

働く婦人の家だより

第 38 号

平成27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27年度前期講座の様子

《 ファイナンシャルプランニング講座 》

9月に行われる「ファイナンシャル・プランニング技能士3級資格」の取得に向け、仕事が終わった後の時間を使い、3カ月間講義を受けています。皆さん合格できるといいですね。



《 プリザーブド・マテリアル講座 》

淡いピンク色をしたバラの壁掛けを作成しました。やさしい色合いに癒やされますね。縦と横どちら向きに掛けても素敵に飾ることができます。



後期講座では、北欧をイメージした作品を作ります。お早めにお申し込みください。

《 テーブルガーデニング講座 》

今、女性にも人気の「盆栽」をテーマにして、手入れが比較的簡単な、モミジやエゾマツなどの寄せ植えを習いました。

暑い夏でも涼げですね。



《 脳トレ&健康体操講座 》

ゲームをしたり体を動かしたりすることで楽しみながら行い、皆さんにとっても満足していただきました。

「講座が始まるのが待ち遠しかった」、「後期も続けてほしい」との要望に応え、後期でも開催します。



利用者の会の活動

4月22日の委員会において、AED講習会を開催しました。

中野消防署職員の方を講師に迎え、いざという時のために、参加された皆さんは真剣に講習を受けていました。



利用者の会フェスティバル開催

- 期 日 11月14日(土)、15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、講座作品など
- 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(15日(日))
- その他 お抹茶のおもてなし
(無料：14日(土))
陶芸作品の販売(15日(日))



平成27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&ミセス ピラティス 【宮崎栄子先生】	10月6日から6回 午前10時30分～ 11時30分	毎週 火曜日	20	なし	ヨガマット（バスタオルでも可） フェイスタオル 飲み物	姿勢崩れからくる不調軽減・代謝UPを目指しましょう。年代関係なくみんなで引き締め、美ボディに！1歳未満のお子さん連れOK。
	ストレッチヨガ 【宮崎栄子先生】	9月30日から6回 午後7時～8時	毎週 水曜日	20	なし		ストレッチ感覚で凝り固まった体を気持ちよく伸ばします。ほぐれる！温まる！を体感。
	脳トレ&健康体操 【春原輝朗先生】	10月1日から6回 午後2時～3時30分	第1・3 木曜日	30	なし	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】	10月22日から6回 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。
生活講座	筆ペンor書道 【湯本ヒサ子先生】	10月21日から4回 午後7時～8時30分	第1・3 水曜日	16	なし	筆ペン（中字） 習字道具一式	筆ペンと毛筆どちらでも好きな方で年賀状を書きましょう！（勤労青少年ホームと共催）
	女性のための 魅力アップ 【高沢貴子先生】	11月30日から3回 午後1時30分～3時	毎週 月曜日	30	なし	筆記用具	マナー、言葉遣い、おしゃれ、江戸しぐさなど、豊富な内容を学びましょう。
	はじめての抹茶 （裏千家） 【市川久子先生】	10月15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）
	編み物 【保科京子先生】	10月29日・11月12日 午後1時30分～ 3時30分	木曜日	10	570円	編み棒 （棒針8号2本）	首周りが暖かい毛糸のネックウォーマーを作りませんか。毛糸はピンク・ベージュ・あずき色から選んでください。（見本あり）
	生け花 （北斗流） 【田尻路子先生】	11月24日・12月22日 午後7時～9時	第4 火曜日	15	2,500円 （2回分）	花バサミ （お持ちの方）	11月は盛り花で秋を生けましょう。12月はお正月用の生け花です。玄関・床の間などを飾りましょう。初心者大歓迎です！
	ポーセリン ペインティング 【西澤弘子先生】	10月26日 午後7時～9時	第4 月曜日	12	700円	汚れてもよい服装	角皿2枚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。絵に自信がなくても大丈夫です。（見本あり）
	プリザーブドマテリアル 【青木律子先生】	11月9日 午後7時～9時	第2 月曜日	20	2,500円	はさみ 持ち帰り用の袋 または箱	すのこ板にプリザーブドフラワーを飾り、「フィンランドの森」をイメージしたツリーを作りましょう。
	夢ロゴアート 【堀米由雅先生】	10月28日 午後7時30分～9時	第4 水曜日	16	500円	なし	カラー筆ペンと水のにじみを利用して、絵や筆文字を描く新しいアートです。簡単にきれいな色が出せるので、経験がない方でも楽しく作品を作ることができます。
	アロマテラピー 【熊代俊恵先生】	10月9日・23日 午後7時～9時	第2・4 金曜日	20	1,100円 （2回分）	筆記用具	1回目は香りペンダント（600円）、2回目は練り香水（500円）を作ります。
料理講座	伝統の防寒具 ねこはんてん 【中野友の会】	平成28年1月15日・22日 午後1時30分～ 3時30分	金曜日	16	1,500円 キト代 （布・綿）	裁縫道具一式	寒い時期にとっても重宝する、袖なしのはんてんを作りましょう。（見本あり）
	煮物&漬け物 【中野友の会】	12月16日 午前10時～午後1時	第3 水曜日	16	800円		切干大根を使った「はりはり漬け」や「乾物の煮物」など、おばあちゃんが作ってくれた懐かしくてほっこりする料理を習いましょう。
	お正月の おもてなし料理 【米澤説好先生】	12月10日 午後7時～9時	第2 木曜日	16	800円	エプロン 三角巾 筆記用具 持ち帰り用容器	雑煮、金時ご飯、プリと春菊のらっきょうソース、白菜と桜エビの煮びたしを作ります。お客様の多いお正月にいかがですか。
	気軽にフレンチ 【小坂繁一先生】	10月6日・11月10日 午後7時～9時	火曜日	16	2,000円 （2回分）		フレンチレストランのオーナーシェフに家庭で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（年齢制限はありません・学生は除く）

◎申込方法…9月14日(月)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)