

令和  
元年度

# 生涯学習上田自由塾 子ども向け夏季講座

受講生募集：  
募集期間は 令和元年7月1日～7月12日  
**必着厳守**



(裏面) 夏季講座申込書  
第1希望 No. \_\_\_\_\_ 講座名 \_\_\_\_\_  
第2希望 No. \_\_\_\_\_ 講座名 \_\_\_\_\_  
〒 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
電話番号 or 携帯番号 \_\_\_\_\_  
(必ずお書きください)  
保護者 氏名 \_\_\_\_\_ (フリガナ)  
参加者氏名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_ (フリガナ)  
参加者氏名 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_ (フリガナ)  
参加者(作る人)人数 ( )名  
必ずお書きください

記入  
み  
ほん

- ◆夏休みの作品作り、楽しい講座がいっぱい！！
- ◆園児、小学生、中学生の皆さん大歓迎！！是非参加してみませんか？

- ・申込方法 郵便はがきに右記の「記入みほん」を参考の上、希望があれば第2希望までお書きください。  
◆申込者が多数の場合は抽選になりますので、第2希望になる場合があります。ご了承ください。  
たくさんの皆様に受講して頂きたいので、申し込みはハガキ1枚で原則1人(1家族)1講座受講とさせていただきますのでご了承ください。
- ・申込み 問い合わせ 生涯学習「上田自由塾」事務局  
〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3F 電話(0268)22-6840  
◆ 受講決定ハガキ発送の都合上締め切りは厳守してください。
- ・講座内容 内容や参加方法については、直接講師にお聞きください。お申込みいただいた個人の情報は夏季講座にのみ使用させていただきますのでご了承ください。

★講座名：初めてのかが作り 講師名 大谷 妙子 050-1136-4509

No.	開催日	曜日	会場	定員	材料資料代・対象者	内容	持ち物
1	7/27	土	西部公民館 9:30～11:00	12名	100円	かがを編みましょう。どんな形になるか楽しみ！夏休みの作品にどうぞ！	タオル、筆記用具
2	7/29	月	創造館 9:30～11:00	12名			
3	8/7	水	上野が丘公民館 9:30～11:00	12名	小中学生		
4	8/10	土	上田中央公民館 9:30～11:00	12名	小2以下は保護者同伴		

★講座名：ロディ ヨガ® 講師名 大熊 明美 090-2243-1433

5	7/27	土	神川地区公民館 10:30～12:00	10名	無料	ロディと一緒に楽しくヨガ遊びしましょう。	タオル、色鉛筆、運動できる支度、筆記用具、飲み物
6	8/10	土	神川地区公民館 10:30～12:00	10名	3歳～小6 未就学児は保護者同伴		

★講座名：ガラススタイルでプラカップのランプ 講師名 小宮山 泰子 090-4547-2825

7	7/28	日	創造館 10:00～12:00	24名	600円 小学生以上	好きな色のガラススタイルを選んでイルカや貝がらを飾れば夏にピッタリなLEDランプのできあがり！	ウェットティッシュ、筆記用具
8	7/28	日	創造館 13:00～15:00	24名	(小2以下は保護者同伴)		

★講座名：かわいいカゴ作り 講師名 青木 嘉子 0268-64-3357

9	7/28	日	上田中央公民館 10:00～12:00	12名	200円 小学3年以上 (小2以下は保護者同伴)	小さめだけどカラフルでかわいいカゴを作ってみよう。	タオル、筆記用具
---	------	---	---------------------	-----	-----------------------------	---------------------------	----------

★講座名：塩田のメロンパンやさん 講師名 高橋 順子 0268-38-3441

10	7/29	月	塩田公民館 10:00～13:00	20名	1人200円	メロンパン&ミニオンズパンをつくってお昼ごはんにしよう！	エプロン、三角巾、手拭きタオル、子供用上はき、筆記用具
11	7/30	火	塩田公民館 10:00～13:00	20名	幼児～大人		
12	8/7	水	塩田公民館 10:00～13:00	20名	(小3以下は保護者同伴)		

★講座名：おうちCafé親子パン教室 講師名 成澤 揚子 090-4153-5956

No.	開催日	曜日	会場	定員	材料資料代・対象者	内容	持ち物
13	7/31	水	西部公民館 9:30～12:30	10組	親子1組600円	ハンバーガーとフルーツゼリーを作ります。パーンズは生地から手作りしますのでお楽しみに！	エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾2～3枚、台拭き、子供用上履き、飲み物、お土産用入れ物、筆記用具
14	7/31	水	西部公民館 13:30～16:30	10組	子ども1人増300円		
15	8/1	木	川西公民館 9:30～12:30	10組			
16	8/1	木	川西公民館 13:30～16:30	10組	小中学生とその保護者		
17	8/2	金	上野が丘公民館 9:30～12:30	12組			
18	8/2	金	上野が丘公民館 13:30～16:30	12組			
19	8/3	土	城南公民館 9:30～12:30	12組	アレルギーのある方、幼児をお連れの方はご相談ください。		
20	8/3	土	城南公民館 13:30～16:30	12組			

裏面もご覧ください

## ★ 講座名 : お茶で遊ぶ

講師名 齊藤 宗和

0268-38-3004

No.	開催日	曜日	会場	定員	材料資料代・対象者	内容	持ち物
21	8/1	木	上田中央公民館 10:00~12:00	10名	200円 小学生以上	作法を覚え、おいしいお菓子を食べ、お茶を飲みましょう。	白くつ下、筆記用具

## ★ 講座名 : 楽しいパンづくり

講師名 坂口 恵美子

090-1538-2281

22	8/2	金	西部公民館 9:30~12:30	8組	親子1組600円(子供1人増300円)	もっちりふわふわの基本の生地で作るハムロール、ウインナーロール。デザートはブルーベリーゼリー。	エプロン、ハンドタオル、布巾、台拭き、子供用はき、お土産用入れ物、筆記用具
23	8/2	金	西部公民館 13:30~16:30	8組	小中学生とその保護者		

## ★ 講座名 : 楽しい「書道」

講師名 中山 雅彦

090-8875-3914

24	8/2	金	上田創造館 第2会議室 13:30~15:00	20名	無料 小中学生(保護者も参加できます)	「書道」をしてみたいと思っている方へ、初歩から学べます。	半紙、筆、墨汁、すずり、文ちん、下敷き、古新聞、筆記用具
----	-----	---	-------------------------	-----	------------------------	------------------------------	------------------------------

## ★ 講座名 : わくわく科学教室くもくもく&gt;

講師名 渡辺 規夫

090-4960-6859

25	8/4	日	上田中央公民館 14:00~16:00	40名	無料 小学生以上(保護者同伴)	ドライアイスで雲が生まれる仕組みを勉強します。	筆記用具(えんぴつ)
----	-----	---	---------------------	-----	--------------------	-------------------------	------------

## ★ 講座名 : 草木染めでハンカチを染めよう

講師名 上原 保子

080-3254-0597

26	8/4	日	とっこ館 10:00~12:00	20名	200円 小学生以上(保護者同伴)	身近にあるもので簡単に出来る草木染めを体験してみませんか。 親子、祖父母同伴可。	ビニール手袋、庭木や草を切るハサミ、ビニール袋、エプロン、筆記用具
----	-----	---	------------------	-----	----------------------	--	-----------------------------------

## ★ 講座名 : 武士も食べていた”みそ玉”を作ろう

講師名 塩入 陽子

0268-82-2193

27	8/4	日	上田中央公民館 10:00~12:00	20名	1人100円 子供とその保護者	骨太君とスカ子ちゃんの元気な子供になるには! ダシの違いを飲み比べます。ダシのきいた五目御飯とみそ玉をいただきます。(みそ玉のおみやげあります)	エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
----	-----	---	---------------------	-----	--------------------	--	----------------------

## ★ 講座名 : 頭のたいそう(かんたん脳トレ)

講師名 高野 ゆう子

090-7265-0576

28	8/6	火	上田中央公民館 10:00~11:30	20名	1人200円 小学生~大人 (小2以下は保護者同伴)	身近なものを使って、かんたん脳トレをしましょう。	色えんぴつ(クーピー)、のり、ハサミ、筆記用具
----	-----	---	---------------------	-----	----------------------------------	--------------------------	-------------------------

## ★ 講座名 : ポーセラーツでMyお茶碗づくり

講師名 坂口 恵美子

090-1538-2281

29	8/7	水	西部公民館 10:00~12:00	10名	1人1300円(郵送料含む)	転写紙を貼り、オリジナルのMyお茶碗づくり、はし置きも作ります。焼成後郵送いたします。	ゴミ袋・ティッシュペーパー、ハサミ、トレー(水入れ、)ピンセット(ある方)、筆記用具
30	8/7	水	西部公民館 13:00~15:00	10名	幼児~小中学生と保護者		

## ★ 講座名 : アロマ石けん作り

講師名 春原 沙織

090-1704-5659

31	8/8	木	上野が丘公民館 10:00~11:30	5組	親子1組500円(子供1人増300円) 小学生と保護者	香りのお話と、石けん作りをします。	フェイスタオル、コップ(各自)、筆記用具
32	8/8	木	上野が丘公民館 13:00~14:30	5組	(小4以下は保護者同伴)		

## ※必ずお読みください!!

①お料理講座は火を使用する都合上、出来るだけ保護者同伴でお願いします。

②応募者以外の参加は、材料などの都合で参加出来ません。 ③水分補給のため、各自で飲物をご持参ください。④参加費はつり銭の無いようご用意ください。

⑤受講決定ハガキが届いた後キャンセルする場合は、講座の3日前までに事務局又は講師までご連絡ください。以後のキャンセルは材料代をいただく場合がありますのでご承知ください。

