

松本市青少年ホーム 令和7年度 秋期ヤングスクール受講者募集



（お申込はこちらから）

対象：松本市内に居住、通学または通勤している15歳以上35歳未満の青少年
（18歳未満の方は、保護者同意書が必要です。）

申し込み：8月6日（水）午前9時からインターネット、電話またはなんなんひろば窓口にて受け付け開始
インターネットからのお申し込みは、松本市公式HP内「ヤングスクール」をご覧ください。

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。
お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

- ①日時 ②受講料 ③定員 ④持ち物 ⑤会場 ⑥講師名

効果を引き出す運動

- ①9/4・9/18・9/25・10/16・10/30
（木）19：30～20：30
②無料 ③15名 ④筆記用具
⑤会議室4（初回）・南部体育館
⑥整体師・パーソナルトレーナー
寺平 美樹さん
長野陸上競技協会
理事 白澤 聖樹さん
※初回は座学が中心です。
～筋力アップやダイエットに励むみなさん
効果を引き出す方法をお伝えします～



硬式テニス

- ①9/5・9/12・9/19・9/26・10/3
（金）19：10～20：30
②1,000円 ③15名 ④運動のできる服装・水分・ラケット（貸出あり）
⑤美須々屋内運動場
⑥松本市役所 ローンテニスクラブさん
～基礎練習を中心に
楽しく学びましょう～



パン&お菓子づくり

- ①10/4・10/11（土）
9：30～12：00
②700円/回 ③12名 ④エプロン
マスク・三角巾 ⑤料理実習室
⑥子どもが輝く食育ネットワーク松本
伊藤 麻理さん
※写真は一例です



生け花

- ①10/6・10/20・10/27（月）
19：00～21：00
②4,000円
③6名 ④ノート・筆記用具
はさみ（お持ちの方）
⑤工作実習室
⑥高橋 君江さん



～日本の伝統芸能の生け花に挑戦して
自分の作品を作ってみよう～

就職（転職）活動の進め方セミナー

- ①10/8（水）19：30～21：00
②無料 ③4名 ④筆記用具
⑤会議室4
⑥若年者就業支援アドバイザー
北原 立明さん
～就活をしたいけど何から始めたら良い
のかわからない方、就活の流れはわかっ
ているものの、あるステップから先に進
まない方を対象にしたセミナーです～
※ジョブカフェ信州共催事業

上手な不動産選びのコツ・留意点 （賃貸編）

- ①10/10（金）19：00～20：00
②無料 ③10名 ④筆記用具
⑤会議室4
⑥宝屋土地建物株式会社
宅地建物取引士・賃貸不動産経営管理士
清澤 祐太さん
～賃貸物件の探し方から、住んでから
「こうじゃなかった」とならない為の
物件選定のコツをお伝えします～



ピラティス

- ①10/15・10/22・10/29・11/5（水）
19：30～20：30 ②無料 ③15名
④タオル・水分・運動できる服装
⑤大会議室
⑥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
～ピラティスで自分の体の状態を知り
姿勢や調子を整え、
動きやすい体づくりに
チャレンジしてみ
ませんか？～



少し早いXmas キャンドル

- ①11/1（土）10：00～12：00
②2,000円（5.5cm 直径7.5cm）
3,000円（7.5cm 直径7.5cm）
どちらかお選びいただけます
③10名 ④作品を入れる紙袋、
エコバッグ ⑤工作実習室
⑥ポルタフォルテューナ 後藤 あいさん
～クリスマスにキャンドルの
あたたかい灯りで癒しのひと
時を過ごしませんか？～



裏面もご覧ください





茶 道

①11/5・11/12・11/19 (水)
19:00~21:00 ②2,000円

③6名 ④なし ⑤和室

⑥西澤 宗啓さん

～日本の伝統文化である茶道に触れながら、様々な作法を学ぼう～



英会話

①11/6・11/13・11/20・11/27 (木)
19:30~20:30 ②無料

③15名 ④筆記用具 ⑤会議室4

⑥アルプス・ランゲージ・インスティテュート
ジェームス アンソニーさん

～初級者から中級者向けの講座です。
簡単な挨拶や日常会話を学びましょう～



心理学に基づいた自己分析

①11/10・11/17 (月)

19:00~20:30 ②無料

③15名 ④筆記用具 ⑤会議室1

⑥心理カウンセラー 宮崎 美紀さん

～NOと言えない、意見が言えない
すぐ腹が立つなど、その理由を知って
もう少し自分らしい生き方を
見つけましょう～



料理教室

①11/22 (土) 10:00~12:00

②700円 ③12名 ④エプロン
マスク、三角巾、タッパー

⑤料理実習室

⑥子どもが輝く食育ネットワーク松本
伊藤 麻理さん

～旬の食材に関する知識や調理の仕方を学んで、自宅でも作れるようになろう～



※写真は一例です



【受講者の皆さまへ】

- ・会場は、なんなんひろば（松南地区公民館）、南部体育館、美須々屋内運動場となります。
- ・お申し込みされた講座には、極力全てにご参加をお願いします。講座を欠席される場合には、必ず事前に青少年ホームまでご連絡をお願いします。講座の無断欠席がないよう、ご協力をお願いします。
- ・ホーム利用者登録と受講料のお支払いは、講座開始3日前までをお願いします。3日前までに登録や受講料のお支払いがない場合は、キャンセル扱いとさせていただきますので、ご了承ください。
- ・受講開始3日前以降のキャンセルについては、返金には応じられませんので、ご了承ください。
- ・講座への申し込みが3名未満の場合は、講座を中止にする場合がございます。
- ・募集開始から1週間経過後、定員に空きがある場合は、40歳までの方でも応募が可能です。

お申込み・お問い合わせ先 松本市青少年ホーム
〒399-0002 松本市芳野 4-1 なんなんひろば
Tel : 26-1083 Fax : 25-5337

E-mail : ms-home@city.matsumoto.lg.jp

