

# 令和元年度 生涯楽習上田自由塾

裏面もご覧ください

★申込み・お問合せは電話で下記へ  
生涯楽習「上田自由塾」 事務局(平日9時～4時)

**Tel (0268-22-6840)**

★9月9日(月) から申し込み開始します。

★締切り 定員になり次第先着順で締切らせて頂きます。

★講座内容 直接講師にお尋ねください。

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。

- ◆水分補給の為各自で飲み物をご持参ください。
- ◆キャンセルされる場合は早めに事務局又は講師に連絡をお願いいたします。

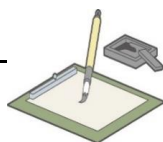
1	講師名	大熊 明美 090-2243-1433		
講座名	赤ちゃんのやわらか抱き方講座とベビーヨガ			
開催日時	10/21(月) 午後1:00～2:30			
会場	神川地区公民館			
定員	15組	材料費	無料	
対象者	2ヶ月～1歳半くらいまでの赤ちゃんとママ			
持ち物	運動の出来る支度・飲み物・ヨガマット又はバスタオル ・筆記用具・おんぶ(抱っこ)紐(普段使っているもの)			
講座内容	色々な抱っこの仕方とおんぶを覚えて、楽しく子育てする方法を提案します。			



2	講師名	菊地 貴美子 0268-26-3708		
講座名	「体リセットレシピ」			
開催日時	10/31(木) 午前9:30～12:00			
会場	城南公民館			
定員	12名	材料費	1人500円	
対象者	どなたでも(男女問いません)			
持ち物	エプロン・三角巾・食器拭き用タオル・筆記用具			
講座内容	高脂血症の夫が8ヶ月で10K減量。中性脂肪を正常値に戻したのは毎日の食事でした。			



3	講師名	中山 雅彦 090-8875-3914		
講座名	書道教室			
開催日時	10/27(日) 午後1:30～3:00			
会場	神川地区公民館			
定員	20名	材料費	無料	
対象者	小学生から大人までどなたでも			
持ち物	半紙・筆・墨汁・すずり・文鎮・下敷き・古新聞・筆記用具			
講座内容	「書道」をしてみたい方へ、初歩から学べる講座です。			



4	講師名	風祭 智秋 090-1697-2739		
講座名	五行歌をもっと楽しもう! ”五行歌の会 草壁焔太主宰を囲んで”			
開催日時	10/27(日) 午後1:30～4:30			
会場	上田市立図書館(受付は1時から)			
定員	20名	材料費	無料	
対象者	一般(大人から子供まで)			
持ち物	・筆記用具 (歌会に出席される方は五行歌一首)			
講座内容	五行歌の普及活動の中心「五行歌の会」より草壁焔太主宰をお招きして、質問等を交えながら五行歌についてお話しをうかがいます。また歌会も一緒に楽しみましょう。見学のみも大歓迎!			




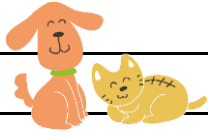
# 公


# 開


# 講

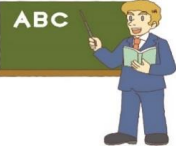
# 座


<b>5</b>	講師名	田中 陽子 090-7181-3707		
講座名	体スッキリ！全身ストレッチ			
開催日時	11/7(木) 午後1:00～2:30			
会場	西部公民館 			
定員	12名	材料費	無料	
対象者	大人			
持ち物	動きやすい服装・下に敷くマットかバスタオル・筆記用具			
講座内容	健康維持のためにも無理なく続けられるストレッチ。ゆっくり全身を伸ばします。年齢問わずご参加いただけます。			

<b>6</b>	講師名	仙北 裕之 0268-42-3192		
講座名	上手な犬や猫の飼い方			
開催日時	11/9(土) 午後2:00～3:30			
会場	丸子公民館			
定員	36名	材料費	無料	
対象者	大人 			
持ち物	・筆記用具			
講座内容	新しく犬や猫を飼う方法と今飼っている犬や猫の健康管理、その他。			

<b>7</b>	講師名	山崎 久生 0268-24-4514		
講座名	囲碁・将棋で人生を豊かに			
開催日時	11/16(土) 午後1:30～3:30			
会場	中央公民館 			
定員	40名	材料費	無料	
対象者	小学生～高齢者、どなたでも			
持ち物	・筆記用具			
講座内容	囲碁、将棋とはどんなゲームか。学び方と役立つ効用。仲邑堇、藤井聡太、井山、羽生など囲碁、将棋界の話題			

<b>8</b>	講師名	小宮山 俊平 090-9247-2310		
講座名	シベリアの過去・現在・未来			
開催日時	11/16(土) 午後3:00～5:00			
会場	エディターズミュージアム			
定員	20名	材料費	無料	
対象者	一般 			
持ち物	・筆記用具			
講座内容	信州人にとっても「酷寒の抑留地」その認識が見直され始めている。			

<b>9</b>	講師名	野間 敬吾 090-8533-3569		
講座名	なぜあなたの英語が通じないのか？ (キーは日本語の発想)			
開催日時	11/18(月) 午前10:30～11:30			
会場	西部公民館 大ホール			
定員	50名	材料費	無料	
対象者	どなたでも 			
持ち物	筆記用具 (資料配布予定)			
講座内容	英語基礎力は皆さん既に持っています。小集団で日本語を考え直す事で、劇的に英語が通じるようになることを解説			

<b>10</b>	講師名	野間 敬吾 090-8533-3569		
講座名	なぜ「寝たまま体操」が良いの？ (体験してみよう)			
開催日時	11/22(金) 午後1:00～3:30			
会場	西部公民館 多目的ホール			
定員	30名	材料費	無料	
対象者	どなたでも(軽装で)			
持ち物	タオル・バスタオル・筆記用具 マットは無料でお貸しします 			
講座内容	マットに横たわり、解説画面を見て、自分の首、肩、腰の関節をゆっくり動かして「寝たまま体操」の効果を知る！			