

令和2年度講座開講一覧表

	分野	No.	講座名	講師氏名	回数	第1回 講座日	会場	開始時間
1	1-	1	囲碁必勝講座	山崎 久生	18	7/14	上田囲碁会館	18:30
2	1-	2	俳句入門	窪田 英治	9	7/7	市立図書館	13:30
3	1-	3	俳句 一步二歩	窪田 英治	9	7/1	市立図書館	13:30
4	1-	4	俳句実作（季語を学ぶ）	窪田 英治	9	7/3	市立図書館	13:30
5	1-	5	見る・感じる・考える俳句	窪田 英治	9	7/15	市立図書館	13:30
6	1-	6	芭蕉を読む	窪田 英治	9	7/29	市立図書館	10:00
7	1-	7	たのしいにほんご にゅうもん・しょきゅう	篠原 夏美	18	7/1	神川地区公民館	18:30
8	1-	8	作曲家が教える楽しいカラオケ①	宮下 賢	18	7/10	中央公民館	13:30
9	1-	9	作曲家が教える楽しいカラオケ②	宮下 賢	18	7/2	中央公民館	14:30
10	1-	10	作曲家が教える楽しいカラオケ③	宮下 賢	18	7/1	城南公民館	14:45
11	1-	11	作曲家が教える楽しいポップ歌謡④	宮下 賢	18	7/2	中央公民館	13:00
12	1-	12	作曲家が教える男のカラオケ	宮下 賢	18	7/10	中央公民館	16:00
13	1-	14	頭のスポーツ「健康麻雀」初級	中澤清人 松澤博明	9	7/7	藤之木公民館	13:30
14	1-	16	英字新聞を読む	橋本 保子	9	7/21	パレオ 2F 共用会議室	13:00
15	1-	17	もう一度英文法	橋本 保子	9	7/21	パレオ 2F 共用会議室	14:40
16	1-	18	まちかど科学クラブ	渡辺 規夫	9	7/11	上田創造館	14:00
17	1-	19	スペイン語へのいざない	柴本 仁一	10	7/3	情報ライブラリー	10:10
18	1-	20	スペイン語会話	柴本 仁一	10	7/3	情報ライブラリー	18:00
19	1-	21	株式と資産運用の基礎講座	後藤 厚裕	9	7/22	上小教育会館	14:00
20	1-	22	癒しのハーモニカ	村松 誠一	10	7/29	城南公民館	13:30
21	1-	23	もう一度吹いてみようハーモニカ（初級）	宮崎 勝義	12	7/1	中央公民館	13:00
22	1-	24	もう一度吹いてみようハーモニカ（中級）	宮崎 勝義	18	7/1	中央公民館	15:00
23	1-	25	リコーダー・アンサンブルを楽しもう	田村 雄二	8	8/22	西部公民館	19:30
24	1-	26	日本神話（古事記）を読み解く1学年	甲田 圭吾	9	7/27	招魂社	10:00
25	1-	27	日本神話（古事記）を読み解く2学年	甲田 圭吾	9	7/27	招魂社	13:00
26	1-	28	日本神話（古事記）を読み解く3学年	甲田 圭吾	9	7/27	招魂社	15:00
27	1-	29	小学生のための英語パーティ	三井 貴美江	9	7/26	中央公民館	9:30
28	1-	32	楽しい朗読④初心者	田中 明子	9	7/14	上田創造館	13:30
29	1-	33	楽しい朗読⑤	田中 明子	9	7/10	上田創造館	13:30
30	1-	34	楽しい朗読⑥	田中 明子	9	7/7	上田創造館	13:30
31	1-	35	楽しいオカリナアンサンブル	金井 りつこ	9	7/1	南天神町会館	10:00
32	1-	36	津軽三味線	花岡 民子	9	7/20	勤労者福祉センター	19:00
33	1-	37	初めての腹話術	滝沢 博文	9	7/18	勤労者福祉センター	10:00
34	1-	38	楽しむ腹話術	滝沢 博文	9	7/18	丸子公民館	13:30

	分野	No.	講座名	講師氏名	回数	第1回 講座日	会場	開始時間
35	1-	39	お手玉遊び	寺島 初子	9	7/2	上野が丘公民館	10:00
36	1-	40	ピアノ倶楽部 初級Ⅰ	コルナ 知子	5	10/1	サントミュージゼ	13:30
37	1-	41	ピアノ倶楽部 初級Ⅱ	コルナ 知子	5	10/8	サントミュージゼ	13:30
38	1-	42	ピアノ倶楽部 中級	コルナ 知子	5	10/15	サントミュージゼ	13:30
39	1-	43	長唄三味線 初級	山口 由美子		中止	中止	
40	1-	44	古典絵巻・絵本を読む①	渡辺 道子		中止	中止	
41	1-	45	古典絵巻・絵本を読む②	渡辺 道子		中止	中止	
42	1-	46	エッセイ教室①	翠川 一秋	8	7/16	城南公民館	9:30
43	1-	47	エッセイ教室②	翠川 一秋	8	7/16	塩田公民館	13:30
44	1-	48	大人のためのピアノを楽しむ会 初級編Ⅰ	美馬 佳世	10	7/6	サントミュージゼ	13:30
45	1-	49	大人のためのピアノを楽しむ会 初級編Ⅱ	美馬 佳世	10	7/20	サントミュージゼ	13:30
46	1-	50	歌声講座in塩田	安達 寛子	10	9/5	塩田公民館	14:30
47	1-	51	歌声講座in西部	安達 寛子	9	9/24	西部公民館	13:30
48	1-	52	歌声講座in神川	安達 寛子	9	8/24	神川地区公民館	13:30
49	1-	53	歌声講座in丸子	安達 寛子	9	9/15	丸子公民館	13:30
50	1-	55	頭のたいそう	高野 ゆう子	9	7/14	上野が丘公民館	14:00
51	1-	56	キーボードアンサンブル	コルナ 知子	10	10/12	城南公民館	10:00
52	1-	57	おはなしの世界	伊藤 博敏	9	7/9	中央公民館	10:00
53	1-	59	絵本を楽しむ大人の読みきかせ講座Ⅱ	芹澤 文子	9	7/10	上小教育会館	10:00
54	1-	61	のまちゃん『三語(S+V+O)の英会話』(初級)	野間 敬吾	9	7/20	上田創造館	13:00
55	1-	62	はじめよう、音読で喉トレ&脳トレ	駒村 則子	9	7/16	上野が丘公民館	10:00
56	1-	63	中1教科書でのんびりほのぼの英語学習	角谷 まゆみ		中止	中止	
57	1-	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		中止	中止	
58	1-	65	だれでも五行歌会	風祭 智秋	9	7/16	市立図書館	13:30
1	2-	1	気がるに楽しむ銅板工芸	丸山 康雄	9	7/14	上小教育会館	13:30
2	2-	2	フラワーアレンジメント&ブライダルフラワー①	原 悦子	9	7/13	上田創造館	10:30
3	2-	3	フラワーアレンジメント&ブライダルフラワー②	原 悦子	9	7/14	丸子セレスホール	10:30
4	2-	4	花を身近に楽しむ—いけばな—①	山崎 暁子		中止	中止	
5	2-	5	花を身近に楽しむ—いけばな—②	山崎 暁子		中止	中止	
6	2-	6	シャドーボックス	桜井 道子	9	7/10	中央公民館	10:00
7	2-	7	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー①	霜坂 とし子	7	7/8	上田創造館	9:00
8	2-	8	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー②	霜坂 とし子	7	7/15	上田創造館	9:00
9	2-	9	初めてのかが作り①	大谷 妙子	7	9/11	勤労者福祉センター	9:00
10	2-	10	初めてのかが作り②	大谷 妙子	7	9/25	市民プラザ・ゆう	9:30
11	2-	11	初めてのかが作り③	大谷 妙子	7	9/10	西部公民館	9:00

	分野	No.	講座名	講師氏名	回数	第1回 講座日	会場	開始時間
12	2-	12	ニードル羊毛フェルト	大原 あさみ	9	7/29	中央公民館	13:30
13	2-	13	写真等を絵に	宮下 六朗	9	7/13	上小教育会館	13:30
14	2-	14	水彩画教室	猪瀬 文子	9	7/13	塩田公民館	13:00
15	2-	15	英国式フラワーアレンジメント①	池内 早苗	9	7/10	上田創造館	10:00
16	2-	16	英国式フラワーアレンジメント②	池内 早苗	9	7/17	上野が丘公民館	10:00
17	2-	17	英国式フラワーアレンジメント③	池内 早苗	9	7/18	西部公民館	10:00
18	2-	18	ウッドバーニング教室 上田	竜川 恵美子	9	7/16	市民プラザ・ゆう	13:30
19	2-	19	ウッドバーニング教室 丸子	竜川 恵美子	9	7/2	丸子セレスホール	13:30
20	2-	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	5	7/4	マキノ	13:15
21	2-	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	5	9/19	野外	9:30
22	2-	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	5	9/19	野外	13:00
23	2-	23	草木染め	上原 保子	5	7/3	とっこ館	13:00
24	2-	24	幸せになる楽しい色彩学	竹内 由里子	7	9/12	上田技術研修センター	13:00
25	2-	25	パッチワーク、キルト教室 ①	有川 信子	9	7/20	市民プラザ・ゆう	10:00
26	2-	26	パッチワーク、キルト教室 ②	有川 信子	9	7/20	市民プラザ・ゆう	13:30
27	2-	28	初心者へたでいいへたがいい絵手紙教室	柳沢 令子	9	7/13	上野が丘公民館	10:00
28	2-	29	革工芸①	小胎 紀子	9	7/16	上田創造館	13:30
29	2-	30	革工芸②	小胎 紀子	9	7/3	城南公民館	13:30
30	2-	31	革工芸③	小胎 紀子	9	7/22	丸子セレスホール	13:30
31	2-	32	革工芸④	小胎 紀子	9	7/11	川西公民館	13:30
32	2-	33	クラフト工房	高野 ゆう子	9	7/15	農村環境改善センター	9:00
33	2-	34	やさしい洋裁 (中級コース)	北澤 実左子	18	7/8	川西公民館	13:30
34	2-	35	やさしい洋裁 (初級コース)	北澤 実左子	18	7/1	川西公民館	13:30
35	2-	36	タイルクラフト	小宮山 泰子	8	7/17	上野が丘公民館	9:00
36	2-	37	ステンド・グラス	赤地 真一	18	7/2	勤労者福祉センター	13:30
37	2-	39	身近に使えるアロマセラピー	春原 沙織	4	9/23	上小教育会館	10:00
38	2-	40	深雪アートフラワー	山下 美恵子	10	7/10	上野が丘公民館	13:00
39	2-	41	天然香原料で手作りするお香教室	田口 直子	9	7/9	上野が丘公民館	10:00
40	2-	42	かんたん染色 山の幸染め	春原さゆり 高下 円	7	7/10	西部公民館	10:00
41	2-	43	皮籐でカゴを編む (初級)	青木 嘉子	7	7/14	上田創造館	9:00
42	2-	44	皮籐でカゴを編む	青木 嘉子	7	7/2	上田創造館	9:00
1	3-	1	楽しもうワード	滝澤 悦子	18	7/6	上田技術研修センター	10:00
2	3-	2	楽しもうエクセル	滝澤 悦子	17	7/13	上田技術研修センター	10:00
3	3-	3	楽しく学ぼうワード&エクセル	滝澤 悦子	18	7/6	上田技術研修センター	13:30
4	3-	4	もう少しパソコン	滝澤 悦子	17	7/13	上田技術研修センター	13:30
5	3-	5	楽しく学べる着物きつけ講座①	戸堀綾子 永井英美	9	7/11	市民プラザ・ゆう	10:30

	分野	No.	講座名	講師氏名	回数	第1回 講座日	会場	開始時間
6	3-	6	楽しく学べる着物きつけ講座②	古市須美子 永井英美	9	7/22	中央公民館	10:30
7	3-	7	楽しく学べる着物きつけ講座③ (初心者コース)	高木ひろ美 戸堀綾子	9	7/9	中央公民館	13:00
8	3-	8	ボールペン字講座	浜村 敏雄	8	7/3	中央公民館	10:00
9	3-	9	やさしい筆ペン字講座	浜村 敏雄	6	7/9	上小教育会館	10:00
10	3-	10	月曜日コース パソコン講座(エタル・ワード)	内藤 文雄	18	7/6	上田創造館	13:30
11	3-	11	水曜日コース パソコン講座(エタル・ワード)	内藤 文雄	18	7/1	城南公民館	9:30
12	3-	12	茶の湯①	齊藤 宗和	9	7/6	中央公民館	10:00
13	3-	13	茶の湯②	齊藤 宗和	9	7/6	中央公民館	13:00
14	3-	14	茶の湯③	齊藤 宗和	9	7/11	塩田公民館	13:00
15	3-	15	楽しい蕎麦教室 A	酒井 佐平	9	7/14	上野が丘公民館	9:00 13:00
16	3-	16	楽しい蕎麦教室 B	酒井 佐平	9	7/7	上野が丘公民館	9:00
17	3-	17	おうちCafe' (パンとスイーツ) ①	成澤 揚子	9	7/21	上野が丘公民館	9:00 13:00
18	3-	18	おうちCafe' (パンとスイーツ) ②	成澤 揚子	9	7/13	川西公民館	9:00 13:00
19	3-	19	おうちCafe' (パンとスイーツ) ③	成澤 揚子	9	7/16	西部公民館	9:00
20	3-	20	おうちCafe' (クッキング)	成澤 揚子	9	7/15	城南公民館	9:00 13:00
21	3-	21	片づけ上手	楨島 照美	6	7/8	勤労者福祉センター	13:00
22	3-	22	人生のたたみ方上手	楨島 照美	3	7/22	勤労者福祉センター	15:00
23	3-	23	備え上手	楨島 照美	3	7/8	勤労者福祉センター	15:00
24	3-	24	おいしく手作り パン教室	坂口 恵美子	6	7/4	城南公民館	9:15
25	3-	25	パソコン講座(初心者)	矢吹 ヒデ子	18	7/1	上田創造館	10:00
26	3-	26	パソコン講座(中級)	矢吹 ヒデ子	18	7/8	上田創造館	10:00
27	3-	27	熟年和装教室(入門・初級)	山辺 順子	9	7/27	上田創造館	13:30
28	3-	28	毛筆による実用書教室①	椎塚 信子	9	7/18	勤労者福祉センター	10:00
29	3-	29	毛筆による実用書教室②	椎塚 信子	9	7/25	勤労者福祉センター	10:00
30	3-	30	毛筆による実用書教室③	椎塚 信子	9	7/25	勤労者福祉センター	13:00
31	3-	31	毛筆による実用書教室④	椎塚 信子	9	7/25	勤労者福祉センター	15:00
32	3-	33	まんぷく横丁	高橋 順子	6	9/17	塩田公民館	9:00
33	3-	34	毛筆によるかな、漢字教室	森杉 茂		中止	中止	
34	3-	35	書道教室	中山 雅彦	18	7/11	神川地区公民館	13:30
1	4-	2	パドルで音楽に合わせてストレッチ2	野原 昌子	18	7/10	農村環境改善センター	13:30
2	4-	4	里山トレッキング(月曜日コース)	井出 英夫	9	7/6	野外	10:00
3	4-	5	里山トレッキング(水曜日コース)	井出 英夫	9	7/1	野外	10:00
4	4-	6	里山トレッキング(金曜日コース)	井出 英夫	9	7/3	野外	10:00
5	4-	7	里山トレッキング(日曜日コース)	井出 英夫	9	7/5	野外	10:00
6	4-	8	女性のための美容ヨガ講座①	小山 寿美子	18	7/14	勤労者福祉センター	13:00

	分野	No.	講座名	講師氏名	回数	第1回 講座日	会場	開始時間
7	4-	9	女性のための美容ヨガ講座②	小山 寿美子	18	7/14	勤労者福祉センター	15:00
8	4-	10	女性のための美容ヨガ講座③	小山 寿美子	9	7/21	農村環境改善センター	10:30
9	4-	11	女性のための美容ヨガ講座④	小山 寿美子	9	7/27	勤労者福祉センター	10:00
10	4-	12	女性のための美容ヨガ講座⑤	小山 寿美子	18	7/3	勤労者福祉センター	10:00
11	4-	13	女性のための美容ヨガ講座⑥	小山 寿美子	18	7/7	勤労者福祉センター	19:30
12	4-	14	女性のための美容ヨガ講座⑦	小山 寿美子	9	7/8	勤労者福祉センター	19:30
13	4-	15	女性のための美容ヨガ講座⑧	小山 寿美子	9	7/22	勤労者福祉センター	19:30
14	4-	16	ヨガ&ノルディックウォーキング①	平塚 久美子	12	10/9	市民プラザ・ゆう	19:00
15	4-	17	ヨガ&ノルディックウォーキング②	平塚 久美子	12	10/9	南部地区防災センター	10:00
16	4-	18	ハワイアン・フラ 火曜クラス	荒井 恵美子	18	7/7	川西公民館	13:00
17	4-	19	楽しく日本舞踊	鬼久保 昌子	18	7/2	勤労者福祉センター	10:00
18	4-	20	踊ろうよ楽しく民踊	鬼久保 昌子	18	7/9	神川地区公民館	13:30
19	4-	21	たのしいフォークダンス-13	高藤 袈裟幸	17	7/1	塩尻地区公民館	14:00
20	4-	22	たのしいレクリエーションダンス-15	高藤 袈裟幸	9	7/30	丸子公民館	10:00
21	4-	23	スポーツ吹矢 健康講座①	中嶋 研二	9	7/8	中央公民館	18:30
22	4-	24	スポーツ吹矢 健康講座②	中嶋 研二	15	7/8	神川地区公民館	13:30
23	4-	25	生命を育くむ食育	塩入 陽子	6	7/14	西部公民館	10:00
24	4-	27	ZUMBA®	大熊 明美	14	7/13	神川地区公民館	19:30
25	4-	28	美しい体をつくるスロピ®フェイス①	大熊 明美	14	7/14	西部公民館	10:15
26	4-	29	美しい体をつくるスロピ®フェイス②	大熊 明美	14	7/7	西部公民館	14:15
27	4-	30	美しい体をつくるスロピ®フェイス③	大熊 明美	18	7/14	丸子ファーストビル	14:30
28	4-	31	美しい体をつくるスロピ®フェイス④	大熊 明美	17	7/2	神川地区公民館	19:30
29	4-	32	骨盤調整ヨガ®	大熊 明美	9	7/10	神川地区公民館	10:30
30	4-	33	骨盤調整ヨガ®withベビー	大熊 明美	9	7/17	神川地区公民館	10:30
31	4-	34	リラックス ストレッチ	田中 陽子	18	7/7	上田創造館	10:15
32	4-	35	健康リズム運動&ストレッチ	田中 陽子	17	7/28	城南公民館	10:15
33	4-	36	太極拳の基礎 (太極拳が健康に良い理由)	小出 義宗	18	7/7	神川地区公民館	10:00
34	4-	37	太極拳の身体操法① (太極拳の基礎の基礎)	大木 奈保子		中止	中止	
35	4-	38	太極拳の身体操法② (太極拳の基礎の基礎)	大木 奈保子	10	7/4	神川地区公民館	10:00
36	4-	39	よだくぼ里山を歩く会 上級	金井 善男		中止	中止	
37	4-	40	よだくぼ里山を歩く会 中級	金井 善男		中止	中止	
38	4-	41	よだくぼ里山を歩く会 初級Ⅰ	金井 善男		中止	中止	
39	4-	42	よだくぼ里山を歩く会 初級Ⅱ	金井 善男		中止	中止	
40	4-	43	Dragon gate龍門派太極拳	よねざわ碧世		中止	中止	
41	4-	44	ストレッチ・コンディショニング①中級～	宮下 知穂子	9	7/1	上田創造館	13:30

	分野	No.	講座名	講師氏名	回数	第1回 講座日	会場	開始時間
42	4-	45	ストレッチ・コンディショニング②	宮下 知穂子	9	7/13	神川地区公民館	13:30
43	4-	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	9	7/8	上田創造館	13:30
44	4-	47	ストレッチ・コンディショニング④	宮下 知穂子	9	7/10	上田創造館	13:30
45	4-	48	ストレッチ・コンディショニング⑤	宮下 知穂子	9	7/31	上田創造館	13:30
46	4-	49	ストレッチ・コンディショニング⑥	宮下 知穂子	9	7/22	上田創造館	13:30
47	4-	50	リラクゼーションヨガ①	山口 治美	14	7/14	城南公民館	19:00
48	4-	51	リラクゼーションヨガ②	山口 治美	9	7/21	上田創造館	13:00
49	4-	52	よっ！粋だねえ。江戸芸かっぽれ	田中 貞子	18	7/14	勤労者福祉センター	18:30
50	4-	53	笑って動いて楽しく脳活	町田 京子	7	9/18	勤労者福祉センター	19:30
51	4-	54	社交ダンス初級	小泉 美智子	14	9/14	勤労者福祉センター	19:30
52	4-	55	社交ダンス中級	小泉 美智子	10	9/9	川西公民館	14:00
53	4-	58	邦楽舞踊（歌謡舞踊）	近藤 和子	6	9/16	市民プラザ・ゆう	19:30
54	4-	59	健康カラオケ（基礎編）	松崎 恵司		中止	中止	
55	4-	60	健康カラオケ（応用編）	松崎 恵司		中止	中止	
56	4-	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		中止	中止	
57	4-	63	エアロビクスとマルチエクササイズ	太田 朱子	9	7/11	城南公民館	15:00
58	4-	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	9	7/20	上田創造館	10:30
59	4-	65	卒ラジオ体操 操体法withキャサリン	増成 正史	9	7/14	勤労者福祉センター	10:00
60	4-	66	操体&体を動かそう	増成 正史	9	7/11	勤労者福祉センター	9:00
61	4-	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	6	7/13	上野が丘公民館	10:00
62	4-	69	太気拳気功体操	高橋 正人	9	7/1	千曲会館	20:00