

平成30年度

生涯楽習上田自由塾



公開講座

上田自由塾の通常講座に一度参加し体験してみたい！と感じている皆さん！自由塾の活動の一端を知っていただく良い機会と思います。一歩切り込んだ課題を選定し、市民の皆様の教養・文化の向上にアピールしたいと考えます。

★ 申込み・お問い合わせ

生涯楽習「上田自由塾」事務局(平日9時~4時)

電話 (0268) 22-6840

FAX (0268) 71-0384

9月25日より、お電話でお申し込みください。

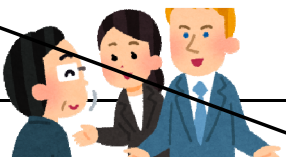
★ 締め切り


定員になり次第先着順で締め切らせて頂きます。

★ 講座内容


直接講師にお尋ねください。

裏面もご覧ください。


講座番号	1	講座名	開催日	10月6日(土)
		英語通訳ガイドの舞台裏	時間	午後2:00~3:30
			開催場所	パレオ2階会議室
講師名	永島 千絵	090-6958-3616	参加費	なし
定員	30名	講座内容	通訳ガイドの講師が勉強方法やお客様の感想など、舞台裏をご紹介します。	
対象者	中学生以上 日本語で講話のレベルは不問			
持ち物	筆記用具			

講座番号	2	講座名	開催日	10月11日(木)
		体のためにストレッチ	時間	午後1:00~2:30
			開催場所	城南公民館
講師名	田中 陽子	090-7181-3707	参加費	なし
定員	10名	講座内容	ゆっくりとリラックスした時間の中で行なうストレッチ。身体のためにも少しの時間でも行ってください。	
対象者	大人			
持ち物	飲み物・下に敷くバスタオル・ヨガマット・筆記用具			

講座番号	3	講座名		開催日	10月26日(金)
		赤ちゃんのやわらか抱き方講座と ベビーヨガ		時間	午後1:00~2:30
				開催場所	神川地区公民館
講師名	大熊 明美 090-2243-1433		参加費	なし	
定員	15組	講座内容	色々な抱っこやおんぶで子育てを楽しくする方法を 学びましょう。		
対象者	2ヶ月~1歳半くらいの赤ちゃんとお母さん				
持ち物	抱っこひも・おんぶひも・(普段使用しているものがあれば) 動きやすい服装(スカート不可)・赤ちゃんの必需品・筆記具				

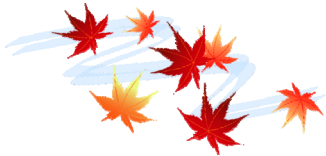


講座番号	4	講座名		開催日	11月17日(土)
		「シルクロードよもやま話」 蚕都上田の原点,古代東西交易の道の今むかし		時間	午後3:00~5:00
				開催場所	*エディタースミュージアム
講師名	小宮山 俊平 090-9247-2310		参加費	なし	
定員	20名	講座内容	観光振興など上田と同じ難題を 抱える旧ソ連中央アジア諸国見 聞録		
対象者	どなたでも				
持ち物	なし				




*会場 エディタースミュージアム: 上田駅前 若菜館ビル3階

講座番号	5	講座名		開催日	11月18日(日)
		上田城で五行歌を楽しもう!		時間	午後1:00~3:30
				開催場所	上田市観光会館2階+上田城
講師名	風祭 智秋 080-2001-3311		参加費	なし	
定員	20名	講座内容	誰にでも簡単に作れる 五行歌を上田城を散策 しながら作ってみま しょう。		
対象者	どなたでも				
持ち物	メモ帳・筆記具				



講座番号	6	講座名		開催日	11月19日(月)
		介護に役立つ『寝たまま体操』 (教えるための座学)		時間	午前10:30~12:00
				開催場所	西部公民館
講師名	野間 敬吾 090-8533-3569		参加費	なし(教材無料)	
定員	50名	講座内容	いくつになっても軽く動く体を得るために、 楽な姿勢でゆっくり肩甲骨・骨盤を 動かす。超基本10動作		
対象者	一般市民				
	介護している 方歓迎	持ち物	筆記用具		



・応募いただきました個人情報は、当塾の運営、講師との連絡などにものみ使用させていただきます。ご了承ください。