

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 (5.5 cm 直径 7.5 cm)

3,000 円 (7.5 cm 直径 7.5 cm)

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

①~~11/5~~→11/12・11/19・11/26(水)

(中止)

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 日前までにお願いします。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

