

松本市青少年ホーム 令和7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 7 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

効果を引き出す運動

① 5/29・6/5・6/19・7/3・7/17

(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～



英会話

①6/2・6/9・6/16・6/23 (月)

19:30~20:30 ②無料 ③15 名

④筆記用具 ⑤会議室 1

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～



コミュニケーション

スキルアップセミナー

①6/4 (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

山田 千津子さん

～社会人としてビジネスライフを送るのに役立つ、好感もてる話し方や聞き方など、自分を活かすコミュニケーション力を楽しく学びましょう～ ※ジョブカフェ信州共催事業

硬式テニス

① 6/6・6/13・6/20・6/27・7/4

(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～

ピラティス

①6/11・6/18・6/25・7/2 (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



パン&お菓子づくり

①6/14・8/23 (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

6/14は「ハムロールとプリン」

8/23は「塩パンとクッキー」

を作ります！

※写真は一例です



香りの小瓶づくり

①6/21 (土) 10:00~11:30

②1,600 円

(追加で作りた方は追加料金 1,000 円)

③10 名 ④なし ⑤会議室 4

⑥ポルタフォルテューナ 後藤 あいさん

～火や電気を使わず安心安全に楽しめるミニディフューザーです。好きなお花と

香りをお選びいた

けます。小瓶の中の

小さな世界をつくり

ませんか？～



コーヒーの淹れ方

① 6/26 (木) 19:00~20:30

②1,200 円 ③6 名 ④筆記用具

⑤談話喫茶室

⑥aL coffee & bake 田中 佑樹さん

～コーヒーの基本といれ方を学んで

美味しいコーヒーをいれてみましょう！～



スピーチ力向上セミナー

①6/30・7/7・7/14 (月)

19:30~21:00 ②無料

③10 名 ④筆記用具 ⑤会議室 1

⑥MC 歴 25 年 (キャリアコンサルタント)

中村 美由紀さん

～聞き取りやすい声 (滑舌改善) で、人前でも楽しく語れるようになるトレーニングです～



裏面もご覧ください





茶 道

①~~7/9~~・~~7/16~~・~~7/23~~ (水)

7/2・7/9・7/16

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～



かくれ織細さんの生き方

①7/9・8/6 (水) 19:00～20:30

②無料 ③15 名 ④筆記用具

⑤会議室 4

⑥日本メンタルヘルス協会
enhancement 代表 木澤 朋美さん

～実はかくれ織細だと自覚することで
目の前の問題より先に、まずは自己
理解が先だった！と気づける機会を
ご提案～

浴衣の着付け

①7/18・7/25 (金) 19:00～21:00

8/2 (土) 13:00～15:00

②無料

(浴衣・帯レンタル 1,500 円/回
浴衣・帯・肌襦袢レンタル 2,000 円/回)

③5 名 ④浴衣、半幅帯（兵児帯でも

可）、ひも 3～5 本、コーリングベルト
(お持ちの方)、 肌襦袢(浴衣用肌着)、
下着(タンクトップとスパッツでも可)、
フェイスタオル (補正用)、伊達締め、
帯板

⑤和室 ⑥doigts do fe' ee

山下 純子さん

～この夏は 1 人で浴衣を着てみませんか？



※写真はイメージです。

香 道

①7/24・8/7・8/21 (木)

19:00～20:30

②3,000 円 ③10 名 ④なし

⑤和室 ⑥永田 綾香さん

～古から伝わる小さな木片に秘められた香りを鑑賞してみませんか～



料理教室

①8/8・8/29 (金) 19:00～21:00

②700 円/回 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

8/8 は、ギョウザ

8/29 は、シュウマイ を作ります



※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.lg.jp

