

松本市青少年ホーム 令和6年度 夏期ヤングスクール受講者募集



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：5月8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付開始
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。

お申し込み・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

ペットの飼い方

①6/5(水)19:00~20:30
②無料 ③15名 ④なし ⑤会議室4

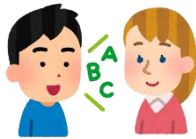
⑥長野県動物愛護センター
獣医師 松澤 淑美さん
松本市保健所 食品・生活衛生課
乳肉・動物衛生担当
係長 半田 八重さん

～日々の暮らしに癒しや安らぎをあたえてくれる大切なペット。飼い方の注意点などについて学びましょう～

英会話

①6/6・6/13・6/20・6/27(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～

機能改善ストレッチ

①6/6・6/20・7/4・7/18・8/1
(木)19:30~20:30

②無料 ③15名 ④筆記用具
⑤会議室1(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

～筋力アップやダイエットに関心があるみなさん!日頃のトレーニングで効果を実感できていますか?正しいストレッチで筋肉の柔軟性を高め、基礎的な身体づくりに繋がしましょう!～

※初回は座学が中心となります。



硬式テニス

①6/7・6/14・6/21・6/28・7/5
(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

～それぞれのレベルに合わせて練習します。ラリーを続けたり、サーブやスマッシュを打てるようになろう～

パン作り

①6/8・8/24(土)9:00~正午

②600円/回 ③6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



～1回につき2種類のパンをつくれます。自宅でもつくれるようになろう～

～Well-being～

ポジティブ心理学

①6/10・6/24・7/8(月)
19:30~21:00 ②無料

③10名 ④筆記用具 ⑤視聴覚室
⑥ポジティブ心理学実践インストラクター
坂本 あゆこさん

～人生100年時代。自分の幸せをコントロールし、豊かな人生を送りませんか。認知の歪み、選択力、Well-beingなど、意識を変えるだけで物事が上手くいくヒントを楽しく学びます。～

ビジネスマナーセミナー

①6/12(水)19:30~21:00
②無料 ③10名 ④筆記用具
⑤会議室4

⑥就業支援地域アドバイザー
中村 美由紀さん

～ビジネスマナーの意味を一緒に考え、ポジティブな笑顔や心地よいマナーを身につけ、職場での信頼関係づくりに繋がしましょう～

※ジョブカフェ信州と共催

パステルアート

①6/13・7/11・8/8(木)
19:00~21:00

②1,000円/回 ③6名 ④なし
⑤会議室1 ⑥村澤 佐和子さん
(こども絵画造形あーとりえ主宰)

～絵心なくても大丈夫!指を使って描く?!描くとほっこりしますよ～



※図案は各回違います。





お菓子作り

- ①6/15・6/29(土) 10:00~正午
- ②6/15 1,000円
- 6/29 1,800円(両日参加の方は1,500円)
- ③6/15:8名 6/29:6名
- ④エプロン・マスク・持ち帰り用の箱
- ⑤料理実習室
- ⑥ポルタフォルテューナ 後藤 あいさん

6/15 ~宝石みたいな琥珀糖~
簡単なレシピで、お菓子作り初心者の方でも楽しくお作りいただけます。

6/29 ~カフェにあるようなマフィン~
おしゃれなカフェのガラスケースにあるようなマフィンをつくりまますよ!

ピラティス

- ①6/19・6/26・7/3・7/10(水)
19:30~20:30
- ②なし 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

~初心者でもできる流れるような簡単な動きで、理想の姿勢を手に入れよう~



生け花

- ①7/1・7/8・7/22(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~



茶道

- ①7/17・7/24・7/31(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~



おうちで簡単にできる スパイスカレー

- ①8/5(月) 19:00~21:00
- ②1,000円 ③12名 ④エプロン
- ⑤料理実習室
- ⑥料理研究家・飲食店コンサルタント
村瀬 武史(ムラセタケシ)さん

~おうちでも簡単にできるスパイスカレーを作ります。みんなで楽しく作りましょう~



コーヒー&ラテアート

- ①8/21・8/28(水)
19:30~21:00
 - ②1,600円/回 ③6名 ④なし
 - ⑤談話喫茶室 ⑥岡島 夢喜乃さん
- 8/21:アイスコーヒーの淹れ方講座
8/28:ラテアート体験

~お家コーヒーをレベルアップしましょう~



【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。
- ・講座開始日以降に申し込みをする場合は、なんなんひろば窓口でのみ、受付いたします。
- ・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.lq.jp

