



平成30年度 秋期ヤングスクール



講座名	紹介	会場	日時	受講料	定員	持ち物
ニュースポーツで身体を動かそう！	誰でも簡単にできるスポーツ！今回はワンバウンドふらばーるバレーを行います！ 講師：「明科同好会」の皆さん	南部体育館 (西面)	9/5、12、26 水曜日 午後7時30分～9時	無料	16人	動きやすい服装 上履き、飲み物
硬式テニス	初級・中級の2クラスで行います。久しぶりの方も安心してご参加ください！ 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	9/14、21、28・10/5、12 金曜日 午後7時10分～8時30分	1,000円	20人	テニスシューズ、ラケット (貸出あり)、飲み物
旬の食材を使った食育講座	食欲の秋🍁秋野菜を使った料理を楽しもう！！ 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	9/14・10/12 金曜日 午後7時～9時	1,400円	25人	エプロン、タッパー (持ち帰り用)
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よう！ 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	9/26・10/3、10、17 水曜日 午後7時30分～8時30分	無料	35人	動きやすい服装 タオル、飲み物
基礎から学ぼう ゴルフ講座	初心者歓迎！ゴルフを基礎から学びましょう！ 講師：日本プロゴルフ協会会員 松本中央ゴルフセンター 田中 浩正さん	松本中央ゴルフセンター	10/1、15、22、29 月曜日 午後7時30分～9時	ゴルフボール使用料(実費1,000円～)	15人	ゴルフ用手袋(1,000円で購入可能)、運動靴、ゴルフクラブ(持っている方)
茶道体験(裏千家)	日本の伝統文化！この機会に学びませんか？ 講師：ホームサークル「茶道クラブ」講師 天白 宗英さん	和室	10/3、10、17 水曜日 午後7時～9時	3,000円	6人	なし
生け花体験 (利休古流栄光会)	日本特有の伝統芸術！一度触れてみませんか？🌸 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	10/15、22、29 月曜日 午後7時～9時	4,000円	6人	なし
バランスアップヨガ	心のバランスも整える。正しい呼吸法を身につけ、体の中から健康になろう！ 講師：スタジオ花 田中 花さん	大会議室	10/25・11/1、8、15 木曜日 午後7時30分～8時30分	無料	35人	動きやすい服装 タオル、飲み物
パン作り講座	初回は「メロンパン」2回目は「シナモンロール」を作ります！ 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	11/2、16 金曜日 午後7時～9時	1,000円	15人	エプロン
会話力UPセミナー	「聴く」「伝える」「考える」スキルを身につけ、会話上手になろう！(ジョブカフェ信州共催講座) 講師：就業支援地域アドバイザー、キャリアコンサルタント 金 日秀さん	会議室4	11/7、14、21 水曜日 午後7時～8時30分	無料	15人	筆記用具
お酒のおつまみ作り講座	晩酌のお供に！家でも簡単に作れるおつまみを作って食べよう！ 講師：料理教室「おひさまキッチン」講師 後藤 和美さん	料理 実習室	11/9、30 金曜日 午後7時～9時	2,000円	20人	エプロン、タッパ (お持ち帰り用)





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(高校生以下)の方は、保護者の同意が必要です。)

申し込み：8月8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(講座一覧は裏面をご覧ください。)

その他：受講には、ホーム利用者登録と年会費500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：青少年ホーム(なんなんひろば内)〒399-0002 松本市芳野4番1号 電話：0263-26-1083 E-mail：ms-home@city.matsumoto.lg.jp

お家で簡単！フランス料理



松本スイーツコンテスト 2018 グランプリ受賞者から学ぶ、本格スイーツ！
職人の技を覗いてみよう！

職人から学ぶスイーツづくり

松本スイーツコンテスト 2018
グランプリ作品



松本ぼん Bon

※実際に作るスイーツではありません。

日時：10/18・11/8 木曜日

午後7時～9時

定員：20人 受講料：1,000円

持ち物：エプロン 会場：調理実習室

講師：プロヴァンスの日曜日 田中 恵さん

自宅でも簡単に作れちゃう！？
ちょっとしたおもてなしに、
フランス料理を学びませんか？

旅行で使える英会話



日時：10/19、26・11/2、9 金曜日
午後7時～8時30分

定員：15人 受講料：無料

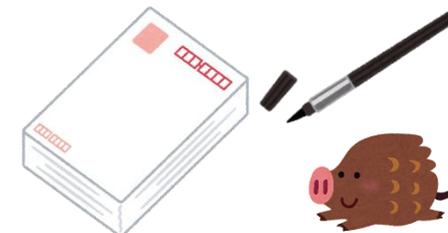
持ち物：筆記用具 会場：会議室3

講師：野村 ロセルダ サテラさん

旅行好きな方！
これから旅行を計画している方！
旅先で使える英会話を覚えよう！

のし袋や芳名帳、年賀状など大切な
場面で使う機会が多い筆ペン！
美しい筆ペン文字を書けるように
なろう！

美文字(筆ペン)講座



日時：11/16、30・12/7、14 金曜日
午後7時30分～9時

定員：15人 受講料：500円

持ち物：筆ペン(使いやすいもの)

会場：会議室4

講師：斉藤 厚子さん

【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3日前までをお願いいたします。
- 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。

