

ちょうげんぼう

第 58 号

平成27年 4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 年度後期 利用者の会イベント報告

ホーム利用者の会が企画・運営して、さまざまなイベントを行いました。

交流会風景

バーベキュー交流会 (9月20日)

北信濃ふるさとの森文化公園に集い、恒例となったバーベキュー交流会を行いました。火起こしから始まり、気分が知れ、和気あいの準備を進めました。食欲の秋にふさわしく食欲も旺盛で、楽しく交流できました。



ニューイヤーパーティー (1月18日)

新しい年を迎えて新たな気分でお雑煮とお汁粉を作りました。秋田風のお雑煮や味噌仕立てのお雑煮など、当地方とは違った味わいを楽しむことができました。具材も豊富でお箸が進み、話題も尽きることなく和やかに交流できました。



講座紹介

ポールエクササイズ講座

新たな講座として、筒状の道具ストレッチポールを使って行うエクササイズを行いました。音楽を聴きながらリラックスして、腰痛・肩こりや骨盤などの体ゆがみを改善するために真剣に取り組んでいました。



野菜ソムリエの秋メニュー講座

ゼラチンや寒天を使わずに柿でプリンを作ったほか、南瓜でピザを作るなど、普段と違う調理法で料理を作りました。分からないことを講師に直接教えてもらえる良さを実感していました。平成27年度も講座の実施を予定しています。



～勤労青少年ホームとは～

働く青少年の皆さんが、余暇を利用したサークル活動や各種教養講座、行事などに参加して心身のリフレッシュや、仲間づくりの場を提供するための施設として、さまざまな職業の勤労青少年が気軽に利用できる公共の施設です。ぜひ一度、寄ってみてください。

～ホームを利用できる人は～

中野市に住んでいるか、市内の事業所に勤務する30代後半までの勤労青少年です。
(平成26年度利用者の会登録者数…86人)

～開館日および開館時間～

- ・開館日：月曜日～土曜日
- ・休館日：日曜日、祝日、12月29日～翌年1月3日
- ・開館時間：午前9時～午後10時

ホーム祭・作品展

11月15・16日のえびす講に合わせ、ペン字講座・いけばな講座・薪窯で作る陶芸講座・書道サークルの皆さんによる作品の展示が行われました。また、茶の湯講座の受講者の皆さんは、この日の為に立礼で御点前を習い、来館者に抹茶を振る舞いました。



～お知らせ～

市公式ホームページから中野市勤労青少年ホーム利用者の会の活動やサークル活動などをご覧ください。
(<http://www.city.nakano.nagano.jp/categories/soshiki/keizai/kinrouseishounen/>)

※E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できません。
Eメール kinsei@city.nakano.nagano.jp

平成27年度 前期講座 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・講師	日程・時間	教材費	定員	内容
教養講座	簿記会計 【江村登三男先生】	5月12日から18回 毎週火曜日 午後7時～9時	2,200円 (テキスト代)	12	複式簿記に慣れて日商簿記検定3級合格を目指しましょう。 (働く婦人の家と共催)
	ペン字 【湯本ヒサ子先生】	5月20日から8回 水曜日(第1、3週) 午後7時～8時30分	なし	16	きれいな字を身に付けてみませんか。 (働く婦人の家と共催)
語学講座	今夜も しゃべらナイト 【アンソニー・ イートン先生】	4月23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	英会話を始めてみたい方や海外旅行を！と考えている方々におすすです。 Aクラス…ゼギナーの方 Bクラス…ステップアップしたい方
スポーツ・ダンス・体操講座	バドミントン 【矢野明博先生ほか】	4月21日から9回 毎週火曜日 午後7時～9時	なし	16	人気の講座です。日ごろの運動不足の解消に、爽やかな汗をかいてみませんか。
	卓球 【中野市体協卓球部】	7月8日から6回 毎週水曜日 午後7時30分～9時	なし	16	基本から始められます。ラケットを初めて握る方でも大丈夫です。
	エアロダンス 【湯本文恵先生】	5月14日から5回 毎週木曜日 午後7時30分～9時	なし	20	ダンスをエアロ(有酸素運動)に取り入れています。
	リセット&コア 【湯本文恵先生】	6月18日から4回 毎週木曜日 午後7時30分～9時	なし	17	体のゆがみ(腰痛・肩こりなど)をリセットし、コア(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向上するといわれています。
	ソフトバレーボール 【中高飯水ソフトバレー ボール連盟指導員】	8月27日から7回 毎週木曜日 午後7時30分～9時	なし	16	柔らかいボールを使い、気軽に楽しみましょう！
生活講座	四季の いけばな(池坊) 【清水ちづ子先生】	5月12日から5回 第2・4火曜日 午後6時30分～8時30分	5,000円	12	時間内で30分程度の個別受講を受けることができます。教材費は分割納付も可能です。
	はじめての抹茶 (裏千家) 【市川久子先生】	5月21日から10回 第1・3木曜日 午後7時～9時	2,500円	12	正座が苦手な方でも大丈夫！立礼という椅子を使った御点前もやります。初心者・男性も大歓迎です。 (働く婦人の家と共催)
	はじめての中国茶・ 台湾茶 【木村敦先生】	6月8日から3回 月曜日 午後7時～9時	1,050円	10	胃に優しい中国茶で、ほっと一息つきませんか？お菓子も付いています。
美術講座	陶芸 【布施綾子先生】	5月13日から9回 毎週水曜日 午後7時～9時	2,200円	16	カップ・自由作品などの創作に挑戦してみましよう。 (働く婦人の家と共催)
	薪窯で焼く陶芸 【布施綾子先生】	7月15日から9回 毎週水曜日 午後7時～9時	1,200円 (粘土代) ※別途、焼成代 が掛かります	16	薪窯で作品を焼いて陶芸家の気分を味わいませんか。 (働く婦人の家と共催)
料理講座	パティシエールの スイーツ 【宮下彩花先生】	5月22日、6月26日 金曜日 午後7時～9時	800円 (5月22日) 700円 (6月26日)	16	今回は、イチゴ尽くしのショートケーキ、チョコバナナパウンドケーキを作ります。(1回でも受講可)
	野菜ソムリエが 叶えるうちごはん 【増田朱美先生】	7月7日、8月4日 火曜日 午後7時～9時	800円 (7月7日) 700円 (8月4日)	16	今回は、話題のジャーサラダ、おうちでカフェ風ランチを作ります。男性も大歓迎。(1回でも受講可)
その他	はじめてのマジック 【安藤照治先生】	5月15日から3回 毎週金曜日 午後7時30分～9時	500円	14	身近にある物で、ちょっと何かできたらなんて考えている方にお勧めです。

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勤労青少年(39歳までの方)

◎申込方法…4月9日(木)以降随時、**直接勤青ホームへお出掛けの上**、お申し込みください。(先着順)

◎経費…受講料は無料ですが、教材費とホーム利用者の会、会費500円は受講生の負担となります。

お問い合わせ先

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～10時)