

# H29年度秋期ヤングスクール受講生募集

なんなんホームは、若者が集い、学び、交流する場です！

**対 象:**市内に居住、在学又は、勤務する15歳以上35歳未満の青少年（18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。）

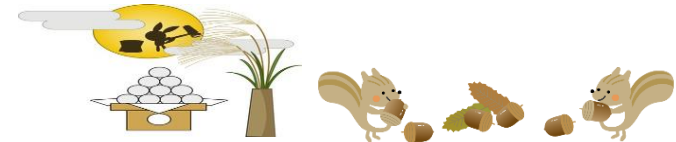
**申し込み:**8月9日(水)午前9時からインターネット、電話又は窓口にて受付開始

その他：受講には、ホーム利用者登録と年会費200円が必要です。（登録の際は本人確認書類の提示をお願いします。）






※インターネットからのお申込みにつきましては、松本市公式HP「松本市青少年ホーム」をご覧ください。

お問合せ:なんなんホーム(松本市青少年ホーム)

〒399-0002 松本市芳野4番1号 電話:0263-26-1083 E-mail:[ms-home@city.matsumoto.lg.jp](mailto:ms-home@city.matsumoto.lg.jp)



講座名	内 容	会場	日時/回数	受講料	定員	持ち物など
硬式テニス	初級、中級の2クラスで硬式テニスの基本をマスターしましょう！ 講師:松本市役所ローンテニスクラブの皆さん	美須々屋内 運動場	9月1日・8日・15日・22日・29日 金曜日 午後7時10分～8時30分 全5回	1,000円	20人	テニスシューズ ラケット 飲み物
生け花体験	公民館サークル「はな子くらぶ」の皆さんと一緒に、生け花(利休古流 栄光会)のお稽古に参加してみませんか？ 講師:公民館サークル「はな子くらぶ」講師 天白 英子さん	工作実習室	10月2日・16日・23日 月曜日 午後7時～9時 全3回	4,000円	6人	なし
茶道体験	なんなんホームの「茶道クラブ」の皆さんと一緒に、日本の伝統文化で ある茶道(裏千家)を習います。お辞儀の仕方から始めます。 講師:なんなんホーム「茶道クラブ」講師 天白 宗英さん	和室	10月4日・11日・18日 水曜日 午後7時～9時 全3回	3,000円	6人	なし
ダンス	初心者も大歓迎♪流行の曲に合わせて、皆で楽しくダンスで汗を流し ましょう♪ 講師:スタジオ・ビーチハウス 松島 朱里さん	大会議室	10月6日・13日・20日 金曜日 午後7時30分～8時30分	無料	15人	動きやすい服装と靴 タオル、飲み物
カラーセラピー講座	自分に似合う色や、色が心に与える影響などを知り、生活に活かして みませんか？奥深い色の世界をのぞいてみましょう。 講師:カラーアナリスト/カラーセラピスト/カラーコーディネーター 鈴木 美生さん	会議室3	10月2日・16日・23日・30日 月曜日 午後7時30分～9時 全4回	無料	20人	筆記用具
姿勢を整えるための ピラティス	流れるような動きで、理想の姿勢を手に入れましょう！ 講師:ポールスターピラティス 認定インストラクター 芳原 真結美さん	大会議室	9月27日、10月4日・11日・18日 水曜日 午後7時30分～8時30分 全4回	無料	35人	動きやすい服装 タオル、飲み物

講座名	内容	会場	日時/回数	受講料	定員	持ち物
素敵な大人になるための食育講座	これから料理を頑張りたい方、さらに腕を上げたい方 「和食のおかずを作りましょう」 講師:子どもが輝く食育ネットワーク松本 伊藤 麻理さん 	料理実習室	10月6日、12月1日 金曜日 午後7時～9時 全2回	1,400円	25人	エプロン、タッパ (お持ち帰り用)
バランスアップヨガ	ヨガでボディーバランスを整え、肩こり、腰痛を軽減していきましょう！ 講師:スタジオ☆ 田中 花さん	大会議室	10月26日、11月2日・9日・16日 木曜日 午後7時30分～8時30分 全4回	無料	35人	動きやすい服装 タオル、飲み物
手作りパン	1回目はレーズンパン、2回目はピザ作りを行います。 ※今回は、日曜の午後に行います。 講師:子どもが輝く食育ネットワーク松本 伊藤 麻理さん	料理実習室	9月24日、11月19日 日曜日 午後1時～5時 全2回 	1,000円	15人	エプロン
英会話	初心者も大歓迎！学校で習う英語と話す英語は何が違うの？ 知っている英語でここまで話せる！ 講師:玉田 幸さん 	会議室3	10月13日・20日・27日 金曜日 午後7時～8時30分 全3回	無料	15人	筆記用具 
キックボクシング エクササイズ	ストレス発散とともに、脂肪も燃焼させちゃいましょう！！ 講師:元 WPMF 世界女子ライト級チャンピオン 高田 結さん 元 J-GIRLS フェザー級1位 真さん	大会議室	11月10日・17日・24日 金曜日 午後7時30分～8時30分 全3回	無料	20人	動きやすい服装と靴 タオル、飲み物
キャリアアップセミナー	就職意識啓発セミナー ビジネスマナーの基本 (ジョブカフェ信州共催講座) 講師:ジョブカフェ信州 地域キャリア・コンサルタント 酒寄 みさおさん	会議室4	11月15日・22日・29日 水曜日 午後7時～8時30分 全3回	無料	10人	筆記用具
フランス料理	気軽にできるフランス料理をご紹介します！ 講師:Le・kotori(ル・コトリ)オーナーシェフ 鈴木 基之さん	料理実習室	11月6日 月曜日 午後7時～9時 全1回	1,000円	20人	エプロン、タッパ (お持ち帰り用)
救命救急講座	いざという時のために！AEDの使い方など救命救急を習いませんか？ 受講後は修了証も交付されます。 講師:渚消防署 	会議室3	10月21日 土曜日 午後2時～5時 全1回	150円 (テキスト代)	30人	動きやすい服装 筆記用具

### 受講生の皆さまへ】

- 講座に欠席される場合は電話にて、講座開始時間までになんなんホームへご連絡をお願いいたします。
- 受講料のお支払いとホームへの登録は、講座開始前3日前までにお願いいたします。
- 受講開始3日前以降のキャンセルには、受講料を材料費等に充てるため、申し訳ありませんがキャンセル料として全額お支払いいただきます。また、返金につきましても応じられませんのでご了承ください。

