

の塾生を募集します。

# 生涯楽習

# 上田自由

自主的に学び合おうと、「生涯楽習 上田自由塾」が できました。

上田自由塾は、教えたい人と学びたい人が、 誰でも先生、誰もが塾生になれるシステムです。 講師から提出された講座の概要をご紹介し、それぞれ

講座の運営は講師を中心に、塾生の皆さんとの自主運 営になります。

楽しく学びながら交流の輪を広げてみませんか。 大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

## 塾 式 開 4月5日(3)

上田市文化センター (中央公民館)

**や和2年4月から** 令和3年3月までの<br />
一年間

令和2年度

第1分野	音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学
第2分野	創作・アート・手工芸・園芸・アロマ・カラー
第3分野	料理・着付け・書道・茶道・パソコン
第4分野	健康・スポーツ

●受講料:大人・高校生

1コマ 1回 500円×回数 2コマ 1回 1,000円×回数 小·中学生 1回300円×回数 親子で募集している講座は1組1回500円

●受講時間:

90分の講座 1コマ 2コマ 180分の講座

- ●年齢制限はありません
- ●受講料納付方法:

第1回講座日に講師に年額を一括で納付 してください。

※講座内容は各講師に直接おたずねください。

●開講期間:令和2年4月~令和3年3月 ※開催場所、講座日程は都合により途中で変更する 場合もあります。

#### ●募集期間:

令和2年2月15日(土)~3月4日(水) (講座成立の有無は3月末までに通知いたします)

●募集方法:ハガキまたはホームページ受講 申込フォームからお申込ください。

# 3月4日(水)締切(必着)

締切日を厳守してください。

定員になり次第締め切ります

#### 問い合わせ先:

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3階

生涯楽習 上田自由塾 事務局(平日9時~16時)

TEL 0268-22-6840 FAX 0268-71-0384

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp ホームページ http://ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/



詳しい申込み方法は、 本カタログの最終頁を ご覧ください。



# だれても先生、誰もが塾生

- ① 生涯学習の一環としての新しい学習システムは、人生を豊かに過ごすために地域で創るシステム。
- ② 講師、受講生どちらも年齢制限は設けず、 世代間交流を図る。
- ③ 行政主導型から市民参加型の生涯学習社会を構築。企画運営は塾において行う。行政は支援者の立場。
- ④ 学ぶたのしさ、教える生きがいとよろこび。講師は、公募とし、講師が自らの講座を運営する。

※学習の「学」の文字を、楽の字をあててはどうかとは、設立時、趣旨に賛同は、設立時、趣旨に賛同は、設立時、趣旨に賛同は、設立時、趣旨に賛同いただいたの

#### 設立

平成12年12月上田市は「生涯学習都市宣言」を行いました。その宣言に基づいて上田市教育委員会内に公募委員による「生涯学習推進懇話会」が設置されました。平成16年3月生涯学習推進懇話会から、上田市ならびに上田市教育委員会に市民参加型生涯学習システム創設に関する提言がなされ、平成17年4月23日「生涯楽習上田自由塾」が公民館などの会場の無料借用、市の広報誌での公募という行政のバックアップを受け、民間主導により開塾しました。平成18年3月、スポーツ・健康系の自由塾「上田にこにこ健康塾」と合併し現在にいたります。

#### 上田自由塾の特色

生涯楽習上田自由塾は、「誰でも先生、誰もが塾生」の理念のもと、すべての人が学習意欲の ある限り生涯学び続けることのできる場を提供し、その学習をとおして生きがいを高め、健 全な町づくり、人づくりに貢献することを目的に設立されました。

#### 1. 講師公募

上田自由塾の講師は「広報うえだ」を通じ、地域の人材活用を目的とした公募制です。 ≪自らの趣味、職業上の体験知識等を市民に教えることを自らの生きがいと考える人は手を挙げてください。≫ (上田市以外からの応募も歓迎) ただし、特定の政党・宗教または、営業的と思われるものは 除きます。

2. 行政主導型から市民参加型の生涯学習社会の構築

企画運営は、塾にて行い行政に負担をかけないで活動します。

3. 学ぶ生きがい、教える生きがいの場(ステージ)を提供します。

講師は公募とし、それぞれの講師が自らの講座を運営します。

- **4. 塾生の募集** 公募の講師から事務局に提出された講座内容、日時、会場のカタログで一般募集します。
- **5. 年 齢 制 限** ありません。すべての市民(幼児から高齢者)を受け入れて世代間交流を図ります。
- 6. 講座は、12 か月の継続的なものとします。(原則)
- 7. 自由塾の運営費 受講料から講師謝礼金を差し引いた額で賄われます。
- **8. 教室の使用** 本塾の講座は、原則として上田市の公民館ほか上田市の公共施設を無料で借用しています。その使用にあたっては他の団体と同じように、施設の使用規定を遵守。
- 9. 講座制限 講座ごとの最少人員制限 (10人以上)、一講座の講座時間 (90分または 180分)。

## 令和2年度 上田自由塾 講座一覧

	番	講座名	講師	7名
第 1	1	囲碁必勝講座	山崎	久生
分	2	俳句入門	窪田	英治
野	3	俳句一歩二歩	窪田	英治
音楽・	4	俳句実作(季語を学ぶ)	窪田	英治
文学・	5	見る・感じる・考える俳句	窪田	英治
語学	6	芭蕉を読む	窪田	英治
自己啓発	7	たのしい日本語 入門・初級	篠原	夏美
•	8	作曲家が教える楽しいカラオケ①	宮下	賢
歴史・	9	作曲家が教える楽しいカラオケ②	宮下	賢
科学	10	作曲家が教える楽しいカラオケ③	宮下	賢
	11	作曲家が教える楽しいポップ歌謡®	宮下	賢
	12	作曲家が教える男のカラオケ	宮下	賢
	13	詩吟教室	荒井	宣洲
	14	頭のスポーツ「健康麻雀」初級	中澤 松澤	清人 博明
	15	やさしいマジック	山口	義雄
	16	英字新聞を読む	橋本	保子
	17	もう一度英文法	橋本	保子
	18	まちかど科学クラブ	渡辺	規夫
	19	スペイン語へのいざない	柴本	仁一
	20	スペイン語会話	柴本	仁一
	21	株式と資産運用の基礎講座	後藤	厚裕
	22	癒しのハーモニカ	村松	誠一
	23	もう一度吹いてみようハーモニカ(初級)	宮崎	勝義
	24	もう一度吹いてみようハーモニカ(中級)	宮崎	勝義
	25	リコーダー・アンサンブルを楽しもう	田村	雄二
	26	日本神話(古事記)を読み解く 1学年	甲田	圭吾
	27	日本神話(古事記)を読み解く 2学年	甲田	圭吾
	28	日本神話(古事記)を読み解く 3学年	甲田	圭吾
	29	小学生のための英語パーティ	三井貴	美江
	30	ロシアよもやま話	小宮山	 J俊平
	31	ロシア語教室・お試しコース	小宮山	 J俊平
	32	楽しい朗読® 初心者	田中	明子
	33	楽しい朗読®	田中	明子
	34	楽しい朗読©	田中	明子

番	講座名	講師名
35	楽しいオカリナアンサンブル	金井りつこ
36	津軽三味線	花岡 民子
37	初めての腹話術	滝沢 博文
38	楽しむ腹話術	滝沢 博文
39	お手玉遊び	寺島 初子
40	ピアノ倶楽部 初級 I	コルナ知子
41	ピアノ倶楽部 初級Ⅱ	コルナ知子
42	ピアノ倶楽部 中級	コルナ知子
43	長唄三味線 初級	山口由美子
44	古典絵巻・絵本を読む①	渡辺 道子
45	古典絵巻・絵本を読む②	渡辺 道子
46	エッセイ教室①	翠川 一秋
47	エッセイ教室②	翠川 一秋
48	大人のためのピアノを楽しむ会 初級編I	美馬 佳世
49	大人のためのピアノを楽しむ会 初級編Ⅱ	美馬 佳世
50	歌声講座 in 塩田	安達 寛子
51	歌声講座 in 西部	安達 寛子
52	歌声講座 in 神川	安達 寛子
53	歌声講座 in 丸子	安達 寛子
54	気楽に英会話を楽しみましょう	仙北 裕之
55	頭のたいそう	高野ゆう子
56	キーボードアンサンブル	コルナ知子
57	おはなしの世界	伊藤 博敏
58	絵本を楽しむ大人の読みきかせ講座 I	芹澤 文子
59	絵本を楽しむ大人の読みきかせ講座Ⅱ	芹澤 文子
60	アフリカの太鼓を奏でよう	権田 克敏
61	のまちゃん『三語 (S+V+O) の英会話』(初級)	野間 敬吾
62	はじめよう、音読で喉トレ&脳トレ	駒村 則子
63	中1教科書でのんびりほのぼの英語学習	角谷まゆみ
64	中 1 教科書でシンプルスピーキング & リスニング学習	角谷まゆみ
65	だれでも五行歌会	風祭 智秋

	番 講座名 講						
第 2	1	気がるに楽しむ銅板工芸	丸山 康雄				
分野	2	フラワーアレンジメント & プリザーブドフラワー①	原 悦子				
創作	3	フラワーアレンジメント& プリザーブドフラワー②	原 悦子				
7	4	花を身近に楽しむ一いけばな一①	山﨑 暁子				
1	5	花を身近に楽しむ一いけばな一②	山﨑 暁子				
手工芸	6	シャドーボックス	桜井 道子				
云・園芸	7	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー①	霜坂とし子				
•	8	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー②	霜坂とし子				
アロマ・	9	初めてのかご作り①	大谷 妙子				
カラー	10	初めてのかご作り②	大谷 妙子				
ı	11	初めてのかご作り③	大谷 妙子				
	12	ニードル羊毛フェルト	大原あさみ				
	13	写真等を絵に	宮下 六朗				
	14	水彩画教室	猪瀬 文子				
	15	英国式フラワーアレンジメント①	池内 早苗				
	16	英国式フラワーアレンジメント②	池内 早苗				
	17	英国式フラワーアレンジメント③	池内 早苗				
	18	ウッドバーニング教室 上田	竜川恵美子				
	19	ウッドバーニング教室 丸子	竜川恵美子				
	20	ポーセラーツ 彩色チャイナペインティング	坂口恵美子				
	21	花を育てて楽しむ暮らし ガーデニングを楽しむ①	武田美恵子				
	22	花を育てて楽しむ暮らし ガーデニングを楽しむ②	武田美恵子				
	23	草木染め	上原 保子				
	24	幸せになる楽しい色彩学	竹内由里子				
	25	パッチワーク、キルト教室①	有川 信子				
	26	パッチワーク、キルト教室②	有川 信子				
	27	猫つぐらを作ろう	仙北 裕之				
	28	初心者 ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室	柳沢 令子				
	29	革工芸①	小胎 紀子				
	30	革工芸②	小胎 紀子				
	31	革工芸③	小胎 紀子				
	32	革工芸④	小胎 紀子				
	33	クラフト工房	高野ゆう子				
	34	やさしい洋裁(中級)	北澤実左子				

番	講座名	講師名
35	やさしい洋裁(初級)	北澤実左子
36	タイルクラフト	小宮山泰子
37	ステンド・グラス	赤地 真一
38	愛犬と始めるアロマな生活	春原 沙織
39	身近に使えるアロマセラピー	春原 沙織
40	深雪アートフラワー	山下美恵子
41	天然香原料で手作りするお香教室	田口 直子
42	かんたん染色 山の幸染め	春原さゆり 高下 円
43	皮籐でカゴを編む(初級)	青木 嘉子
44	皮籐でカゴを編む	青木 嘉子

	番	講座名	講師	<b>万</b>
第	1	楽しもうワード	滝澤	悦子
3分野	2	楽しもうエクセル	滝澤	悦子
	3	楽しく学ぼうワード&エクセル	滝澤	悦子
料理・	4	もう少しパソコン	滝澤	悦子
着付け	5	楽しく学べる着物きつけ講座①	戸堀 永井	綾子 英美
・書道	6	楽しく学べる着物きつけ講座②	古市須永井	美子 英美
垣・茶道	7	楽しく学べる着物きつけ講座③ (初心者コース)	髙木ひ 戸堀	ろ美 綾子
ルパパ	8	ボールペン字講座	浜村	敏雄
・パソコン	9	やさしい筆ペン字講座	浜村	敏雄
	10	パソコン講座(エクセル・ワード) 月曜日コース	内藤	文雄
	11	パソコン講座(エクセル・ワード) 水曜日コース	内藤	文雄
	12	茶の湯①	齊藤	宗和
	13	茶の湯②	齊藤	宗和
	14	茶の湯③	齊藤	宗和
	15	楽しい蕎麦教室 A	酒井	佐平
	16	楽しい蕎麦教室 B	酒井	佐平
	17	おうち café (パンとスイーツ) ①	成澤	揚子
	18	おうち café (パンとスイーツ) ②	成澤	揚子
	19	おうち café (パンとスイーツ)③	成澤	揚子
	20	おうち café (クッキング)	成澤	揚子
	21	片づけ上手	槙島	照美
	22	人生のたたみ方上手	槙島	照美
	23	備え上手	槙島	照美
	24	おいしく手作り パン教室	坂口恵	美子
	25	パソコン講座(初心者)	矢吹と	デ子
	26	パソコン講座(中級)	矢吹と	デ子
	27	熟年和装教室(入門・初級)	山辺	順子
	28	毛筆による実用書教室①	椎塚	信子
	29	毛筆による実用書教室②	椎塚	信子
	30	毛筆による実用書教室③	椎塚	信子
	31	毛筆による実用書教室④	椎塚	信子
	32	マイコンを使って物作りをしよう	仙北	裕之
	33	まんぷく横丁	高橋	順子
	34	毛筆によるかな・漢字教室	森杉	茂

番	講座名	講師	陌名
35	書道教室	中山	雅彦
36	楽しい書道教室 - ①	中山	雅彦
37	楽しい書道教室 - ②	中山	雅彦

	番	講座名	講師名
第	1	パドルで音楽に合わせてストレッチ 1	野原 昌子
<del>4</del> 分	2	パドルで音楽に合わせてストレッチ 2	野原 昌子
野	3	パドルで音楽に合わせてストレッチ3	野原 昌子
健康・	4	里山トレッキング(月曜日コース)	井出 英夫
スポー	5	里山トレッキング(水曜日コース)	井出 英夫
ッ	6	里山トレッキング(金曜日コース)	井出 英夫
	7	里山トレッキング(日曜日コース)	井出 英夫
	8	女性のための美容ヨガ講座①	小山寿美子
	9	女性のための美容ヨガ講座②	小山寿美子
	10	女性のための美容ヨガ講座③	小山寿美子
	11	女性のための美容ヨガ講座④	小山寿美子
	12	女性のための美容ヨガ講座⑤	小山寿美子
	13	女性のための美容ヨガ講座⑥	小山寿美子
	14	女性のための美容ヨガ講座⑦	小山寿美子
	15	女性のための美容ヨガ講座®	小山寿美子
	16	ヨガ&ノルディックウォーキング①	平塚久美子
	17	ヨガ&ノルディックウォーキング②	平塚久美子
	18	ハワイアン・フラ 火曜クラス	荒井恵美子
	19	楽しく日本舞踊	鬼久保昌子
	20	踊ろうよ楽しく民踊	鬼久保昌子
	21	たのしいフォークダンス -13	高藤袈裟幸
	22	たのしいレクリエーションダンス -15	高藤袈裟幸
	23	スポーツ吹矢健康講座①	中嶋 研二
	24	スポーツ吹矢健康講座②	中嶋 研二
	25	生命を育む食育	塩入 陽子
	26	食育のできるママになろう!	塩入 陽子
	27	ZUMBA®	大熊 明美
	28	美しい体をつくるスローピラティス①	大熊 明美
	29	美しい体をつくるスローピラティス②	大熊 明美
	30	美しい体をつくるスローピラティス③	大熊 明美
	31	美しい体をつくるスローピラティス④	大熊 明美
	32	骨盤調整ヨガ <sup>®</sup>	大熊 明美
	33	骨盤調整ヨガ <sup>®</sup> with ベビー	大熊 明美
	34	リラックスストレッチ	田中陽子
	35	健康リズム運動&ストレッチ	田中陽子

番	講座名	講師名
36	太極拳の基礎(太極拳が健康に良い理由)	小出 義宗
37	太極拳の身体操法①(太極拳の基礎の基礎)	大木奈保子
38	太極拳の身体操法②(太極拳の基礎の基礎)	大木奈保子
39	よだくぼ里山を歩く会 上級	金井 善男
40	よだくぼ里山を歩く会 中級	金井 善男
41	よだくぼ里山を歩く会 初級 I	金井 善男
42	よだくぼ里山を歩く会 初級Ⅱ	金井 善男
43	Dragon gate 龍門派太極拳	よねざわ碧世
44	ストレッチ♡コンディショニング① 中級~	宮下知穂子
45	ストレッチ♡コンディショニング②	宮下知穂子
46	ストレッチ♡コンディショニング③ 入門~初級~	宮下知穂子
47	ストレッチ♡コンディショニング④	宮下知穂子
48	ストレッチ♡コンディショニング⑤	宮下知穂子
49	ストレッチ♡コンディショニング⑥	宮下知穂子
50	リラクゼーションヨガ①	山口 治美
51	リラクゼーションヨガ②	山口 治美
52	よっ!粋だねぇ江戸芸かっぽれ	田中 貞子
53	笑って動いて楽しく脳活	町田 京子
54	社交ダンス 初級	小泉美智子
55	社交ダンス 中級	小泉美智子
56	身体がよろこぶ 気功と太極拳	龍野 幸夫
57	氣功教室	宮原 保
58	邦楽舞踊(歌謡舞踊)	近藤 和子
59	健康カラオケ(基礎編)	松﨑 惠司
60	健康カラオケ(応用編)	松﨑 惠司
61	つながるいのちのサークルダンス	芹澤 文子
62	ココロとカラダを整える やさしい太極拳講座	比留川唯史
63	エアロビクスとマルチエクササイズ☆	太田 朱子
64	のまちゃん『寝たまま 肩・腰痛改善体操』 (初心者向)	野間 敬吾
65	卒ラジオ体操 操体法 with キャサリン	増成 正史
66	操体&体を動かそう	増成 正史
67	体感!自然療法 リフレクソロジー 【セルフケア編】	永井 智子
68	体感!自然療法 リフレクソロジー 【ファミリーケア編】	永井 智子
69	太気拳気功体操	高橋 正人

	1-	-1 囲碁	必勝	講座		講	「碁がたきに勝ちたい、また、自分よりも強い人にも
講氏	師 名	山 崎 久	、生		TEL. 0268-24-4514 090-8326-7645	座概要	勝てるようになりたい」そういう人に必勝法を教えます。5級~六段程度の方を対象にします。
曜時	日間	火曜日 午後	6時30分	分~8時	講師プロフィール 上田高校囲碁部(県大会・全国大会で活躍した)の顧問		
会	場	上田囲碁会館	(清明/	学校前)	として、有段・高段者を数十名育てた経験があります。 退職後は、長野県高校囲碁選手権大会の審判長を十数		   用具借用料 年間1.200円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	30名	年間務めました。	*	/15六日/15年   1611,2001 ]
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/14, 4/28, 5/1	2,5/26	6/9,6/23,7/1	4, 7/28, 8/11, 8/25, 9/8, 9/22, 10/13, 10/27, 11/10, 11	/24	., 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/9, 3/23

	1-	-2 俳句	入門			講	句を作ることを通して、自然や生活の変化を楽しみ、	
講氏	師 名	窪 田 英	: 治		Tel. <b>0268-67-3364</b>	上上	心と身体の健康をめざします。俳句作りで言葉を豊か にしましょう。入門者向けの講座です。	
曜時			分~3時	講師プロフィール 身心の健康・脳の健康のためには、運動・精神的活動・		<u></u>		
会	会 場 上田市立図書館			社会的なつながりの3つが大切と言われています。「俳句 づくり」はその3つの要素を自然にできる健康法である事		資料代 年間1,000円		
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	を各地で講義し、前向きな生き方を提唱しています。	老	持ち物:筆記用具(持っている人は歳時記)	
回	数	12回	受講料	6,000円		'		
日	日 程 4/7、5/12、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/10、12/1、1/12、2/2、3/2							

	1-	-3 俳句	一歩:	二步			Wight accept the True of the Action of the
講氏	師 名	窪 田 英	: 治		Tel. 0268-67-3364	椒	心と身体の健康を目指します。俳句を通じて言葉と日 常を豊かにしましょう。初心者向けの講座です。
曜時	日間 水曜日 午後1時30分~3時		分~3時	講師プロフィール 身心の健康・脳の健康のためには、運動・精神的活動・			
会	会 場 上田市立図書館		館		社会的なつながりの3つが大切と言われています。「俳句 づくり」はその3つの要素を自然にできる健康法である事	3	貧料代 年間1,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	を各地で講義し、前向きな生き方を提唱しています。	老	持ち物:筆記用具 (持っている人は歳時記)
回	数	12回	受講料	6,000円		1	
日	程	4/1, 5/13, 6/3,	7/1, 8/5	5, 9/2, 10/7, 11	4, 12/2, 1/13, 2/3, 3/3		

	1-	-4 俳句	実作	(季語を学	<u>5, )</u>	講	日本の四季を俳句作りを通して楽しみましょう。また
講氏	師名	窪 田 英	: 治		Tel. 0268-67-3364	157	特に季語を勉強することによって、作句の実力を高め ます。初級者・中級者向きの講座です。
曜時	日間	金曜日 午後	1時30分	分~3時	講師プロフィール 日本の文化は、四季のある風土が大きく影響しています。		
会	場	上田市立図書	館		四季折々の美しい言葉に触れ、芭蕉や一茶の句を勉強し ています。また、俳句の実作を通し移りゆく四季を楽し	,	貝州八 平向1,000万
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	んでいます。	老	持ち物:筆記用具・歳時記
回	数	12回	受講料	6,000円		1	
日	程	4/3, 5/1, 6/5,	7/3, 8/7	, 9/4, 10/2, 11/0	5, 12/4, 1/8, 2/5, 3/5		

	1-	-5 見る	·感し	る・考える	俳句	講	俳句の実作を通し、自然や社会をしっかり見る目、はっ きり聞く耳、そして感じる心をみがきましょう。 俳句
講氏	師 名	窪 田 英	治		Tel. 0268-67-3364	座概要	きり聞く耳、そして感じる心をみがきましょう。俳句 をもっと知りたい人のための講座です。
曜時	日間	水曜日 午後	1時30分	() OH+	講師プロフィール 俳句は、生きるものの声を聞き、姿をしっかり見ることを	· #	
会	場	上田市立図書	館		自然から学ぶ文芸です。私は、そうした文芸を通し、自ら をかえりみて新しい自分を創造して行くことを目標に勉強	à	貝科
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	しています。	`	持ち物:筆記用具・歳時記
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/15, 5/20, 6/1	17、7/15、	8/19, 9/16, 10/	21, 11/18, 12/16, 1/20, 2/17, 3/17		

	1-	-6 芭蕉を読む			芭蕉の紀行文や句を読み、芭蕉の生き方について学び ます。現在は「奥の細道」を読んでいます。また、有志
講氏	師名	窪 田 英 治	Tel. 0268-67-3364	概	で「奥のほそ道」を訪ねます。今年は、月山・湯殿山・
曜時	日間	水曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール 『奥のほそ道』『一茶句集』など芭蕉や一茶の文章と句を		<b>本何でに切りなみり</b> 。
会	場	上田市立図書館	読みながら、その生き方を学ぶ講座を各地で開いていま す。俳句実作者ならではの芭蕉の見方も伝えたいと思い		貝科1、 平向2,000円
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 40名	ます。	考	持ち物:筆記用具
回	数	12回   受講料   6,000円			
日	程	4/22, 5/27, 6/24, 7/22, 8/26, 9/23, 10	)/28, 11/25, 12/23, 1/27, 2/24, 3/24		

	1		て たの	しい	にほんで <b>日本語</b>	入	19 · 2014以	講	日本語のことばとぶんかを勉強します。日本語をたく さんきき、はなすれんしゅうをします。テキストをつ
ii E		師 名	to the king to th	更美		-	Tel. 090-7226-3662		さんきき、はなすれんしゅうをします。テキストをつかいます。
B	Ē	日間	水曜日 午後	66時30	分~8時		<b>講師プロフィール</b> にほん ご きょう し 日本語教師 (しかくあり) がおしえます。 日本にきたばか		
ź	<u>&gt;</u>	場	がかまくごうみん神川地区公民	館			りの万や日本語をもついちとしっかりおはえたい方、いっ	17#	持ち物: えんぴつ・ノート
5	講時	間	1コマ(90分)	定 員	10名		しょに勉強しませんか。	老	服装は自由です。
[	1	数	23回	受講料	11,500円				版衣は日田しり。
E	1	程	4/15, 5/6, 5/2	0,6/3,6	5/17、7/1、7/1	15, 8/	75, 8/19, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12	2/16	, 1/6, 1/20, 2/3, 2/17, 3/3, 3/17

	1-	<b>-8</b> 作	曲家が	牧える楽し	いカラオケ①	講	
講氏	師名	宮 下	賢		Tel. 0268-24-5856	一座 概 — 要	・ 心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	日間	火曜日 台	F後1時30分	分~3時	講師プロフィール 作曲家・歌手・(公社)日本作曲家協会会員・(公社)日		
会	場	中央公民館	官		音楽著作権協会会員·宮下賢歌謡教室主宰	I/H	9   資料代 年間3,000円
受講	時間	1コマ(90%	分)定員	20名		老	
回	数	24回	受講料	12,000円		'	
日	程	4/14、4/28、	5/5,5/26,	6/9, 6/23, 7/10	(金)、7/28、8/11、8/22(土)、9/22、9/29、10/13、10/27	11/	710, 11/24, 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/23, 3/30

	1-	-9 作曲	家が	教える楽し	いカラオケ②	講	
講氏	師名	宮下	賢		Tel. 0268-24-5856	- 座 概 - 要	心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	日間	木曜日 午後	2時30分		講師プロフィール 作曲家・歌手・(公社)日本作曲家協会会員・(公社)日本		
会	場	中央公民館			音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰	1/#	資料代 年間3,000円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	文作[(   [E]0,000[]
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/2, 4/16, 5/7,	5/21, 6	4,6/18,7/2,7	(25(土)、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19	), 12	2/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/18、3/31(水)

	1-	10 作曲	家が	敗える楽し	いカラオケ③	講座	
講氏	3 日 「				Tel. 0268-24-5856	型 概 要	心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	日間	水曜日 午後	2時45分	分~4時15分	講師プロフィール 作曲家・歌手・(公社)日本作曲家協会会員・(公社)日本		
会	場	城南公民館			音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰	1/用	   資料代 年間3,000円
受調	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	· 英州( · 平山)0,000( )
回	数	24回	受講料	12,000円		Ĺ	
日	程	4/1, 4/15, 5/6,	5/20.6	3/3, 6/17, 7/1, 7/	(15, 8/5, 8/26, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12)	/2	12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17

	1-	11 作曲	家が	敗える楽し	いポップ歌謡®	講	
講氏	師名	宮 下	賢		Tel. 0268-24-5856	座概要	心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	日間	木曜日 午後	21時~2	2 H + O O / V	講師プロフィール 作曲家・歌手・(公社)日本作曲家協会会員・(公社)日本		
会	場	中央公民館			音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰	1/#	   資料代 年間3,000円
受詞	講時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	[英档] ( 一种间 ( ) ( ) ( )
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/2, 4/16, 5/7	5/21,6	/4, 6/18, 7/2, 7/	$(25(\pm), 8/6, 8/20, 9/3, 9/17, 10/1, 10/15, 11/5, 11/19)$	), 12	2/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/18、3/31(水)

	1—	12 作曲	家が	敗える男の	カラオケ	講座	
講氏	師名	宮 下 賢			Tel. 0268-24-5856	歴   概   要	心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	間日	火曜日 午後	4時~	5時30分	講師プロフィール 作曲家・歌手・(公社)日本作曲家協会会員・(公社)日本		
会	場	中央公民館			音楽著作権協会会員·宮下賢歌謡教室主宰 」	1/11	   資料代 年間3,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	541 ( 一中山),000( )
回	数	24回	受講料	12,000円		1	
日	程	4/14, 4/28, 5/	5、5/26、	6/9, 6/23, 7/10	(金)、7/28、8/11、8/22(土)、9/22、9/29、10/13、10/27。	11/1	10, 11/24, 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/23, 3/30

	1-	-13 詩	吟教室			講	詩吟の発声法と漢詩を覚え、大きな声を出すことによ
講氏	部名	荒井	<sup>コウ</sup> シュウ <b>篁</b> 洲	7	TEL: 090-8846-9465 0268-62-0643		り健康づくりをします。
曜時	E E		後2時~	3時30分	講師プロフィール 聖風流吟道会宗範、日本クラウン吟友会吟士。 かたく考	備	
会	块	引 神川地区公	民館		えないで楽しく学ぶをモットーにしています。		   持ち物:飲み物
受	講時間	1コマ(90分	(1) 定 員	10名		老	שיישי שופינין
回	娄	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/15, 4/22,	5/20,5/2	7, 6/3, 6/17, 7/1	7/15, 8/5, 8/19, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 1	12/2	2, 12/16, 1/6, 1/20, 2/3, 2/17, 3/3, 3/17

	1-	-14 頭の	スポー	-ツ「健康			賭けない・飲まない・吸わないがモットーの健康麻雀 は、頭と指等を使い認知症予防に役立つと言われてい
講氏	師 名	中澤清人・	松澤博	明	L 0268-31-3053	概	ます。初心者と点数が良く分からない人が対象です。 楽しく人生の幅を広げてみませんか。
曜時	日間	火曜日 午後	1時30分	分~3時	日本健康麻将(マージャン)協会認定9段・全国麻雀段位	$\vdash$	栄しく人生の幅を広げてみませんか。
会	場	藤之木公民館	ĺ		審査会認定7段・麻雀アドバイザー		テキスト代 年間1,200円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	24名		老	持ち物:テキスト
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/7, 5/12, 6/2.	, 7/7, 8/4	1, 9/8, 10/6, 11	/10、12/8、1/5、2/2、3/2		

講師 の名       山口 義 雄       TEL. 090-4752-5609       歴報 基本を学ぶことにより皆が思わず笑顔になるを目指します。         曜日 日 水曜日 午前10時~11時30分会 場 神川地区公民館 受講時間 1コマ(90分) 定員 10名回数 12回 受講料 6,000円       講師プロフィール 上田マジッククラブ代表として7年前よりマジック教室を開いている。ボランティアで各種施設のレクリエーションとしてマジックを披露。誰でも練習すればできるマジックを目ざしています。       横 道具代 毎回1,000円	<b>—15</b>		やさ	しい	マジック		講	  水が消え、ハンカチから花が出てきます。マジックの
曜 日 時 間 水曜日 午前10時~11時30分       講師プロフィール 上田マジッククラブ代表として7年前よりマジック教室を 開いている。ボランティアで各種施設のレクリエーション としてマジックを披露。誰でも練習すればできるマジックを披露。誰でも練習すればできるマジックを目ざしています。       ば 道具代 毎回1,000円			] 義	雄		Tel. 090-4752-5609	一熈概要	基本を学ぶことにより皆が思わず笑顔になるマジック を目指します。
会場 神川地区公民館       としてマジックを披露。誰でも練習すればできるマジックを披露。誰でも練習すればできるマジックを目ざしています。       道具代毎回1,000円	日水曜	曜日	午前	10時~	-11時30分	上田マジッククラブ代表として7年前よりマジック教室を	2	
受講時間     1コマ(90分)     定員     10名       クを目ざしています。     3	場神川	川地	区公民	館				
回 数 12回 受講料 6,000円	間 1コ	コマ(	90分)	定 員	10名		老	
	数 12回	П		受講料	6,000円		7	
日 程 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/2、1/20、2/17、3/17、	程 4/15	15, 5/	/20、6/1	17, 7/15	. 8/19, 9/16,	10/21, 11/18, 12/2, 1/20, 2/17, 3/17,		

	1—	16 英字	新聞	を読む		講	<b>硬軟とりまぜて記事を選び、丁寧に読みましょう。難</b>
講氏	師 名	橋本保	と 子		Tel. 090-6918-1173		しい単語は意味もつけます。
曜時	日間	火曜日 午後1時~2時30分		2時30分	講師プロフィール 塾講師30年、大学講師、ガイドを経て、現在はTOEIC		
会	場	パレオ2階共月	用会議	至	講師、英検一級、通訳案内士(EN00068)	備	資料代 年間1,200円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	50名		老	持ち物:筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/21, 5/19, 6/1	6, 7/21,	8/18, 9/15, 10/	20, 11/10, 12/15, 1/19, 2/16, 3/16		

	1-	17 もう	一度	英文法		講	中学文法から一歩踏み込んで学習します。文を読みと
講氏	師 名	橋本保	: 子		Tel. 090-6918-1173		くツールです。
曜時	日間	火曜日 午後	2時40%	分~4時10分	講師プロフィール 塾講師30年、大学講師、ガイドを経て、現在はTOEIC	;	
会	場	パレオ2階共月	会議	室	講師、英検一級、通訳案内士(EN00068)	備	資料代 年間1,200円
受詞	構時間	1コマ(90分)	定 員	50名		老	持ち物:筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/21, 5/19, 6/1	6,7/21,	8/18, 9/15, 10/	20, 11/10, 12/15, 1/19, 2/16, 3/16		

	1-	18 まち	かど	科学クラブ		講座	予想を立てて討論し、実験で確かめることを通じて科
請 E	師名	渡辺規	見夫		Tel. 0268-23-1371	1	学の楽しさを再発見し、科学の世界に入門します。
H B		土曜日 午後2時~3時30分		0.11+00//	講師プロフィール 仮説実験授業研究会会員、楽知ん研究所運営会員、日		
4	場	上田創造館			本科学史学会会員、科学史研究の成果をもとに、科学教 育の研究をしています。		   持ち物:筆記用具
Ē	講時間	1コマ(90分)	定員		H-100/1/2000 CV CV 70	老	19 9 10・手配/13六
E	数	12回	受講料	6,000円			
E	程	4/11, 5/9, 6/1	3, 7/11, 8	8/8, 9/12, 10/10	. 11/14, 12/5, 1/9, 2/13, 3/13		

	1—	19 スペ	イン	吾へのいざ	ない		基礎文法と実用日常文例のわかり易い説明を通じて、スペイン語の基本を理解する。更にスライドやビデオで、
講氏	師 名	柴 本 仁	· —		Tel. 080-4405-5166	概	スペインと中南米について知識を広げる(本年は音楽と
曜時	日間	金曜日 午前	10時10泊	分~11時40分	講師プロフィール スペイン語通訳案内士資格(国交省)所持。上智大西語	i	特産料理、各地特産の飲み物などを中心とする予定)。
会	場	上田情報ライ	ブラリー	_	科卒、マドリード大(UCM)留学のあと、中南米駐在生活35年間の現地経験を通じて、生きたスペイン語と現地事	.	  持ち物:筆記用具
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	情に精通。	老	19.9%・手配用会
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/17, 5/15, 6/1	9、7/3、7	7/17、8/7、8/28、	9/18, 10/16, 11/20, 12/11, 3/26		

	1-	-20 スペ	イン	吾会話		講	初心者でも、旅行などで簡単な会話が出来るようにな
講氏	師 名	柴 本 仁 一			Tel. 080-4405-5166	概要	ることを目指す。実用的な日常会話文例の練習を中心 とし、オーディオを併用して現地人の発音に慣れる。
曜時	日間	金曜日 午後6時~7時30分		7時30分	講師プロフィール スペイン語通訳案内士資格(国交省)所持。上智大西語		
会	場	上田情報ライ	ブラリー	_	科卒、マドリード大(UCM)留学のあと、中南米駐在生活35年間の現地経験を通じて、生きたスペイン語と現地事		   持ち物:筆記用具
受詞	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	情に精通。	老	19 9
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程 4/17、5/15、6/19、7/3、7/17、8/7、8/28、				9/18, 10/16, 11/20, 12/11, 3/26		

	1	_	21 株式	と資産運用		会の変化により、自分で資産運用する必要性が高 ってまいりました。株式を中心に最低限知っておき
請		師名	後藤厚	裕	Tel. 026-225-6935 概 たい	い知識を学んだり、参加者同士で自由に情報交換い
曜		日間	水曜日 午後	2時~3時30分	証券会社で14年、生命保険会社で3年勤務の後、ファイ	します。
全	÷ ;	場	上小教育会館			料代 毎回100円
受	講時	間	1コマ(90分)	定 員 15名	能士の資格取得講座を受け持って9年になります。得意 孝	1111 1311
[	]	数	12回	受講料 6,000円	分野は金融資産運用です。	
E	;	程	4/22, 5/27, 6/2	24, 7/22, 8/26, 9	/23, 10/28, 11/25, 12/23, 1/27, 2/24, 3/17	

	1—	22 癒し	のハ-	ーモニカ		講座	
講氏	師 名	村 松 誠	<del>,</del> –		Tel. 090-1845-4391		やさしく誰もが知っている曲で学ぶ。
曜時	日間	水曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール 日本ハーモニカアカデミー認定指導員	H	
会	場	城南公民館				備	資料代 年間500円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	30名		老	持ち物:ハーモニカC調
回	数	13回	受講料	6,500円		',	
日	程	4/22, 5/27, 6/2	24、7/29	. 8/26, 9/30, 10	0/28, 11/25, 12/23, 1/27, 2/10, 2/24, 3/24		

	1—	23 もう	一度	吹いてみよ	うハーモニカ (初級)	講 座	カラビバーピーがに風がにここのめる人と内象にし
講氏	師名	宮 崎 勝 義			Tel. 0268-24-5050	一座 概 要	て、基本的な奏法とアンサンブルの練習をします。年 2回演奏会に出場。
曜時	日間	水曜日 午後1時~2時30分		2時30分	講師プロフィール 日本ハーモニカ連盟理事、ハーモニカ振興会認定講師	備	
会	場	中央公民館				17#	   持ち物:ハーモニカC、C♯、Am、譜面台、筆記具
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 20名		20名		考	Now - A C C A C N E
回	数	15回	受講料	7,500円		.,	
日	程	4/8, 5/13, 6/3	, 7/1, 8/	5, 8/19, 9/2, 10	/6(火)、11/4、11/18、12/2、1/13、2/3、3/3、3/17	Ŷ	

	1—	24 もう	一度	次いてみよ	 うハーモニカ (中級)	講 — 座	中級以上の人を対象にし、アンサンブル演奏を中心に
講氏	師 名	宮崎勝	养義		Tel. 0268-24-5050	椒	しながら色々な奏法を習得します。年3回演奏会に出場、又施設へのボランティアを実施。
曜時	日間	水曜日 午後3時~4時30分			講師プロフィール 日本ハーモニカ連盟理事、ハーモニカ振興会認定講師	備	
会	場	中央公民館					  持ち物:ハーモニカ、譜面台、筆記用具
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	19979 - 1 61 77 ( 間面目 ( 平10/10)
回	数	24回	受講料	12,000円		1	
日	程	4/8, 4/22, 5/13	3, 5/27,	6/3, 6/17, 7/1, 7	7/8、8/5、8/19、9/2、9/16、10/6(火)、10/28、11/4、11/2	18、1:	2/2, 12/16, 1/13, 1/27, 2/3, 2/17, 3/3, 3/17

	1—	-25 リコ	ーダ-	ー・アンサン		講座	リコーダー・アンサンブルを楽しみます。ルネサンス・
講氏	師 名	田村雄	£ <u></u>		Tel. 080-1258-1526	概要	バロックの音楽を練習します。リコーダーが吹ける人。
曜時	日間	土曜日 午後7時30分~9時		/\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	講師プロフィール 28年前から、リコーダー・アンサンブルを指導してきまし	/#	
会	場	西部公民館			1/c₀		コピー代 1枚10円(楽譜)
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	17名		老	持ち物:譜面台
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/18, 5/16, 6/2	20, 7/18	8/22, 9/19, 10,	/17、11/21、12/ 、1/16、2/20、3/20		

	1-	26 日本	神話	(古事記) を			古事記の日本神話 (イナバの白ウサギ、ヤマタのオロチなど) に隠された謎に迫るとともに、物語に登場す
講氏	師名	甲田圭	吾		TEL: 0268-23-3733 090-4624-4547	概	る神々の系譜と有名神社や地元の神社との関係を明ら
曜時	間田	月曜日 午前	10時~	11時30分	講師プロフィール 県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、上田	-	NEO CV-CA 9 0
会	場	上田市招魂社	: 社務	所	一市立第一中学校長を最後に定年退職。教職時代から兼 業してきた神職として、御穂須々美神社・上田招魂社ほ	:	貝科11
受講	時間	1コマ(90分)	定員	15名	かの宮司を務めている。	考	持ち物:筆記用具。服装は自由
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/27, 5/25, 6/2	22, 7/27	, 8/24, 9/28, 10	/26, 11/16, 12/28, 1/25, 2/22, 3/22		

	1—	27 日本	神話	(古事記) を		講	昨年及1十年と文碑した月代の極帆 遮城時圧とす。
講氏	師名	甲田圭	吾		TEL. 0268-23-3733 090-4624-4547	座概要	「出雲の国譲り」の続き「天孫ニニギ命」から読んでい きます。
曜時	日間	月曜日 午後1時~2時30分		2時30分	講師プロフィール 県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、上田		
会	場	上田市招魂社	社務	所	- 市立第一中学校長を最後に定年退職。教職時代から兼 業してきた神職として、御穂須々美神社・上田招魂社ほ	=	貝科1、平時000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	かの宮司を務めている。	老	持ち物:筆記用具。服装は自由
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/27, 5/25, 6/2	22、7/27	8/24, 9/28, 10	/26, 11/16, 12/28, 1/25, 2/22, 3/22		

	1—	28 日本	神話	(古事記) を	講	昨年度、2学年を受講した方々の継続・進級講座です。	
講氏	師 名	甲田圭	吾		TEL. 0268-23-3733 090-4624-4547	座概要	「ヤマトタケル命」の続き「仲哀天皇・神功皇后」から 読んでいきます。
曜時	日間	月曜日 午後	3時~4	4時30分	講師プロフィール 県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、上田		
会	場	上田市招魂社 社務所			<ul><li>一市立第一中学校長を最後に定年退職。教職時代から兼 」業してきた神職として、御穂須々美神社・上田招魂社ほ</li></ul>	F	貝科11、 年间000円
受諱	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	かの宮司を務めている。	考	持ち物:筆記用具。服装は自由
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/27, 5/25, 6/2	22、7/27	, 8/24, 9/28, 10	/26, 11/16, 12/28, 1/25, 2/22, 3/22		

1-29 小学生0	りための英語パーティ	講 2020東京オリンピック。東京の小学生はおもてなし
舞 師 三 井 貴美江	Tel. 0268-22-7214	座 語で張り切っています。上田にも世界中の人々が来         概 す。子ども達の笑顔と歓迎の言葉がけで彼らを歓迎         要 ましょう。大丈夫、You can do it!
日曜日 午前9時3	講師プロフィール 90分~11時 今やスマホでどこの国の人々とも話がで 年以上もの時代の流れと共にことばも多	きる時代。1000
<ul><li>場 中央公民館</li><li>₹講時間 1コマ(90分) 定</li></ul>	わけです。これからの変化に関心をもず <b>員</b> 10名 ども達を世界のことば、英語で応援して	おながら、私は子   資料代 年間500円
	料 3,600円 います。 26、8/23、9/27、10/18、11/29、12/20、1/24、2/21、3/7	
1-30 ロシアも		講ロシア、ロシア人について「へえ、そうだったのか」
# 0=		<mark>                                </mark>
大名 小呂田 後 十		概 く30年、ロシアは変わりました。でも進展しないE 要 関係。「どうなっているの?」それを考えてみましょ:
輩 日   土曜日 午後3時~	プレン目和にのロング 相処的 間的(2)	注な仕事でした。
場 エディターズミュー		。今は現場を退 資料代 毎回200円
登講時間 1コマ(90分) 定 国 数 12回 受講	<b>員</b> 20名 き、ふるさと上田でロシア文学の翻訳な料 6,000円	どをボチボチと。  考
程 4/11、5/9、6/13、7/1	1, 8/8, 9/12, 10/10, 11/14, 12/12, 1/9, 2/13, 3/13	
1-31 ロシア語		講日常生活には役立ちませんが、未知の言語にほんの生
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		
. 12	 講師プロフィール	要 背景となるロシアの歴史・地理・文化にも話を広げま
持 間 不唯日 干後3時2	同時通訳も、ロシア、旧ソ連諸国への	
会 場 エディターズミュー: E講時間 1コマ(90分) 定	シアム 領土へも何度か。裏も表も見てきました	。今は現場を退 資料代 毎回200円
	料 12,000円	されていることの考
日 程   4/9、4/23、5/7、5/21	<u>, 6/11, 6/25, 7/9, 7/23, 8/13, 8/27, 9/10, 9/24, 10/8, 10/</u>	15, 11/12, 11/26, 12/10, 12/24, 1/14, 1/28, 2/11, 2/25, 3/11, 3/25
1一32 楽しい息	月読A 初心者	講 朗読を始めたい、子どもや孫に読み聞かせをしたい
馬 師 田 中 明 三	Tel. 090-4945-2701	<ul><li>座 概</li><li>概 出して読む楽しさを味わいましょう。</li></ul>
里 日 加思口 左络1時9	講師プロフィール	<u> </u>
号 間 入曜日 干後1時3	第12回は3月22日(日) サントミューゼ小	ホールにて開催。 備
大田別短照	元信越放送アナウンサー。 員 20名	テキスト他コピー代 年間600円   考
	料 5,500円	ا ت
程 4/28、5/26、6/16、7/	14, 9/15, 10/13, 11/17, 12/15, 1/19, 2/9, 3/16	
1一33 楽しい息	月読 B	講 朗読の基本を学んだ人、これから読み聞かせ活動など
。 ● 田 中 明 日	Tel. 090-4945-2701	
量 日 全曜日 午後1時9	講師プロフィール おの分~3時 読み聞かせ、朗読ボランティア活動。「雛	<u> </u>
場 上田創造館	第12回は3月22日(日) サントミューゼ小 元信裁放送アナウンサー。	ホールにて開催。備
受講時間 1コマ(90分) 定	員 20名	テキスト他コピー代 年間600円   考
回数 11回 受講	料 5,500円	

ш	奴	1115	又两个	3,300円							
日	程	4/17, 5/15, 6/1	2,7/10,	9/11, 10/9, 11/	3, 12/18, 1/22, 2/5, 3/12						
	1—	34 楽し	い朗	売©	講	基本を学んだ人、朗読ボランティア等経験者又朗読を					
講氏	師名	田中明	子		Tel. 090-4945-2701	一座 概 要	楽しみたい人が対象です。さまざまな作品をテキスト				
曜時	日間	火曜日 午後	1時30	分~3時	講師プロフィール 読み聞かせ、朗読ボランティア活動。「雛の朗読会」主催。 一第12回は3月22日(日)サントミューゼ小ホールにて開催。						
会	場	上田創造館			「第12回は3月22日(日)サントミューゼ小ボールにて開催。 」元信越放送アナウンサー。	o I/m	  テキスト他コピー代 年間600円				
受講	時間	1コマ(90分)	定員	20名	2011. — 2011.	考					
回	数	11回	受講料	5,500円		_					
日	程	程 4/14、5/12、6/2、7/7、9/8、10/6、11/10、12/1、1/12、2/2、3/9									

	1-	-35 楽し	いオ	カリナアン	講	  季節の歌を中心に、様々なジャンルの曲を楽しくアン	
講氏	師 名	金 井 りつこ			Tel. 0268-35-1512		サンブルをしています。初級・中級向けです。
曜時		水曜日 午前10時~11時30分			講師プロフィール 音楽関係の仕事をしています。皆さんの輪を大切に、歌、	歌、	   コピー代 年間約200円、入門書 約1,300円
会	場	場南天神町会館			脳トレなどもしています。音楽リクレーション講師他。	1/#	コピー ( 平同約200円、八丁音 約1,500円   持ち物:譜面台、オカリナ(オカリナ、譜面台ある方
受	受講時間 1コマ(90分)		定 員	16名		老	は持ってきて下さい)
回	数	14回	受講料	7,000円			(6)19 2 2 2 7 2 7
日	程	4/8, 4/22, 5/1	3, 5/27,	6/10, 7/1, 8/26	9/9, 10/14, 11/11, 12/2, 1/13, 2/10, 3/3		

1-	-36 津軽三味線	講座	作牲しょんかり即で百地の民間など未しくゆうくりす		
講師氏名		Tel. 090-5308-3617	歴 概 要	Oます。初心者の方も経験者の方もマンツーマン指導 	
曜日日		講師プロフィール 自由塾講師14年目になります。皆さんと楽しい時間を過 一ごしながら多くの方に津軽三味線を伝えたいと活動して	!		
受講時間 回 数	1コマ(90分) 定 員 10名       対 12回     受講料 6,000円	います。 	考	三味線レンタル代 1ヶ月2,500円	
日程	₹ 4/20, 5/18, 6/22, 7/20, 8/24, 9/14,	10/12, 11/2, 12/7, 1/25, 2/8, 2/22	_		
1-	─37 初めての腹話術		講	腹話術を初めて学ぶ初心者のための講座です。人形()  ペット)を使い、発声、操作、演技の仕方を学びます	
講師氏名	1	Tel. 090-4917-6107	1 1	パペット制作 (簡単な靴下人形、ぬいぐるみから改造	
曜 F F F F F F F F F F F F F F F F F F F	工曜口 〒前10時~11時30万   勤労者福祉センター   1コマ(90分)   定 員 10名	ヒロ・タッキーの芸名で腹話術を公演するボイス・マジーシャン(声の手品師)。芸歴29年。腹話術の面白く楽しい 世界を探求し、芸域を広め、レベルアップを目指す。世 代を超えて、多くの皆様に笑い、愉し、感動を届けること	備	パペット制作、改造時に指示	
	女 12回   受講料 6,000円 星 4/18、5/16、6/20、7/18、8/8、9/19、10	をモットーに年間80の公演活動を行う。 1/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20			
講師		Tel. 090-4917-6107	講座概	です。パペット(人形)を使って、発声や操作、演技	
曜日時間	上處口 左然1時90公。2時	講師プロフィール ヒロ・タッキーの芸名で腹話術を公演、披露している。 芸歴29年。腹話術の面白い楽しい世界を探求して、芸域		LINOTH JAN ARLINGER CE 1 0 to 7 6	
会 場受講時間 図 数	引 1コマ(90分) 定 員 16名	を広め、高めている。世代を超えて、多くの方々に笑い、愉し、感動をお届けすることをモットーに活動している。	考	専用パペット購入は別途情報提供	
	₹ 4/18, 5/16, 6/20, 7/18, 8/8, 9/19, 10	)/17, 11/21, 12/19, 1/16, 2/20, 3/20			
1-	-39 お手玉遊び		講		
講師氏名		Tel. 0268-63-6036		いつでもどこでも誰でも安全に遊べる昔遊びです。 ・	
曜 日時 間	↑ 本唯日 午前10時~11時30分	講師プロフィール 保育園、小、中学校でのクラブ活動、児童館、高齢者施設、 一生き生きサロン等でお手玉教室実施。 ボランティアの皆			
会 場受講時間 回 数		<ul><li>さんや、地域の指導者の皆さんのためのお手玉遊び研修 会などで活動。日本のおてだまの会指導者認定・日レク スポレクインストラクター。</li></ul>	考	7/14   4   4   4   4   4   4   4   4   4	
	₹ 4/9, 5/7, 6/4, 7/2, 8/6, 9/3, 10/1, 11				
1-	-40 ピアノ倶楽部 初終	N I	講	ひかり知めて1、4年の万は、両子で件へ事かてき	
講師氏名	1 コルク 和 丁	1E: 000 00E0 111E	歴 概 要	¶ ようになりました。以削弾いた争かめつ(冉開した月 ¶ ,,, 白八のなさな出ため、人で、また	
曜日時間		講師プロフィール 幼少よりピアノを習い、東京、米国のオベリン音楽院やア スペン音楽祭で優れた音楽家達に薫陶を受ける。ソル	備		
会 場	易 サントミューゼ			コピー代 300円	

	1—	40 ピア	ソ倶ジ	影部 初級	I	講	〇から始めて1、2年の方は、両手で弾く事ができる	
講氏	師名	コルナ 知	一子		Tel. 090-8326-1772	ー座 概 要	ようになりました。以前弾いた事があって再開した方 は、自分の好きな曲を楽しんでいます。	
曜時	間田				講師プロフィール 幼少よりピアノを習い、東京、米国のオベリン音楽院やア			
会	場	サントミューセ	ž		スペン音楽祭で優れた音楽家達に薫陶を受ける。ソルフェージスクール(東京)で講師を務めた後、青木村に定			
受諱	時間	1コマ(90分)	定員	12名	住し、青木村と上田市でピアノとキーボードを教える。		持ち物:各自弾きたい曲の楽譜(ある方のみ)	
回	数	10回	受講料	5,000円				
日	程	4/9, 5/7, 6/4,	7/2, 8/6	, 10/1, 11/5, 12,	/3, 1/7, 2/11			

	1 —	41 ピア	ソ倶楽	影部 初級	П	講	ひかり畑のてエ、4年の万は、岡丁で押へ事かてきる			
講氏	師 名	コルナ 知	一子		Tel. 090-8326-1772	一座 概 要	ようになりました。以前弾いた事があって再開した方 は、自分の好きな曲を楽しんでいます。			
曜時	日間	木曜日 午後	1時30分	分~3時	講師プロフィール 幼少よりピアノを習い、東京、米国のオベリン音楽院やア	了 ?' 				
会	場	サントミューゼ			- スペン音楽祭で優れた音楽家達に薫陶を受ける。ソルフェージスクール(東京)で講師を務めた後、青木村に定	官	コピー代 300円			
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	住し、青木村と上田市でピアノとキーボードを教える。	老	持ち物:各自弾きたい曲の楽譜 (ある方のみ)			
回	数	10回	受講料	5,000円						
日	程	4/16、5/14、6/11、7/9、8/20、10/8、11/12、12/10、1/14、2/11								

	1-	-42 ピア	ノ倶第	影部 中級		講	過去にピアノを習ったり、嗜んだ事のある方が中心で、			
講氏	師 名	コルナ 知	子		Tel. 090-8326-1772		クラシック音楽を中心に色々な曲に挑戦しています。			
曜時	日間	木曜日 午後	1時30分	分~3時	講師プロフィール 幼少よりピアノを習い、東京、米国のオベリン音楽院やア					
会	場	サントミューセ			スペン音楽祭で優れた音楽家達に薫陶を受ける。ソルフェージスクール(東京)で講師を務めた後、青木村に定	ž.	175-11 200H			
受	睛時間	1コマ(90分)	定 員	12名	住し、青木村と上田市でピアノとキーボードを教える。	老	持ち物:各自弾きたい曲の楽譜(ある方のみ)			
回	数	10回	受講料	5,000円						
日	日 程 4/23、5/21、6/18、7/16、8/27、10/15、11/19、12/17、1/21、2/11									

	1-	43	長唄	三味	線	初級		講	最初は童謡・唱歌からはじめます。時々、長唄の小曲
講氏	師 名	ЩЕ	] 由	美子				歴概要	を習い長唄のおもしろさを知っていただきたいと思います。
曜時	日間	火曜日	午後	21時~2	2時30	分	講師プロフィール 歌舞伎座で演じている長唄を1人でも多くの方に親しん		バチ、他 1回8.000円
会	場	中央公.	民館				でいただきたいと頑張っています。		持ち物:鉛筆、消しゴム
受講	時間	1コマ(	90分)	定 員	15名			I I	(行) 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1
回	数	12回		受講料	6,000	)円			東二州州水 / 12,000   1
日	程	4/7, 5/1	9,6/2	, 7/21, 8,	/4, 9/1	. 10/6. 11	/10, 12/1, 1/5, 2/2, 3/2		
	1_	- 44	古典	L絵巻	• 給Z	トを読 <b>む</b>	r <sub>0</sub>	講	「清水冠者」を読みます。清水冠者は木曽義仲の子、義

	1-44 古典絵巻・絵本を読む				t <sub>1</sub>	講	「清水冠者」を読みます。清水冠者は木曽義仲の子、義 高のこと。人質として鎌倉に来た義高と頼朝の娘大姫
講氏	師名	渡辺道	子		TEL. 0268-22-8531	概	の悲しい物語。教材は室町江戸時代の毛筆手書きの絵
曜時	日間	水曜日 午後1時30分~3時30分		分~3時30分	講師プロフィール 歴史・古典文学・書道を学んでいます。	備	本です。
会	場	パレオ2階共月	子議	室			  カラーコピー、他 年間4.500円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	30名		考	
回	数	11回	受講料	5,500円		'	
日	程	5/20, 6/17, 7/1	5、8/19、	9/16、10/28、11	/18, 12/16, 1/20, 2/17., 3/17		

		45 古典	絵巻	・絵本を読	<b>5</b> ②		
講氏	師名	渡辺道	: 子		Tel. 0268-22-8531	——座 概 要	洞察と豊かな情趣を味わいます。教材は室町江戸時代 の毛筆手書きの絵本です。
曜時	日間	火曜日 午前10時~12時		12時	講師プロフィール 歴史・古典文学・書道を学んでいます。		
会	場 パレオ2階共		<b></b> 司会議室			備	  カラーコピー、他 年間4.000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	25名		考	
回	数	11回	受講料	5,500円			
日	程	5/12, 6/9, 7/7,	8/4,9/	8、10/13、11/10、	12/8, 1/12, 2/9, 3/9		

	1-46 エッセイ教室①					講	日常の生活のできごとや、日頃思っていることを、自
講氏	師 名	翠川一秋			Tel. 0268-68-2096	座概要	由に楽しみながら書く初心者向けの講座です。
曜時	日間	1 mi m		/\ 11H±	講師プロフィール 著書「つぶやき散歩道」 「偽りの果実」 「竹林の風」 「僕は		
会	場	城南公民館			エースだ」など。 現在東信ジャーナルのコラム欄やエッセイ「つぶやき小径」の執筆。	2 17#	  コピー代 年間1.000円
受課	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	1 20.4 6 1 15 2 15 15 15	考	1 - This,000 j
回	数	11回	受講料	5,500円		1	
日	程	4/16, 5/21, 6/1	18,7/16,	8/27, 9/17, 10/	15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18		

	1-	-47 エッ	セイ教	收室②		講	  日常の生活のできごとや、日頃思っていることを、自
講氏	師 名	翠川一	秋		Tel. 0268-68-2096	概要	由に楽しみながら書く初心者向けの講座です。
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール 著書「つぶやき散歩道」「偽りの果実」「竹林の風」「僕は		
会	場	塩田公民館			ーエースだ」など。現在東信ジャーナルのコラム欄やエッセ 」イ「つぶやき小径」の執筆。		コピー代 年間1.000円
受詞	構時間	1コマ(90分)	定 員	12名	1 20 ( C ) 113 3 1/64-0	老	1 TO THE PROPERTY OF THE PROPE
回	数	11回	受講料	5,500円		'	
日	程	4/16, 5/21, 6/1	8、7/16、	8/20, 9/17, 10/	15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18		

	1—	48 大人	のた	めのピアノ	を楽しむ会 初級編 I		大人のためのピアノレッスンの会です。難しそうと思わ
講氏	師名	美 馬 佳	世		Tel. 070-1769-6988	概	れるピアノですが、丁寧に指導しますので楽しみましょ う。楽譜が読めなくても大丈夫。セカンドライフの趣味
曜時	日間	月曜日 午後1時30分~3時		分~3時	講師プロフィール 大学の作曲専攻を卒業し、作曲コンクールを入選・受賞		にいかがですか?ピアノに触ったことのない人も大丈夫 です。第3月曜日もあわせて月2回楽しめます。
会	場	サントミューセ	ž		し、作編曲した曲を出版。 現在は、上田市小諸市のカフェ や図書館の演奏活動でオカリナやピアノなどを演奏して		資料代 年間200円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	いる。	老	持ち物:演奏したい曲の楽譜(曲が決まってなくても
回	数	13回	受講料	6,500円			大丈夫です)
日	程	4/6, 5/11, 6/1,	7/6,8/	3, 9/7, 10/5, 11/	<sup>2</sup> , 12/7, 1/ , 2/1, 3/1, 3/22		

		49 大人	のた	めのピアノ	を楽しむ会 初級編 Ⅱ		大人のためのピアノレッスンの会です。難しそうと思わ
講氏	師名	美 馬 佳	世		Tel. 070-1769-6988	座概要	れるピアノですが、丁寧に指導しますので楽しみましょ う。楽譜が読めなくても大丈夫。セカンドライフの趣味
曜時	日間	月曜日 午後	1時30分	ì~3時	講師プロフィール 大学の作曲専攻を卒業し、作曲コンクールを入選・受賞 し、作編曲した曲を出版。現在は、上田市、小諸市のカフェ	_	です。第1月曜日もあわせて月2回楽しめます。
会	場	サントミューセ			■し、FF欄曲した曲を山放。現住は、上田川、小商川のカノエ ■や図書館の演奏活動でオカリナやピアノなどを演奏して		資料代 年間200円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員		いる。	老	持ち物:演奏したい曲の楽譜(曲が決まってなくても
回	数	13回	受講料	6,500円			大丈夫です)
日	程	4/20, 5/18, 6/1	5,7/20	8/17, 9/14, 10/	19, 11/16, 12/21, 1/18, 2/15, 3/15, 3/22		

	1—	·50 歌声	講座	in 塩田			インナーマッスルと喉を鍛えて健康促進♪誰にでもできるボイストレーニングを楽しく行いながら、世界の	
講氏	師 名	安達寛	子		Tel. 090-4464-4581	概		
曜時	日間				講師プロフィール ソプラノ歌手。ボイストレーナー。リサイタル開催他、各一地イベント等で演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっ	$\vdash$		
会	場	塩田公民館			地イヘント寺で演奏活動中。ボイトレ&戸衆教室「はっ  ぴーヴォイス 主宰。東京国際芸術協会会員。		来記1、中间1,000円	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	50名	O JA DOLL TO MANIAMA MINIAMA AND	老	持ち物:水分補給飲料	
回	数	15回	受講料	7,500円				
日	程	4/11, 5/9, 6/20	), 7/11, 8	8/1, 9/5, 9/12,	10/17, 10/31, 11/21, 12/19, 1/16, 1/30, 2/20, 3/13			

	1-	-51 歌声	講座	in 西部			インナーマッスルと喉を鍛えて健康促進♪誰にでもできるボイストレーニングを楽しく行いながら、懐かし
講氏	師 名	安達寛	1 子		Tel. 090-4464-4581	概	い抒情歌を歌いましょう。歌でココロとカラダをハッピーに!」どなたでも参加できます。
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~3時		分~3時	ソプラノ歌手。ボイストレーナー。リサイタル開催他、各	П	
会	場	西部公民館			- 地イベント等で演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっ - ぴーヴォイス」主宰。東京国際芸術協会会員。		栄育    平同1,800円
受詞	構時間	1コマ(90分)	定 員		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	老	持ち物:水分補給飲料
回	数	15回	受講料	7,500円			
日	程	4/23, 5/28, 6/2	25, 7/9,	7/23, 8/27, 9/2	4, 10/8, 10/22, 11/26, 12/10, 12/24, 1/28, 2/25, 3/11		

	1—	52 歌声	講座	in 神川			インナーマッスルと喉を鍛えて健康促進♪誰にでもで きるボイストレーニングを楽しく行いながら、懐かし
講氏	師名	安達第	1 子		Tel. 090-4464-4581	概	い抒情歌を歌いましょう。歌でココロとカラダをハッ
曜時	日間	月曜日 午後1時30分~3時		分~3時	講師プロフィール   ソプラノ歌手。ボイストレーナー。リサイタル開催他、各		C Te : : Care C U J Ma C C a y o
会	場	神川地区公民	民館		一地イベント等で演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっ」 プーヴォイス」主宰。東京国際芸術協会会員。	1/用	楽譜代 年間1,800円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	35名	O JATAGE TO MANERAL MANERA	老	持ち物:水分補給飲料
回	数	15回	受講料	7,500円			
日	程	4/6, 5/18, 6/1,	6/22,7	/6, 8/3, 8/24, 9	/7、10/5、11/2、11/16、12/7、1/25、2/15、3/1		

	1-	·53 歌声	講座	in 丸子			インナーマッスルと喉を鍛えて健康促進♪誰にでもできるボイストレーニングを楽しく行いながら、懐かし
蒜 凡	師 : 名	安 達 寛	1 子		Tel. 090-4464-4581	概	い抒情歌を歌いましょう。歌でココロとカラダをハッピーに!!どなたでも参加できます。
曜時	日間	火曜日 午後1時30分~3時		分~3時	ソプラノ歌手。ボイストレーナー。リサイタル開催他、各		
会	場	場 丸子公民館			地イベント等で演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっぴーヴォイス」主宰。東京国際芸術協会会員。		米福八 平间1,000円
受	講時間	1コマ(90分)	定 員		5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	老	持ち物:水分補給飲料
0	数	15回	受講料	7,500円		'	
E	程	4/14, 5/12, 6/9	9,6/30,	7/14, 8/11, 9/15	, 9/29, 10/20, 11/10, 12/1, 12/22, 1/12, 2/9, 3/2		

	1-	54 気楽	に英	会話を楽し			長く英会話を習っていても、外国人に出会ったり、海 外旅行へ行った時に役立たないのは、頭の中を英語で	
講氏	師名	仙 北 裕	之		Tel. 0268-42-3192	概	考えるように切替ないからです。英語は勉強ではあり ません。コミュニケーションを楽しむツールです。	
曜時	日間	火曜日 午前10時~11時30		11時30分	アメリカの企業へ技術研修で行ったり、イラクでエンジニ			
会	場	上小教育会館	育会館		ーアに製品のメンテナンスを教えたりしました。 ワークビザーを取ってカナダへ移住し、4年間生活していました。毎日、		テキスト代 毎回200円	
受	講時間	1コマ(90分)	定員		英語で考えて話す時間を取ると自然に英語が話せるよう		持ち物:ノート、英和辞書	
回	数	12回	受講料	6,000円	になります。			
日	程	4/14, 5/12, 6/9, 7/14, 8/18, 9/8, 10/13			, 11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9			

	1—	55 頭の	たい	そう		講座	
講氏	師 名	高 野 ゆう子			Tel. 090-7265-0576	一概要	
曜時	日間	火曜日 午後2時~3時30分		3時30分	講師プロフィール 身近にあるものを使って手軽にパズルやゲームができる		
会	場	上野が丘公民	館		ように取り組んでいます。	1/用	資料代 年間1,200円
受講	講時間 1コマ(90分)		定 員	15名		老	持ち物は初回にご案内します。 筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/14, 5/12, 6/9	), 7/14,	8/11、9/8、10/13	, 11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9		

	1-	·56 <b>‡</b> —	ボー	ドアンサン	ブル	講	全員でのアンサンブル、少人数グループのアンサンブル、個人曲を組み合わせながら、アンサンブル能力と	
講氏	師 名	コルナ 知	子		Tel. 090-8326-1772	座概要	ル、個人曲を組み合わせながら、アンサンブル能力と 一人ひとりの演奏スキルアップを目指します。	
曜時	日間	月曜日 午前:	10時~1	1.1111:00//	講師プロフィール 幼少よりピアノを習い、東京、米国のオベリン音楽院やア スペン音楽祭で優れた音楽家達に薫陶を受ける。ソル	一	コピー仕 年間900円	
会	場	城南公民館			→スペン音栄奈で優れた音栄多達に黒隣を受ける。 プル →フェージスクール (東京) で講師を務めた後、青木村に定		1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	
受	講時間	1コマ(90分)	定員	18名	住し、青木村と上田市でピアノとキーボードを教える。		購入の場合8,000円~、レンタル 1回100円	
回	数	20回	受講料	10,000円			M17(-5-20 0,000) 1 (	
日	程	4/13, 4/27, 5/1	1, 5/25	6/8,6/22,7/1	, 7/20, 8/24, 8/31, 10/12, 10/19, 11/9, 11/30, 12/14,	12/	28, 1/18, 1/25, 2/8, 2/22	

	1-	57 おは	なし	の世界			紙芝居や朗読、絵本の読みきかせを中心に学び、おは なしの世界を楽しみます。昔ばなしの世界も学び楽し	
講氏	師 名	伊 藤 博	静敏		1090-2/6/-3643 100-268-21-0502	概	みます。声の出し方の訓練もします。最後は教室内で	
曜時	日間	木曜日 午前10時~11時30分		11時30分	元民間放送アナウンサー・放送記者。JPIC読書アド		発表会をします。	
会	場	中央公民館			- バイザー。絵本講師。紙芝居・朗読・読みきかせの会「お」はなしじゃんけんぽん」代表。紙芝居文化の会会員。日		持ち物:筆記具、ノート、録音機(ICレコーダーなど)、	
受詞	睛問	1コマ(90分)	定 員	15名	Laratharam to the same to the same and the s	1	ストップウオッチ (あれば)	
回	数	12回	受講料	6,000円			(45)	
日	程	4/9、5/14、6/11	. 7/9, 8,	/20、9/10、10/				
	,						-	

	1—	58 絵本	を楽	しむ大人の	読みきかせ講座 Ι	講座	総本の読みきかせは、読む人と聴く人が絵本を通して 一緒に深くて豊かな体験を創ります。心が繋がり広が
講氏	師名	芹澤文	子		Tel. 090-6798-4714	概	るこの体験は様々な場面と関係に活かされます。各回
曜時	日間	月曜日 午前10時~11時30分		11時30分	1957年生まれ。子育てをしながら絵本の読みきかせと昔		絵本を丁寧に体験し豊かな世界を楽しみます。
会	場	上小教育会館			話の語りから沢山の事を学ぶ。これまで、そして今も、多 くの方々から生きていく上で大切なことを教えてもらって		  持ち物:筆記用具
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	いる。つながるいのちのメソッドリサーチセンター主宰。		
回	数	12回	受講料	6,000円	臨床発達心理士。		
日	程	4/6, 5/11, 6/1,	7/6、8/2	24、9/7、10/5、1	1/9, 12/7, 1/18, 2/1, 3/1		

	1 —	59 絵本を楽しむ大人の			絵本の読みきかせは、読む人と聴く人が絵本を通して 一緒に深くて豊かな体験を創ります。心が繋がり広が
講氏	師 名	芹澤文子	Tel. 090-6798-4714	概	るこの体験は様々な場面と関係に活かされます。IIは 絵本がIとは異なります。
曜時	日間	金曜日 午前10時~11時30分	1957年生まれ。子育てをしながら絵本の読みきかせと昔		松本が1とは異なります。
会	場	上小教育会館	話の語りから沢山の事を学ぶ。これまで、そして今も、多 くの方々から生きていく上で大切なことを教えてもらって	1 1	  持ち物:筆記用具
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 10名	いる。つながるいのちのメソッドリサーチセンター主宰。		
回	数	12回 受講料 6,000円	臨床発達心理士。		
日	程	4/10, 5/1, 6/5, 7/10, 8/21, 9/4, 10/2,	11/6、12/4、1/8、2/5、3/5		

	1—	60 アフ	リカの	の太鼓を奏	でよう	講	初心者歓迎。経験者歓迎。西アフリカのリズムを一緒
講氏	師 名	権 田 克	. 敏		Tel. 080-5440-0634	歴	に奏でましょう。リズムを感じ体を揺らし太鼓で調和 します。
曜時	日間	水曜日 午後6時30分~8時		分~8時	講師プロフィール ドラム音楽で、音色とリズムと呼吸の調和を楽しんでいます。 ハーモニードラム所属。 アフロブラジルパーカッショ	· · ·	
会	場	サントミューセ	ž		す。ハーセニートフム所属。アプロプランルハーカッショ ン隊"ノモレモンターニャ"主宰。	1/用	動きやすい服装。
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	V	老	楽器レンタル 1 回 500 円。
回	数	12回	受講料	6,000円			XIII 0 7 / 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
日	程 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/24(木)、10/28、11/25、12/23、1/27、2/25(木)、3/24						

	1-	61 のま	ちゃん	ν 『三語 (S	+V+O) の英会話』(初級)	誰	英語におけるコミュニケーションの違いを理解し、自
講氏	師名	野間敬	哲		Tel. 090-8533-3569	座概	分の日本語を考え直すことで通じる英会話能力が、劇 的にやさしく(中学教科書レベルで)身に付いてゆき
曜時	日間	月曜日 午後	1時~2	2時30分	講師プロフィール 70歳を超えても、欧州などに友人を訪ねて毎年数回一人	要、	ます。英語で話し合うことをグループワーキングで学 び、目標は欧米個人旅行です。
会	場	上田創造館			一旅。英会話や SNS を楽しんでいます。技術士の現役時代、 英国・米国・香港などに10年以上駐在し、英語は幾つに	- 備	テキスト代 年間600円
受講	時間	1コマ(90分)	定員	30名	なっても話せることを体験。特に通じる日常英会話には、		サイド
回	数	12回	受講料	6,000円	大切なコツが日本語にあることを伝承したい。	考	19 27の・羊癿用兵
日	程	4/20, 5/18, 6/	15, 7/20	. 8/17, 9/21, 10,	(19, 11/16, 12/21, 1/18, 2/15, 3/15		

	1―62 はじめよう、音読で解				<b>翼トレ&amp;脳トレ</b>		一音一音しっかり声を出すコツを身に付け、俳句や詩、 様々な文学作品を味わいながら、加齢とともに衰える	
講氏	師名	駒村則	] 子		Tel. 090-8329-9019	概	喉周りの筋力を鍛え、脳の活性化に役立つといわれる	
曜時	日間	木曜日 午前10時~11時30分			講師プロフィール     フリーランスアナウンサー、(一社) 日本朗読検定協会プ	P	日郎と派生なく木しく丁の神生。	
会	場	上野が丘公民	館		ーロフェッサー。声優養成所を経てテレビのレポーター、ナーレーター、司会者として活動するとともに 上田情報ライブ	r	コレ 八 平向300万	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	ラリーでの朗読会や各種朗読イベントに出演。	老	持ち物:筆記用具、飲み物	
回	数	12回	受講料	6,000円				
日	程	4/16, 5/14, 6/1	8,7/16,	8/27, 9/10, 10/	15, 11/19, 12/17, 1/14, 2/18, 3/18			

	1		63 <b>4</b>	1季	料書	書でのんび!	)ほのぼの英語学習	講	abc から楽しくやり直しますので初心者なら年齢問わ	
囂 九		師名	角 谷 まゆみ				Tel. 090-2940-0511	座概要	ず Welcome です。(10才〜上限なし) ※外国人ゲストを迎える回もあります。	
曜時	Ė	日間	水曜日 午前10時30分~12時				講師プロフィール オーストラリア留学・ヨーロッパバックパッカーの旅・動			
会	ì	場	サントミュ	ーゼ			物保護・地域活性化・子どもたちの悩み相談 etc、日本 国内外で様々な活動をしてきました。リアル English、		  テキスト代 年間800円	
受	講明	橺	1コマ(90	分);	定員		笑いいっぱいの授業を提供します。	老		
叵	1	数	24回		受講料	12,000円				
日	日 程 4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/					6/10、6/24、7/8	, 7/22, 8/5, 8/26, 9/9, 9/ , 10/14, 10/28, 11/11, 11/2	25、	12/9, 12/23, 1/13, 1/27, 2/10, 2/ , 3/10, 3/24	

# 第 1 分野 音楽·文学·語学·自己啓発·歴史·科学

	1		<b>64</b> 中1	教科書	<b>『でシンプ』</b>	ルスピーキング&リスニング学習	講	abc フォニックス基礎から始めますので発音苦手な方
講氏		師名	角 谷 まゆみ			Tel. 090-2940-0511	一座 概 要	も Welcome です。留学時代の話題など実践的リアルな内容で留学希望の方にも参考になると思います。
曜時		日間	水曜日 午後6時30分~8時			講師プロフィール オーストラリア留学・ヨーロッパバックパッカーの旅・動 物保護・地域活性化・子どもたちの悩み相談 etc、日本	j j	
会		場	サントミューセ	ž		物保護・地域活性化・するもだらの個み相談 etc、日本  国内外で活動してきました。英会話初心者だった自分だ		テキスト代 年間800円
受	受講時間 1コマ(90分)		定 員	30名	21才からの留学でTOEICリスニング満点を得るに至れ	- 1		
回		数	24回	受講料	12,000円	た学習方法も紹介します。		
П		程	4/8, 4/22, 5/1	3, 5/27,	6/10, 6/24, 7/8	7/22, 8/5, 8/26, 9/9, 9/ , 10/14, 10/28, 11/11, 11/	25	12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、2/ 、3/10、3/24

	1-	65 だれでも五行歌会		講	書く人1人ひとりの個性を大切にする文芸です。どな
講氏	師名	風 祭 智 秋	Tel. 090-1697-2739	座概要	
曜時	日間	友引 午後1時30分~3時	講師プロフィール 月刊五行歌誌『彩』の編集発行人です。ご参加いただいた 皆さまの作品、歌会レポートも掲載しますので、書くこと	· /#	
会	場	市立図書館	──皆さまの作品、歌会レポートも掲載しますので、書くこと ──も読んで鑑賞することも両方味わうことができますよ。	- 17#1	  持ち物:筆記用具
受講	時間	1コマ(90分)   定 員   15名	も成化と無負することも同力体がプランとができまする。	考	13 2 13 1 160/13/2
回	数	12回   受講料   6,000円			
日	程	4/16, 5/15, 6/24, 7/18, 8/20, 9/17,	10/22, 11/19, 12/18, 1/15, 2/19, 3/19		

	2-	-1 気が	るに	楽しむ銅板	工芸	講	銅のもつ特性を生かし、薄手の銅板に鉄筆や木べらを 使って絵画のような作品に仕上げる。コースター、壁
講氏	師名	丸山康	雄		Tel. 0268-43-3299	世 概 要	使って絵画のような作品に仕上げる。コースター、壁 飾り、額もの他。
曜時	日間	火曜日 午後	1時30分	分~3時	講師プロフィール 建築板金指導員。同一級技能士。H16年度長野県卓越 技能賞受賞。長野県ものづくりマイスター認定士。元全	È	
会	場	上小教育会館					1作品につき350~1,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員		HAIMIAANO MEAINANALIAMPO	老	持ち物:薄手の軍手他 服装は自由です。
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/21, 5/12, 6/9	7/14	8/18, 9/8, 10/13	, 11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9		

	2-	-2 フラ	ワーフ	アレンジメ			初心者から経験者まで誰もが楽しめるクラスです。生 花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラ
講氏	師名	原 悦	:子		Tel. 0268-36-2250	概	ワー、ハーバリウムなどを作ります。インスタグラム アカウント etsu-haral212もご覧ください。
曜時	日間	月曜日 午前	10時30:	分~12時	ヨーロッパドイツでフラワーデザインを学び、フラワーアレン		
会	場	上田創造館			─ジメント講師資格取得。フラワースクール・シェルブリュー登 ↑  録校。東京堂フレンドシップスクール認定校。NPO法人色		竹村其   毎回2,000~3,000円位
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	彩生涯教育ベースカラー診断士、カラーコンシェルジュ。フ	老	持ち物:筆記用具、ハサミ、新聞紙など
回	数	12回	受講料	6,000円	ラワーアレンジメント教室オープンハウス「ブルーメン」主宰。	,	
日	程	4/13, 5/11, 6/8	, 7/13,	8/17, 9/7, 10/12	, 11/9, 12/7, 1/18, 2/15, 3/8		

	2-	-8 フラワーアレンジメ			初心者から経験者まで誰もが簡単にフラワーアレンジ メントが楽しめるクラスです。生花、プリザーブドフ
講氏	師 名	原 悦 子	Tel. 0268-36-2250	概	ラワー、アーティフィシャルフラワーなどトレンドの
曜時	日間	火曜日 午前10時30分~12時	ヨーロッパドイツで6年間フラワーデザインを学び、フラ	П	アレンジをお伝えします。
会	場	丸子文化会館(セレスホール)	ワーアレンジメント講師資格取得。ベースカラー診断士、 カラーコンシェルジュ。ドイツ、パリスタイルを得意とす	1 1	材料費 毎回2,800~3,800円位
受請	時間	1コマ(90分)   定 員   15名	カーコンジェルジュ。トイラ、ハリスタイルを特息とり る。フラーアレンジメント教室オープンハウス「ブルー	老	持ち物:筆記用具、ハサミ、新聞紙など
回	数	12回   受講料   6,000円	メン」主宰。		
日	程	4/14, 5/12, 6/9, 7/14, 8/4, 9/8, 10/13	11/10、12/8、1/17、2/9、3/9 ※会場の都合で日程が	変わ	る場合があります。

	2-	-4 花を	身近	に楽しむー	いけばな一①	講	あらたまった場所でなくても花の似合う場所は意外に 多いものです。暮らしのなかでいけばなを楽しみま
請	師 : 名	山 﨑 暁 子			Tel. 0268-75-7820	ー座 概 □ 要	多いものです。暮らしのなかでいけばなを楽しみましょう。
眼		木曜日 午前10時~11時30分		1 1 H ± 0 0 / \	講師プロフィール 小原流一級家元教授。昭和57年入門。楽しみながら約		
全	場	上田創造館			いています。	1/用	花材代 毎回1,200円位
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	15名		老	持ち物:筆記用具
E	数	12回	受講料	6,000円		1	
E	程	4/16, 5/28, 6/18, 7/16, 8/27, 9/17, 10/15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18					

	2-5 花を身近に楽しむー				いけばな一②	講	あらたまった場所でなくても花の似合う場所は意外に 多いものです。暮らしのなかでいけばなを楽しみま
講氏	師 名	山 﨑 暁 子			Tel. 0268-75-7820	ー座 概 - 要	多いものです。暮らしのなかでいけばなを楽しみま しょう。
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~3時		分~3時	講師プロフィール 小原流一級家元教授。昭和57年入門。楽しみながら紛		
会	場	上田創造館			いています。		花材代 毎回1,200円位
受調	睛問	1コマ(90分)	定 員	15名		老	持ち物:筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	日 程 4/16、5/28、6/18、7/16、8/27、9/17、10				15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18		

	2-	-6 シャドーボックス		講座	花、動物、風景、写真、ハガキ、自分で書いた絵等、
講氏	師 名	桜 井 道 子	Tel. 0268-22-8836	概要	
曜時	日間	金曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール 海外生活25年。カナダ、アメリカでシャドーボックスを学 一、ぶ。切ってシリコンで重ねて行く作業です。小さくてかれ	· 佐	
会	場	中央公民館	────────────────────────────────────		   材料代 年間1,000円
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 16名	す。	老	77777 771611,0001 1
回	数	12回 受講料 6,000円			
日	程	4/10, 5/8, 6/12, 7/10, 7/31, 9/11,	0/9, 11/13, 12/11, 1/8, 2/12, 3/19		

	2-	<b>針•</b> 2	かぎ針	†で編むビ・	ーズアクセサリー①	講	テグスはにがての方、皆さんの好みにあった簡単に編
講氏	師名	霜坂と	:し子		Tel. 0268-22-6455	概要	めるビーズアクセサリーを楽しみながら作りましょう。楽しいですよ!
曜時	日間	水曜日 午前	i9時~1		講師プロフィール 一般財団法人生涯学習開発財団、ビーズアートステッ チ技能認定。ジュエリークロッシェ技能認定。ジュエル	) / /	
会	場	上田創造館			ナ技能認定。シュエリークロッシェ技能認定。シュエル   DeCoRe 技能認定。モードジュエリーメイキング技能認	IJ	I   F   F   F   F   F   F   F   F   F
受講	時間	2コマ(180分)	定員	12名	定取得。自由塾8年目に入ります。	老	持ち物:糸切りハサミ、メジャー、ビーズマット他
回	数	10回	受講料	10,000円			
日	程	4/8, 5/13, 6/10	0、7/8、8/	/5, 9/9, 10/14,	11/11, 12/2, 1/13		

_								
		2-	-8 針•:	かぎ針	†で編むビ・	ーズアクセサリー②	講	テグスはにがての方、皆さんの好みに合ったビーズア
ii E	冓 夭	師名	霜坂と	:し子		Tel. 0268-22-6455	1157.	クセサリーを提案させていただき、楽しみながら作り ましょう!楽しいですよ。
B	翟寺	日間	水曜日 午前	∫9時~1	2時	講師プロフィール 一般財団法人生涯学習開発財団、ビーズアートステッ	一	
ź	숲	場	上田創造館			チ技能認定。ジュエリークロッシェ技能認定。ジュエル DeCoRe 技能認定。モードジュエリーメイキング技能認	<u>ı</u>	1 1 1 日間に ノ 2 3 ,000 ~ 4 ,000 円
5	を講	詩間	2コマ(180分)	定 員	12名	定取得。自由塾8年目に入ります。	老	持ち物:糸切りハサミ、メジャー、ビーズマット他
Œ	1	数	10回	受講料	10,000円			
E	3	程	4/15, 5/20, 6/2	17、7/15、	8/19, 9/16, 10/	(21, 11/18, 12/16, 1/20		·

	2-	-9 初め	てのか	かご作り①		講	初めてかごを編む方、ゆっくり丁寧に進めます。パン
講氏	師 名	大 谷 妙	> 子		Tel. 050-1136-4509		Ⅲ、花かご、X'マスリースなど6~7作品の予定。 作る楽しみ、使う楽しみを!
曜時	日間	金曜日 午前	9時~1	2時	講師プロフィール 大好きなかご作り、長野県生涯学習推進提供者として30		
会	場	勤労者福祉セ	ンター		年余り公民館、学校、サークルなどたくさんの方とかご作 りを楽しみ、いろいろな形の作品が生まれました。 かご	-	藤代 1作品につき500円位~
受請	時間	2コマ(180分)	定 員	14名	作りの楽しさを伝えたいと思います。自由塾も16年目。	老	持ち物:はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
回	数	12回	受講料	12,000円			
日	程	4/10, 5/8, 6/12	2, 7/3, 8	/7、9/11、10/16、	11/13, 12/11, 1/8, 2/12, 3/12		

	2—	10 初め	てのか	かご作り②		講	初めてかごを編む方、ゆっくり丁寧に進めます。パンⅢ、花かご、X'マスリースなど6~7作品の予定。
講氏	師 名	大 谷 妙	) 子		Tel. 050-1136-4509	座概要	Ⅲ、花かご、X'マスリースなど6~7作品の予定。 作る楽しみ、使う楽しみをどうぞ。
曜時	日間	金曜日 午前	9時30	分~12時30分	講師プロフィール 大好きなかご作り、長野県生涯学習推進提供者として30 年余り公民館、学校、サークルなどたくさんの方と、かご		
会	場	市民プラザ・ド	ゆう		Hereby a variation has the base as a		藤代 1作品につき500円位~
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	14名	ご作りの楽しさを伝えたいと思います。自由塾も16年目。	老	持ち物:はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
回	数	11回	受講料	11,000円			
日	程	4/24, 5/22, 6/2	26, 8/28	3, 9/25, 10/23, 1	1/27, 12/25, 1/22, 2/26, 3/26		

	2—	11 初め	てのか	って作り③		講	これまでの技法を用いオリジナル作品を作ってみませ
講氏	師 名	大 谷 妙	> 子		Tel. 050-1136-4509		んか。楽しさも増すことでしょう。初めての方もどうぞ。
曜時	日間	木曜日 午前	9時~1		講師プロフィール 大好きなかご作り、長野県生涯学習推進提供者として30		
会	場	西部公民館			年余り公民館、学校、サークルなどたくさんの方とかご作 りを楽しみ、 いろいろな形の作品が生まれました。 かご		1 曝1 1 作品に ) すいロロハ/~
受	講時間	2コマ(180分)	定 員	14名	作りの楽しさを伝えたいと思います。自由塾も16年目。	老	持ち物:はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
回	数	12回	受講料	12,000円		,	
日	程	4/9, 5/14, 6/11	. 7/9, 8,	6,9/10,10/8,1	1/12、12/10、1/14、2/4、3/11		

	2—	12 =	ドル	<b>手毛フェル</b>	<b>\</b>		フワフワの羊毛を針で刺し固めていきます。自由自在 に形が作れるので平らなモチーフから立体的なマス
講氏	師名	大原を	iさみ		Tel. 0268-75-4611	概	コットまで受講生の要望を取り入れながら作品を作り
曜時	日間	水曜日 午後	1時30分	分~3時30分	講師プロフィール AFT認定色彩講師。日本色彩学会正会員。色とりどり の羊毛からイメージに合った作品を作り出す面白さが羊		よう。 1995 この方はカブトエブムと生に目及しよう。
会	場	中央公民館			の丰毛からイメーンに合った作品を作り出す間目さか‡  毛フェルトの魅力だと思います。 受講生の皆さんと羊毛		
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	の変化する楽しみを共有したいと思います。一緒に愉し	/   老	持ち物:食器洗浄用スポンジ、筆記用具、はさみ
回	数	12回	受講料	6,000円	い時間を過ごしましょう♪		13.2 13.2 13.13.13.13.13.13.13.13.13.13.13.13.13.1
日	程	4/22, 5/27, 6/2	24,7/29	, 8/26, 9/30, 10	/28, 11/25, 12/23, 1/20, 2/3, 3/3		

	2—	13 写真	等を	絵に		講	
講氏	師名	宮下六	朗		Tel. 0268-55-7679	ー座 概 要	
曜時	日間	月曜日 午後	1時30分	分~4時30分	講師プロフィール 京都造形芸術大学卒業・大学院修了。老いるほど若くな	<u>ح</u>	
会	場	上小教育会館			るをモットーに、創作の歓びをそのままに、「創歓の図 や「創歓の形」と題して平面や立体の作品を発表している。		打り物・抽さたい子具寺、ヘンツナノックトサ、
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	20名	す。信州美術会・京都水彩画会・第一美術協会・モダン		鉛筆2B~4B、赤ボールペン、絵の具等
回	数	12回	受講料	12,000円	アート協会、会員。		
日	程	4/13, 5/11, 6/8	3, 7/13, 8	8/24、9/14、10/	9, 11/9, 12/14, 1/18, 2/8, 3/8		

	2-	14 水彩	画教	室		講	教室内では静物、花、果物、野菜等を描きます。着彩。 都合のつかれる方は会場入口に10時に集合、近場を写
講氏	師 名	猪瀬文	: 子		Tel. 0268-39-3145	歴典	都合のつかれる方は会場入口に10時に集合、近場を写生、教室で仕上。
曜時	日間	月曜日 午後	1時~4	4時	講師プロフィール 50年余公募団体に所属。個展を銀座、千駄木、飯田橋の各		
会	場	塩田公民館			画廊で。つくば現代美術館等で数十回、グループ展は銀座セントラル、仙台、新潟の美術館、札幌時計台画廊で開催。近	-	持ち物:手持ちである方は使用。
受	講時間	2コマ(180分)	定員	20名	年は東御の先生と私の仲間方で梅野絵画館で7人展、1月8日		ない方はスケッチブック、絵の具、筆等1万円前後
回	数	12回	受講料	12,000円	から第4回上田自由塾水彩画教室展(上田ガスギャラリー)		
日	程	4/13, 5/11, 6/8	, 7/13,	8/3、9/14、10/12	, 11/9, 12/14, 1/25, 2/8, 3/8		

講師 日 日 金曜日 午前10時~12時         TEL. 090-4230-4598         概要         ける時間をご一緒に。1回で1つアレンジを完成 X' mas リースやしめ飾り、コサージュも制作します。の教室「アトリエ花菱」主宰。日英フラワーアレンジ メント協会公認講師。可憐な草花や実物をたっぷり使う ナチュラルアレンジが英国式の特徴です。日々の活動は 持ち物: 花パサミ、筆記用具、持ち帰り用の名		2-	·15 英国	式フ	ラワーアレ	ンジメント①	講	「花のある暮らし」みずみずしい植物の感触や香り。 蕾がほころんでいく様。 忙しい暮らしの中でホッと一息つ
曜 日   金曜日 午前10時~12時   お花の教室「アトリエ花奏」主宰。日英フラワーアレンジ   お花の教室「アトリエ花奏」主宰。日英フラワーアレンジ			池内旱	苗		Tel. 090-4230-4598	概	ける時間をご一緒に。1回で1つアレンジを完成します。
会場上田創道館 ナチュラルアレンジが英国式の特徴です。日々の活動は 持ち物: 花バサミ、筆記用具、持ち帰り用の名		日間	金曜日 午前	10時~1	12時	お花の教室「アトリエ花奏」主宰。日英フラワーアレンジ	, –	
平理吐用   1   1   1   1   1   1   1   1   1	会	場	上田創造館					
-   ~ morning   エー・ (00/7)   ~	受諱	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	インスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。		など、新聞紙
回 数 12回 受講料 6,000円	回	数	12回	受講料	6,000円			0. C ( ) // [[Al] / [[
日 程 4/17、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、11/20、12/2(水)、1/13(水)、2/10(水)、3/12	日	程	4/17, 5/8, 6/12	2、7/10、8	3/7、9/11、10/9、	11/20、12/2(水)、1/13(水)、2/10(水)、3/12		

	2—	16 英国	I式フ <sup>:</sup>	ラワーアレ	ンジメント②	講	「花のある暮らし」みずみずしい植物の感触や香り。 蕾がほころんでいく様。 忙しい暮らしの中でホッと一息つ
講氏	師名	池内旱	苗		Tel. 090-4230-4598	概	ける時間をご一緒に。1回で1つアレンジを完成します。
曜時	日間	金曜日 午前	i10時~	12時	講師プロフィール お花の教室「アトリエ花奏」 主宰。 日英フラワーアレンミ メント協会公認講師。 可憐な草花や実物をたっぷり使う	<i>;</i>	X'mas リースやしめ飾り、コサージュも制作します。
会	場	上野が丘公民	館		メント励云公認講師。 可憐な早化や美物をにつふり使っ  ナチュラルアレンジが英国式の特徴です。 日々の活動に		持ち物:花バサミ、筆記用具、持ち帰り用の袋、カゴ
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	インスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。		など、新聞紙
回	数	12回	受講料	6,000円		1	3. C. ( 17   14   1/2
日	程	4/24、5/9(土)、	6/19.7	/17、8/21、9/18、	10/16, 11/27, 12/18, 1/22, 2/19, 3/19		

	2-	-17 英国式フラワーアレ	ンジメント③	講	「花のある暮らし」みずみずしい植物の感触や香り。 蕾がほころんでいく様。 忙しい暮らしの中でホッと一息つ
講 氏	師 名	池内早苗		概	ける時間をご一緒に。1回で1つアレンジを完成します。 X'mas リースやしめ飾り、コサージュも制作します。
曜時	日間	土曜日 午前10時~12時	お花の教室「アトリエ花奏」 主宰。 日英フラワーアレンジ		
会		E HI F TE VEH	メント協会公認講師。可憐な草花や実物をたっぷり使う ナチュラルアレンジが英国式の特徴です。日々の活動は		持ち物:花バサミ、筆記用具、持ち帰り用の袋、カゴ
受	講時間		インスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。		など、新聞紙
旧日	数	12回   受講料   6,000円   4/25、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、10	/47, 44 /00, 40 /40, 4 /00, 0 /00, 0 /00		

	2-18 ウッドバーニング教室 上田						電気ペンを用いて、木を焼き焦がして絵や文字を描き	
講氏	竜 川 恵美子			Tel. 0268-68-4046	座概要	ます。ウェルカムボードやカッティングボードなど生活に彩りを添える作品を作ります。 材料代 約6回各500~2,500円 持ち物:赤いボールペン、消しゴム、ハサミ、鉛筆、		
曜時	日間	市間 木曜日 午後1時30分~4		分~4時30分	<b>講師プロフィール</b>			
会	場	市民プラザ・	・ゆう					
受	講時間	2コマ(180分)	定 員	15名	ング楽しみましょう!	- 1	小さなタオル	
回	数	12回	受講料	12,000円		1	1 5 3 7 4 7	
日 程 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/22、11/				8/20, 9/17, 10/	22, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18			

	2—	19 ウッ	ドバー	-二ング教	講	  電気ペンを用いて、木を焼き焦がして絵や文字を描き		
講氏	師 名	竜 川 恵美子			Tel. 0268-68-4046		ます。"絵心"なくても大丈夫!!心配しないでおいでください。	
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~4時30分		分~4時30分	講師プロフィール 自然が好き、人も、猫もうさぎも好き。東京より転居した ことをきっかけにウッドバーニングを始めました。ナチュ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	. 材料化 約6回冬500~9 500U	
会	場	丸子文化会館	(セレス	ホール)	ことをきつかけにリットハーニングを始めました。 デテュ  ラル・ヒストリーを大切に作品づくりをしています。		持ち物:赤いボールペン、消しゴム、鉛筆、ハサミ、	
受請	時間	2コマ(180分)	定 員	15名	2,1, 2,1, 3, 2,1, 4H - (,, 2, 1, 1, 3, 7, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,	1 1		
回	数 12回		受講料 12,000円				1,000,470	
П	程	4/9, 5/7, 6/4, 7/2, 8/6, 9/3, 10/1, 11/		. 9/3, 10/1, 11/5	5, 12/3, 1/7, 2/4, 3/4			

ı	2-	・20 ポー	セラ-	ーツ 彩色	チャイナペインティング	講	ポーセラーツは、白磁に転写紙を貼りオリジナル作品 に仕上げます。彩色チャイナペインティングは気軽に
計	ほ 名	坂 口 恵美子			Tel. 090-1538-2281	概要	に仕上げます。彩色チャイナペインティングは気軽に 手描きを楽しみたい方におすすめです。
眼眼	計問	土曜日 午後1時15分~4時15分		分~4時15分	講師プロフィール 日本ヴォーグ社インストラクター、日本手芸普及協会	Ž	材料代 ポーセラーツ初日道目代3 000円位
£	場	マキノ			会員、彩色チャイナペインティング認定講師、Studi Sweetpea 主宰	0 1/#	秋竹八   1 四1,000円~
受	受講時間 2コマ(180分)		定 員	10名	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	老	持ち物:上ばき、ハサミ、ゴミ袋、机の上の敷く汚れ
E	回 数 6回		受講料	6,000円		1	防止マット等
E	日 程 4/11、6/6、7/4、8/22、10/3、11/7		0/3, 11/7				

	2—	一21 花を育てて楽しむ暮		て楽しむ暮			いろいろな花を見て、ふれて、育てて楽しむ。花の種 まき、ハンギングや寄せ植えをしたり、近くの美しい
講氏	師名				Tel. 090-6537-7755	概	庭やバラ園見学、バスの旅をして仲間と交流をする。
曜時	日間 土曜日 午前9時30分~1		分~11時	講師プロフィール		主な活動場所は、八十二銀行三好町支店横の農園にて。 材料代 花苗、鉢、培養土他 年間5,500円	
会	場	野外講座			ーを育てたり、眺めたりすることが大好き。仲間と楽しくお しゃべりしながらすごしたいと思っています。		19 91の・1整得し フたり子衣、ミーレンドーンニー、3月
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	o ( ) o an o y concrete che o creation	老	りたたみイス。持ち帰り用袋など
回	数	10回	受講料	5,000円			年間戸外での活動のため長袖長ズボン着用
日	程 4/25、5/23、6/20、7/18、9/5、9/19、10/17、11/21、12/19、3/13						

	2—	22 花を	育て	て楽しむ暮	らし ガーデニングを楽しむ②		いろいろな花を見てふれて、育てて楽しむ。花の種まき、ハンギングや寄せ植えをしたり、近くの美しい庭	
講氏				Tel. 090-6537-7755	概	やバラ園の見学、バスの旅をして仲間と交流をする。 主な活動場所は、八十二銀行三好町支店横の農園にて。		
曜時	日間	日間 土曜日 午後1時~2時30分		2時30分	ガーデニング学習指導員。ハーブコーディネーター。花		材料代 花苗、鉢、培養土他年間5,500円	
会	場	野外講座			を育てたり、眺めることが大好き。 仲間と楽しくおしゃべ りしながらすごしたいと思っています。		持ち物:極薄ぴったり手袋、ミニレジャーシート、	
受調	睛時間	1コマ(90分)	定 員	15名		老	りたたみイス。持ち帰り用袋など	
回	数	10回	受講料	5,000円			年間戸外での活動のため長袖長ズボン着用	
日	程	4/25, 5/23, 6/	20, 7/18	, 9/5, 9/19, 10	717, 11/21, 12/19, 3/13			

	2—	23 草木	染め		講	身近にある植物を使って、糸や生地を染め、作品を作	
講氏	師名	上原保子			Tel. 080-3254-0597		り、生活の中で使う喜びと自然とのふれ合いを楽しむ。
曜時	日間	金曜日 午後1時~4時		•	講師プロフィール 専門学校で学んだ事を生かして、細々と続けてきた染め		₩₩ 年間19 000III
会	場	とっこ館			<ul><li>−物と編み物の喜びと楽しみを多くの方と分かち合いたい」と思って始めました。</li></ul>		1474   ( 平向12,000円   持ち物:ビニール手袋、ビニール袋、せんていバサミ、
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	20名	2.B. 2 C/H. 2 0.0 / Cl		編み物の道具
回	回 数 6回		受講料	6,000円			(PIIII - 2   127 - 2 ACE 2 \)
日	程	5/8, 7/3, 8/7, 9	9/4, 12/4	4, 2/5			

	2—24 幸せになる楽しい色彩学						カラーセラピーとカラーコーディネートの色彩講座で す。無意識に選んでいる色の意味を知ったり、洋服や	
講氏	師 名				Tel. 090-4153-0423	概	インテリア、食物、アロマやパワーストーンなど、包	
曜時	日間	土曜日 午後1時~2時30分		2 44 0 0 1	講師プロフィール 絵を描き続けて30年以上になります。色の持つパワーで 皆様に幸せになっていただくことが私の願いです。心を 解放して色に癒されてみませんか?JADPカラーセラピ	-	の所り効果と来じく子がているよりよう。	
会	場	上田技術研修	センター			٥	材料代 年間500円	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	スト、JADPメンタル心理カウンセラー。	老	持ち物:筆記用具、色鉛筆 (24色以上のもの)	
回	数	12回	受講料	6,000円				
日	日 程 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13				, 11/14, 12/12, 1/9, 2/13, 3/13			

	2-	25 パッ	チワ-	ーク、キルト	教室①	講	
講氏	師 名	有 川 信	子		Tel. 0268-38-7610	概要	パッチワークキルトの基礎から教えます。
曜時			前10時~11時30分		講師プロフィール 大宮文化センターパッチワークキルト教室にて、木村千		
会	場	市民プラザ・ド	・ゆう		恵先生に10年間師事し、現在教室を開いております。キルト歴30年。日本手芸協会講師認定。	11/用	コピー代 年間1.000円
受	講時間	1コマ(90分)	定員	15名	THE TO TO HOLD TO MAKE THE PROPERTY OF THE PRO	老	10 Thir,000 j
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	日 程 4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/14、10/		8/17, 9/14, 10/	26、11/16、12/14、1/18、2/15、3/15			

	2-26 パッチワーク、キルト教室②							
講氏	師名	有 川 信 子			Tel. 0268-38-7610	概要	パッチワークキルト教室	
曜時	間田	月曜日 午後1時30分~3		分~3時	講師プロフィール 大宮文化センターパッチワークキルト教室にて、木村千 恵先生に10年間師事し、現在教室を開いております。キ	H		
会	場	市民プラザ・ド	ゆう		一思先生に10年間師事し、現任教室を開いております。キ 山ルト歴30年。日本手芸協会講師認定。		コピー代 年間1.000円	
受講	時間	1コマ(90分)	定員	15名	THE STATE OF THE S	考	10 Thir,000 j	
回	数	12回	受講料	6,000円				
日	日 程 4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/14、10/		, 8/17, 9/14, 10/	26, 11/16, 12/14, 1/18, 2/15, 3/15				

	2—	27 猫つ	ぐら	を作ろう		講	紙ひもを使って愛猫のための巣箱を作ってみません
講氏	師名	仙 北 裕 之			Tel. 0268-42-3192	座概要	か?猫がとても喜ぶこと受けあいです。手先を使うの で、頭の老化防止にも効果があります。
曜時	日間	土曜日 午後2時~3時30分		3時30分	講師プロフィール 我家には5匹の猫がいます。この猫たちのために、それ	1	
会	場	丸子公民館			ーぞれ専用の巣箱がありますが、猫つぐらは特に気に入ってもらっています。猫のためのタワーやキャット・ウォー		横5物: ハサミ
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	クなども製作して、寄付したりしています。	考	服装:普段着
回	数	7回	受講料	3,500円			NAC - LIAG
日	日 程 4/4、5/9、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3			, 9/5, 10/3			

	2-	·28 初心	者	ヘタでいい	ヘタがいい 絵手紙教室	講	「誰でも先生」「誰でも塾生」のキャッチフレーズのよ
講氏	師 名	柳沢令	产		Tel. 0268-36-3071	概要	うに、楽しく絵手紙を描いて、教えたり教えてもらっ たりして交流の場を多くして、心豊かになりましょう。
曜時	日間	月曜日 午前	10時~1	1時30分	講師プロフィール 日本絵手紙協会公認講師。個展11回(古里郵便局、ア・		
会	場	場 上野が丘公民館			レアンのサアン)。絵画の経験あり。	I/H	コピー代 年間100円
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	持ち物:書道、水彩の道具
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/27, 5/25, 6/2	22、7/13	、8/25(火)、9/2	8, 10/26, 11/30, 12/28, 1/25, 2/22, 3/22		

	創作・プート・子」	LZ	<b>第 2 万</b> 3
2—29 革工芸①		講	革工芸のいろいろな技法を学びながら、小物、バッグ、 インテリアが作れます。 ブローチ (生革)、ネックレス
講師小胎紀子	Tel. 0268-24-8195	座概要	(革玉) は革びいどろの特色でガラスのように透明で
曜 日 木曜日 午後1時30分~4時30分	講師プロフィール 革工芸歴50年余、自由塾13年目に入ります。アザミ式革		軽く、容易に造形、自由に染色できます。 道具のない方は5,000円~
会 場 上田創造館 受講時間 2コマ(180分) 定 員 12名	<ul><li>工芸の師範(革工芸科、びいどろ科、キララフラワー科)。</li><li>新しい技法の収得に、東京クラフト社アザミ教室に通っています。世界に1つしかない美しい物創りを楽しみま</li></ul>		材料代 1作品1,000~3,500円 持ち物:新聞紙1日分、水を入れるビン(コップ)、ボロ
回 数 12回 受講料 12,000円	せんか。	考	布、サラシ少々、筆記用具、指サック(3本)、エプロン
日程 4/16、5/14、6/18、7/16、8/6、9/17、10/	15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18	_	###
<b>2—30 革工芸②</b>	T 0000 04 0405	1 1	
氏名	TEL. 0268-24-8195 講師プロフィール	概 要	いどろの特色で、ガラスのように透明で軽く容易に造 形でき、自由に染色できます。
時間 並唯口 十後1時30万~4時30万	革工芸歴50年余、自由塾13年目に入ります。アザミ式革 - 工芸師範(革工芸科、びいどろ科、キララフラワー科)。		道具のない方は5,000円~ 材料代 1作品1,000~3,500円
受講時間 2コマ(180分) 定 員 12名	□新しい技法の収得に、東京クラフト社アザミ教室に通っ □ています。世界に1つしかない物創りを楽しみませんか。		持ち物:新聞紙1日分、水を入れるビン (コップ)、ボロ
回数     12回     受講料     12,000円       日程     4/10、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11	  /6, 12/18, 1/8, 2/5, 3/5		布、サラシ少々、筆記用具、指サック (3本)、エプロン
2—31  革工芸③		講	革工芸のいろいろな技法を学びながら、小物、バッグ、
講 師 小 胎 紀 子	Tel. 0268-24-8195	1	インテリアが作れます。ブローチ、ネックレスは革び いどろ(生革)の特色でガラスのように透明で軽く容
曜 日 水曜日 午後1時30分~4時30分	講師プロフィール   革工芸歴50年余、自由塾13年目に入ります。アザミ式革	要	易に造形でき、自由に染色できます。
会 場 丸子文化会館(セレスホール)	ー工芸師範(革工芸科、びいどろ科、キララフラワー科)。 →新しい技法の収得に、東京クラフト社アザミ教室に通っ	備	道具のない方は5,000円~ 材料代 1作品1,000~3,500円
受講時間     2コマ(180分)     定 員 10名       回 数 12回     受講料 12,000円	ています。世界に1つしかない物創りを楽しみませんか。	考	持ち物:新聞紙1日分、水を入れるビン (コップ)、ボロ布、サラシ少々、筆記用具、指サック (3本)、エプロン
日程4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23、1	0/21, 11/25, 12/23, 1/27, 2/24, 3/24		
2—32 革工芸④		講座	革工芸のいろいろな技法を学びながら、小物、バッグ、 インテリアが作れます。ブローチ、ネックレスは革び
購 <sup>師</sup> 小 胎 紀 子	Tel. 0268-24-8195	概要	
時間 土曜日 午後1時30分~4時30分	講師プロフィール 革工芸歴50年余、自由塾13年目に入ります。アザミ式革 ─工芸師範(革工芸科、びいどろ科、キララフラワー科)。		道具のない方は5,000円~
会 場 川西公民館 受講時間 2コマ(180分) 定 員 12名	□ 五云神戦(単工云科、ひいとられ、イブブブブラーペイ)。 ■新しい技法の収得に、東京クラフト社アザミ教室に通っ ています。世界に1つしかない物創りを楽しみませんか。		材料代 1作品1,000~3,500円 持ち物:新聞紙1日分、水を入れるビン (コップ)、ボロ
回数 12回 受講料 12,000円 日程 4/18,5/9,6/13,7/11,8/1,9/12,10/1		77	布、サラシ少々、筆記用具、指サック (3本)、エプロン
2-33 クラフト工房	0 11/11/12/12/17/10/2/10/0/10	講	
講師を服みる子	Tel. 090-7265-0576	座	紙バンド (エコクラフトなど)でかごやバッグ、小物入れなどを作ります。
曜日水曜日午前9時~19時	講師プロフィール	要	(vacen 787)
時	クラフトバンドエコロジー協会認定講師。おいかけ編み・ −四つだたみ編み・あじろ編みなどいろいろな編み方を学 」び、かご作りを楽しみましょう。1~2回で作品が仕上が		材料代 年間1,200円
受講時間     2コマ(180分)     定 員 10名       回 数 12回     受講料 12.000円	ります。	考	持ち物は初回にご案内します。
日程4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10	/21, 11/18, 12/16, 1/20, 2/17, 3/17		
2-34 やさしい洋裁(中級	)	講	
講 部 北 澤 実左子	Tel. 0268-26-0107	歴 概 要	御自分の作りたい物を作ります。
曜 日 水曜日 午後1時30分~3時	講師プロフィール 洋裁2級。東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、		
会 場 川西公民館 受講時間 1コマ(90分) 定 員 10名	- 日本橋三越担当デザイナーの経験も有り。 -	備	パターン用紙など 年間300円
回 数 24回 受講料 12,000円	T/0 T/00 0/10 0/00 0/0 0/0 0/0 0/0 0/0 0/0 0/	考	11/05 10/0 10/10 1/10 1/10 1/05 0/10 0/10
		/11	, 11/25, 12/2, 12/16, 1/13, 1/27, 2/10, 2/24, 3/10, 3/24
2-35 やさしい洋裁 (初級	) 	講座	初めての方がパンツ、ジャケット、ベストなど、とて もステキに仕上げています。又、着物の生地でも出来

			•••	1 200 ( 142 (104		ᅓ	柳めての月がハンフ、シャケット、ハストなど、とて
講氏	師名	北澤実左子			Tel. 0268-26-0107	概要	もステキに仕上げています。又、着物の生地でも出来 ますので、御自分のサイズで作ってみませんか?
曜時	日間	水曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール 洋裁2級。東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、 日本橋三越担当デザイナーの経験も有り。	備	
会	場	川西公民館			口坐筒三越担ヨケリイケーの程歇も有り。 		   持ち物:定規・パターン用紙など 年間1,500円位
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名		老	
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/15、4/27(月)	、5/11(月	])、5/20、6/15()	F), 6/24, 7/1, 7/15, 8/5, 8/19, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21,	11/4	4、11/16(月)、12/9、12/23、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17

	2-	36 タイ	ルク	ラフト			まずは色選びを楽しんで目地を入れて作品を作りま
講氏	師 名	小宮山 泰 子			Tel. 090-4547-2825	椒	す。3回目からはタイルニッパーを使ってステップアップします。年間6~7作品作ります。
曜時	日間	金曜日 午前	∫9時~12時		講師プロフィール 日本ヴォーグ社認定タイルクラフトインストラクター。タ		1作品 1000円~
会	場	上野が丘公民	館		イルクラフトは裁縫が苦手な方でも簡単にできます。好きな色を選んで、脳と手先を鍛えましょう! 悩んでいる方	·	△× × とり F (初め Cの刀) 3,942円
受調	時間	2コマ(180分)	定 員	12名	はお問合せ下さい。初心者大歓迎です。	老	エプロンか汚れても良い服装。他の持ち物は1回目の
回	数	11回	受講料	11,000円			講座で説明します。
日	程	4/17, 5/22, 6/1	19、7/17、	8/21, 9/18, 10/	16, 11/20, 12/18, 1/22, 2/19		

	2—	37 ステ	ンド・	グラス		講	ガラス(色ガラス)をカット・加工してパネル・ラン
講氏	師 名	赤地真	ţ →		Tel. 0268-27-5841		プシェード・ケース・小物等を作ります。
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~3時		分~3時	講師プロフィール 日本ステンド・グラス普及協会員。教会・ホテル・レスト	· / / / / /	
会	場	勤労者福祉セ	ンター		ラン・住宅等のステンドグラス製作施工。 	17#	   ガラス・ハンダ代 作品毎500円〜
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	12名		老	70 2 7 1 10 2 11 HILL-3-000 1
回	数	23回	受講料	11,500円			
日	程	4/9, 5/7, 5/21,	6/4,6/	18, 7/2, 7/16, 8,	6, 8/20, 9/3, 9/17, 10/15, 10/22, 11/5, 11/19, 12/3, 1	2/17	7、1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/18

	2-	38 愛犬と始めるアロマ			愛犬に長生きして欲しい、もっと仲良くなりたい。愛 犬と一緒に使えるアロマのお話や、愛犬への理解を深
講氏	師 名	春 原 沙 織		概	めませんか。毎回アロマクラフト作りをします。初心
曜時	日間	木曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール NARD JAPANアロマテラピー協会アロマアドバイザー、 vuica 認定インタープリター、ペットアロマウェルビーイ		
会	場	上野が丘公民館	ング協会ナチュラルドッグアロマケアアドバイザー、日本		持ち物:筆記用具、マグカップ
受課	時間	1コマ(90分)   定 員   10名	アニマルウェルネス協会認定ホリスティックケアカウンセ	老	備考:犬を飼われている方を対象とした講座です。
回	数	8回 受講料 4,000円	ラー。		Will by the Control of the Control o
日	程	4/16, 5/21, 6/18, 7/16, 9/24, 10/15, 11	/19, 12/17		

	2-	39 身近	に使	えるアロマ	セラピー	講	身近に使えるアロマのお話と、毎回お家で使えるアロ マクラフト作りをします。これからアロマを始めたい
請氏	師 名	春 原 沙	> 織		Tel. 090-1704-5659	型 概 要	マクラフト作りをします。これからアロマを始めたい 方向けの講座です。
眼	日間	水曜日 午前10時~11時30分		11時30分	講師プロフィール NARD JAPANアロマテラピー協会アロマアドバイ	。 。 。 。 借	
会		_ , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	上小教育会館		ザー $yuica$ 認定インタープリター、介護アロマセラヒスト。		貝科八 毎回000~1,500円
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	10名		老	持ち物:筆記用具、マグカップ
<u>-</u>	数	8回	受講料	4,000円		_	
Œ	程	4/22, 5/27, 6/2	24, 7/22	, 9/23, 10/21, 1	1/18, 12/16		

	2—	40 深雪	アー	トフラワー			
講氏	師名	山 下 美恵子			Tel. 0268-24-8425	概	あげていきます。ヨーロッパ調の色調と、散るような
曜時	間田	金曜日 午後1時~4時		4時	深雪アートフラワー師範 (36年)。三越本店、日本橋高島		繊細さを表現することが特徴です。 新受講生のみ道具代 5,000円
会	場	上野が丘公民	館		一屋、河口湖美術館、高輪プリンスホテル「貴賓館」2回、 一ながの東急百貨店各展示会に出展。上田信金ギャラリー		材料代 3~4回で2.500円~
受講	時間 2コマ(180分)		定 員	10名	にて個人及び教室作品展。	1 1	持ち物:エプロン、筆記用具、空き箱、おしぼり、ハサミ
回	数 15回		受講料	15,000円			13.212、一方・マ、中間がは、大と相にものはの人が「ケー
日	程	4/24, 5/8, 5/2	2,6/12,	6/26, 7/10, 7/3	1, 9/11, 9/25, 10/23, 11/13, 12/11, 1/22, 2/12, 3/12		

	2—	41 天然	香原	料で手作り	するお香教室		様々な種類のお香を手作りする教室です。合成香料ではなく、古来から続く天然香原料にこだわり、調合す
講氏	師 名	田口直子			Tel. 0268-43-2015		るところから始めます。季節に合わせて、匂い袋、防虫香、文香、線香、焼香、塗香、部屋香などを作成します。
曜時	日間	木曜日 午前10時~11時30分		11時30分	講師プロフィール 東京のお香講座へ通い香司資格を取得。AEAJアロマ		
会	場	上野が丘公民	館		インストラクター。NARDアロマアドバイザー。薫物屋 香楽認定香司。臨済宗妙心寺派長昌寺寺庭。	至 11用	初村八
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	ENCHANCE SO MININGS OF STREET	老	持ち物:筆記用具
回	数 12回		受講料	6,000円			
日	程	4/9, 5/14, 6/11	. 7/9, 8/	/27、9/10、10/8、	11/12、12/10、1/14、2/4、3/11		

	2-	<b>-4</b>	かん	たんき	染色 山の	幸染め		「山の幸染め」は紙の染料を使ってアイロンで簡単に 染める新しい染色方法です。花の葉の形や葉脈が布の		
講氏	部名		春原さゆり	・高下	円	Tel. 080-3548-4131 080-5492-6376	概	風合そのままに美しく染まります。水を使わないので 手や服を汚しません。※転写プリントではありません。		
曜時	E E	3 3	金曜日 午前	10時~1	11時30分	講師プロフィール 山の幸染め会会員・インストラクター。東京で資格取得	i i			
会	埍	易区	西部公民館			後、東信〜北信を中心に活動中。長野の自然を一緒に染めましょう。		竹村八		
受詞	構時間	間	1コマ(90分)	定 員	10名	30.2 0.30	老	持ち物:紙切りハサミ、鉛筆 (シャーペン可)		
回	娄	女 1	10回	受講料	5,000円					
日	日 程 4/10、5/8、6/12、7/10、9/11、10/9、11/13、12/11、2/12、3/12									

# 創作・アート・手工芸・園芸・アロマ・カラー 第2分野

	2—43 皮籐でカゴを編む (初級)							   籐の皮を使って編むカゴ作りです。あまり使われていな	
	冓 モ	師名	青 木 嘉 子			Tel. <b>0268-64-3357</b>		い素材の皮籐を使って花かごやバッグなどを作ります。	
B	翟寺	日間				講師プロフィール 籐工芸界の最高峰・吉保靖子、長谷川正勝両師に師事。 各地の公民館、学校、長野県のときめき学級等で30年以			
É	숲	場	上田創造館			合地の公民館、子校、長野県のとさめさ子被寺 C30平以 上の指導歴。バスケタリージャパン全国展会員。	( IVIII	   皮籐、フレーム等 年間13,000円	
Š	受講時間 2コマ(180分)		定 員	10名		老	/X/// / / [15]10,000[]		
	1	数	10回	受講料	10,000円				
П	3	程	4/14, 5/12, 6/9	7/14、9	9/8, 10/13, 11/1	0, 1/12, 2/9, 3/9			

	2—	44 皮籐	でカ	ゴを編む		講	  籐の皮を使って編むカゴ作りです。あまり使われていな
講氏	師 名	青 木 嘉 子					
曜時	日間	木曜日 午前9時~12時		.2時	講師プロフィール 籐工芸界の最高峰・吉保靖子、長谷川正勝両師に師事。 各地の公民館、学校、長野県のときめき学級等で30年以		
会	場	上田創造館			合地の公氏館、子仪、長野県のとさめさ子赦寺(30年以 上の指導歴。バスケタリージャパン全国展会員。	, IVIIII	  皮籐、フレーム等 年間15,000円
受講	講時間 2コマ(180分)		分) 定 員 12名			考	
回	数	10回	受講料	10,000円		'	
日	程	4/9, 5/7, 6/4,	7/2, 9/3	. 10/1, 11/12, 1	2/3, 2/4, 3/4		

							_	
	3	Ξ	-1 楽し	もうり	フード		講座	
講氏	Ė	師名	滝 澤 悦	,子		Tel. 0268-36-3207	座概要	ワードの基本から勉強して、作品も作ってみましょう。
曜時	F	日間	月曜日 午前10時~11時30分		11時30分	講師プロフィール マイクロソフトマスター、インストラクター、会計主任(電		
会	ţ	場	上田技術研修	センタ	_	子会計)1級。		テキスト代 年間約2,500円
受調	講時	間	1コマ(90分)	定 員	14名		老	持ち物: ノートパソコン8.1又は10
回	3	数	24回	受講料	12,000円			
日	Ŧ	程	4/6, 4/20, 5/18	8,6/1,6	/15、6/29、7/6、	7/20, $8/3$ , $8/17$ , $9/7$ , $10/5$ , $10/19$ , $11/2$ , $11/16$ , $12/7$ , $1$	2/2	1, 1/4, 1/18, 2/1, 2/15, 3/1, 3/15, 3/29

	3-	-2 楽し	もうこ	<b>にクセル</b>		講	
講氏	師 名	滝 澤 悦	2 子		Tel. 0268-36-3207	- 座 概 - 要	エクセルの基本を勉強しながら作品を作ってみましょう。
曜時	日間	日間 月曜日 午前10年		11時30分	講師プロフィール マイクロソフトマスター、インストラクター、会計主任(電	i /#	
会	場	上田技術研修	センタ		子会計) 1級。		テキスト代 年間約2,500円
受諱	時間	1コマ(90分)	定 員	14名		老	持ち物: ノートパソコン8.1又は10
回	数	23回	受講料	11,500円			
日	程	4/13, 4/27, 5/1	11, 5/25	6/8,6/22,7/1	3, 7/27, 8/24, 8/31, 9/14, 9/28, 10/12, 10/26, 11/9, 11	/30.	. 12/14, 12/28, 1/25, 2/8, 2/22, 3/8, 3/22

	3-3 楽しく学ぼうワード				らエクセル 講		パソコンの中級程度。ワード、エクセル、パワーポィ
講氏	師 名	滝 澤 悦	2 子		Tel. 0268-36-3207	1	ント等の作品を作ってみましょう。
曜時	日間	月曜日 午後1時30分~3時		分~3時	講師プロフィール マイクロソフトマスター、インストラクター、会計主任(電	- <del>-</del> -	
会	場	上田技術研修	をセンタ		子会計) 1級。		テキスト代 年間約2,500円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	14名		老	持ち物: ノートパソコン8.1又は10
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/6, 4/20, 5/18	8, 6/1, 6	/15, 6/29, 7/6,	7/20, 8/3, 8/17, 9/7, 10/5, 10/19, 11/2, 11/16, 12/7, 1	2/2	1, 1/4, 1/18, 2/1, 2/15, 3/1, 3/15, 3/29

	3-	-4 もう	少し	パソコン	講座	パソコンの上級コース。ワード、エクセル、パワーポ	
講氏	師 名	滝 澤 悦	色 子		Tel. 0268-36-3207		イント等で勉強しましょう。
曜時	日間	月曜日 午後1時30分~3時		V 0.11+	講師プロフィール マイクロソフトマスター、インストラクター、会計主任(電	備	
会	場	上田技術研修	センタ	_	子会計) 1級。		テキスト代 年間約2,500円
受	C講時間 1コマ(90分) 定 員 14名		14名		老	持ち物: ノートパソコン8.1又は10	
回	数	23回	受講料	11,500円		'	
日	程	4/13, 4/27, 5/1	11, 5/25	6/8,6/22,7/13	3, 7/27, 8/24, 8/31, 9/14, 9/28, 10/12, 10/26, 11/9, 11	/30	12/14, 12/28, 1/25, 2/8, 2/22, 3/8, 3/22

	3-	-5 楽し	く学/	べる着物き	つけ講座①	講	初めて自分で着物を着る方も、前に習った事の有る方 も、綺麗に着物が着れるポイントを1人1人に合わせ	
講氏	師名	戸堀綾子・永井英美		美美	TEL: 090-1996-6015 090-4740-3818	概	て伝えます。着物での行事も盛り沢山!気軽に自分自	
曜時	日間	土曜日 午前10時30分~12時		分~12時	講師プロフィール   着物着付講師資格取得。京都着物コンサルタント協会		オに有いた日に 相に未しいたのしょう。	
会	場	市民プラザ・ド	ゆう		<ul><li>教授。日本文化普及協会技能師。講座は常に2人以上 講師が入ります。講師指導 小山寿美子。</li></ul>		持ち物はお問い合わせください。着物・帯の無料貸し	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	HIMPE / C/ O/ / O HIMPILI () 1 PH/3/2C 1 0	老	出し有ります。欠席分は①~③チェンジ可。	
回	数	12回	受講料	6,000円				
日	程	4/11, 5/16, 6/1	13、7/11、					

	3-	-6 楽しく学べる着物き			初めて自分で着物を着る方も、前に習った事の有る方 も、綺麗に着物が着れるポイントを1人1人に合わせ				
講氏	師名	古市須美子・永井英美		概	て伝えます。着物での行事も盛り沢山! 気軽に自分自身で着物を着て一緒に楽しみましょう。				
曜時	日間	水曜日 午前10時30分~12時	着物着付講師資格取得。京都着物コンサルタント協会 教授。日本文化普及協会技能師。講座は常に2人以上 講師がよります。講師#2章 小山寿美子	備					
会	場	中央公民館			付り物はの向い百分とくたさい。自物・市の無料貝し				
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 20名			出し有ります。欠席分は①~③チェンジ可。				
回	数	12回 受講料 6,000円							
日	程 4/22、5/20、6/24、7/22、8/26、9/23、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24								

	3-	-7 楽し	く学	べる着物き			初めて自分で着物を着る方も、前に習った事の有る方 も綺麗に着物が着れるポイントを1人1人に合わせて伝			
講氏	師 名	髙木ひろ美			TEL 090-5211-1760 090-1996-6015	概	えます。着物での行事も盛り沢山! 気軽に自分自身で 着物を着て一緒に楽しみましょう。			
曜時	日間	木曜日 午後1時~2時30分			講師プロフィール 着物着付講師資格取得。京都着物コンサルタント協会	-				
会	場	中央公民館			一助教授。日本文化普及協会技能師。講座は常に2人以 上講師が入ります。講師指導 小山寿美子。		持ち物はお問い合わせください。着物・帯の無料貸し			
受講	時間	1コマ(90分)	分) 定 員 20名				出し有ります。欠席分は①~③チェンジ可。			
回	数	12回	受講料	6,000円						
日	程	程 4/16、5/21、6/11、7/9、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18								

	料理	・ 着付け・ 書道・ 茶道・ パソコン 第34
3-8 ボールペン字講派	¥	进 两
浜 村 敏 雄	Tel. 090-9802-4413	座 ボールペン字の基本から応用までを学習します。 概 者歓迎。 要
<b>曜 日</b>   金曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール東京書道教育会正師範。ペン字検定1級。ヨ	
<ul><li>・ 場 中央公民館</li><li>・講時間 1コマ(90分) 定 員 18名</li></ul>	<ul><li>チャーセンター長野、NHK文化センター松本</li><li>でペン字の講師をしています。</li></ul>	***** 教材費等 年間2,000円 おおおり 持ち物:ボールペン(芯の太さ0.7ミリ~1ミリく)
1 数 11回 受講料 5,500円		考 1000000000000000000000000000000000000
日 程 4/10、5/15、6/5、7/3、8/28、9/25	. 10/16, 11/20, 12/18, 1/15, 2/12	
3-9 やさしい筆ペン	字講座	講 藤 慶弔の表書きなど、実用的なものを中心に学習し
浜 村 敏 雄	Tel. 090-9802-4413	
木曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール 東京書道教育会正師範。ペン字検定1級。ヨ	- クカル
場 上小教育会館	<ul><li>チャーセンター長野、NHK文化センター松本</li><li>でペン字と筆ペン字の講師をしています。</li></ul>	
講時間     1コマ(90分)     定 員 12名       1 数 9回     受講料 4,500円		考 持ち物:鉛筆、定規(20~30㎝)
程 4/9、5/14、6/11、7/9、8/27、9/10、	10/8, 11/12, 12/10	
0 10 16 1-5 :#応 /=		
	こクセル・ワード) 月曜日コース	エクセル・ワード基礎から応用・文字入力のでき 
<sup>師</sup> 内 藤 文 雄	Tel. 0268-21-9060 講師プロフィール	概 手作りテキスト使用。
日   月曜日 午後1時30分~3時	MOS資格。自由塾9年目。	. Het
: 場 上田創造館		デキスト代 年間1,000円
講時間 1コマ(90分) 定 員 15名	1	考 持ち物:ノートパソコン Windows8.1以降
型数     24回     受講料     12,000円       日程     4/6、4/20、5/4、5/18、6/8、6/15、	-	, 11/16, 12/7, 12/21, 1/11, 1/18, 2/1, 2/15, 3/1, 3/15
3—11 パソコン講座 (コ		講 エクセル・ワード基礎から応用・文字入力のでき
* AT		
	Tel. 0268-21-9060	<mark>要</mark> 手作りテキスト使用。
【 日   水曜日 午前9時30分~11時	講師プロフィール MOS資格。自由塾9年目。	
場 城南公民館		<sup>備</sup>   テキスト代 年間1,000円
講時間 1コマ(90分) 定 員 10名		持ち物:ノートパソコン Windows8.1以降
数     24回     受講料     12,000円       程     4/8、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、	l   7/1, 7/15, 8/5, 8/26, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 1	1/18 19/9 19/16 1/6 1/90 9/3 9/17 3/3 3/17
	// IX // 10x 0/ 5x 0/ 20x 5/ 2x 5/ 10x 10/ IX 10/ 21x 11/ 4x 1	1/10/12/2/12/10/1/0/1/20/2/0/2/11/0/0/0/11
3-12 茶の湯①		講 
新 齊 藤 宗 和	Tel. 0268-38-3004	概 ①、②を主に茶道のあれこれを学ぶ。
日曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール 江戸千家茶道教授として茶道を教え、地域の皆	接とな道
: 場中央公民館	を通じて交流しております。	備材料代 年間6,000円
講時間 1コマ(90分) 定 員 10名		考 持ち物: 白靴下 服装自由
5 数 12回 受講料 6,000円		ا ت
程 4/6、5/18、6/1、7/6、8/3、9/7、10/	5, 11/2, 12/7, 1/18, 2/1, 3/1	
3-13 茶の湯②		講 平点前を学ぶ。半東の役目を学ぶ。入席の仕方、
齊 藤 宗 和	Tel. 0268-38-3004	
□ 日 月曜日 午後1時~4時	講師プロフィール 江戸千家茶道教授として茶道を教え、地域の皆	~
場 中央公民館	を通じて交流しております。	備材料代 年間6,000円
S港時間 9つつ(190公) 京 昌 10夕		服装自由

_	->,	1 / (-, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -						
受課	時間	2コマ(180分)	定 員	10名		老	服装自由	
回	数	12回	受講料	12,000円		.,		
日	程	4/6, 5/11, 6/8,	7/6、8/	3, 9/28, 10/5, 1	1/2, 12/7, 1/18, 2/1, 3/1			
	3—	14 茶の	湯3			講	立礼点前を学ぶ。椅子に腰かけて点前をする。初心者	
講氏	師 名	齊 藤 宗	和		Tel. 0268-38-3004	座概要		
曜時	日間	土曜日 午後	1時~2	2時30分	講師プロフィール 江戸千家茶道教授として茶道を教え、地域の皆様と茶会			
会	場	塩田公民館			を通じて交流しております。	I/HI	材料代 年間6,000円	
受課	時間	1コマ(90分)	定 員	10名		考	服装自由	
回	数	12回	受講料	6,000円		,		
В	程	4/11, 5/16, 6/1	3, 7/11,	8/8, 9/12, 10/1	7, 11/14, 12/12, 1/30, 2/13, 3/13			

	3一15 楽しい蕎麦教室A					講	蕎麦にまつわる話をしながら蕎麦を打って試食しま	
講氏	師 名	酒 井 佐	平		Tel. 080-5143-0448		す。(自宅への持ち帰り分もあります) 蕎麦打ちが初め ての方にも楽しく作れる講座です。	
曜時	日間	火曜日 午前9時30分~12時30分		分~12時30分	<b>講師プロフィール</b>	)	<b>林松代</b> 每回1 000円	
会	場	上野が丘公民	上野が丘公民館				村村八	
受諱	時間	2コマ(180分)	定 員	17名	ます。		ロン、三角巾	
回	数	12回	受講料	12.000円				
日	程	4/14, 5/12, 6/9	, 7/14,	8/11, 9/8, 10/13	, 11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9			

	3—	16 楽し	い蕎	麦教室B		講	蕎麦にまつわる話をしながら蕎麦を打って試食しま	
講氏	師 名	酒 井 佐	平		Tel. 080-5143-0448	座概要	す。(自宅への持ち帰り分もあります) 蕎麦打ちが初め ての方にも楽しく作れる講座です。	
曜時	日間	火曜日 午前9時30分~12時30分		分~12時30分		) /#	林料件 毎回1 000円	
会	場	上野が丘公民	館		ー中に取り入れ、作る楽しみ、食べる楽しみ、食べてもらう 幸せを感じることができます。十割蕎麦の打ち方も教え		持ち物:蕎麦を入れる容器 (自宅へ持ち帰り用)、エフ	
受諱	時間	2コマ(180分)	定 員	17名	ます。		ロン、三角巾	
回	数	12回	受講料	12.000円				
日	程	4/28, 5/26, 6/2	23, 7/7,	8/25, 9/29, 10/	27, 11/3, 12/22, 1/26, 2/23, 3/23			

	3—	17 おう	5ca	fé (パンと		おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作ります。		
講氏	師名	成 澤 揚 子			Tel. 090-4153-5956		毎回、パン1品と季節に合わせた洋菓子または和菓子 などを作りますのでお楽しみに!	
曜時	日間	火曜日 午前9時~12時		.2時	講師プロフィール ホームメイドクッキング指定校講師。自由塾では、簡単 で作りやすいメニューを教えていますので、初めての方で		<b>林料化</b>	
会	場	上野が丘公民	館		C作りやすいメニューを叙えていますので、初めての方で  も気軽に楽しく参加していただけたらと思います。	1/#	持ち物:エプロン、ハンドタオル、フキン2~3枚、台	
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	16名		- 1	ふき、筆記用具、お土産用の入れ物、めん棒	
回	数	12回	受講料	12.000円			3.6、土間川学(40工)(40)(40)(40)(40)(40)(40)(40)(40)(40)(40	
日	程 4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/1、1/19、2/16、3/16							

	3—18 おうちcafé (パンとスイーツ) ②						おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作ります。	
講氏	師 名	成 澤 揚 子			Tel. 090-4153-5956	歴概要	毎回、パン1品と季節に合わせた洋菓子または和菓子 などを作りますのでお楽しみに!	
曜時	日間	月曜日 午前9時~12時		2時	講師プロフィール ホームメイドクッキング指定校講師。自由塾では、簡単	· //		
会	場	川西公民館			ーで作りやすいメニューを教えていますので、初めての方で も気軽に楽しく参加していただけたらと思います。		14744  1   4511,000日   持ち物: エプロン、ハンドタオル、フキン2~3枚、	
受請	時間	2コマ(180分)	定 員	16名	ONVEICE OF STATE OF TELESTICS OF STATE OF THE STATE OF TH	1 1	台ふき、筆記用具、お土産用の入れ物、めん棒	
回	数	12回	受講料	12.000円			日ので、中間川景、毎上圧川の人は同、多76日	
日	程	程 4/20、5/18、6/15、7/13、8/24、9/14、10/19、11/16、12/14、1/25、2/15、3/1						

	3-	3—19 おうちcafé (パンとスイーツ) ③						おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作ります。 毎回、パン1品と季節に合わせた洋菓子または和菓子	
Ē	<b>黄</b> 自 无 彳	币名	成 澤 揚 子			Tel. 090-4153-5956	概要	毎回、パン1品と季節に合わせた洋菓子または和菓子 などを作りますのでお楽しみに!	
B	翟 日	3	木曜日 午前9時~12時		.2時	講師プロフィール ホームメイドクッキング指定校講師。自由塾では、簡単	造	林料代 年间1,000円	
5	<b>슾</b> 놔	易	西部公民館			で作りやすいメニューを教えていますので、初めての方でも気軽に楽しく参加していただけたらと思います。		持ち物:エプロン、ハンドタオル、フキン2~3枚、	
5	受講時間		2コマ(180分)	定 員	16名			台ふき、筆記用具、お土産用の入れ物、めん棒	
	回 娄	数 12回		受講料	12.000円			日3.6、土昭川兴、3王庄川37代68、376日	
Г	∃ £	程 4/23、5/21、6/18、7/16、8/27、9/24、10/22、11/19、12/17、1/28、2/18、3/11							

	3—	20 おう	ちca	fé (クッキ			季節の食材を使って、おうちでも簡単に作れるメ ニューを考えています。メインのお料理はもちろん、
講氏	師名	成 澤 揚 子			Tel. 090-4153-5956	概	サラダやスイーツ、ドリンクメニューなどもお楽しみに!
曜時	日間	水曜日 午前9時~12時		OH	講師プロフィール ホームメイドクッキング指定校講師。自由塾では、簡単 で作りやすいメニューを教えていますので、初めての方で		
会	場	城南公民館			で作りやすいメニューを教えていますので、初めての方でも気軽に楽しく参加していただけたらと思います。		
受	講時間	2コマ(180分)	定 員	24名	ONVIETORIO (SMAO ET VETENVES ENLA STY)		台ふき、筆記用具、お土産用の入れ物
回	数	12回	受講料	12.000円			口。 C 、 十四月 17 ( 、 19 上江 / 11 9 ) ( 10 10 )
日	日 程 4/22、5/27、6/24、7/15、8/26、9/30、10/28、				/28, 11/25, 12/16, 1/27, 2/24, 3/10		

	3—	21 片づ	け上き	F		講	自分の持っている物の量を把握すること。物の持ち方、 手離し方、維持管理の方法を知る。 片づけという生活
講氏	師 名	槙 島 照	美		Tel. 090-9977-5103	- 1	力を身に付けることは一生の宝です。年齢性別は問い
曜時	日間	水曜日 午後	1時~2	2時30分	講師プロフィール 片づけという便利なことばで家事のすべてをこなし、暮ら	5	S CIU. J J FRANK CILL J LIA J S C S J.
会	場	勤労者福祉セ	ンター		しの維持管理をされている皆様、ちょっと肩の力を抜き ましょう。 家庭内の「モノ」 「コト」を少し整理するだけで、		7 千人下八(6 四万) 1,300円
受諱	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	心が楽になることを実感してください。プロとして20年の		持ち物:筆記用具
回	数	6回	受講料	3,000円	実績の私が案内人です。		
日	程	4/8, 5/13, 6/10	, 7/8, 8,	/5, 9/9			

			料理・着作	寸(;	サ・書道・茶道・パソコン 第3分野	
3	3—	22 人生のたたみ方上手		講座	/ º / w / w / c / c / c / c / c / c / c / c	
講氏	師名	槙 島 照 美	Tel. 090-9977-5103	概要	大事な「コト」は?など皆さんと情報交換しながらシ ニアの安全や安心について考えていきます。	
曜時	日間	水曜日 午後3時~4時30分	講師プロフィール シニアになると時間の経つのが早いったらありません。	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
会受講師	時間	勤労者福祉センター1コマ(90分)定 員 12名	「老いるショック」を受けないためにも今やりましょう。 安全・安心・生きがいを手にして活き活きと暮らす。家 族に面倒はかけても迷惑はかけない!大人の心意気を示		テキスト代 (1冊) 500円 持ち物:筆記用具	
日日		3回     受講料     1,500円       4/8、5/13、6/10	しましょう。			
Н	1主	4/ 0 3/ 10 0/ 10		_		
	3—	23 備え上手		講座		
講氏	師名	槙 島 照 美	Tel. 090-9977-5103	概要		
曜時	日間	水曜日 午後3時~4時30分	講師プロフィール 防災備蓄収納プランナー協会の一員です。 昨今の自然災 害の被害の大きさには驚くばかりです。 私が少しでも防		しよう。阿欠良の試及もしより。	
会受講師	-	勤労者福祉センター 1コマ(90分) 定 員 12名	受備蓄をすることでより困難な方々に物資が渡ることを 願うものです。		テキスト代(3回分) 600円 持ち物:筆記用具	
回		3回 受講料 1,500円				
B	柱	7/8、8/5、9/9		_		
3	3—	24 おいしく手作り パ	ン教室	講座	百四、ハマー和来」(グラコー、和来」寺/「サノメ。	
講氏	師 名	坂 口 恵美子	Tel. 090-1538-2281	歴要	メニュー参考:シナモンロール、メロンパン、食パン、 わらびもち、簡単クッキー、パウンドケーキ等	
曜時	日間	土曜日 午前9時15分~12時15分	講師プロフィール JHBS 師範。自宅にてパン、洋菓子教室開講。焼きたてのパンのおいしさ、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。	備	   材料代 毎回1,400円	
会	場	城南公民館	のハンのわいしさ、一緒に楽しい時間を適こしましょう。 			
受講		2コマ(180分) 定 員 10名		考	インドタオル、めん棒、スケッパー、オーブンペーパー	
回		12回     受講料   12,000円				
日	程	4/11, 5/16, 6/6, 7/4, 8/22, 9/12, 10/3,	11/7, 12/5, 1/16, 2/6, 3/6			

	3-	-25 パソ	コン記	<b>講座(初心</b>	<b>当</b> )	講	ワード、エクセルの基礎をしっかり学びます。(文字だ けの文書から、画像や表を使った文書の作成を学びま
講氏	師 名	矢 吹 ヒ	:デ子		Tel. <b>0268-36-3026</b>	座概要	けの文書から、画像や表を使った文書の作成を学びます)
曜時	日間				講師プロフィール 自由塾講師14年目になります。MOS、日商P検を取得し		
会	場	上田創造館			ています。一年間、楽しくパソコンを学びましょう。	備	材料代 年間1,000円
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	14名		老	持ち物:ノートパソコン、筆記用具
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/9(木)、4/15、	5/7(木)	5/20, 6/3, 6/1	7、7/1、7/15、8/5、8/19、9/2、9/16、10/6(火)、10/21、11.	/4、1	11/18, 12/2, 12/16, 1/6, 1/20, 2/3, 2/17, 3/3, 3/17

	3—	26 パソ	コン	講座 (中級)			ワード、エクセルの基礎をかためながら上を目指しま
講氏	師 名	矢 吹 ヒ	:デ子		Tel. 0268-36-3026	→座 概 □要	す。エクセルは関数を大いに使います。ワードはデジ カメ写真をPCに取り込み作品を作ります。
曜時	日間	水曜日 午前10時~11時30分		11時30分	講師プロフィール 自由塾講師14年目です。MOS、日商P検を取得しています。皆さんと楽しくパソコンを学びたいと思っています		
会	場	上田創造館			よす。皆さんと楽しくハソコンを子びたいと思っています。 		初州 ( 平同1,000円
受調	睛時間	1コマ(90分)	定 員	14名		老	持ち物:ノートパソコン、筆記用具
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/8, 4/22, 5/13	3, 5/27,	6/10, 6/24, 7/8	, 7/22, 8/12, 8/26, 9/9, 9/23, 10/14, 10/28, 11/11, 11	$\sqrt{25}$	12/9, 12/23, 1/13, 1/27, 2/10, 2/24, 3/10, 3/24

	3—	27 熟年和装教室(入門	•初級)	講	
講氏	師名	山 辺 順 子	Tel. 0268-21-3399	座概要	方、体型の補正、えもんを美しくぬき、襟を整えるポ イント
曜時	日間	月曜日 午後1時30分~3時	講師プロフィール きものアドバイザー1級 (装道礼法きもの学院)、装道礼		
会	場	上田創造館	法講師九級(装道礼法きもの学院)		   持ち物:きもの、帯、じゅばん、ひも類一式、タオル2本
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 10名		考	N 5 m · C by 、 m · C by は r · C b y
回	数	12回 受講料 6,000円			
日	程	4/27, 5/25, 6/22, 7/27, 8/24, 9/28, 10	/26, 11/23, 12/21, 1/25, 2/22, 3/22		

	3-	-28 毛筆	による	5実用書教	室①	講	基礎を学びながら実用的な事から始め、漢字の楷書、
講氏	師 名	椎塚信	子		Tel. 0268-24-0121		行書やかな文字に入っていかれたらと思います。
曜時	日間	土曜日 午前10時~11時30分			講師プロフィール 自由塾講師11年目になります。月に1回の講座ですが、筆	Ě	
会	場	勤労者福祉セ	ンター		を執り唯一の精神統一として楽しく学びたいと思います。	1/#	   材料代 年間300円
受詞	構時間	1コマ(90分)	定 員	15名		考	
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/18, 5/16, 6/2	20、7/18	8/8, 9/19, 10/1	7, 11/21, 12/12, 1/16, 2/13, 3/6		

	3-29 毛筆による実用書教					室②	講	  基礎を学びながら実用的な事から始め、漢字の楷書、
講氏	部名	币名	椎塚信	子		Tel. 0268-24-0121	概要	
曜時					11時30分	講師プロフィール 自由塾講師11年目になります。月に1回の講座ですが、筆		
会	坩	易	勤労者福祉セ	ンター		- を執り唯一の精神統一として楽しく学びたいと思います。 	) IIII	   材料代 年間300円
受	講時間	間	1コマ(90分)	定員	15名		考	
回	娄	女	12回	受講料	6,000円			
日	租	呈	4/11, 5/9, 6/27	7、7/25、8	8/29、9/26、10/			
			.,			-		

	3—	-30 毛筆	によ	5実用書教	室3	講	基礎を学びながら実用的な事から始め、漢字の楷書、				
講氏	師 名	椎塚信子			Tel. 0268-24-0121		行書やかな文字に入っていかれたらと思います。				
曜時	日間	土曜日 午後1時~2時30分			講師プロフィール 自由塾講師11年目になります。月に1回の講座ですが、筆						
会	場	勤労者福祉セ	ンター		を執り唯一の精神統一として楽しく学びたいと思います。	17##	   材料代 年間300円				
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 15名		15名		考					
回	数	12回	受講料	6,000円							
日	程	4/11, 5/9, 6/27, 7/25, 8/29, 9/26, 10/24, 11/28, 12/19, 1/23, 2/20, 3/13									

	3一31 毛筆による実用書教				室④	講	基礎を学びながら実用的な事から始め、漢字の楷書、
講氏	師 名	椎塚信	子		Tel. 0268-24-0121		行書やかな文字に入っていかれたらと思います。
曜時	日間	土曜日 午後3時~4時30分		4 H±00 ()	講師プロフィール 自由塾講師11年目になります。月に1回の講座ですが、筆 を執り唯一の精神統一として楽しく学びたいと思います。		
会	場	勤労者福祉セ	ンター		を執り唯一の相仲杭一として栄しく子びだいと思います。	1 1	材料代 年間300円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	15名		老	h34114   He30001 1
回	数	12回	受講料	6,000円		'	
日	程	4/11, 5/9, 6/27	7, 7/25,	8/29, 9/26, 10/2	4, 11/28, 12/19, 1/23, 2/20, 3/13		

	3—	32 マイ	コンを	を使って物		小さなマイコン (PIC や micro-bit など)を使って、いろいろな物を作ってみましょう。作っているうちに自				
講氏	師 名	仙 北 裕 之			Tel. 0268-42-3192	概	然とプログラムを自分で書けるようになって、さらに夢が広がります。			
曜時	日間	土曜日 午後2時~3時30分		3時30分	コンピューターやマイコンを使った製品の施工、サービ					
会	場	丸子ファースト	ビル		- ス、メンテナンスの仕事をしていました。趣味でいろいろ な電子回路を作り実用化しています。最新の技術情報を	1/1#	持ち物: ノートパソコンまたはスマホ。			
受諱	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	雑誌やインターネットで取り入れて AI (人工知能) にも挑	老	服装は善段善			
回	数 12回   受講料 6,000円		6,000円	戦しています。		NKX16 DTXD				
日	日 程 4/18、5/16、6/20、7/18、8/8、9/19、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20									

	3—	33 まん	ぷく村	黄丁	010		地元の野菜を中心に季節の料理やお菓子を作っていま	
講氏	師 名	高橋順子			Tel. 0268-38-3441			
曜時	日間	水曜日 午前9時~午後1時		午後1時	講師プロフィール 食べることに興味のある方、誰でもウェルカム!講師歴10	備		
会	場	塩田公民館			数年、たのしく・おいしくをモットーに活動しています。		材料代 1回1,000円	
受諱	時間	2コマ(180分)	定 員	12名		老	持ち物:エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー	
回	数	10回	受講料	10,000円				
日	程	4/15、5/21(木)	, 6/17, 7	/15、9/17(木)、1	0/21、11/19(木)、12/16、1/20、2/17			

	3-34 毛筆によるかな・漢字		るかな・漢字	字教室			
講氏	師 名	森杉	茂		Tel. 080-6998-9582	—— 座 概 —— 要	
曜時	日間	火曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール 書道は、60年間やって参りました。		
会	場	上田創造館				備	材料代 年间1,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名			持ち物:紙、筆、墨、一式
回	数	24回	受講料	12,000円		1	
日	程	4/7, 4/28, 5/1	2,5/26,	6/9, 6/23, 7/14	7/28, 8/11, 8/25, 9/1, 9/15, 10/6, 10/20, 11/17, 1	1/24、	12/15, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/16, 3/2, 3/23

	3—	35 書道	教室			講	講師直筆の朱墨手本を毎回配布して、各受講生の進度 に合わせて、習いたい漢字の「楷・行・草」書体、「かな」
講氏	師 名	中 山 雅	É 彦		Tel. 090-8875-3914	- 座 概 要	に合わせて、習いたい漢字の「楷·行·草」書体、「かな」 文字を学べます。
曜時	日間	土曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール 上田市御嶽堂在住の52歳。日本スポーツ協会公認スポー ツ指導者ソフトボールコーチ1 登録番号:0431980です。	_	
会	場	神川地区公民	館		書道を習いたい方は、是非一度講座を見に来てください。	O IVIII	<del>                                    </del>
受詞	講時間	時間 1コマ(90分)		15名	and the control of th		き・古新聞・ぞうきん・筆記用具
回	数	24回	受講料	12,000円		1	
日	程	4/11, 4/25, 5/9	9, 5/23,	6/13, 6/27, 7/11	. 7/25, 8/8, 8/29, 9/12, 9/26, 10/10, 10/24, 11/14, 11	1/28	, 12/12, 12/19, 1/9, 1/23, 2/13, 2/27, 3/13, 3/27

# 料理・着付け・書道・茶道・パソコン 第3分野

	3-36 楽しい書道教室・①					講	小学校が職員会議で早めに帰宅できそうな水曜日の講座
講氏	師 名	中 山 雅	善 彦		Tel. 090-8875-3914		を設定しましたので、皆さんお誘いの上御参加下さい。
曜時	日間	水曜日 午後6時30分~8時			講師プロフィール 日本書塾会の教師試験に合格し、鷹匠町公会堂で書道		生果毛木仔
会	場	上田創造館			教室を開かせてもらった後も、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者ソフトボールコーチ1を取得する際に、テキ		持ち物:書道半紙・筆・墨汁・すずり・文ちん・下じ
受請	時間	1コマ(90分)	コマ(90分) 定 員 12名		ストと講習会参加で指導者として大切なことを学んだの		19   19   19   19   19   19   19   19
回	数	24回	受講料	12,000円	で、活かして行きます。		
日	程	4/8, 4/22, 5/13	3,5/27,	6/10, 6/24, 7/8	7/22, 8/5, 8/26, 9/9, 9/23, 10/14, 10/28, 11/11, 11/2	25, 1	2/16, 12/23, 1/13, 1/27, 2/10, 2/24, 3/10, 3/24

	3—	37 楽し	い書	道教室·②		講	たくさんの方に受講していただきたくて、夜間帯に講
講氏	師 名	中 山 雅 彦			Tel. 090-8875-3914		座を設定しました。各受講生の進度に合わせた朱墨手本を書きますので、御参加下さい。
曜 時	日間	木曜日 午後	木曜日 午後7時30分~9時		講師プロフィール 日本書塾会の教師試験に合格し、鷹匠町公会堂で書道 教室を開かせてもらった後も、日本スポーツ協会公認ス		生星千木化
会	場	上田創造館			ポーツ指導者ソフトボールコーチ1を取得する際に、テキ		木瑩子本代
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	ストと講習会参加で指導者として大切なことを学んだの	老	き・古新聞・ぞうきん・筆記用具
回	数	24回	受講料	12,000円	で、活かして行きます。		
日	程	4/9, 4/16, 5/14	1,5/28,	6/11、6/25、7/16	, 7/30, 8/20, 8/27, 9/10, 9/24, 10/15, 10/22, 11/12, 1	1/20	6, 12/17, 12/24, 1/14, 1/28, 2/11, 2/25, 3/11, 3/25

第	4	分野 健康・スポーツ			
	4-	パドルで音楽に合わ	せてストレッチ1		パドルを持って楽しく体を動かします。 気持ちよく体 を動かすことでストレス解消になり、柔軟性、敏捷性、
講氏	師 名	野 原 昌 子			バランス感覚などもやしなわれ、脳トレ、筋肉なども
曜 時	日間	木曜日 10時~11時30分	講師プロフィール 認定笑いヨガ、リーダー・ティーチャー。認知症予防スリー	-	対人が行みず。 一文元丁にこう こ。
会	場	大手町会館	Aゲームリーダー。(財) 日本レクリエーション協会認定イ   ンストラクター。上田市レクリエーションサポーター。パ		パドル代・傷害保険代 年間3,500円
受調	睛時間	1コマ(90分) 定 員 12名	ドルジャークス体操指導士。	老	持ち物:水分、敷き物 (バスタオル、マット)
回	数	12回 受講料 6,000円		7	
日	程	4/16, 4/23, 5/7, 5/21, 6/4, 6/18, 7/2,	7/16、8/6、8/20、9/3、9/17		
	4-	-2 パドルで音楽に合わ	せてストレッチ2	講座	パドルを持って楽しく体を動かします。気持ちよく体 を動かすことでストレス解消になり、柔軟性、敏捷性、
講氏	師 名	野 原 昌 子	Tel. 0268-36-0013	/	バランス感覚などもやしなわれ、脳トレ、筋肉なども
曜時	日間	金曜日 午後1時30分~3時	講師プロフィール 認定笑いヨガ、リーダー・ティーチャー。認知症予防スリー	1 .	鍛えられます。一度見学にどうぞ。
会	場	農村環境改善センター	- Aゲームリーダー。(財) 日本レクリエーション協会認定イ - ンストラクター。上田市レクリエーションサポーター。パ		ハトル11、1場吉保険11、 年间3,500円
受調	睛問	1コマ(90分) 定 員 15名	ドルジャークス体操指導士。		持ち物:水分、敷き物(バスタオル、マット)
回	数	24回 受講料 12,000円			
日	程	4/10, 4/24, 5/8, 5/22, 6/12, 6/26, 7/1	0, 7/24, 8/21, 8/28, 9/11, 9/25, 10/9, 10/23, 11/13, 11	./27	7, 12/11, 12/25, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/12, 3/26

	1.	<b>E</b>   4/10,4/24,5/	δ、D/ ZZ、	0/12、0/20、1/1	0、// 24、8/ 21、8/ 28、9/ 11、9/ 25、10/ 9、10/ 25、11/ 15、1 	1/2/	, 12/11, 12/25, 1/8, 1/22, 2/12, 2/20, 3/12, 3/20
	4	-3 NF	ルで	音楽に合わ		パドルを持って楽しく体を動かします。気持ちよく体 を動かすことでストレス解消になり、柔軟性、敏捷性、	
講氏		野原昌	1 子		Tel. 0268-36-0013	概	バランス感覚などもやしなわれ、脳トレ、筋肉なども 鍛えられます。一度見学にどうぞ。
曜時	F	月曜日 午後	月曜日 午後1時30分~3時		認定笑いヨガ、リーダー・ティーチャー。認知症予防スリー	_	
会			2,7,7 日田田 (10 )		Aゲームリーダー。(財)日本レクリエーション協会認定ペンストラクター。上田市レクリエーションサポーター。 /	9	ハドル11、1湯吉保陜11、 平同3,300円
受	講時	間 1コマ(90分)	定員	12名	ドルジャークス体操指導士。	考	持ち物:水分、敷き物(バスタオル、マット)
回	娄	数 12回	受講料	6,000円			
日	Ŧ.	呈 4/13、4/27、5/	11, 5/25	6/8, 6/22, 7/13	3, 7/27, 8/17, 8/24, 9/14, 9/28		

	4-	-4 里山	トレッ	ッキング (F	曜日コース)	講	里山を登って山の自然を満喫し、メンバーの体力向上
講氏	師 名	井 出 英	英 夫		Tel. 080-6994-6993		と親睦をはかりたいと思います。
曜時	日間	月曜日 午前10時~午後1日		午後1時	講師プロフィール 山に登り始めて25年になります。春は山菜、夏は山野草		
会	場	野外講座	野外講座		を見て、秋は紅葉を楽しみ、冬は雪の中をかけ回ります。 すてきな山仲間と一緒に山に登ることを楽しみにしてい		車代 100~500円
受	講時間	2コマ(180分)	定 員	20名	ます。	老	持ち物:リュック、水筒、昼飯
回	数	12回	受講料	12,000円			
日	程	4/6, 5/4, 6/1,	7/6, 8/3	9/7, 10/5, 11/2	1, 12/7, 1/4, 2/1, 3/1		

	4-5 里山トレッキング(水			ッキング (オ	・曜日コース)		里山は楽な山もあれば、険しい山もあります。皆で助
講氏	師名	井 出 英 夫			Tel. 080-6994-6993	歴	け合って、山頂をめざします。頂上で達成感を味わい ましょう。
曜時	日間	水曜日 午前10時~午後1時			講師プロフィール 春は山菜を採り、夏は山野草を見て、秋は燃える様な紅 葉を楽しみ、冬はアイゼンをつけて雪の中をかけ回りま		
会	場	野外講座			果を楽しみ、冬はデイセンをつけて雪の中をかけ回りま  す。一年を通して自然を満喫して、山を楽しみたいと思		車代 100~500円
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	20名	います。	老	持ち物:リュック、水筒、昼飯
回	数	12回	受講料	12,000円			
日	程	4/1, 5/6, 6/3,	7/1、8/5、	, 9/2, 10/7, 11/4	, 12/2, 1/6, 2/3, 3/3		

	4-	-6 里山トレッキング (会	講	    里山トレッキングは、危険のない安全な山巡りをした		
講氏	師 名	井 出 英 夫			いと思います。初心者でもOKです。	
曜時	日間	金曜日 午前10時~午後1時	講師プロフィール 65歳のどこにでもいる親父です。年間150日は長野県中			
会	場	野外講座	の山に登っています。皆さんよりも少し山の楽しみ方を 知っています。山仲間をお待ちしています。		単八 1007~300円	
受講	時間	2コマ(180分) 定 員 20名	and constant and	老	持ち物:リュック、水筒、昼飯	
回	数	12回 受講料 12,000円				
日	程	4/3, 5/1, 6/5, 7/3, 8/7, 9/4, 10/2, 11/6	5, 12/4, 1/8, 2/5, 3/5			

	4-	-7 里山	トレッ	ッキング (E			   春は山菜を採り、夏は涼しい山に登り、秋はキノコ採	
講氏	師名	井 出 英	夫		Tel. 080-6994-6993		り、冬はスノーシューで雪の中を歩きます。	
曜時	日間	日曜日 午前10時~午後1時			講師プロフィール 春は山菜を採り、夏は涼しい山に登り、秋はキノコ採り、			
会	場	野外講座			<ul><li>−冬はスノーシューで雪の中をかけ回ります。すてきな山 中間と一緒に楽しく山登りができる事を楽しみにしてい</li></ul>		車代 100~500円	
受講	時間	2コマ(180分)	定 員		ます。	老	持ち物:リュック、水筒、昼飯	
回	数	12回	受講料	12,000円				
日	程	4/5, 5/3, 6/7,	7/5, 8/2	, 9/6, 10/4, 11/	1, 12/6, 1/10, 2/7, 3/7			

				<b>たまでは、スペーン 第47</b> ま
4-	−8 女性のための美容三		講	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、顔ヨガ、美し
講師氏名	小 山 寿美子	Tel. 090-3343-8917	座概	い姿勢、リンパマッサージ、簡単ダンスなど女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力なども鍛える
曜日時間	火曜日 午後1時~2時30分	講師プロフィール 女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。	要	事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
会場	勤労者福祉センター	- ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協 - 会講師、インストラクター。(講座欠席分は、①~⑧講座		持ち物:ヨガマット、バスタオル、タオル、手鏡、飲み物
受講時間 回数		いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	考	締め付けのない服装
		」 4、7/28、8/25、8/31(月)、9/8、9/18(金)、10/13、10/27、11/	/10、	11/24、12/8、12/22、1/18(月)、1/26、2/9、2/22(月)、3/9、3/23
4-	-9 女性のための美容三	1ガ講座②	講	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、顔ヨガ、美し
講師氏名	小	Tel. 090-3343-8917	·座 概	い姿勢、リンパマッサージ、簡単ダンスなど女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力なども鍛える
曜日	火曜日 午後3時~4時30分	講師プロフィール	要	事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
号 場		女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。 - ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協		持ち物:ヨガマット、バスタオル、タオル、手鏡、飲み物
受講時間	1コマ(90分) 定 員 25名	」会講師、インストラクター。(講座欠席分は、①~⑧講座 - いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可) -	考	締め付けのない服装
	24回     受講料     12,000円       4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/1	 4、7/28、8/25、8/31(月)、9/8、9/18(金)、10/13、10/27、11/	/10、	11/24、12/8、12/22、1/18(月)、1/26、2/9、2/22(月)、3/9、3/23
	-10 女性のための美容三		誰	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、顔ヨガ、美し
講師	小 山	Tel. 090-3343-8917	座	い姿勢、リンパマッサージ、簡単ダンスなど女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力なども鍛える
氏 名曜 日	小 山 寿夫丁	間に 090-3343-0917	要	事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
時間	火曜日 午前10時30分~12時	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。 ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協	備	土土地は・ラボーム と パラクナリ クナリ 工会 会りを持っ
会 場 受講時間	221311767111111	- 会講師、インストラクター。(講座欠席分は、①~⑧講座 いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	老	持ち物:ヨガマット、バスタオル、タオル、手鏡、飲み物 締め付けのない服装
回 数日 程	12回     受講料     6,000円       4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10	/90 11/17 19/15 1/10 9/16 3/16		
				ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、顔ヨガ、美し
講師	-11 女性のための美容ヨ			い姿勢、リンパマッサージ、簡単ダンスなど女性のた
氏 名		TEL. 090-3343-8917 講師プロフィール	概 要	めの盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力なども鍛える 事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
時間	月曜日 午前10時~11時30分	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。 -ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協	備	
会場受講時間		一会講師、インストラクター。(講座欠席分は、①~⑧講座 いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジョ)		持ち物:ヨガマット、バスタオル、タオル、手鏡、飲み物 締め付けのない服装
	12回 受講料 6,000円		4	
	4/27, 5/25, 6/22, 7/27, 8/24, 9/28, 10			コニム系誌が めたわとない フェットペナッノ 佐コエ 笠」
	-12 女性のための美容ヨ			
講 師 氏 名	小 山 寿天丁	Tel. 090-3343-8917	概要	めの盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力なども鍛える 事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
時間	金曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール   女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。 −ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協	借	
会 場受講時間		- ウェーネレ美谷調師。 日本伴道及云、 日本パソーヨカ協 - 会講師、インストラクター。 (講座欠席分は、①~⑧講座 いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)		持ち物:ヨガマット、バスタオル、タオル、手鏡、飲み物 締め付けのない服装
回 数	24回 受講料 12,000円	1	考	
日程	4/17, 4/24, 5/15, 5/29, 6/5, 6/19, 7/3	3, 7/17, 8/21, 8/28, 9/4, 9/18, 10/16, 10/30, 11/13, 11/2	20、1	
	-18 女性のための美容ヨ	1ガ講座⑥	講座	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、顔ヨガ、美しい姿勢、リンパマッサージ、簡単ダンスなど女性のた
講 師氏 名	小 山 寿美子	Tel. 090-3343-8917	概要	めの盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力なども鍛える 事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
曜 日時間	火曜日 午後7時30分~9時	講師プロフィール 女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。		THE COSTS OF THE RESULTS OF THE RESU
会場受講時間		- ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協 - 会講師、インストラクター。(講座欠席分は、①~⑧講座		持ち物:ヨガマット、バスタオル、タオル、手鏡、飲み物締め付けのない服装
回 数	24回 受講料 12,000円	」いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	考	
日 程	4/7, 4/21, 5/19, 5/26, 6/2, 6/16, 7/7,	7/21, 8/18, 8/25, 9/1, 9/15, 10/20, 10/27, 11/17, 11/24	. 12	
	-14 女性のための美容三	1ガ講座⑦	講座	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、顔ヨガ、美しい姿勢、リンパマッサージ、簡単ダンスなど女性のた
講 師  名		Tel. 090-3343-8917		めの盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力なども鍛える 事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
曜日時間	水曜日 午後7時30分~9時	講師プロフィール 女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。	$\vdash$	≠n にさより。ロカツヽ ̄A に 柏に栄しみましまう。
会 場		- ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協 - 会講師、インストラクター。(講座欠席分は、①~⑧講座		持ち物:ヨガマット、バスタオル、タオル、手鏡、飲み物
-	1コマ(90分) 定 員 25名   12回   受講料 6,000円	いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	考	締め付けのない服装

 受講時間
 1コマ(90分)
 定員
 25名

 回数
 12回
 受講料
 6,000円

程 4/8、5/13、6/10、7/8、8/31(月)、9/9、10/13(火)、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10

7,			<b>-</b> J					
	4-	-15	女	性のた	めの美容3	ガ講座⑧	講	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、顔ヨガ、美し い姿勢、リンパマッサージ、簡単ダンスなど女性のた
蒜 丑	1 名		Щ	寿美子		Tel. 090-3343-8917	概	めの盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力なども鍛える 事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
曜時		水脈	水曜日 午後7時30分~9時		)分~9時	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。	,	
会	湯	易 勤労	<b>芳者福</b>	止センター	-	ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協 会講師、インストラクター。(講座欠席分は、①~⑧講座		持ち物: ヨカマット、ハスタオル、タオル、手鏡、飲み物
受	講時間	引 1こ	1ろ(80)	分)定員	25名	いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	老	締め付けのない服装
叵	] 数	女 12回	1	受講料	4 6,000円		1	
E	1 程	₹ 4/2	2.5/27	6/24,7/2	2,8/26,9/23,10	)/28、11/25、12/23、1/29(金)、2/24、3/24		
	4-	-16	=	ガ&ノ	ルディック		講	御自分に役立つヨガを楽しんでみませんか。男女対象

	4—	16 ヨガ	ミノル	レディックワ	講		
講氏	師名	平 塚 久美子			Tel. 090-7738-6697	— 座 概 — 要	
曜時	日間	金曜日 午後7時~8時30分			講師プロフィール 自由塾講師5年目。助産師。JNFAノルディックイン トラクター。	ストー	
会	場	市民プラザ・ド	ゆう		F	I)H	持ち物:ヨガマット、飲み物、ノルディックポールは
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 15名		15名		老	開講決定後ご相談ください。運動しやすい服装
回	数	24回 受講料 12,000円		12,000円			DIAMON ACCORDING
日	程	1 7			0, 7/24, 8/7, 8/21, 9/11, 9/25, 10/9, 10/23, 11/13, 1	1/27、	12/11, 12/25, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/12, 3/26

	4-17 ヨガ&ノルディックウ				レディック	<b>ウォーキング②</b>	御自分に役立つヨガを楽しんでみませんか。男女対象 の初心者向け講座。毎年、気トレ、筋トレアップもめ	
請 丑		師名	平 塚 久美子			Tel. 090-7738-6697	- 座 概 要	の初心者向け講座。毎年、気トレ、筋トレアップもめ ざします。
曜時		日間	金曜日 午前10時~11時30分			講師プロフィール 自由塾講師5年目。助産師。JNFAノルディックインス		   材料代他 年間1,000円
会		$\rightarrow$	南部地区防災			トラクター。		持ち物:ヨガマット、飲み物、ノルディックポールは
受	講時	間	1コマ(90分)	定員	15名			開講決定後ご相談ください。運動しやすい服装
叵	]	数	24回	受講料	12,000円			DIAMONE A CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF THE PR
E		程	4/10, 4/24, 5/	8,5/22,	6/12, 6/26, 7/1	0, 7/24, 8/7, 8/21, 9/11, 9/25, 10/9, 10/23, 11/13, 11/	/27、	12/11, 12/25, 1/8, 1/22, 2/12, 2/26, 3/12, 3/26

	4-	-18 ハワ	イア:	ン・フラ	・ く曜クラス	講	     ハワイアンのここちよいメロディーに体を動かし、心
講氏	師 名	荒 井 恵美子			Tel. 090-3143-8155		も体も健康にする。
曜時	日間	火曜日 午後1時~2時30分			講師プロフィール インストラクター10年目になります。今年もたくさんの人		
会	場	川西公民館			と人の出会いを楽しみに心安らぐフラを御紹介したいと 思います。 ストレスをためず、自分自身の心のコントロー		17/17/10 4-16/2,000
受	講時間	1コマ(90分) 定 員 20名		20名	ルができ、笑顔いっぱいの自分の人生になれますよう今	之	持ち物:スカート(広がるもの)、お水(飲み物)
回	数	24回	受講料	12,000円	年もお手伝いさせてください。	'	
日	程	4/7, 4/21, 5/5,	5/19,6	/16、6/23、7/7、	7/21, 8/4, 8/18, 9/1, 9/8, 10/6, 10/20, 11/3, 11/17, 12,	/1, 1	12/15, 1/5, 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16

	4—	19 楽し	く日本	<b>下舞踊</b>		講座	日本の伝統芸能である日本舞踊を楽しく稽古しなが
講氏	師名	鬼久保 昌	上子		Tel. 090-3585-2977	1	
曜時	間田	木曜日 10時~11時30分		30分	講師プロフィール 日本舞踊若柳流師匠。施設の慰問や地域のイベントに		
会	場	勤労者福祉セ	ンター		参加しながら貢献している。又、子ども達の情操教育と して小学校で着物の着方、礼儀作法の指導。	. 17#	  テープ代 年間1.000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	OCT TIX CAIMPIANT INIXII (APIII)	老	
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/2, 4/16, 5/7,	, 5/21, 6	/4、6/18、7/2、7	/16、7/30、8/20、9/3、9/17、10/15、10/22、10/29、11/5、	12/3	3, 12/17, 1/7, 1/21, 2/4, 2/18, 3/4, 3/18

	4—	20 踊ろ	うよ	影しく民踊		講	楽しく若く仲間と踊り、日本各地の民踊を覚えて施設 の慰問やイベント等に参加して、いつまでも健康で踊
講氏	師 名	鬼久保 昌	子		Tel. 090-3585-2977	歴典	カチェ・ミ
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール 日本舞踊若柳流師匠。施設の慰問や地域のイベントに		
会	場	神川地区公民	館		参加、ボランティア活動を行っている。高齢者の健康民 踊、情操教育として小学校での指導。	3   1/ <b>m</b>	  テープ代 年間1,000円
受調	時間	1コマ(90分) 定 員 20名		20名		老	) ) [ [ [ [ [ ] ] ] , 0000 [ ]
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/9, 4/23, 5/14	1,5/28,	6/11、6/25、7/9	, 7/23, 7/30, 8/27, 9/10, 9/24, 10/8, 10/22, 10/29, 11,	$\sqrt{12}$	12/10, 12/24, 1/14, 1/28, 2/11, 2/25, 3/11, 3/25

	4-21 たのしいフォークダン				<b>シス-13</b>		日本に紹介されているたくさんの世界の踊りや新しく 紹介された踊りの中から、特色のあるフォークダンス
講氏	師 名	高 藤 鋆	2裟幸		Tel. 090-4830-5610	概	を選んで楽しく踊ります。外国の文化に触れ、心も身
曜時	日間	水曜日 午後	2時~:	3時30分	昭和44年頃よりフォークダンス指導。日本フォークダン	/	体もリフレッシュします。
会	場	塩尻地区公民	館		ス連盟公認指導者。佐久上小FDC役員。生涯学習 ーンストラクター。URL:http://takatou.coocd.jp(名前	- 1	  持ち物:運動靴、水筒
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	16名	フォークダンスのページ)ブログ名:フォークダンス人生		
回	数	22回	受講料	11,000円			
日	程	4/15, 5/13, 6/3	3、6/17、	7/1、7/15、8/5、8	/19, 9/2, 9/16, 10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16	. 1/6	5, 1/20, 2/3, 2/17, 3/3, 3/17

				健康・スポーツ 第4分里
4-	-22 たのしいレクリエー:	 ションダンス-15	講	多くのレクリエーションダンスの中から、塾生にあっ
講師氏名	高 藤 袈裟幸	11LL 000 T000 0010	座概要	た踊りを選んで楽しく踊ります。交流が出来て心も身体もリフレッシュします。音楽レクリエーションは介護予防には最適と言われています。
	7.07	講師プロフィール 昭和44年頃よりフォークダンス指導。日本フォークダン ス連盟公認指導者。佐久上小FDC役員。生涯学習イ ンストラクター。URL:http://takatou.coocd.jp (名前: フォークダンスのページ)プログ名:フォークダンス人生	備	持ち物:シューズ、水筒
			_	
4-	-23 スポーツ吹矢健康講	<b>座①</b>	講座	
講 師 氏 名	中 嶋 研 二	Tel. 090-2533-1808	概要	有酸素運動の実践と健康セミナー。
曜 日 時 間 会 場 受講時間	<del>                                     </del>	講師プロフィール 日本健康教育学会 健康教育土養成機構講師。理学博士。	備考	材料代 年間500円
	12回   受講料   6,000円   4/8、5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14	11/95 19/0 1/19 9/10 9/94	.,	
	-24 スポーツ吹矢健康講	_	講座	有酸素運動の実践と健康セミナー。
講 師 氏 名		Tel. 090-2533-1808	概 要	行政系圧到の大政と関係してノー。
曜 日	117 7 = 7 17 17 17	講師プロフィール 日本健康教育学会 健康教育土養成機構講師。理学博士。	備者	材料代 年間1,000円
	20回 受講料 10,000円	0/0 0/09 10/14 10/09 11/11 10/0 10/09 1/19 1/		0/40, 0/04, 0/40, 0/04
		<u>,</u> 9/9, 9/23, 10/14, 10/28, 11/11, 12/9, 12/23, 1/13, 1/:	21、	2/10、2/24、3/10、3/24
講師	<b>生命を育む食育</b> 塩 入 陽 子	Tel. 0268-82-2193	講座概	正しい食を通して、健康な毎日を。
氏 名曜 日	火曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール	要	
時間会場受講時間	西部公民館 1コマ(90分) 定 員 12名	日本食育協会上級食育指導士。長野県食育協会評議員。 - -	備考	持ち物:筆記用具
	8回     受講料   4,000円   4/14、6/9、7/14、9/8、10/13、11/10、2/9	 		
1-	-26 食育のできるママに	*************************************	講	
講師氏名	按 7 四 乙		- 概要	一家の栄養士はお母さん。食育で健康な毎日を!お子 さん同伴でも可能です。
曜日間会講時間四数	海野町会館	講師フロフィール 日本食育協会上級食育指導士。長野県食育協会評議員。	備 考	持ち物:筆記用具、エプロン(最終講座日のみ)
日 程	4/18, 6/6, 7/18, 9/19, 10/3, 11/21			
講師			講座概	
氏 名 曜 日	日曜口 生後7時20公~0時	講師プロフィール	要	も大丈夫です。音楽にあった動きを楽しみましょう。
時間会場受講時間	神川地区公民館 1コマ(90分) 定 員 40名	ZUMBAインストラクター、AFAA認定インストラクター、健康管理士、介護予防運動指導員	備考	   持ち物:運動のできる服装、タオル、室内用シューズ、   飲み物
	20回   受講料   10,000円   4/13 4/27 5/11 5/25 6/8 6/22 7/1	] 3、7/27、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、12/14、12	2/9	 
			$\equiv$	
<b>4</b> — 講 師 氏 名		Tel. 090-2243-1433	概	年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的 なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも 効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指しましょ
曜時 会場	火曜日 午前10時15分~11時45分	講師プロフィール PFAピラティスインストラクター、AFAA認定インストラクター、健康管理士、介護予防運動指導員	要備	う。 道具代 年間2.500円
受講時間 回数	1コマ(90分) 定 員 20名 20回 受講料 10,000円	4 7/00 0/11 0/05 0/0 10/19 10/05 11/10 11/0	考	持ち物:運動のできる服装、ヨガマット、飲み物
日 程	4/14, 4/28, 5/12, 5/26, 6/9, 6/23, 7/1	4, 7/28, 8/11, 8/25, 9/8, 10/13, 10/27, 11/10, 11/24, 12	<u>2/ ک</u>	, 14/44, 1/14, 4/9, 5/9

<b>7</b> 7		/) ±5						
	4-	-29 美し	い体を	をつくるス	ローピラティス②	講	年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的 なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも	
講氏		大熊明	美		Tel. 090-2243-1433		効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指しましょ	
曜時		火曜日 午後	2時15分	分~3時45分	講師プロフィール PFAピラティスインストラクター、AFAA認定インス	スト	7.	
会	場	西部公民館			ラクター、健康管理士、介護予防運動指導員	備	道具代 年間2,500円	
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	20名			持ち物:運動のできる服装、ヨガマット、飲み物	
回	数	20回	受講料	10,000円		'		
日	程	4/7, 4/21, 5/19	6/2.6	/16、6/30、7/7、	7/21, 8/4, 8/18, 9/1, 9/15, 10/6, 10/20, 11/17, 12/1, 1	12/15	5, 1/19, 2/2, 3/2	
_								
	4-	-30 美し	い体	をつくるス	ローピラティス③	講	年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的 なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも	
譿	師	I ()Ia sub				一座	マニノノノーハミラの 吸曲に用こりの手切に以音にし	

	4—	·30 美し	い体	をつくるス	ローピラティス③	講	年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的 なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも
講氏	師 名	大 熊 明 美			Tel. 090-2243-1433	概	効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指しましょ
曜時	日間	火曜日 午後	火曜日 午後2時30分~4時		講師プロフィール PFAピラティスインストラクター、AFAA認定インス		<b>う。</b>
会	場	丸子ファースト	ビル		ラクター、健康管理士、介護予防運動指導員 	17#	道具代 年間2,500円
受講	時間	1コマ(90分)   定 員   20名		20名		老	持ち物:運動のできる服装、ヨガマット、飲み物
回	数	24回 受講料 12,000円		12,000円		'	
日	程	4/14, 4/28, 5/1	12,5/26	6/9,6/23,7/1	4, 7/28, 8/11, 8/25, 9/8, 9/29, 10/13, 10/27, 11/10,	11/24	. 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/16, 3/9, 3/23

	4—	31 美し	い体	をつくるス			年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的 なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも
講氏	師 名	大 熊 明 美			Tel. 090-2243-1433	概	効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指しましょ
曜時	日間	木曜日 午後7時30分~9時			講師プロフィール PFAピラティスインストラクター、AFAA認定インスト		<b>う</b> 。
会	場	神川地区公民	館		ラクター、健康管理士、介護予防運動指導員 	備	道具代 年間2,500円
受請	時間	1コマ(90分)   定 員   30名		30名		老	持ち物:運動のできる服装、ヨガマット、飲み物
回	数	24回   受講料   12,000円		12,000円			
日	程	4/2, 4/9, 4/30, 5/7, 5/21, 6/4, 6/18,			/2, 7/16, 8/6, 8/20, 9/3, 9/17, 10/1, 10/15, 11/5, 11/1	9, 1	2/3, 12/17, 1/7, 1/21, 2/4, 2/18, 3/4

	4—	32 骨盤	調整	ョガ®		講	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。 骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとし、ヨガ
講氏	師 名	大熊明	美		Tel. 090-2243-1433	概	のアーサナや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。
曜時	日間	金曜日 午前10時30分~12時		分~12時	BYA認定骨盤調整ヨガ <sup>®</sup> インストラクター、ベビーヨガ <sup>®</sup>	R	
会	場	神川地区公民	館		インストラクター、産前産後ヨガインストラクター、AFA A認定インストラクター、健康管理士、介護予防運動指		持ち物:運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲
受講	受講時間 1コマ(90分)		定 員	30名	導員	老	み物
回	数	12回	受講料	6,000円		1	
日	程 4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、1			8/7, 9/11, 10/9,	11/13, 12/11, 1/8, 2/12, 3/12		

	4-	33 骨盤	調整	ヨガ®with	ベビー	講	お子様連れで参加できる講座です。(託児はありませ
講氏	師名	大熊明	美		Tel. <b>090-2243-1433</b>	押	ん) 身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。妊婦さんの参加も可能です。
曜時	日間	金曜日 午前	10時30		講師プロフィール BYA認定骨盤調整ヨガ <sup>®</sup> インストラクター、ベビーヨガ <sup>®</sup>	/#	
会	場	神川地区公民	館		ーインストラクター、産前産後ヨガインストラクター、AFA A認定インストラクター、健康管理士、介護予防運動指	:	刊り物・産到のできる服衣、コカトラー、メイル、以
受	講時間	1コマ(90分)	定員	25組	導員	老	み物、赤ちゃんに必要な物
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	程 4/24、5/22、6/26、7/17、8/28、9/25、10/23、11/27、			/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26		

	4—	34 リラックスストレッ	F		ゆっくり全身を伸ばします。体が硬いと怪我の原因に もなります。心身のリラックスと共に体の血流を良く
講氏	師 名	田中陽子	Tel. 090-7181-3707		して柔らかく健康な体を目指しましょう。年齢問わず、
曜時	日間	火曜日 午前10時15分~11時45分	講師プロフィール 上田市内で子ども、大人、共にダンス教室、ストレッチ教	-	こシ加して頂がる時生となりしいよう。
会	場	上田創造館	室などの講師をしています。皆様に気持ち良く体を伸ば し動かして頂ければ…と思っています。お気軽にご参加		付り物・ストレッテの山木も動きやすい服表、臥め物、
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 22名	下さい。	考	バスタオル etc…下に敷く物
回	数	24回   受講料   12,000円			
日	程	4/7, 4/21, 5/5, 5/19, 6/2, 6/16, 7/7, 7	/21、8/5(水)、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、11/3、11/17	, 12	/1, 12/15, 1/5, 1/19, 2/2, 2/16, 3/16, 3/30

	4-	35 健康リ	バス	ム運動&ス	トレッチ		音楽に合わせて簡単な動きで体を動かします。ストレッチ…全身をゆっくり伸ばします。リラックス効果
講氏	師 名	田中陽	子		Tel. 090-7181-3707	概	もあります。体が硬いと怪我の原因にもなります。柔
曜時	日間	火曜日 午前10	時15分	分~11時45分	講師フロン1 7レ 上田市内で子ども、大人、共にダンス教室、ストレッチ教	Ż	らかい体を目指しましょう。
会	場	城南公民館			室などの講師をしています。皆様に楽しく体を動かして 頂ければ良いな…と思っています。お気軽にご参加下さ	5	打り物・ヘトレッチの山木の割さやすい服衣、臥の物、
受詞	講時間	1コマ(90分) 定	員	20名	to.	考	室内用シューズ、バスタオル etc…下に敷く物
回	数	24回 受	講料	12,000円			
日	程	4/14, 4/28, 5/12,	5/26	6/9, 6/23, 7/1	1, 7/28, 8/11, 8/25, 9/8, 9/22, 10/13, 10/27, 11/10, 11	1/24	. 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/9, 3/23

				だが、ハハック・カーカラ	
4-	-36 太極拳の基礎 (太極	拳が健康に良い理由)	講	太極拳の武術性と健康効果は「内勁」によって生じま	
講師	小 出 義 宗	TEL. 026-275-6075 090-1625-0073	座概	気強く続けられる人ならどなたでも。純粋に太極拳を	
曜日時間	火曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール 中国語を学んでいた縁で、1983年7月来日中の上海武術	要	知りたいと思っている方は、ぜひ受講して下さい。	
会場	神川地区公民館	- 団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国資 として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一		持ち物:上履き、飲料水、体操用マットをお持ちの方	
受講時間	1コマ(90分) 定 員 31名	員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳等を学び、	考	はご持参下さい。	
回 日 程		太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。 7/21、8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、11/3、11/17、12/	/1、1	   12/15, 1/5, 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16	
1	37 太極拳の身体操法(1	/十杯类の甘味の甘味)	講	太極拳の身体操法を学んで健康寿命を伸ばしましょう。	
		(太極拳の基礎の基礎)	座	身体の構造を知り、太極拳の身体の使い方を正確に習得	
講 助	大 木 奈保子	Tel. 070-4814-5068	概要	/ 0 = 0 = (	
曜 日 時間	火曜日 午後1時30分~3時	講師プロフィール 太極拳講師。 現代社会における太極拳のもっとも重要な役割に			
会 場	7.11.1	注目し、太極拳の身体操法を基礎の基礎から実感重視でお伝え します。 長年、化学物質過敏症の方にも指導し、顕著な改善が		持ち物:水、敷物、タオル	
受講時間 回数	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	見られます。 当調座を受講される方は、 出来る範囲で結構ですが、 香料の強い衣料用洗剤柔軟剤などの使用を控えてください。	考		
		7/21, 8/4, 8/25, 9/1, 9/15, 10/6, 10/20, 11/3, 11/17, 12/	/1、1	12/15, 1/5, 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16	
4-	-38 太極拳の身体操法(2	②(太極拳の基礎の基礎)	講		
講師	大 木 奈保子	Tel. 070-4814-5068	座概		
氏 名 田		講師プロフィール	要	/ 0 = 0 = (	
時間	土曜日 午前10時~11時30分	太極拳講師。現代社会における太極拳のもっとも重要な役割に - 注目し、太極拳の身体操法を基礎の基礎から実感重視でお伝え			
会 場 受講時間	神川地区公民館   1コマ(90分)   定 員 25名	します。長年、化学物質過敏症の方にも指導し、顕著な改善が 見られます。当講座を受講される方は、出来る範囲で結構です		持ち物:水、敷物、タオル	
回数		が、香料の強い衣料用洗剤柔軟剤などの使用を控えてください。	考		
日 程	4/4, 4/18, 5/2, 5/16, 6/6, 6/20, 7/4,	7/18、8/1、8/29、9/5、9/19、10/3、10/17、10/31、11/21、12	2/5、	. 12/19, 1/16, 1/30, 2/6, 2/20, 3/6	
4-	-39 よだくぼ里山を歩く	会 上級	講	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
講 師 名	金 井 善 男	Tel. 0268-85-2775	座概要	の地域の歴史、文化を学ぶ。歩きの中に自分の健康を みがき、又仲間と共に交流を深める。	
曜日時間	月曜日 午前9時~12時	講師プロフィール 日本山岳会会員、自然保護指導員、長野県自然保護レン	_		
会場	野外講座	- ジャー、自然保護インストラクター、浅間山系ミヤマシロ チョウ会員、美ヶ原パークボランティア、小学校ボランティ	備	入場料·拝観料他 年間3回~4回2,000円位	
受講時間	1 777	ア等	考	服装は季節により対応	
	10回   受講料   10,000円   4/6、5/4、6/1、7/6、8/3、9/7、9/ 、10/				
1-	-40 よだくぼ里山を歩く		講		
講師			座概	1 1 1117 知の生田で多さ、その生て自然を主め。 メルジ	
氏 名		TEL. 0268-85-2775 講師プロフィール	要	みがき、仲間と共に交流をはかる。	
曜 日時間	木曜日 午前9時~12時	日本山岳会会員、長野県自然保護レンジャー、県自然保			
	野外講座	- 護インストラクター、浅間ミヤマシロチョウ会員、美ヶ原 - パークボランティア、小学校ボランティア等。自然保護指	1 1	入場料・拝観料他 年間3~4回 2,000円位 服装は季節により対応	
	2コマ(180分)     定員     23名       10回     受講料     10,000円	導員。	考	加数な子型により対応	
日 程	4/9, 5/7, 6/ , 7/2, 8/6, 8/ , 9/3, 1	0/1, 11/5, 12/3			
4-	-41 よだくぼ里山を歩く		講	上田近郊の里山を歩き、その中で自然を学ぶ。その地	
講師		Tel. 0268-85-2775	座概	域の歴史、文化も学び、その歩きの中に自身の健康を	
氏 名 日		講師プロフィール	要	みがき、仲間と共に交流を計る。 	
時間	火曜日 午前9時~12時	日本山岳会会員、長野県自然保護レンジャー、県自然保 −護インストラクター、浅間山系ミヤマシロチョウ会員、美ヶ	1 1	入場料·拝観料他 年間3~4回 2,000円位	
会場受講時間		- 原パークボランティア、小学校ボランティア、自然保護指導員。	老		
	10回 受講料 10,000円		~		
日 程	4/7, 5/5, 6/2, 7/7, 8/4, 8/ , 9/1, 10/	70, 11/3, 12/1	_		
	-42 よだくぼ里山を歩く	会 初級 II	講座	上田近州の主田でグラ、ての中で自然に3年6既余。元	
講 師 名	金 井 善 男	Tel. 0268-85-2775	概要		
曜 日 時 間	火曜日 午前9時~12時	講師プロフィール 日本山岳会会員、自然保護指導員、長野県自然保護レン	ш.		
	野外講座	- ジャー、県自然保護インストラクター、美ヶ原パークボラ - ンティア、小学校ボランティア、浅間山系ミヤマシロチョ		八場科・拝観科他 - 年间3~4回 2,000円位	
				102社)よ素体)- しり早亡	
受講時間		ーンティア、小子校ホランティア、後间山ボミドマンロデョーウ会員。 -	考	服装は季節により対応	

第	4	分野	健康・スポーツ			
	4—	43 Dr	agon gate 前	 門派太極拳	講座	東洋医学と連動し、全身14絡路の流れを良くします。 また女性子どもでも出来る護身術が組み込まれてお
講氏	師 名	よねざわ	碧世(リヲ)	Tel. 090-9667-8033	座概要	り、日本では、豊橋でしか教えられてない希少な太極拳です。
曜時	日間	木曜日 午前	前10時~11時30分	講師プロフィール 2008年龍門派太極拳三十一代目弟子入り。香港の大会		学(9。
会	場	サンワーク上	:田	に数回出場。2004年より中国道医養生学、行動生態運 命学、命術、現代行動科学、気象・環境医学を香港国際	1 1	   持ち物:ゆるい運動服、平たい運動靴
受講	時間	1コマ(90分)	) 定 員 15名	メナナー かり ニーマ の ケー目 から ジ	考	19 01の・ゆるい達動版、十たい達動地
回	数	24回	受講料 12,000円		7	
日	程	4/9,4/23,5/	14, 5/28, 6/11, 6/25, 7/9	, 7/16, 8/6, 8/20, 9/10, 9/24, 10/8, 10/22, 11/12, 11/2	6, 1	12/10, 12/24, 1/14, 1/28, 2/18, 2/25, 3/11, 3/25
	4—		<b>・レッチ♡コンデ・</b>		講座	中級→他の講座とは内容も変えて、一番キツイコース
講氏	師名	宮 下 タ	印穂子	TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904	概要	です。参加してみてください。
曜時	日間	水曜日 午後	<b>₹</b> 1 0±00/\ 0.0±	講師プロフィール 私は昔 (ギャル)、ある事で日本一有名で人気者 (アイドル)		
会	場	上田創造館		になり、テレビ、ラジオ、舞台、雑誌等に出演していました。 もうひとつの私の顔である30年以上やっている仕事の中		持ち物:しめつけない服装、ヨガマット、長座ぶとん、
受講	時間	1コマ(90分)	) 定 員 10名	で、ある事を披露し、又得意のキレッキレダンスも人気です。	1 1	タオル、手ぬぐい、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回	数	12回	受講料 6,000円			
日	程	4/1、5/7(木)、	6/3, 7/1, 8/5, 9/2, 10/6(	火)、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3		

П	111	4/ 1/ 0/ 1 (/ <b>1</b> /) / 0	0/0/1/1/	0/ 0, 0/ 2, 10/ 0(	Λ/, 11/4, 12/2, 1/0, 2/0, 0/0		
	4-	45 スト	レッラ	F♡コンデ·	講	軽い有酸素運動もあり、脳トレ、体幹、身体の奥(深い)	
講氏	師 名				Tel. 090-5505-0826 0268-22-4904		の筋肉を鍛え、バランス感覚をゆっくり強化します。
曜時	日間				講師プロフィール 私はフィギュアのゆづ君を8年間Love²♡継続中です。 - 息子を連れて応援に行ってます。部屋はゆづ君グッズの	, –	
会	場	神川地区公民	館		息士を連れて応抜に行ってより。 部屋はゆつ君クツAの お宝で囲まれてます。 チョーかわゆいネコちゃん3匹を		付り物・しめづけない服表、ヨカマット、長座ふこん、
受詞	構時間	1コマ(90分)	定 員	10名	溺愛中。	老	タオル、手ぬぐい、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/13, 5/11, 6/8	3, 7/13, 8	8/17, 9/14, 10/1	, 11/9, 12/14, 1/18, 2/8, 3/8		

	4—	46 スト	レッチ	F♡コンデ·	イショニング③	入門~初級~		講	運動をした事がない。身体が固くて自信がない。1人
講氏	師 名	宮 下 知穂子		Tel. 090-5505-0826 0268-22-4904		t a		で講座に入会する不安。どこそこ痛くて出来るかな? 全く問題ありません。私、教え上手なので!	
曜時	日間	水曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール エアロビクス〜ヨガ〜ストレッチと始めてから、早40年たちます。エアロビ?って何??の時代ですネ。エアロビ?			<b>丛</b>	
会	場	上田創造館				可??の時代でする。エア も今の様なハイカラな内?			持ち物:しめつけない服装、ヨガマット、長座ぶとん、
受講	受講時間 1コマ(90分)		定 員	10名		トレッチもリハビリ的な+		老	タオル、手ぬぐい、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回	回 数 12回		受講料	6,000円	容になってます。				
日	程	4/8, 5/13, 6/10	), 7/8, 8	/12、9/9、10/14	11/11, 12/16, 1/13, 2/1	10, 3/10			

	4—	47 スト	レッラ	F♡コンデ·	講	右脳、左脳に刺激を与え脳も若返りましょう。 ゴール は全員違いますので、スタートからゴールまで個人の	
講氏	師 名	宮 下 知穂子			TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		は全員違いますので、スタートからゴールまで個人の ペースで運動を進めて行きます。
曜時	日間	金曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール 私は昔(ギャル)、ある事で日本一有名で人気者(アイドル)	<b>进</b>	
会	場	上田創造館			になり、テレビ、ラジオ、舞台、雑誌等に出演していました。 もうひとつの私の顔である30年以上やっている仕事の中		内の物・じゅうけない服義、コカトラー、民産がこん、
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	で、ある事を披露し、又得意のキレッキレダンスも人気です。		タオル、手ぬぐい、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回	回 数 12回   受講料 6,000		6,000円				
日	程	4/10, 5/8, 6/12	2、7/10、	8/7, 9/11, 10/9,	11/6, 12/18, 1/8, 2/5, 3/12		

	4—	48 スト	レッチ	F♡コンデ・	講	地味にキツーイ運動である事も特徴です。見るより、 実際に行うと違うと感じるかと思います。都合の良い		
講氏	師名	宮 下 知穂子			TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904	座概要	実際に行うと違うと感じるかと思います。都合の良い 会場にお越し下さい。	
曜時	日間	金曜日 午後1時30分~3時		分~3時	講師プロフィール 私はフィギュアのゆづ君を8年間Love <sup>2</sup> ♡継続中です。			
会	場	上田創造館			ー息子を連れて応援に行ってます。部屋はゆづ君グッズの 」お宝で囲まれてます。チョーかわゆいネコちゃん3匹を		付り物・しめつけない服衣、コカャット、反座からん、	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	溺愛中。	老	タオル、手ぬぐい、ドリンク、自分が必要とする小物等。	
回	数	12回	受講料	6,000円				
日	程	4/17, 5/22, 6/1	19、7/31、					

	4-	-49 スト	レッチ	F♡コンデ·	講	   中級、初級コース以外は同じ内容です。特に肩、腰、膝				
講氏	師 名	宮下矢	穂子		TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904	1 1	は個人個人違いますので、注意をしながら動かします。			
曜時	日間	水曜日 1時	30分~3	時	講師プロフィール エアロビクス〜ヨガ〜ストレッチと始めてから、早40年た	_				
会	場	上田創造館			ちます。エアロビ?って何??の時代ですネ。エアロビで もアイドルでした。ヨガも今の様なハイカラな内容でな		付り物・しめつけない服表、ヨカャット、反座ふこん、			
受	講時間	1コマ(90分)	定員	10名	く基本的なヨガです。ストレッチもリハビリ的な+αの内		タオル、手ぬぐい、ドリンク、自分が必要とする小物等。			
回	数	12回	受講料	6,000円	容になってます。					
日	日 程 4/15、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23、10/21、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24									

	4—	-50 リラ	クゼ-		3ガ	j①	講	呼吸法・ほぐし・アーサナー・身体全体を調整しながら、	
講氏	師名				T	Tel. 080-6585-0318		呼吸法・ほぐし・アーサナー・身体全体を調整しながら、 心も体もリフレッシュしていきます。身体の硬い方や 初めての方も参加しやすいクラスです。	
曜時	日間	火曜日 午後7時~8時30分			5	講師プロフィール アーユルヴェディックヨガインストラクター。骨盤ヨガ・	~ ―		
会	場	城南公民館				ダイエットヨガ・シニア&マタニティヨガ講師取得。普段は健康をサポートする仕事に携わってます。		持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名			老		
回	数	20回	受講料	10,000円			.,		
日	程	4/14、4/28、5/1	12,5/26	6/9,6/23,	7/14、	, 7/28, 8/4, 8/25, 9/8, 9/29, 10/13, 10/27, 11/10, 11/2	24、	12/15, 1/18, 2/16, 3/16	
							_		

	4—	51 リラ	クゼ-	ーションヨ	<b>5</b> 2	講座	呼吸法・ほぐし・アーサナー・身体全体を調整しながら、		
講氏	師 名				Tel. 080-6585-0318		心も体もリフレッシュしていきます。身体の硬い方や ヨガ初心者向けのクラスです。		
曜時	日間				講師プロフィール アーユルヴェディックヨガインストラクター。骨盤ヨガ・ ダイエットヨガ・シニア&マタニティヨガ講師取得。普段				
会	場	上田創造館			は健康をサポートする仕事に携わってます。		  持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装		
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老			
回	数	12回	受講料	6,000円					
日	日 程 4/28、5/26、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/22、1/26、2/9、3/9								

	4—	52 よっ	!粋た	ねぇ江戸	<b>きかっぽれ</b>		日本の伝統芸能に指定されている「かっぽれ」の踊りで す。3年目になりますが、皆さんはじめての人で和製エ
講氏	師名	田中貞	〔 子		Tel. 090-8843-7899	概	アロビクスと思って真田まつり、上田わっしょい他各種ボランティア等々楽しく参加させてもらっています。
曜時	日間	火曜日 午後6時30分~8時		分~8時	とにかくこの歯切れのよい小粋な「かっぽれ」の踊りが大	-	
会	場	勤労者福祉セ	祉センター		好きです。師範をいただいて10年程になりますが、生徒 さんの勢いに背中をおされて、いつもみんなで楽しくま	ò	持ち物・日疋表、腰ひも1本、ダオル(ゆかた、审、人
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	稽古しています。	老	テテコは貸与します)
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/14, 4/28, 5/2	12,5/26	, 6/9, 6/23, 7/1	4, 7/28, 8/11, 8/25, 9/8, 9/22, 10/13, 10/27, 11/10, 11	1/24	. 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/23, 3/9, 3/23

	4-53 笑って動いて楽しく服				<b>谐活</b>		小さなボールを使い、簡単な体操やストレッチ、レク
講氏	師 名	町田京	子		Tel. 090-4073-5190	座概要	リエーションゲームも取り入れ、皆さんで楽しみなが ら身体を動かしたくさん笑って脳の活性化をします。
曜時	日間	金曜日 午後7時30分~9時		分~9時	講師プロフィール シナプソロジーインストラクター、ボディキネシスインスト		
会	場	勤労者福祉セ	ンター		ラクター、楽のびストレッチインストラクターの資格をじかして、皆さんと楽しんでいきたいと思っています。		   持ち物:飲み物、タオル、運動のできる服装
受請	時間 1コマ(90分)		定 員	20名		老	19 John Brook John John McCashey CC White
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/17, 5/15, 6/1	9, 7/17,	8/21, 9/18, 10/	16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19		

	4—	54 社交	ダン	スが級		講	ウォークが基本のダンスですが、意外と運動量が多い のです。ステップは繰り返し練習で覚えられますので、	
講氏	師 名	小泉美	智子		Tel. 090-1868-6160	座概要		
曜時	日間	月曜日 午後7時30分~9時		分~9時	講師プロフィール プロダンスインストラクター。 JBDF学校学習支援指導 者。全日本車いすダンスネットワーク理事。カノエ・ミラー	2		
会	場	勤労者福祉セ	ンター		看。 宝日本単い 9 タンスネットワーク理事。 ガノエ・ミラー  東京フラスクール会員。		  持ち物:水、運動しやすい服装	
受請	睛問	1コマ(90分)	定 員	20名		老	IN J 10 C T J V JIKES	
回	数	24回	受講料	12,000円				
日	程	4/13, 4/27, 5/1	11, 5/25	6/8,6/22,7/1	3, 7/27, 8/17, 8/24, 9/14, 9/28, 10/12, 10/26, 11/9, 11	/23	, 12/14, 12/21, 1/11, 1/25, 2/8, 2/22, 3/8, 3/22	

	4—	55 社交ダンス 中級		講	覚えたステップをより発展させて、楽しく踊れるよう にします。今年はスローフォックストロット、パソ・	
講氏	師 名	小 泉 美智子	Tel. 090-1868-6160		にします。今年はスローフォックストロット、パソ・ ドブレも加えます。	
曜時	日間	水曜日 午後2時~3時30分	講師プロフィール プロダンスインストラクター。JBDF学校学習支援指導			
会	場	川西公民館	者。 全日本車いすダンスネットワーク理事。 カノエ・ミラー 東京フラスクール会員。	1 1	   持ち物:水、運動しやすい服装	
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 20名	2007	老		
回	数	16回 受講料 8,000円				
日	程	4/8, 4/15, 5/27, 7/1, 7/8, 8/12, 9/9, 9	/30, 12/16, 12/23, 1/13, 1/20, 2/10, 2/24, 3/3, 3/10			

	4—	56 身体	がよる	ろこぶ ま			毎回前半は気功の養生十二法中心。気功は内気を養う 優れた健康法であると同時に太極拳の基礎です。後半
講氏	師 名	龍 野幸	夫		Tel. 090-5412-3709	概	は太極24式を基本から学びます。陰陽理論に基づいた動きで身体、呼吸、心を整えます。
曜時	日間	水曜日 午後	1時~4	4時	講師プロフィール 無極静功健康法指導員、太極拳4段。1996年より辞永斌師か	5	
会	場	勤労者福祉セ	ンター		<ul><li>気功、太極拳、太極剣、太極拳理論等を学ぶ。横浜市内2かずで教えています。気功と太極拳は体内に気を巡らせ心身のエネノ</li></ul>		   持ち物:動きやすい服装、上履き、飲み物、敷き物
受諱	時間	2コマ(180分)	定 員	25名	ギーを活性化します。ゆったりした動きはインナーマッスルも鈴	- 1	
回	数	12回	受講料	12,000円	えます。初心者から経験者まで、老若男女どなたでも楽しめます	0	
日	程	4/22, 5/27, 6/2	24、7/22	, 8/26, 9/23,	10/28, 11/25, 12/23, 1/20, 2/24, 3/24		

	4-		57 氣功	教室		<b>≅</b>		  中国の氣功体操の香功をし自然界の氣を取り込みま	
囂 氏		師名	宮原	保		Tel. 090-4158-7350	概要	す。正しい呼吸法、瞑想法で心と体を整え免疫力を向 上させて自分の体は自分で守る。	
曜時		日間	木曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール この教室は長野市の小林誠先生が立ち上げました。 私も			
会	Ŀ	昜	南部地区防災	センター	_	- 2010年頃から受講生になり小林先生が82歳の時に私にこ - の講座を引き継いでやってくれと言われ指導を受けて引		軽く運動のできる服装。	
受	講時	間	1コマ(90分)	定 員	20名	き継ぎました。この教室では10年以上継続受講で表彰		持ち物:バスタオル又はヨガマット。	
叵	<b>*</b>	数	12回	受講料	6,000円	された方が7人誕生しました。			
日	Ŧ	程	4/9, 5/14, 6/11	L 7/9 8/	/20, 9/10, 10/8,	11/12, 12/10, 1/14, 2/11, 3/11			

	4—58 邦楽舞踊(歌謡舞踊)				)		若い方に踊りを楽しんでいただけたら、真田まつりに	
講氏	師 名	近藤和	1 子		Tel. 0268-22-1674	座概要	参加していただきたい。着物が一人で着られる様になります。	
曜時	日間	水曜日 午後7時30分~9時		分~9時	講師プロフィール 平成4年藤和流名取取得。近藤社中橘会会主。上田民			
会	場	市民プラザ・ド	ゆう		一踊連合会副会長。		材料代 年間2,000円	
受諱	講時間 1コマ(90分)		定 員	10名		老	持ち物:あれば着物	
回	数	10回	受講料	5,000円				
日	程	4/15, 5/20, 6/1	17、7/15、	9/16, 10/21, 11	/18、1/20、2/17、3/17			

	4—	59 健康	カラ	オケ(基礎)	扁)	講	健康上、好ましくない生活習慣をチェックし、腰痛・ 頭痛・しびれ等の不定愁訴を解消したり、転倒防止・		
講氏	師名	松﨑惠	司		Tel. 0268-64-4305	概	介護予防に役立つポイントを習得して、健康寿命が持続することを考える講座です。		
曜時	日間	金曜日 午後1時30分~3時		分~3時	健康カラオケサポーター・音楽健康指導士・カラオケ上				
会	場	上田創造館			- 級師範・作詞家・歌手…。昨年に引き続き挑戦し開設す - ることにしました。2月29日、上田市で産声を上げた、オ	١	理動の山木の鞋衣。		
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	ジサンです。よろしくお願いします。	老	持ち物:バスタオル2枚。筆記具。		
回	数	12回	受講料	6,000円					
日	程 4/17、5/15、6/19、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/18、1/22、2/19、3/19								

	4-60 健康カラオケ(応用編						基礎講座で習得したことを踏まえ、カラオケ・脳トレ・ 筋トレ・ヨガ等を通じて、神経・血液・リンパ液の流		
講氏	師 名	松﨑惠	司		Tel. 0268-64-4305		れを良くし体調の不良を改善し健康寿命を保つきっかけ作りをする為の講座です。		
曜時	日間	金曜日 午後3時~4時30分		4時30分	講師プロフィール 健康カラオケサポーター・音楽健康指導士・カラオケ上				
会	場	上田創造館			級師範・作詞家・歌手…。昨年に引き続き挑戦し開設することにしました。2月29日、上田市で産声を上げた、オ	١	(注)が山木る牲衣。		
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	20名	ジサンです。よろしくお願いします。	老	持ち物:バスタオル2枚。筆記具。		
回	数	12回	受講料	6,000円					
日	程	4/17, 5/15, 6/19, 7/24, 8/28, 9/25, 10/23, 11/27, 12/18, 1/22, 2/19, 3/19							

	4-61 つながるいのちのサ				ークルダンス		サークルダンスは、とても簡単でシンプルなダンスで		
講氏	師 名	芹澤	文 子		Tel. 090-6798-4714	概	す。手をつないで輪になり簡単なステップをくり返し ます。世界の音楽にのりながらそれぞれのペースで心		
曜時	日間	金曜日 午後1時30分~3時		分~3時	1957年生まれ。軸性脊椎関節炎による身体の痛みが自分	ř	と身体が整っていく感じが、つないだ手から支えあっている感覚にもつながります。		
会	場	南部地区防	災センタ		の感覚を整えることに意識的に向かうチャンスをつくった。 2015年にイギリス・スコットランドにあるフィンドホーンで、サー	-	チレン (A ユー) 1月7月 )、世(L		
受請	時間	1コマ(90分	定 員	20名	クルダンスのティーチャートレーニングを受けた。つながる	老	到さいりい収衣と判。   技た物・のみ物		
回	数	12回	受講料	6,000円	いのちのメソッドリサーチセンター主宰。臨床発達心理士。	'	1寸 りfg ・ ツップgg  		
日	程 4/10、5/1、6/5、7/10、8/21、9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5								

	4—	62 💷	לשם	カラダを整		かつては秘伝と言われていた、簡単で効果の高い方法 で体に良い姿勢と呼吸を作り、ゆったり気持ちよく重	
講氏	師名	比留川 唯史			Tel. 090-5390-2517	概	いていくことで心と体を整えて行きます。年齢を問わ
曜時	日間	水曜日 午後6時30分~8時			講師プロフィール 十代の頃から武術・健身術を学び、研鑽は40年以上になります。関東方面で太極拳の講師を10年ほどしておりま		ずどなたでも楽しく学ぶことができます。
会	場	上田創造館			りよす。   関東万国で太極拳の講師を10年はとしてわりま  した。どなたでも簡単にできて効果の高い方法を、楽し		  汗をかいてもよい運動しやすい服装。
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	26名	くお伝えしたいと思います。	老	
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/8, 5/13, 6/10	0,7/8,8	/12, 9/9, 10/14	11/4, 12/16, 1/13, 2/10, 3/10		

	4—	63 エアロ	ビクスとマル	チエクササイズ☆	エアロビクスなどの有酸素運動で心肺機能や脂肪炉 焼効果を高めたり、自体重や身近な物を使って筋コン	
講氏	師名	太田朱	子	Tel. 090-2321-3937	ディショニング、ストレッチで柔軟性をアップさせた	
曜時	日間	土曜日 午後3時	~4時30分	講師プロフィール 一人でも多くの方々に心も身体も元気でいて頂きたいの	9版列画図と促じたりします。	
会	場	場城南公民館		で、そのお手伝いをさせて下さい! JWI AFFA / F DECフィットネスダンスエクササイズ指導者、JWI A	理動がてきる服衣。	
受講	時間	1コマ(90分) 定	員 20名	FFA / PCグループレッスン指導者、水泳インストラク	持ち物:室内用シューズ、タオル、飲み物、バスタオル	
回	数	12回 受調	<b>5</b> 4 6,000円	ター。		
日	程	4/11, 5/9, 6/13, 7/	11, 8/8, 9/12, 10/10	, 11/7, 12/12, 1/9, 2/13, 3/13		

				健康・スポーツ <b>第4分野</b>
講師氏名	64     のまちゃん『寝たま       野 間 敬 吾	ま 肩・腰痛改善体操』(初心者向) Tel. 090-8533-3569 講師プロフィール		「寝たまま」の姿勢で、自分で肩甲骨・骨盤を動かし、 肩こり・腰痛を予防・改善しましょう。何歳になっても、 楽に自分の筋肉を育て続ける、体にやさしい有酸素体 操です。毎日継続して痛いところの無い体になります
曜時日間会場時間場日日日日	1コマ(90分) 定 員 30名	技術士として長い海外生活中にヨガ・太極拳・エアロビ クス理論などから、独自に『寝たまま体操』考案。30年超、 朝晩の実践と指導をしており、薬・サブリ等に頼らず、や さしい体操だけで腰痛や肩こりに効果を実感。冷え性や 睡眠改善にも良いと塾生さんからも好評を得ています。	備	よ!被介護者、入院中の方などにも教えてください。 テキスト代 600円 持ち物:ごろ寝マット(綿入れマット・最初は無料でお貸しします)・タオル・バスタオル・軽装。
講氏 曜時 会 受講時	増 成 正 史 火曜日 午前10時~11時30分 勤労者福祉センター	お法withキャサリン	要備	医療費のかさむ日本を救うため、頭と身体をゆるゆるにして自分の身体は自分でケアーしましょう!!そのためのラジオ体操卒業。自分の身体をいたわる・見つめる体操で自分の身体を感じることから始めましょう。 持ち物:ヨガマット(なくても可)、水分。動きやすい服装
	12回   受講料   6,000円   4/14、5/12、6/9、7/14、8/11、9/8、10/15   66   操体&体を動かそう			操体で頭と身体をゆるめた後、動き出します。呼吸を
講氏 曜時 会 5講時 数 調時 数	1コマ(90分) 定 員 10名	TEL. <b>070-6511-4134</b> 講師プロフィール 20年前に操体に出会い、現在は操体法普及活動を。15 年前の大事故がきっかけで操体法の普及に目覚める。	概 要	感じて身体を感じて、空気や地面を感じて。汗をびっしょりかく日もあるでしょう。デトックスに運動を始めたい方、運動能力向上にも役立ちます。 持ち物:着替え、水分。 動きやすい服装
日 程	4/11, 5/9, 6/13, 7/11, 8/8, 9/12, 10/10	フレクソロジー 【セルフケア編】 Tel. 090-6011-1452		主に足裏を手指で刺激し心身を整える、手軽で効果的な方法をご紹介します。オイル等を使った心地よいフットケアです。自宅で気軽に続けながら、体調の変化を一緒に体感してみませんか?
曜 日時 間 会 場	月曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール リフレクソロジスト (JREC認定トップインストラク - ター)、アロマセラピスト、ボディーリンパセラピスト、介 - 護リフレクソロジスト。自宅にトリートメントルーム開設。	備	材料代 年間2,000円 持ち物: 筆記具、バスタオル1、フェイスタオル2、

	4-	67 体感	! 自然	<b>紫療法</b> !			主に足裏を手指で刺激し心身を整える、手軽で効果的 な方法をご紹介します。オイル等を使った心地よい	
	講 氏 名	永 井 智	子		Tel. 090-6011-1452	概	要 フットケアです。自宅で気軽に続けながら、体調の変  を 化を一緒に体感してみませんか?	
	曜 日 時 間	月曜日 午前10時		11時30分	リフレクソロジスト(JREC認定トップインストラク		材料代 年間2 000円	
ĺ	会 場	上野が丘公民	館		ター)、アロマセラピスト、ボディーリンパセラピスト、介 護リフレクソロジスト。自宅にトリートメントルーム開設。		持ち物:筆記具、バスタオル1、フェイスタオル2、	
	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	介護福祉施設へ訪問フットケア。	+	ハンカチ1	
ĺ	回 数	9回	受講料	4,500円			服装:動きやすい服装、膝までまくれるズボン、靴下	
Ī	日 程	4/13, 5/11, 6/8	3,7/13,	8/17, 9/14, 10	0/12, 11/9, 12/14			

	4—	68 体源	慈!自然	紫療法 し			主に足裏を手指で刺激し心身を整える、オイル等を 使った心地よいフットケアです。ご家族やパートナー
講氏	師 名	永 井 名	智 子		Tel. 090-6011-1452	概	と一緒に楽しみながら健康の維持増進に役立つリフレ
曜時	日間	木曜日 午後7時30分~9時		分~9時	リフレクソロジスト(JREC認定トップインストラク	.	クソロジーを学んでみませんか? 材料代 年間2,000円
会	場	上野が丘公園	程館		ター)、アロマセラピスト、ボディーリンパセラピスト、介 護リフレクソロジスト。自宅にトリートメントルーム開設。		持ち物:筆記具、バスタオル1、フェイスタオル2、
受詞	講時間	1コマ(90分)	定員	14名	介護福祉施設へ訪問フットケア。	老	ハンカチ1
回	数	9回	受講料	4,500円		'	服装:動きやすい服装、膝までまくれるズボン、靴下
日	程	4/16, 5/21, 6	/18、7/16、	8/20, 9/17, 10	0/15, 11/19, 12/17		

	4—	69 太気	拳気	 功体操		誰	中国の意拳を源流とする太気拳を基礎とする気功体操
講氏	師名	高 橋 正	人		Tel. 090-7170-5626	座概	
曜時	日間	水曜日 午後8時~9時30分		9時30分	講師プロフィール 2004年より、東京の有名師範について太気拳の修行をし		迎です。
会	場	信大繊維学部 千曲会館			てきました。現在、武術を目的とした太気拳の指導も上 田市内で行っています。この教室では、日常的にマイン	備	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	ドフルネスが得られるよう站椿法を身に付けていただき		
回	数	12回	受講料	6,000円	併せて健康維持に役立つ体操を指導いたします。	考	
日	程	4/8, 5/13, 6/3,	, 7/1, 8/	5, 9/2, 10/7, 11	/4, 12/2, 1/6, 2/3, 3/3		

# 上田自由塾が講座会場としてお願いしている施設

施設名	₹	住 所	電話
中央公民館	386-0014	上田市材木町1-2-3	22-0760
上野が丘公民館	386-0002	上田市住吉378-1	24-0659
塩田公民館	386-1325	上田市中野20	38-6883
川西公民館	386-1106	上田市小泉863-1	22-5004
丸子公民館	386-0404	上田市上丸子1592-2	42-3147
西部公民館	386-0027	上田市常磐城5-4-34	27-7544
城南公民館	386-0034	上田中之条460	27-7618
塩尻地区公民館	386-0042	上田市上塩尻253-1	27-9836
神川地区公民館	386-0155	上田市蒼久保1212-1	71-6553
農村環境改善センター	386-0151	上田市芳田1261-2	35-2840
勤労者福祉センター	386-0012	上田市中央4-9-1	24-7363
サンワーク上田	386-1212	上田市富士山2416-39	38-9000
上田市技術研修センター	386-1211	上田市下之郷812-10	39-1555
上田創造館	386-1102	上田市上田原1640	23-1111
市民プラザ・ゆう	386-0014	上田市材木町1-2-2	27-2988
市立図書館	386-0014	上田市材木町1-2-47	22-0880
上田情報ライブラリー(パレオ)	386-0025	上田市天神1-8-1	29-0210
丸子文化会館(セレスホール)	386-0405	上田市上丸子1488	42-0001
丸子ファーストビル	386-0404	上田市上丸子950	42-1043
上小教育会館	386-0024	上田市大手2-7-13	23-1151
サントミューゼ	386-0025	上田市天神3-15-15	27-2000
南天神町会館	386-0025	上田市天神4-7-14	
南部地区防災センター	386-0025	上田市天神2-1-24	
海野町会館	386-0012	上田市中央2-10-13	22-9301
大手町会館	386-0024	上田市大手2-4-5	23-3278
マキノ	386-0034	上田市中之条1268-51	71-0161
招魂社	386-0026	上田市二の丸4-6	
上田囲碁会館	386-0024	上田市大手2-4-46	21-5090
エディターズミュージアム	386-0025	上田市天神1-6-1若菜ビル3階	25-0826
とっこ館	386-1433	上田市手塚792	39-7250
千曲会館	386-0018	上田市常田3-8-37	22-4465
藤之木公民館	386-1546	上田市浦野19(藤之木団地)	

## 令和2年度年間計画

2年 4月 開塾式(上田市文化センター)

市長挨拶・新講師・塾生の発表 10年継続の講師・塾生の表彰

5月 講師研修会

講師は「教えるとは」どうあるべきか、自由塾の理念を実現させるために等の研修会

5月 幹事会 各講座の塾生代表者の懇談会

塾生の立場からの講座への願い、自由塾への願いを語る会

8月 子ども向け夏季講座

夏休みを利用して幼保、小、中学生を対象にした多彩な講座を開催

10月 公開講座

今日的課題をテーマに講師と市民が学ぶ講座を開催

11月 子ども向け冬季講座

幼保、小、中学生を対象にした多彩な講座を開催

- 11~12月 講師募集
- 3年 2月 ふれあい展示会・展示作品中心(イオン上田店)

講師・塾生が共に学んだ成果の展示発表。自由塾のPR

#### 受講生募集

2月発行の広報「うえだ」に告知し、カタログを公民館などの公共施設に設置

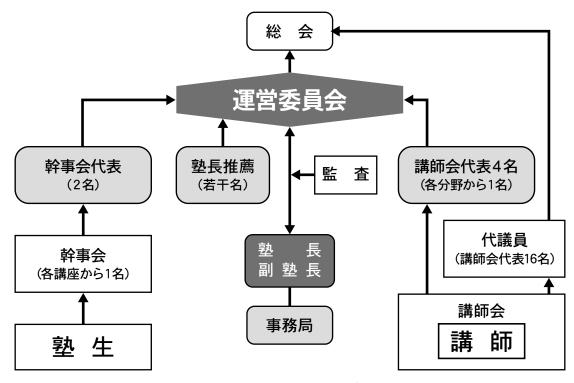
3月 成果発表・ステージ発表(上田市文化センター)

講師・塾生が共に学んだ成果を発表

#### 閉塾式

上田市教育委員会教育長挨拶・講師・塾生代表の発表 講座の発表

## 【上田自由塾運営組織図イメージ】



上田自由塾は、講師と塾生のみなさんの協力で運営されます。

## 塾生の中途退塾について

自由塾の受講生募集は、パンフレットのみで行いますので、実際に講座に参加してみたら内容が予想と違っていたということがあるかもしれません。受講料は、第1回目の講座日での一括払いが原則ですが、2回目の講座以内で退塾を希望する場合、残りの受講料が返還されますので直ちに講師へお申し出ください。3回目以降の退塾については返金できませんのでご了承ください。

## ★講座見学ができます。

\*講座内容及び日程などにつきましては、事前に講師の了解を得てください。

(見学、体験ができない講座もありますのでご注意ください)

\*見学、体験される場合は材料費などの実費をいただく場合があります。

#### ★会場について

- \*お願いしている会場は駐車場が狭い所があります。公共交通機関をご利用いただくか、 乗り合いでお願いいたします。
- \*日程について、会場の都合により講座日が変更になることもあります。

### 1. 各講座会場使用についてお願い

- ① 各会場の事務室には出入りしないでください。コピー機、電話等の借用は厳禁。 講座欠席の連絡は会場事務室ではなく、講師に連絡してください。
- ② 各会場の使用日誌の提出、清掃、消灯、冷暖房機の停止確認をしてください。

## 2. 幹事・副幹事の選出について

講座の運営は塾生の皆様との自主運営になります。講師と共に講座がより良いものになるように、第1回目の講座日に選出していただき、1年間運営の円滑化を図るお手伝いをお願いいたします。尚、幹事会開催を5月に予定しております。

3. 講座中に物品購入券の販売やチラシなどを配布することは ご遠慮ください。

## ★申込み方法

申込みは、ハガキまたはホームページの受講申込フォームからお申込み ください。

下記ハガキは必要事項をご記入いただき、**63円切手**を貼付してお申込みください。市販の郵便ハガキで応募する場合は、下記のように記入してお申込みください。ご記入いただく申込事項は裏面をご参照ください。

1講座につき1枚のハガキでお願いします。

ホームページからのお申込みは、右QRコードの受講案内ページ (http://ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/guide.html) にアクセス



いただき、受講申込フォームよりお申込みください。

電話やFAXでの受付はできません。ご了承ください。 定員になり次第、締切ります。

## ★募集期間

# 令和2年2月15日(土)~3月4日(水)

※ご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のみ使用させていただきます。ご了承願います。

郵便はがき

63円切手を 貼って 投函ください 386-0016

上田市国分985-1 985号ビル3階

# 生涯楽習 上田自由塾 事務局行

#### アンケート

- ◆上田自由塾のことは、
  - 1 知っていた 2 初めて知った
- ◆このカタログをどこで入手なさいましたか?
  - 1 公民館 2 市
- 2 市役所(自治センター)
  - 3 情報ライブラリー 4 勤労者福祉センター
  - 5 市立図書館 6 上田創造館 7 その

ありがとうございました。ご意見、ご感想など、お気軽にどうぞ

-----

-----

郵便はがき

63円切手を 貼って 投函ください 3860016

上田市国分985-1 985号ビル3階

# 生涯楽習 上田自由塾

#### アンケート

- ◆上田自由塾のことは、
  - 1 知っていた 2 初めて知った
- ◆このカタログをどこで入手なさいましたか?
  - 1 公民館
- 2 市役所(自治センター)
- 3 情報ライブラリー 4 勤労者福祉センター
- 5 市立図書館
- 6 上田創造館

7 その他

ありがとうございました。ご意見、ご感想など、お気軽にどうぞ

-----

まち作りびとと子どもは小さな

地 出 域 会 の い交流 多 体 験 様 を共 で 多彩 に な す を求 る め場

「共通の生きがい」障がい者と健常者の

**人権教育の視点学習権の保障と** 

生 生 涯 楽習 る 確 か な 高 力 齢 を 者 求 的 福 な連 め 祉 ح 携 の

# 生涯楽習 上田自由塾

〒386-0016

上田市国分985-1 985号ビル3階

Tel 0268-22-6840 Fax 0268-71-0384

ホームページ

http://ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/ E-mail uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp

(キリトリ)

受講希望講座番号

★どちらかに○をしてください 自由塾に参加したことが

第

分野

番

ある ない

講座名

講師名

受講生氏名(ふりがな)

男・女

大人(年令 才)

高校 年生・中学 年生・小学 年生・幼児

住 所 〒

電話

FAX

携帯

講座成立の有無を郵送にて連絡しますので、 郵便番号等の連絡先は正確にご記入願います。 受講希望講座番号

★どちらかに○をしてください 自由塾に参加したことが

第 分野 番

ある ない

講座名

講師名

受講生氏名(ふりがな)

男・女

大人(年令 才)

高校 年生・中学 年生・小学 年生・幼児

住 所 〒

電話

FAX

携帯

講座成立の有無を郵送にて連絡しますので、 郵便番号等の連絡先は正確にご記入願います。