

ちょうげんぼう

第 57 号

平成26年 9月 5日発行

中野市勤労青少年ホーム
(中野市中央公民館 隣)

〒383-0025

中野市三好町一丁目4番27号

電話 (22) 2801

印刷 高錦堂印刷所

平成26年度前期 勤労青少年ホーム活動報告

～教養講座風景～

本年度も前期教養講座へたくさんの方に参加いただきました。後期も引き続きさまざまな講座を行いますので、大勢の皆さんご参加ください。

また、やってみたい講座などありましたら、お気軽にご意見をお寄せください。

【はじめてのパン作り講座】

利用者の声や要望により“お洒落でおいしいパン屋さんで買うようなパンが手作りできる”をキャッチフレーズに開催しました。パン生地にハムを挟み、上にマヨネーズで和えた刻み玉ネギをのせ、刻みバジリコをふりかけて出来上がり。皆さん出来栄えに満足していました。



【初級エアロダンス&体幹トレーニング講座】

体幹とは肩から腰回りの胴体部分のことで、鍛えると姿勢が良くなり、運動機能が向上すると言われています。ダイエット効果が表れる方もいるそうです。



【みんなでしゃべらナイトA・B講座】

人気の講座で、最近のニュースや日本の季節の行事、歴史などを英語で学びます。ときにはゲームなども行って楽しんでいます。Let's have a try!



今後の予定

期日	内容
9月17日	後期講座受講生募集
9月20日	利用者交流会(バーベキュー)
9月下旬～	後期講座開講
11月15日、16日	作品展
12月上旬	クリスマス交流会

※どのイベントも参加自由です。お気軽にお出掛けください。(ただし、クリスマス交流会は予定が変更となる場合があります。)

中野市勤労青少年ホームのホームページでは、利用者の会の活動やサークル活動などを掲載していますので、ぜひご覧ください。
ホームページアドレスはこちら
<http://www.city.nakano.nagano.jp/city/kinsei/index.html>

【気軽に楽しむいけばな(池坊)講座】

同じ花でも咲き方や向き、枝の生え方、花器で生け方が変わってくところが難しくもあり、楽しいところでもあります。また、花の名前を覚えることができ、知識も身に付きます。



サークル会員募集!

利用者が自主的にサークルを結成し、活動しています。サークル活動をしたいのに拠点となる場所がなくて困っている方も随時募集しております。

気軽にホームに来て声を掛けてください。



平成26年度 後期講座 受講生募集！！

いずれの講座も初心者大歓迎！！お気軽にどうぞ！！

	講座名	曜日・回数	教材費	定員	内容
教養講座	筆ペン (働く婦人の家と共催)	11月5日から4回 毎週水曜日 午後7時～8時30分	なし	16人	きれいな文字を身に付けて、今年は年賀状の宛名を手書きしてみませんか。講師 湯本ヒサ子先生
語学講座	みんなでしゃべらナイト	10月9日から10回 木曜日(第2、4週) A…午後7時～8時 B…午後8時10分～9時10分	なし	各16人	英会話を始めてみたい方や海外旅行に行きたい！と考えている方にお薦めです。 Aクラス…ビギナーの方へ Bクラス…ステップアップしたい方へ 講師 アンソニー・イートン先生
スポーツ・ダンス・体操講座	初級エアロダンス & 体感トレーニング	9月25日から8回 毎週木曜日 午後7時30分～9時	なし	20人	ダンスをエアロ(有酸素運動)に取り入れています。体幹を鍛えると筋力バランスが改善され、姿勢やスタイルが良くなり、身体能力が向上するといわれています。講師 湯本文恵先生
	バドミントン	9月30日から13回 毎週火曜日 (ただし、第1火曜休講) 午後7時～9時	なし	16人	一度もラケットを握ったことのない方でも上達できるように分かりやすく講師が指導します。日ごろの運動不足の解消にも一役。人気の講座です。講師 矢野明博先生ほか
	ポールエクササイズ	11月20日から4回 木曜日(第1、3週) 午後7時30分～9時	400円 (ポールをお持ちでない方)	10人	肩こり・腰痛・冷え性・むくみは「体のゆがみ」からきているかもしれません。ストレッチポールを使って解消していきましょう。講師 湯本文恵先生
生活講座	気軽に楽しむ茶の湯 (裏千家) (働く婦人の家と共催)	10月16日から10回 木曜日(第1、3、5週) 午後7時～9時	2,500円	12人	初歩のお茶の作法として、あいさつの仕方、歩き方、お茶の頂き方、お点前を学びます。 ～初心者・男性大歓迎～ 講師 市川久子先生
	気軽に楽しむいけばな (池坊)	10月28日から10回 火曜日(第2、4週) 午後6時30分～8時30分	11,000円	12人	教材費は分割が可能です。時間内に30～40分程度受講すればいいので時間の融通が利きます。講師 清水ちづ子先生
料理講座	野菜ソムリエの秋メニュー	10月3日、10月31日 2回 金曜日 午後7時～9時	各750円	16人	寒くなる季節に体を温める野菜の食べ方を学び、毎日の食事の中に取り入れてみませんか。どちらか1回だけの受講可能。～男性大歓迎～ 講師 増田朱美先生
	パティシエールが教えるスイーツ	10月17日、11月28日 2回 金曜日 午後7時～9時	1回目 600円 2回目 800円	16人	定番の味、プロのコツが学べます。1回目ビスキュイのクリームサンド。2回目ティラミス。どちらか1回だけの受講可能。～男性大歓迎～ 講師 宮下彩花先生
	はじめてのパン作り	11月4日 火曜日 午後7時～9時	500円	16人	簡単愛情スイーツパンを手作りしてみませんか？～男性大歓迎～ 講師 青木律子先生

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…市に在住または、在勤の勤労青少年(39歳までの方)

◎申し込み方法…9月17日(水)午後1時15分以降随時。電話での予約は受け付けますが、後日直接勤労青少年ホームへお出掛けの上、お申し込みください。(先着順)

◎費用…受講料は無料ですが、教材費(できるだけおつりのないようお願いします)とホーム利用者の会費500円は受講生負担となります。(前期講座受講の方は除きます)

※メールによる講座のお問い合わせは可能ですが、予約および申し込みの受け付けは致しません。

問い合わせ先 中野市勤労青少年ホーム
TEL 0269 (22) 2801 (土・日・祝日を除く午後1時15分～10時)
E-mail : kinsei@city.nakano.nagano.jp