23日 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	気軽に楽しく！今日から始められる簡単な有酸素運動で、筋力トレーニングをして太りにくい体を目指しましょう。
	親子ダンス 【A1先生】	10月1日から5回 午後1時30分～ 2時30分	毎週 水曜日	15組	なし	フェイスタオル 飲み物 おもちゃ	前半はお子さんの好きな曲でスキンシップダンスを踊りましょう。後半は鏡とバーを使ってバレリーナ風にママの姿勢を整えましょう。
生活講座	年金・医療・介護 【ファイナンシャル プランナー】	10月7日 午後7時～8時30分	火曜日	16	なし	筆記用具	年金・医療・介護の最新情報を中心に社会保障制度について詳しく説明していただきます。
	筆ペン 【湯本ヒサ子先生】	11月5日から4回 午後7時～8時30分	毎週 水曜日	16	なし	筆ペン(中字) ノート	今年の年賀状は一枚一枚、心を込めて手書きしてみませんか。 (勤労青少年ホームと共催)
	筆あそび 【山崎宏行先生】	10月16日から3回 午後7時～9時	第1・3・5 木曜日	16	500円	なし	筆文字を使ってメッセージカードやプレゼントを作れるように、作品を作りながら学びます。
	気軽に楽しむ茶の湯 (裏千家) 【市川久子先生】	10月16日から10回 午後7時～9時	第1・3・5 木曜日	12	2,500円	白ソックス 扇子・ふくさ (お持ちの方)	経験3年以内の方を対象とし、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】	12月22日 午後7時～9時	月曜日	16	2,000円	はさみ 持ち帰り用の 箱か袋	生花のような鮮やかさが長持ちする、プリザーブドフラワーを使ってお正月飾りを作りましょう。《見本あり》
	ビーズアクセサリー 【伴野敏子先生】	10月9日・11月13日 午後7時～9時	第2 木曜日	16	3,000円	なし	プレスレットとネックレスを作りましょう。つなげるとロングネックレスになります。《見本あり》
	ポーセリンペインティング 【西澤弘子先生】	10月15日 午後7時～9時	水曜日	12	700円	汚れてもよい 服装	マグカップとパン皿に専用の絵の具で絵や文字を描き、陶芸などで使用する電気炉で焼成します。《見本あり》
	アロマセラピー 【熊代俊恵先生】	11月7日・21日 午後7時～9時	第1・3 金曜日	20	1,000円 (2回分)	なし	自宅のキッチンでも簡単に作れる、化粧水とみつろうクリームを作りましょう。
料理講座	消しゴムはんこ 【岩崎純子先生】	11月4日 午後7時30分～9時	火曜日	16	500円	三角刀 (お持ちの方)	消しゴムに名前などを彫って、絵手紙やお子さんの持ち物に押ししてみませんか。
	鍋帽子を作ろう 【中野女の会】	10月11日 または11月8日 午前10時～正午	第2 土曜日	各16	2,000円 (1回分)	裁縫道具一式 ミシン糸 ボタン	煮物なども短時間火にかけるだけで、あとは鍋帽子におまかせ。光熱費の節約にいかがですか。
	プロに学ぶおつまみ 【小林操先生】	10月20日・11月17日 午後7時～9時	第3 月曜日	16	2,000円 (2回分)	エプロン 三角巾 筆記用具 持ち帰り用の 容器	お店で出されるおつまみを家で作ってみましょう。盛り付け方も教えてもらいます。
	料理の基本 【米澤説好先生】	10月14日<和食> 11月11日<中華> 12月9日<洋食> 午後7時～9時	毎月 第2 火曜日	各16	600円 (1回分) ※洋食のみ 800円		旬の素材を生かして、毎日の食事作りに役立つ料理の基本を教えてください。和食・中華・洋食のうち1回だけの受講も可能です。
	気軽にフレンチ 【小坂繁一先生】	11月25日 午後7時～9時	火曜日	16	1,000円		フレンチレストランのオーナーシェフに家庭でも作れるフランス料理を教えてください。

※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(学生は除く)

◎申込方法…9月16日(火)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)