

# 働く婦人の家だより

第 37 号  
平成27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26年度後期講座の様子

#### ≪ 筆あそび講座 ≫

筆ペンで基本の書き方を習い早速作品を作りました。書道が苦手という方でも、筆文字だと味わいのある温かな作品が出来上がりました。皆さん時間が経つのが分からなくなるほど夢中になって作品を作っていました。



#### ≪ 気軽にフレンチ講座 ≫

「真鯛のカルパッチョ・タブナード風味」、「若鳥のポワレ・マスタード風味のキノコのクリームソース」、「クレーム・ダンジュ風ヨーグルトムース」を習いました。テーブルマナーを気にすることなくおいしくいただきました。



#### ≪ 運動で内臓脂肪とストレスを解消しよう講座 ≫

気軽に始められる簡単な有酸素運動を教えてくださいました。「もっとやりたい!」という声にお応えして、回数を増やして平成27年度前期講座でも開催します。

体を動かして健康的になりましょう。



### 仲間募集



#### 【体カづくりの会】

毎週火曜日  
午後7時30分～9時

社交ダンスを通して、楽しく健康につながる体力作りをしてみませんか。初心者の方も大歓迎です!!



#### 【親子ビクスサークル】

毎月第1・3・4金曜日  
午前10時30分～11時30分

季節の曲や、ママ向け、キッズ向けの曲に合わせて体を触れ合わせたり、ダンスや筋力トレーニングをして気持ちのいい汗をかきましょう。



#### 【ハイビスカス】

毎週木曜日  
午前10時30分～11時45分

初心者向けの曲で練習していますが、手と足が付いていけず大声で笑ってしまう平均年齢のちょっと高いサークルです。そんな私たちにも先生は気長に指導してくださいませ。

# 平成27年度 前期講座 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
職業講座	簿記会計 【江村登三男先生】	5月12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)
	ファイナンシャル プランニング (FP) 【後藤厚裕先生】	6月19日から10回 午後7時～9時	毎週 金曜日	16	1,800円	筆記用具 電卓	家庭生活に必要な知識を学びましょう。 FP技能士3級資格取得にも挑戦しましょう。
	ペン字 【湯本ヒサ子先生】	5月20日から8回 午後7時～8時30分	第1・3 水曜日	16	なし	ボールペン 線のないノート	手書き文字に自信ありますか? 癖のないきれいな字は女子力をアップさせてくれます。 (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13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 (バスタオルでも可) 飲み物	産後よく見られる姿勢の崩れや育児姿勢からくる不調の軽減・代謝UPを目指しましょう。 1歳未満のお子さん連れOK。
	ピラティス 【宮崎栄子先生】	5月13日から6回 午後7時30分～ 8時30分	毎週 水曜日	20	なし	ヨガマット (バスタオルでも可) 飲み物	お腹回りや姿勢を意識して動きます。 良い姿勢は代謝UP、腰痛・肩凝り軽減などにもおススメです。
	脳トレ&健康体操 【春原輝明先生】	5月7日から6回 午後2時～3時30分	第1・3 木曜日	20	なし	動きやすい服装 飲み物 筆記用具	認知症予防の脳トレと、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!
	運動で内臓脂肪と ストレスを解消しよう 【佐藤淳子先生】	5月14日から6回 午後7時30分～ 8時30分	第2・4 木曜日	30	なし	動きやすい服装 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、筋カトレーニングをして太りにくい体を目指しましょう。
生活講座	陶芸 【布施綾子先生】	5月13日から9回 午後7時～9時	水曜日	16	2,200円	エプロン ビニール袋 いらないタオル	湯飲み・カップ&ソーサーなど陶芸の基礎 (きくねり) 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15日から9回 午後7時～9時	水曜日	16	1,200円 (粘土代)	エプロン ビニール袋 いらないタオル	素朴な風合いの作品を作ってみましょう。 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】	6月23日・7月28日 午後7時～9時	火曜日	15	3,000円	はさみ 持ち帰り用袋	手入れの簡単なミニ盆栽を始めてみましょう。
	筆あそび 【山峠宏行先生】	6月4日から3回 午後7時～9時	第1・3 木曜日	16	500円	なし	1回に1作品が完成します。部屋に飾ったり、贈り物にしても喜ばれそうですね。
	好印象を与える コミュニケーション 【高沢貴子先生】	7月27日から3回 午後7時～8時30分	毎週 月曜日	16	なし	筆記用具	コミュニケーションは人間関係の全ての基本です。感じの良い話し方を学びましょう。
	はじめての抹茶 (裏千家) 【市川久子先生】	5月21日から10回 午後7時～9時	第1・3 木曜日	12	2,500円	白ソックス 扇子・ふくさ (お持ちの方)	正座が苦手な方には立礼 (椅子を使った御点前)もできますのでお気軽にどうぞ。 (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】	6月2日 午後7時～9時	火曜日	16	2,000円	はさみ	ローズの壁掛けを作って、暮らしの中にデリシャス (心地よい・良い香り) を取り入れ癒やされてみませんか。
	ビーズアクセサリー 【伴野敏子先生】	5月25日・6月22日 午後7時～9時	月曜日	16	3,000円	なし	ロングネックレスとブローチを作りましょう。細かな作業ですが、自分で作ると愛着が湧きます。
	アロマで石鹸づくり 【熊代俊恵先生】	6月5日 午後7時～9時	金曜日	16	500円	タオル 牛乳パック2個	好きな香りのアロマオイルで無添加の石鹸を作りましょう。
料理講座	旬の野菜でイタリアン 【米澤説好先生】	6月9日・7月14日 午後7時～9時 (1回でも受講可)	火曜日	16	各700円	エプロン 三角巾 筆記用具 持ち帰り用容器	1回目はサラダとスープとピザ。2回目はパスタを含む3品。アスパラなど季節の野菜を使ったイタリアンを習います。
	健康食 【小林操先生】	6月1日・7月6日 午後7時～9時 (1回でも受講可)	月曜日	16	各1,000円		カロリーを抑えてお腹いっぱい食べられるレシピを教えてください。しっかり食べて健康になりましょう。

※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16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。

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)