

# 働く婦人の家だより

第 39 号

平成28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 (22) 2974

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年度後期講座の様子

#### 《やしょうま作り講座》

郷土食のやしょうまの作り方を教えていただきました。見本のように作ることは大変ですが、皆さんかわいらしい童の顔が出来上がっていました。



#### 《編み物講座》

初心者などいろいろなレベルの方が参加しました。講師の方も丁寧な教え方で、皆さん無事にネックウォーマーを完成していました。また、早い方は帽子の作り方も習っていました。



#### 《暮らしスッキリ片づけ講座》

ライフオーガナイザーの方に、具体例を交えて片付けのポイントを教えていただきました。つつい貯まってしまう紙袋の有効利用についても習うことができました。



中野市公式ホームページに、サークル活動や講座の様子などを掲載しています。ご覧ください。

【中野市公式ホームページ】  
⇒<http://www.city.nakano.nagano.jp/categories/soshiki/keizai/hatarakufujin/>



上記QRコードからもホームページへアクセスできます▲

### 仲間募集！

皆さん気軽にご参加ください！

#### 【小筆書道の会】

- ◆活動日時  
・毎月第2・4火曜日、午後7時～9時

美文字になりませんか？初心者の方も大丈夫。基本を丁寧に指導します。ぜひご参加ください。

#### 【親子ビクスサークル】

- ◆活動日時  
・毎月第1・3金曜日  
・午前10時30分～正午

子連れで思いっきり身体を動かしてリフレッシュ！エアロビクスや筋力トレーニング・ストレッチで産後の身体をメンテナンスしましょう。



#### 【体かづくりの会】

- ◆活動日時  
・毎週火曜日  
・午後7時30分～9時

社交ダンスで体かづくりをしてみませんか？初心者・高齢者大歓迎！見学・体験にお出掛けください。お待ちしております！



#### 【MAクラブ】

- ◆活動日時  
・毎週月・水曜日、午前11時～正午

エアロビサークル(健康運動)です。毎週楽しく体を動かしています。筋力を増やし、若々しく生活しましょう！初心者の方も大歓迎。年齢を問わず一緒に体かづくりをしましょう！

# 平成28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17日から18回 午後7時～9時	毎週 火曜日	12	1,500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17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。 昨年、大勢の方が合格したFP技能士3級資格 取得にも挑戦しましょう。
健康講座	マミピラティス 【宮崎栄子先生】	6月22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 (パ 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もOKです。
	ストレッチヨガ 【宮崎栄子先生】	7月6日から6回 午後7時～8時	毎週 水曜日	20	なし	ヨガマット (パ スタオルでも可) 飲み物	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!を体感しましょう。
	元気ハツラツ熟年若者の ボディ&♥トレーニング 【春原輝明先生】	5月19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	いつまでも頭と体が元気でいられるように、 簡単な脳トレと適度な運動をしましょう!
	ハワイアンフラ 【宮澤博子先生】	5月24日から6回 午後1時30分～3時	第2・4 火曜日	30	なし	飲み物 筆記用具	ハワイアンの音楽を聴きながら、基本の動き から始めてみましょう。
	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12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25日から6回 午後7時～9時	水曜日	16	1,800円	エプロン ビニール袋 いらないタオル	カップなど基礎から始めます。陶箱など作っ てみましょう! (勤労青少年ホームと共催)
	陶芸(和紙とコラボ) 【布施綾子先生】	7月25日から5回 午後2時～4時	月曜日	16	2,500円	エプロン ビニール袋 いらないタオル	お雛様を作って和紙の着物を貼り付けましょ う。かわいい赤ちゃんとお子さんの人形も作り ます。<見本あり>
	テーブルガーデニング 【碓井智子先生】	6月28日 午後7時～9時	火曜日	16	1,500円	はさみ 持ち帰り用袋	手入れの簡単な盆栽について覚えましょう。
	好感を持たれる色使い 【西山美奈子先生】	7月5日 午後7時～8時30分	火曜日	16	なし	筆記用具	あなたを癒し、元気にしてくれる色のパワー を、暮らしに取り入れてみませんか。
	筆あそび 【山崎宏行先生】	6月2日・16日 午後7時～9時	木曜日	16	500円	なし	書道とは違うので、少し練習しただけで、す てきな作品が出来上がります。
	アロマテラピー 【熊代俊恵先生】	6月10日 午後7時～9時	金曜日	20	500円	筆記用具	好きな香りのオイルを作り、リンパトリート メントをしましょう。覚えてご家族の方にも してあげませんか?
	はじめの抹茶 (裏千家) 【市川久子先生】	5月19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)
	暮らしスツキリ片づけ 【大島千恵子先生】	6月1日・15日 午後7時～8時30分	水曜日	30	なし	筆記用具	片づけを楽しみながら、始めるコツと手順や ポイントを教えていただきます。まずは一緒 に実践してみましょう!
料理講座	季節の料理 【米澤説好先生】	5月24日 午後7時～9時	火曜日	16	700円	エプロン 三角巾 筆記用具 持ち帰り用容器	地元産のアスパラガスをおいしくいただきま しょう!
	かしわ餅作り 【青木律子先生】	5月25日 午後2時～4時	水曜日	16	500円		端午の節句に欠かせない、かしわ餅の作り方 を習いましょう!
	上生菓子 【塩崎博司先生】	6月14日 午後7時～9時	火曜日	16	1,000円		あじさいとあやめの練切り(上生菓子)を覚 えてみませんか?

※各講座とも、受講者が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14日(木)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)