



生涯学習

上田自由塾

令和3年度

令和3年4月から
令和4年3月までの
一年間

受講生募集

自主的に学び合おうと、「生涯学習 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ます、それぞ
れの塾生を募集します。

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。

開塾式

4月4日(日)

上田市文化センター
(中央公民館)

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：

1コマ 90分の講座
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3年4月～令和4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3年2月15日(月)～3月3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3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

★前年度より継続している講座については継続応募者が優先される場合があります。

問い合わせ先：

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3階
生涯学習 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

誰でも先生、誰もが塾生

だれ

- 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、楽しく学びあう意味で「楽」の字をあててはどうかと提案をしていたいただいたのは、設立時、趣旨に賛同いただいた前上田市長母袋創一氏の案です。

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^{がく}学習上田自由塾」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

生涯学習上田自由塾は、「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3年度 上田自由塾 講座一覧

第1分野 音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学	番	講座名	講師名
	1	英字新聞を読む	橋本 保子
	2	もう一度英文法	橋本 保子
	3	囲碁必勝講座～俗筋から本筋へ～	山崎 久生
	4	日本かん違い物語	山崎 久生
	5	作曲家が教える楽しいカラオケ①	宮下 賢
	6	作曲家が教える楽しいカラオケ②	宮下 賢
	7	作曲家が教える楽しいカラオケ③	宮下 賢
	8	作曲家が教える楽しいポップ歌謡④	宮下 賢
	9	作曲家が教える男のカラオケ	宮下 賢
	10	頭のスポーツ「健康麻雀」初級	中澤 清人 松澤 博明
	11	スペイン語会話初級	柴本 仁一
	12	スペイン語会話中級	柴本 仁一
	13	癒しのハーモニカ	村松 誠一
	14	俳句入門	窪田 英治
	15	俳句一歩二歩	窪田 英治
	16	俳句実作（季語を学ぶ）	窪田 英治
	17	見る・感じる・考える俳句	窪田 英治
	18	芭蕉を読む	窪田 英治
	19	もう一度吹いてみようハーモニカ （初級 ダ・カーポ）	宮崎 勝義
	20	もう一度吹いてみようハーモニカ （中級 ハーモニック・フレンズ）	宮崎 勝義
	21	まちかど科学クラブ	渡辺 規夫
	22	日本神話（古事記）を読み解く 1学年	甲田 圭吾
	23	日本神話（古事記）を読み解く 2学年	甲田 圭吾
	24	日本神話（古事記）を読み解く 3学年	甲田 圭吾
	25	株式銘柄研究	後藤 厚裕
	26	楽しいオカリナアンサンブル	金井りつこ
	27	津軽三味線	花岡 民子
	28	楽しい朗読（火曜）	田中 明子
	29	楽しい朗読（金曜）	田中 明子
	30	小学生のための英語パーティ	三井貴美江
	31	エッセイ教室	翠川 一秋
	32	おはなしの世界	伊藤 博敏
	33	やさしい朗読	伊藤 博敏

番	講座名	講師名
34	リコーダー・アンサンブルを楽しもう	田村 雄二
35	ペアで学ぶ 『のまちゃん三語の英会話』（初級）	野間 敬吾
36	頭のたいそう	高野ゆう子
37	かわちゃんの歌の広場	河田 良子
38	遊び句会	河西 志帆
39	歌声講座 in 塩田	安達 寛子
40	歌声講座 in 西部	安達 寛子
41	歌声講座 in 神川	安達 寛子
42	歌声講座 in 丸子	安達 寛子
43	歌声講座 in 中央	安達 寛子
44	子どもと一緒に歌声講座	安達 寛子
45	大人ののためのピアノを楽しむ会Ⅰ	美馬 佳世
46	大人ののためのピアノを楽しむ会Ⅱ	美馬 佳世
47	大人ののためのピアノを楽しむ会 初級	美馬 佳世
48	音読で喉トレ＆脳トレ	駒村 則子
49	はじめよう朗読	駒村 則子
50	初級ギター弾き語り講座	成沢 正博
51	たのしい日本語 初級	篠原 夏美
52	ワクワク腹話術	滝沢 博文
53	楽しむ腹話術	滝沢 博文
54	だれでも五行歌会	風祭 智秋
55	絵本を楽しむ大人の読みきかせ講座Ⅰ	芹澤 文子
56	絵本を楽しむ大人の読みきかせ講座Ⅱ	芹澤 文子
57	音読で喉トレ＆脳トレ オンライン講座	駒村 則子
58	はじめよう朗読 オンライン講座	駒村 則子

第2分野

創作・アート・手工芸・園芸・アロマ・カラー

番	講 座 名	講師名
1	花を身近に楽しむーいけばなー①	山崎 暁子
2	花を身近に楽しむーいけばなー②	山崎 暁子
3	花を身近に楽しむーいけばなー③	山崎 暁子
4	Happy カラーライフ	竹内由里子
5	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
6	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	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
9	ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室①	柳沢 令子
10	初心者 ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室	柳沢 令子
11	パッチワーク、キルト教室①	有川 信子
12	パッチワーク、キルト教室②	有川 信子
13	写真等を絵に	宮下 六朗
14	初めてのかご作り①	大谷 妙子
15	初めてのかご作り②	大谷 妙子
16	初めてのかご作り③	大谷 妙子
17	身近に使えるアロマセラピー	春原 沙織
18	はじめてのアロマセラピー	春原 沙織
19	英国式フラワーアレンジメント①	池内 早苗
20	英国式フラワーアレンジメント②	池内 早苗
21	英国式フラワーアレンジメント③	池内 早苗
22	草木染め	上原 保子
23	シャドーボックス	桜井 道子
24	皮籐でカゴを編む①	青木 嘉子
25	皮籐でカゴを編む（中級）	青木 嘉子
26	ニードル羊毛フェルト	大原あさみ
27	クラフト工房	高野ゆう子
28	ウッドバーニング教室 上田	竜川恵美子
29	ウッドバーニング教室 丸子	竜川恵美子
30	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
31	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
32	ポーセラーツ クレイクチュール	坂口恵美子
33	ステンド・グラス	赤地 真一
34	革工芸①	小胎 紀子

番	講 座 名	講師名
35	革工芸②	小胎 紀子
36	革工芸③	小胎 紀子
37	初めての革工芸④	小胎 紀子
38	気がるに楽しむ銅板工芸	丸山 康雄
39	やさしい洋裁 中級	北澤実左子
40	やさしい洋裁 初級	北澤実左子
41	かんたん染色 山の幸染め	春原さゆり
42	はじめての手作りキャンドル	山崎 夏矢
43	タイルクラフト（初・中級）	小宮山泰子
44	タイルクラフト（フリー）	小宮山泰子
45	水彩画教室	猪瀬 文子
46	塩田平を描く会	猪瀬 文子
47	天然香原料で作るお香教室	田口 直子
48	香りと薬草を楽しむ アロマクラフト&ハーブティーブレンド教室	田口 直子
49	ペン画を楽しむ	藤田 宏美
50	深雪アートフラワー	山下美恵子

第3分野 料理・着付け・書道・茶道・パソコン	番	講 座 名	講師名
	1	月曜日コース パソコン講座 (エクセル・ワード)	内藤 文雄
	2	水曜日コース パソコン講座 (エクセル・ワード)	内藤 文雄
	3	楽しく学べる着物きつけ講座①	戸堀 綾子 永井 英美
	4	楽しく学べる着物きつけ講座②	永井 英美 服部 吉
	5	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 古市須美子
	6	楽しもうワード	滝澤 悦子
	7	楽しもうエクセル	滝澤 悦子
	8	楽しく学ぼうワード&エクセル	滝澤 悦子
	9	もう少しパソコン	滝澤 悦子
	10	毛筆によるかな・漢字教室	森杉 茂
	11	茶の湯①	齊藤 宗和
	12	茶の湯②	齊藤 宗和
	13	茶の湯③	齊藤 宗和
	14	茶の湯④	齊藤 宗和
	15	熟年和装教室 (入門・初級)	山辺 順子
	16	ワード、エクセル (中級)	矢吹ヒデ子
	17	やさしいエクセル関数 (上級)	矢吹ヒデ子
	18	片づけ上手	槇島 照美
	19	人生のたたみ方上手	槇島 照美
	20	備え上手	槇島 照美
	21	楽しい蕎麦教室 A	酒井 佐平
	22	楽しい蕎麦教室 B	酒井 佐平
	23	のまちゃん『初めて学ぶ LINE』(基礎)	野間 敬吾
	24	おいしく手作り パン教室	坂口恵美子
	25	ボールペン字講座	浜村 敏雄
	26	筆ペン字講座	浜村 敏雄
	27	毛筆による実用書教室①	椎塚 信子
	28	毛筆による実用書教室②	椎塚 信子
	29	毛筆による実用書教室③	椎塚 信子
	30	毛筆による実用書教室④	椎塚 信子
	31	おうち café (パンとスイーツ) ①	成澤 揚子
	32	おうち café (パンとスイーツ) ②	成澤 揚子
	33	おうち café (パンとスイーツ) ③	成澤 揚子
	34	おうち café (クッキング)	成澤 揚子

番	講 座 名	講師名
35	習字教室	中山 雅彦
36	まんぷく横丁	高橋 順子

第4分野 健康・スポーツ	番	講 座 名	講師名
	1	ZUMBA®	大熊 明美
	2	美しい体をつくるスローピラティス①	大熊 明美
	3	美しい体をつくるスローピラティス②	大熊 明美
	4	美しい体をつくるスローピラティス③	大熊 明美
	5	美しい体をつくるスローピラティス④	大熊 明美
	6	骨盤調整ヨガ®	大熊 明美
	7	骨盤調整ヨガ® with ベビー	大熊 明美
	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⑧	小山寿美子
	16	里山トレッキング（月曜日コース）	井出 英夫
	17	里山トレッキング（水曜日コース）	井出 英夫
	18	里山トレッキング（金曜日コース）	井出 英夫
	19	里山トレッキング（日曜日コース）	井出 英夫
	20	楽しく日本舞踊	鬼久保昌子
	21	踊ろうよ楽しく民謡	鬼久保昌子
	22	ハワイアン・フラ	荒井恵美子
	23	リラクゼーションヨガ①	山口 治美
	24	リラクゼーションヨガ②	山口 治美
	25	笑って動いて楽しく脳活	町田 京子
	26	ヨガ&ノルディックウォーキング①	平塚久美子
	27	ヨガ&ノルディックウォーキング②	平塚久美子
	28	里山自然学習講座（Ⅰ）	金井 善男
	29	里山自然学習講座（Ⅱ）	金井 善男
	30	のまちゃん寝たまま／腰痛・肩こり予防体操（基礎）	野間 敬吾
	31	スポーツ吹矢健康講座（神川）	中嶋 研二
	32	スポーツ吹矢健康講座（真田）	中嶋 研二
	33	健康マイスター養成講座	中嶋 研二
	34	ストレッチ♡コンディショニング① 中級～	宮下知穂子

番	講 座 名	講師名
35	ストレッチ♡コンディショニング②	宮下知穂子
36	ストレッチ♡コンディショニング③ 入門～	宮下知穂子
37	ストレッチ♡コンディショニング④	宮下知穂子
38	ストレッチ♡コンディショニング⑤	宮下知穂子
39	ストレッチ♡コンディショニング⑥	宮下知穂子
40	健康長寿祈願講座 （人生 100 年時代を迎えて）	松崎 恵司
41	邦楽舞踊（歌謡舞踊）	近藤 和子
42	たのしいレクリエーションダンスー 16	高藤袈裟幸
43	社交ダンス	小泉美智子
44	よっ！粋だねえ。江戸芸かっぱれ	田中 貞子
45	エアロビクスとマルチエクササイズ	太田 朱子
46	心身の健康維持を目的とした 瞑想と気功体操	高橋 正人
47	太極拳の基礎ー A （健康寿命のストレッチ）	小出 義宗
48	太極拳の基礎ー B （健康寿命のストレッチ）	小出 義宗
49	太極拳の基礎ー C （套路を考える）	小出 義宗
50	太極拳の身体操法（太極拳の基礎の基礎）	大木奈保子

1—1		英字新聞を読む			講座概要	英字新聞を読んで、世界を覗いてみましょう。難解な単語は意味もつけます。短文の listening も取り入れ話す事にも意識を向けます。
講 師 名	橋 本 保 子			Tel. 090-6918-1173		
曜 日 間	火曜日 午後1時～2時30分			講師プロフィール 中高生・一般人向けの塾講師を30年。大学講師、ガイド、企業内講師を経験。英検一級。通訳案内士(EN00068)	備考	資料代 年間1,200円
会 場	上田市立図書館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
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ー2		もう一度英文法			講座概要	英文法が解ると、文意が解りやすくなります。短文のlisteningも取り入れ話す事にも意識を向けます。	
講 師 名	橋 本 保 子			Tel. 090-6918-1173			
曜 日 間	火曜日 午後2時40分～4時10分			講師プロフィール 中高生・一般人向けの塾講師を30年。大学講師、ガイド、企業内講師を経験。英検一級。通訳案内士(EN00068)	備考	資料代 年間1,200円	
会 場	上田市立図書館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
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—3 囲碁必勝講座～俗筋から本筋へ～					講座概要	「碁がたきに勝ちたい、また、自分よりも強い人にも勝てるようになりたい」そういう人に本筋の碁と必勝法を教えます。5級～六段程度の方対象です。
講氏	師名	山 崎 久 生		Tel.		
曜時	日間	火曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール		
会 場	上田囲碁会館		上田高校囲碁部（県大会・全国大会で活躍した）の顧問として、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年間務めました。			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	25名	備 考	用具借用料 年間1,200円	
回 数	24回	受講料	12,000円			
日 程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/22、12/14、12/28、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22					

1-4		日本かん違い物語				講座概要	常識だと思っていたら…宇宙・無重力・UFO・放射能のゴミ・イチロー・白鵬…その他アツと驚く目からウロコのたのしく有益な話です。
講 師 氏 名	山 崎 久 生		TEL. 0268-24-4514 090-8326-7645				
曜 日 間	土曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 上田高校はじめ長い教員生活、さまざまな体験、読書などを通じて得た知識や考え方を、様々な場面で役立ててきました。				
会 場	勤労者福祉センター						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名				
回 数	6回	受講料	3,000円		備 考	資料代 年間200円 持ち物：ノート、筆記用具	
日 程	4/17、5/15、6/19、7/10、8/28、9/18						

1—5		作曲家が教える楽しいカラオケ①				講座概要	カラオケ歌い方練習。心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。	
講 師 名	宮 下 賢			TEL. 0268-24-5856				備考
曜 時 間	火曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール 作曲家・歌手・(一社)日本作曲家協会会員・(一社)日本音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰				
会 場	中央公民館							
受講時間	1コマ(90分)			定 員 20名				
回 数	24回		受講料	12,000円				
日 程	4/13、4/27、5/11、5/29(土)、6/8、6/29、7/13、7/24(土)、8/10、8/31、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/23、12/14、12/28、1/11、1/18、2/8、2/22、3/8、3/22							

1—6		作曲家が教える楽しいカラオケ②				講座概要	カラオケ歌い方練習。心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。	
講 師 名	宮 下 賢			TEL. 0268-24-5856				備考
曜 時 間	木曜日 午後2時30分～4時			講師プロフィール 作曲家・歌手・(一社)日本作曲家協会会員・(一社)日本音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰				
会 場	中央公民館							
受講時間	1コマ(90分)			定 員	20名			
回 数	24回		受講料	12,000円				
日 程	4/1、4/29、5/6、5/20、6/3、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、1/22(土)、2/3、2/18(金)、3/17、3/31							

1ー7		作曲家が教える楽しいカラオケ③				講座概要	カラオケ歌い方練習。心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
講 師 名	宮 下 賢			TEL. 0268-24-5856			
曜 時 間	水曜日 午後2時45分～4時15分			講師プロフィール 作曲家・歌手・(一社)日本作曲家協会会員・(一社)日本音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰		JASRAC・資料代 年間3,000円	
会 場	城南公民館						
受講時間	1コマ(90分)			定 員	20名		
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、7/14、8/4、8/11、9/1、9/15、10/6、10/20、11/3、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16						

1ー8				作曲家が教える楽しいポップ歌謡㊦				講座概要	
講氏	師名	宮 下 賢			TEL. 0268-24-5856				
曜時	日間	木曜日 午後1時～2時30分			講師プロフィール 作曲家・歌手・(一社)日本作曲家協会会員・(一社)日本音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰				備考
会 場	中央公民館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名			JASRAC・資料代 年間3,000円			
回 数	24回	受講料	12,000円						
日 程	4/1、4/29、5/6、5/20、6/3、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、1/22(土)、2/3、2/18(金)、3/17、3/31								

1ー9				作曲家が教える男のカラオケ				講座概要	
講 師 氏 名	宮 下 賢			TEL. 0268-24-5856				カラオケ歌い方練習。心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。	
曜 日 間	火曜日 午後3時30分～5時			講師プロフィール 作曲家・歌手・(一社)日本作曲家協会会員・(一社)日本音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰					
会 場	中央公民館							JASRAC・資料代 年間3,000円	
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名						
回 数	24回	受講料	12,000円						
日 程	4/13、4/27、5/11、5/29(土)、6/8、6/29、7/13、7/24(土)、8/10、8/31、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/23、12/14、12/28、1/11、1/18、2/8、2/22、3/8、3/22								

1ー10				頭のスポーツ「健康麻雀」初級				講座概要 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、認知症予防に役立ちます。対象は①初心者②点数を学びたい人③スキルアップしうまくなりたい人です。楽しく人生の幅を広げませんか。 備考 資料代(テキスト・初参加者) 年間1,100円 持ち物:テキスト
講 師 氏 名	中澤清人・松澤博明			TEL. 0268-31-3053 090-4392-3765				
曜 日 間	火曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール 日本健康麻将(マージャン)協会認定9段・全国麻雀段位審査会認定7段・麻雀アドバイザー				
会 場	藤之本公民館							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	24名					
回 数	12回	受講料	6,000円					
日 程	4/6、5/11、6/8、7/6、8/3、9/7、10/5、11/2、12/7、1/11、2/1、3/1							

1ー11				スペイン語会話初級		講座概要 <
------	--	--	--	-----------	--	---

1ー12			スペイン語会話中級			講座概要 2、3年目の中級者向け続編。様々な会話文例練習で、ある程度自分の意思が伝えられるようになり、文法理解も進んで、文章の読解が出来る。ていねいな解説や宿題などで、各人のレベル差をカバーします。	
講 師 氏 名	柴 本 仁 一			TEL. 080-4405-5166			備 考 持ち物：筆記用具
曜 日 間	金曜日 午後6時～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情に精通。			
会 場	上田情報ライブラリー						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/16、5/7、5/21、6/18、7/16、8/6、8/20、9/17、10/15、11/19、12/3、3/25						

1ー13		癒しのハーモニカ			講座概要	誰もが知っているやさしい曲で学ぶ。
講 師 氏 名	村 松 誠 一			Tel. 090-1845-4391		
曜 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	備 考	資料代 年間500円 持ち物：ハーモニカC 調
会 場	城南公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/23、3/23					

1—14		俳句入門			講座概要
講 師 氏 名	窪 田 英 治			Tel. 0268-67-3364	
曜 日 間	火曜日 午後1時30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・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を各地で講義し、前向きな生き方を提唱しています。	
会 場	上田市立図書館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名		
回 数	12回	受講料	6,000円		
日 程	4/6、5/11、6/1、7/6、8/3、9/7、10/5、11/2、12/7、1/11、2/1、3/1				句を作ることを通して、自然や生活の変化を楽しみ、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。
					備 考
					資料代 年間1,000円 持ち物：筆記用具（持ってる人は歳時記）

1ー15			俳句一步二歩			講座概要	備考
講氏	師名	窪 田 英 治			Tel. 0268-67-3364		
曜時	日間	水曜日 午後1時30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・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を各地で講義し、前向きな生き方を提唱しています。	資料代 年間1,000円 持ち物：筆記用具（持ってる人は歳時記）	
会 場	上田市立図書館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
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—16		俳句実作（季語を学ぶ）			講座概要	備考
講氏	師名	窪 田 英 治		TEL. 0268-67-3364		
曜時	日間	金曜日 午後1時30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。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んでいます。		資料代 年間1,000円 持ち物：筆記用具、歳時記
会 場	上田市立図書館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4					

1ー17			見る・感じる・考える俳句				講座概要	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。俳句をもっと知りたい人のための講座です。
講氏	師名	窪 田 英 治		TEL. 0268-67-3364		備考		
曜時	日間	水曜日 午後1時30分～3時		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しています。			資料代 年間1,000円 持ち物：筆記用具、歳時記	
会 場	上田市立図書館							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名					
回 数	12回	受講料	6,000円					
日 程	4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16							

1ー18		芭蕉を読む				講座概要	
講 師 氏 名	窪 田 英 治			TEL. 0268-67-3364			備 考
曜 日 時 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ます。			
会 場	上田市立図書館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	40名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/10(木)、3/23					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。今年度は「奥の細道」以後の芭蕉を学びます。また、有志で「奥のほそ道」を訪ねます。今年は、月山・湯殿山・象潟を訪ねる予定です。	
						資料代 年間2,000円 持ち物：筆記用具	

1ー19		もう一度吹いてみようハーモニカ(初級　ダ・カーポ)				講座概要	かつてハーモニカに触れたことのある人を対象にして、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。
講氏	師名	宮　崎　勝　義		TEL. 0268-24-5050			
曜時	日間	水曜日　午後1時～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。		備考	持ち物：ハーモニカC、C＃、A m、譜面台、筆記用具、水筒
会　場	中央公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定　員	20名				
回　数	15回	受講料	7,500円				
日　程	4/7、5/19、6/9、7/7、8/4、8/18、9/8、10/6、11/17、11/24、12/1、1/12、2/2、3/2、3/16						

1ー20		もう一度吹いてみようハーモニカ(中級 ハーモニック・フレンズ)				講座概要 備考
講氏	師名	宮 崎 勝 義			TEL. 0268-24-5050	
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。	
会場	中央公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名			
回 数	24回	受講料	12,000円			
日 程	4/7、4/21、5/19、5/26、6/9、6/23、7/7、7/28、8/4、8/18、9/8、9/29、10/6、10/20、11/17、11/24、12/1、12/15、1/12、1/26、2/2、2/16、3/2、3/16					

1ー21		まちかど科学クラブ				講座概要	予想を立てて討論し、実験で確かめることを通じて科学の楽しさを再発見し、科学の世界に入門します。
講氏	師名	渡 辺 規 夫			Tel. 0268-23-1371		
曜時	日間	土曜日 午後2時～3時30分			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。		
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/17、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/2、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12					備考	持ち物：筆記用具

1ー22		日本神話（古事記）を読み解く 1学年			講座概要
講 師 氏 名	甲 田 圭 吾		TEL. 0268-23-3733 090-4624-4547		
曜 日 時 間	月曜日 午後3時～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、定年退職。教職時代から兼業してきた神職（神主）として、御穂須々美神社・上田招魂社ほかの宮司を務めている。		備考
会 場	上田市招魂社 社務所				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名		
回 数	12回	受講料	6,000円		
日 程	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28				

1ー23			日本神話（古事記）を読み解く 2学年			講座概要 <
------	--	--	--------------------	--	--	---

1—24		日本神話（古事記）を読み解く 3学年				講座概要	昨年度2学年を受講した方々の継続・進級講座です。「崇神天皇」の続き「垂仁天皇」から読んでいきます。	
講 師 氏 名	甲 田 圭 吾	TEL. 0268-23-3733 090-4624-4547						
曜 日 時 間	月曜日 午後1時～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、定年退職。教職時代から兼業してきた神職（神主）として、御穂須々美神社・上田招魂社ほかの宮司を務めている。					
会 場	上田市招魂社 社務所							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名					
回 数	12回	受講料	6,000円					
日 程	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28						備考	資料代 年間600円 持ち物：筆記用具。服装は自由

1ー25				株式銘柄研究				講座概要 株式の基礎知識を学びながら、参加者で次世代の有望な企業・商品等を考え、日本の将来像を探ります。 備考 資料代 毎回100円
講 師 氏 名	後 藤 厚 裕			TEL. 026-225-6935				
曜 日 時 間	水曜日 午後2時～3時30分			講師プロフィール C F P。大学卒業後、証券会社、生命保険会社勤務を経てファイナンシャル・プランナーとして独立し22年目となります。市民プラザゆうで3級F P技能士資格取得講座を担当し10年になります。				
会 場	上小教育会館							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名					
回 数	12回	受講料	6,000円					
日 程	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/16、3/16							

1ー26				楽しいオカリナアンサンブル				講座概要 季節の歌、童謡、唱歌などシャープ、フラット一つ位の曲を皆さんで楽しくアンサンブルをします。 備考 コピー代 年間約200円 持ち物：オカリナ教本、譜面台（オカリナ、譜面台がある方は持ってきてください。） オカリナ 約7,000円 入門書 約1,300円
講氏	師名	金 井 りつこ		TEL. 0268-35-1512				
曜時	日間	水曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 音楽教室をしています。季節の歌を歌ったり、脳トレをしながら楽しくを第一にしたいと思います。皆さんの輪を大切にしていきます。（音楽リクレーションインストラクター他）				
会場	上小教育会館							
受講時間	1コマ(90分)	定員	13名					
回数	9回	受講料	4,500円					
日程	4/14、5/12、6/9、7/7、8/25、9/8、10/13、11/10、12/1							

1ー27		津軽三味線			講座概要	津軽じょんがら節や各地の民謡など楽しくゆっくり学びます。初心者の方も経験者の方もマンツーマン指導です。
講氏	師名	花岡民子		TEL. 090-5308-3617		
曜時	日間	月曜日 午後7時～8時30分		講師プロフィール 自由塾講師15年目になります。皆さんと楽しい時間を過ごしなが ら多くの方に津軽三味線を伝えたいと活動しています。	備考	三味線レンタル代 1か月2,500円
会場	勤労者福祉センター					
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名			
回数	12回	受講料	6,000円			
日程	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/29、12/20、1/31、2/14、2/28					

1—28		楽しい朗読（火曜）				講座概要	朗読の基本を学んだ人、朗読ボランティア等経験者、朗読を楽しみたい人どなたも。さまざまな文学作品をテキストに学び合います。
講 師 氏 名	田 中 明 子	TEL. 090-4945-2701					
曜 日 時 間	火曜日 午後1時30分～3時				講師プロフィール 読みきかせ、朗読ボランティア活動。「雛の朗読会」主催。 元信越放送アナウンサー。		
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/13、5/11、6/8、7/13、8/17、9/14、10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8						

1ー29		楽しい朗読（金曜）			講座概要	朗読の基本を学んだ人、朗読ボランティア等経験者、朗読を楽しみたい人どなたも。さまざまな文学作品をテキストに学び合います。	
講 師 氏 名	田 中 明 子			TEL. 090-4945-2701			
曜 日 時 間	金曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール 読みきかせ、朗読ボランティア活動。「嫌の朗読会」主催。 元信越放送アナウンサー。		備考	テキスト他コピー代 年間500円
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/16、5/14、6/4、7/16、8/6(午前)、9/10、10/15(午前)、11/12、12/10(午前)、1/14、2/11、3/11						

1ー30		小学生のための英語パーティ			講座概要	英語の学習ではなく、英語で世界、歴史、算数、音楽等をテーマに学ぶグループです。学ぶことは楽しい!講師もです。そんな活動から、家庭の中でも英語が飛び交うようになるパーティ作りに励んでいます。
講 師 氏 名	三 井 貴美江			Tel. 090-8809-3928		
曜 日 時 間	日曜日 午前9時30分～11時			講師プロフィール 生活の中でオンラインが主流になり、学習もタブレットが活躍する中、知識は増えます。でも学ぶこと＝知識でしょうか。私たちは育つ過程で学ぶことがたくさんあります。そんな気持ちで常に子供達と英語を媒体に、共に学ぶことに努めています。	備考	資料代 年間500円
会 場	中央公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名			
回 数	12回	受講料	3,600円			
日 程	4/25、5/16、6/20、7/25、8/22、9/19、10/、11/28、12/19、1/16、2/20、3/6					

1ー31		エッセイ教室			講座概要	日常生活のできごとや、日頃思っていることを、自由に楽しみながら書く初心者向けの講座です。
講 師 氏 名	翠 川 一 秋			Tel. 0268-68-2096		
曜 日 時 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。	備考	コピー代 年間1,000円 持ち物：筆記用具、辞書
会 場	塩田公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名			
回 数	11回	受講料	5,500円			
日 程	4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/28、11/18、12/16、1/20、2/17					

1ー32		おはなしの世界			講座概要	朗読や紙芝居、絵本の読みきかせ、昔ばなし等を楽しく学びます。また、話し方や声の出し方の練習で日本語力を磨きます。読み聞かせやおはなしボランティアの活動にも役立ちますよ。
講 師 氏 名	伊 藤 博 敏			Tel. 0268-21-9502		
曜 日 時 間	木曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 元民間放送アナウンサー・放送記者。J P I C 読書アドバイザー。絵本講師。紙芝居文化の会会員。朗読・紙芝居の会「おはなしじゃんけんぼん」代表。日本語講師資格取得。紙芝居実演者。朗読者。腹話術愛好者。	備考	資料代 年間500円 持ち物：筆記具、ノート、録音機（ＩＣレコーダー・スマートフォン等）、ストップウオッチ（あれば）
会 場	中央公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/19、9/9、10/14、11/18、12/9、1/13、2/10、3/10					

1ー33		やさしい朗読			講座概要	朗読はだれにでもできる、やさしく学べる文化活動です。小説、童話、誌、エッセイ、児童文学など様々なジャンルの作品を楽しく学び、塾生の個性が生きる朗読につながります。初心者も経験者もどうぞ。
講 師 氏 名	伊 藤 博 敏			Tel. 0268-21-9502		
曜 日 時 間	火曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール 元民間放送アナウンサー・放送記者。J P I C 読書アドバイザー。絵本講師。朗読・紙芝居の会「おはなしじゃんけんぼん」代表。日本語講師資格取得。NHK日本語センターなど様々な場で朗読を学び楽しむ。	備考	資料代 年間500円 持ち物：筆記具、ノート、録音機（I Cレコーダー・スマートフォン等）
会 場	上田創造館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	18名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/20、5/25、6/15、7/20、8/24、9/21、10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15					

1ー34		リコーダー・アンサンブルを楽しもう				講座概要	リコーダー・アンサンブルを楽しめます。 ルネサンス・バロック時代の曲を吹きます。
講 師 氏 名	田 村 雄 二			TEL. 080-1258-1526			
曜 日 時 間	土曜日 午後7時30分～9時			講師プロフィール 29年前から、リコーダー・アンサンブルの指導をしてきました。		備考	コピー代 1枚10円 持ち物：譜面台
会 場	西部公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19						

1ー35		ペアで学ぶ『のまちゃん三語の英会話』（初級）				講座概要	2名一組で参加し気心の知れた同士で英会話を実践練習します。英語を話すためには自分の日本語を作り直す必要（ツボ）を知っていますか？話す事を聞き手が理解できるコツから始め、中学2年レベルの3語（SVO）の英語でスマートに会話しましょう。
講氏	師名	野間敬吾		Tel. 090-8533-3569			
曜時	日間	月曜日 午後1時～4時		講師プロフィール		備考	中学教科書（初回のみ） 実費 持ち物：スマホ・辞書
会場	上田創造館		自由塾の英会話担当して4年。英会話のツボを伝えています。技術士として欧米など駐在、技術業務を英語で30年経験。発想転換しだいで日常会話は中学の英語で十分話せる事を得、実践。最近、LINEなどでのオンライン英会話術も伝えています。				
受講時間	2コマ(180分)	定員	24名				
回数	12回	受講料	12,000円				
日程	4/19、5/17、6/21、7/19、8/23、9/20、10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/21						

1ー36		頭のたいそう				講座概要	備考
講 師 氏 名	高 野 ゆう子				TEL. 090-7265-0576		
曜 日 時 間	火曜日 午後2時～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ように取り組んでいます。		資料代 年間1,200円 持ち物：筆記用具、初回にご案内します。
会 場	上野が丘公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/13、5/11、6/15、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8						

1—37		かわちゃんの歌の広場			講座概要	備考
講 師 氏 名	河 田 良 子		TEL. 090-8744-0744			
曜 日 時 間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 小・中・高校元音楽教師。とにかく仲間と歌うことが好きで、子どもの頃よりずっと合唱部。教師になってからも合唱団に所属、あるいは指導に携わる。現在上田市少年少女合唱団を指導。好きな音楽は広範囲にわたる。			
会 場	中央公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/22、5/27、6/10、7/29、8/26、9/30、10/21、11/25、12/23、1/27、2/10、3/24					

1970年代の愛唱歌やTV「みんなのうた」の始まった頃の曲を中心に、昭和歌謡やリクエスト曲も加えて、楽しく歌いましょう。笑顔いっぱい、ストレス発散しましょう。歌の好きな方お待ちしています。	
資料代 年間100円	

1ー38			遊び句会			講座概要	備考
講 師 氏 名	河 西 志 帆			TEL. 080-1187-9690			
曜 日 時 間	金曜日 午前10時30分～12時			講師プロフィール 金子兜太門下。海原、京鹿子、里同人。現代俳句協会甲信地区幹事。俳句甲子園審査員。ハワイ句会虹の詩志選者。			
会 場	上小教育会館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/18、3/11						
難しく考えずに楽しくなるような会にしたいです。初めての人にも分かりやすく興味をもてる句を紹介しながら作句してゆけるおもしろ句会に!!							
持ち物：筆記用具							

1ー39			歌声講座 in 塩田			講座概要	備考	
講 師 氏 名	安 達 寛 子			TEL. 090-4464-4581				
曜 日 時 間	土曜日 午後2時30分～4時			講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にコンサートを開催他、各地イベント等にて演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっぴーヴォイス」主宰。発声アドバイザー。音楽健康指導士。「歌って心身ともに健康HAPPY!」をモットーに、皆に笑顔と元気をお届けしています!				
会 場	塩田公民館							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	50名					
回 数	15回	受講料	7,500円					
日 程	4/10、5/8、5/29、6/12、7/10、7/24、8/21、9/11、10/2、11/13、12/4、12/25、1/29、2/12、3/5							

喉を鍛えて健康促進♪簡単な脳トレや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、世界名歌を歌いましょう。歌でココロとカラダをハッピーに!初心者歓迎♪どなたでも参加できます。	
楽譜代 年間1,760円 持ち物：水分補給飲料、マスク	

1ー40			歌声講座 in 西部			講座概要	備考	
講 師 氏 名	安 達 寛 子			TEL. 090-4464-4581				
曜 日 時 間	木曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にコンサートを開催他、各地イベント等にて演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっぴーヴォイス」主宰。発声アドバイザー。音楽健康指導士。「歌って心身ともに健康HAPPY!」をモットーに、皆に笑顔と元気をお届けしています!				
会 場	西部公民館							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	40名					
回 数	15回	受講料	7,500円					
日 程	4/22、5/27、6/24、7/8、7/22、8/26、9/9、9/23、10/28、11/25、12/9、12/23、1/27、2/24、3/10							

喉を鍛えて健康促進♪簡単な脳トレや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!!初心者歓迎♪どなたでも参加できます。	
楽譜代 年間1,980円 持ち物：水分補給飲料、マスク	

1ー41		歌声講座 in 神川			講座概要	備考
講 師 氏 名	安 達 寛 子			TEL. 090-4464-4581		
曜 日 時 間	月曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にコンサートを開催他、各地イベント等にて演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっぴーヴォイス」主宰。発声アドバイザー。音楽健康指導士。「歌って心身ともに健康HAPPY!」をモットーに、皆に笑顔と元気をお届けしています!		
会 場	神川地区公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	40名			
回 数	15回	受講料	7,500円			
日 程	4/5、5/10、5/31、6/14、7/5、8/9、8/30、9/13、10/4、11/1、11/29、12/13、1/17、2/7、3/7				喉を鍛えて健康促進♪簡単な脳トレや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!! 初心者歓迎♪どなたでも参加できます。	
						楽譜代 年間1,980円 持ち物：水分補給飲料、マスク

1ー42			歌声講座 in 丸子			講座概要	
講 師 氏 名	安 達 寛 子			TEL. 090-4464-4581			
曜 日 時 間	火曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にコンサートを開催他、各地イベント等にて演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっぴーヴォイス」主宰。発声アドバイザー。音楽健康指導士。「歌って心身ともに健康HAPPY!」をモットーに、皆に笑顔と元気をお届けしています!			
会 場	丸子公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名				
回 数	15回	受講料	7,500円	備考 楽譜代 年間1,980円 持ち物：水分補給飲料、マスク			
日 程	4/20、5/18、6/8、6/29、7/20、8/17、8/31、9/21、10/19、11/9、11/30、12/14、1/18、2/15、3/1						

1ー43				歌声講座 in 中央		講座概要
講 師 氏 名	安 達 寛 子			TEL. 090-4464-4581		
曜 日 時 間	金曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にコンサートを開催他、各地イベント等にて演奏活動中。ボイトレ＆声楽教室「はっぴーヴォイス」主宰。発声アドバイザー。音楽健康指導士。「歌って心身ともに健康HAPPY!」をモットーに、皆に笑顔と元気をお届けしています!		
会 場	中央公民館			備 考 楽譜代 年間1,980円 持ち物：水分補給飲料、マスク		
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名			
回 数	15回	受講料	7,500円			
日 程	4/9、5/14、6/11、7/2、7/30、9/10、9/24、10/8、10/29、11/12、12/10、12/24、1/14、2/4、2/18					

1ー44		子どもと一緒に歌声講座			講座概要 <
------	--	-------------	--	--	---

1ー45		大人のためのピアノを楽しむ会Ⅰ			講座概要 大人のためのピアノレッスンの会です。難しそうと思われるピアノですが、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。
講 師 氏 名	美 馬 佳 世			TEL. 070-1769-6988	
曜 日 時 間	月曜日 午後2時～3時30分			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选・受賞し、作編曲した曲を出版。上田市、小諸市や図書館の演奏活動でオカリナやピアノを演奏しています。	
会 場	サントミューゼ			備 考 資料代 年間200円 持ち物：弾きたい楽譜	
受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名		
回 数	13回	受講料	6,500円		
日 程	4/5、5/10、6/7、7/5、8/2、9/6、10/4、11/1、12/6、1/17、2/7、3/7、3/28				

1ー46		大人のためのピアノを楽しむ会Ⅱ				講座概要 大人のためのピアノレッスンの会です。難しそうと思われるピアノですが、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。	
講 師 氏 名	美 馬 佳 世			TEL. 070-1769-6988			備 考
曜 日 時 間	月曜日 午後2時～3時30分			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。上田市、小諸市や図書館の演奏活動でオカリナやピアノを演奏しています。			
会 場	サントミューゼ						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名				
回 数	13回	受講料	6,500円				
日 程	4/19、5/17、6/21、7/12、8/23、9/13、10/18、11/15、12/20、1/24、2/21、3/14、3/28						

1ー47				大人のためのピアノを楽しむ会 初級				講座概要 大人のためのピアノレッスンの会です。難しそうと思われるピアノですが、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にいかがですか？ 備考 資料代 年間200円 持ち物：弾きたい楽譜	
講師氏名	美 馬 佳 世			TEL. 070-1769-6988					
	曜日時間	金曜日 午前10時～11時30分			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。上田市、小諸市や図書館の演奏活動でオカリナやピアノを演奏しています。				
		会場			サントミューゼ				
		受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名				
		回 数	13回	受講料	6,500円				
日 程		4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18、3/28(月)							

1ー48				音読で喉トレ&脳トレ				講座概要		備考	
講氏	師名	駒村則子				TEL. 090-8329-9019					
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ロフェッサー。声優養成所を経てテレビのレポーター、ナレーター、司会者として活動するとともに上田情報ライブラリーでの朗読会や各種朗読イベントに出演。					
会場	上野が丘公民館										
受講時間	1コマ(90分)		定員	15名							
回数	12回		受講料	6,000円							
日程	4/8、5/20、6/10、7/8、8/26、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/17、3/10								滑舌練習用テキストで、一音一音しっかり声を出すコツを身に付け、名文に触れながら、喉周りの筋力アップと脳の活性化に役立つといわれる音読を中心に、無理なく楽しく学ぶ講座。		
										コピー代 年間1,300円 持ち物：筆記用具、飲み物	

1ー49		はじめよう朗読				
講 師 氏 名	駒 村 則 子				TEL. 090-8329-9019	
曜 日 時 間	火曜日 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ロフェッサー。声優養成所を経てテレビのレポーター、ナレーター、司会者として活躍するとともに上田情報ライブラリーでの朗読会や各種朗読イベントに出演。	
会 場	城南公民館				備 考 コピー代 年間600円 持ち物：筆記用具、飲み物	
受講時間	1コマ(90分)	定 員	11名			
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、11/30、12/14、1/25、2/22、3/22					
講座概要 声は十人十色、感性も十人十色！様々なジャンルの名作を楽しみながら、朗読を基礎から学ぶ講座です。健康維持を兼ねて、声で表現する面白さを一緒に味わってませんか。						

1ー50		初級ギター弾き語り講座			講座概要	ギター音楽は人生の伴奏（走）者です。フォークルからあいみょんまで、基礎から楽しく練習しましょう！
講 師 氏 名	成 沢 正 博		TEL. 090-4460-0056			
曜 日 時 間	土曜日 午後7時～8時30分		講師プロフィール ギターを覚えて40年、ライブハウスや地域のイベント、ボランティアなどで演奏してきました。初めての方でも好きな曲が弾けるよう、お手伝いしたいと思います。よろしくお願いたします。			備考
会 場	上野が丘公民館(工芸室)					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名			
回 数	23回	受講料	11,500円			
日 程	4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/17、8/7、8/21、9/11、9/25、10/9、10/30、11/13、12/11、12/25、1/15、1/22、2/12、2/26、3/12、3/26					
						テキスト代 持ち物：ギター、譜面台、カポ、ピック

1ー51		にほんご たのしい日本語		しょきょう 初級		講座 概要 備考	にほん 日本のことばと文化をべんきょうします。よむこと、 かくこともがくしゅうします。
講 氏	師 名	しの 篠原夏美		TEL. 090-7226-3662			
曜 時	日 間	すいようび 水曜日 午後6時30分～8時		講師プロフィール にほん 日本ごきょうしのしかくをもったきょうしがおしえます。			
会 場	かんがわち 神川地区公民館		テキストをつかいます。にほんにきたばかりの かた 方や日本 ごをもういちどしっかりおぼえたい かた 方、いっしょにべん きょうしませんか。				
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名				
回数	23回	受講料	11,500円			備 考	だいねん テキスト代 年1回2,090円 もちもの 持ち物：普段の服装、ノート、筆記用具 ひつぎようぐ ひつぎようぐ
日程	4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、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、3/2、3/16						

1ー52		ワクワク腹話術			講座概要 備考	腹話術は誰でもできます。腹話術を初めて学びたい方向け、初心者向け講座です。人形を使い、発声、操作、演技などを学びます。人形（パペット）のリメイク制作も行います。
講 師 氏 名	滝 沢 博 文		TEL. 090-4917-6107			
曜 日 時 間	土曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール ヒロ・タッキーの芸名で腹話術を公演、指導するボイス・マジシャン(声の手品師)。芸歴30年。腹話術の面白く楽しい世界を各地に広めている。世代を超えて、多くの皆様に笑い、愉し、感動を届けることをモットーに活動している。			
会 場	勤労者福祉センター					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/17、5/15、6/19、7/17、8/28、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19					

1ー53				楽しむ腹話術		講座概要 備考	腹話術を少しでもやったことのある初心、中級者向けの講座です。人形(パペット)を使い、発声や操作、演技、台本の作り方、舞台披露などを学びます。
講 師 氏 名	滝 沢 博 文			Tel. 090-4917-6107			
曜 日 時 間	土曜日 午後1時30分～3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、指導するボイス・マジシャン(声の手品師)。芸歴30年。腹話術の面白く楽しい世界を各地に広めている。世代を超えて、多くの皆様に笑い、愉し、感動を届けることをモットーに活動している。			
会 場	丸子公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名				
回 数	12回	受講料	6,000円			備 考	
日 程	4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19						

1ー54				だれでも五行歌会		講座概要 備考	月1回の歌会と月刊五行歌誌「彩」にご参加いただきます。どなたにも楽しく五行だけで書ける文芸を学んでいただけます。
講 師 氏 名	風 祭 智 秋			TEL. 090-1697-2739			
曜 日 時 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。一人ひとりの個性を大切に			
会 場	上田市立図書館			した五行歌作りを広めるために日々がんばっております。上田にも少しずつ歌友さんの輪が広がりました。			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円			備 考	持ち物：筆記用具、次回の作品
日 程	4/17、5/22、6/19、7/24、8/21、9/19、10/23、11/18、12/7、1/11、2/17、3/15						

1ー55					絵本を楽しむ大人の読みきかせ講座 I			講座概要 備考	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。心が繋がり広がるこの体験は様々な場面と関係に活かされます。各回絵本を丁寧に楽しみます。初めての方は I をお選び下さい。
講 師 氏 名	芹 澤 文 子			TEL. 090-6798-4714					
曜 日 時 間	木曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 1957年生まれ。子育てをしながら絵本の読みきかせと昔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いる。つながるいのちのメソッドリサーチセンター主宰。					
会 場	小上教育会館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名						
回 数	12回	受講料	6,000円				備 考	持ち物：筆記用具	
日 程	4/22、5/27、6/24、7/15、8/26、9/16、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24								

1ー56				絵本を楽しむ大人の読みきかせ講座Ⅱ			講座概要 備考	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。心が繋がりが広が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。
講 師 氏 名	芹 澤 文 子			TEL. 090-6798-4714				
曜 日 時 間	金曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 1957年生まれ。子育てをしながら絵本の読みきかせと昔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いる。つながるいのちのメソッドリサーチセンター主宰。				
会 場	小上教育会館							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名					
回 数	12回	受講料	6,000円				備 考	持ち物：筆記用具
日 程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/18、3/11							

オンライン講座

1ー57				音読で喉トレ&脳トレ				オンライン講座				講座概要	備考
講氏	師名	駒村則子				TEL. 090-8329-9019							
曜時	日間	木曜日 午後2時～3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ロフェッサー。声優養成所を経てテレビのレポーター、ナレーター、司会者として活動するとともに上田情報ライブラリーでの朗読会や各種朗読イベントに出演。							
会場	場												
受講時間	1コマ(90分)		定員	10名									
回数	12回		受講料	6,000円									
日程	4/8、5/20、6/10、7/8、8/26、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/17、3/10												

1ー58		はじめよう朗読 オンライン講座				講座概要
講 師 氏 名	駒 村 則 子				Tel. 090-8329-9019	
曜 日 時 間	火曜日 午後2時～3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ロフェッサー。声優養成所を経てテレビのレポーター、ナレーター、司会者として活躍するとともに上田情報ライブラリーでの朗読会や各種朗読イベントに出演。
会 場					備考 Zoomによるオンライン講座です。毎回講座前日までに接続URLとID、テキスト等資料をメール送信します。詳細はメールでご連絡しますので、受講申し込みの際は必ずメールアドレスをご記入ください。	
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名			
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、11/30、12/14、1/25、2/22、3/22					

2ー1		花を身近に楽しむーいけばなー①				講座概要	備考
講氏	師名	山 崎 暁 子		Tel. 0268-75-7820			
曜時	日間	木曜日 午前10時～11時30分				講師プロフィール 小原流一級家元教授。 入門以来楽しみながら続けています。	
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/15、5/21(金)、6/17、7/15、8/18(水)、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17						

2ー2		花を身近に楽しむーいけばなー②				講座概要	あらたまった置き場所でも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しょう。	
講 師 氏 名	山 崎 暁 子	TEL. 0268-75-7820						
曜 日 間 時	木曜日 午後1時30分～3時				講師プロフィール 小原流一級家元教授。 入門以来楽しみながら続けています。		備 考	花材代 毎回1,200円 持ち物：筆記用具
会 場	上田創造館							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名					
回 数	12回	受講料	6,000円					
日 程	4/15、5/21(金)、6/17、7/15、8/18(水)、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17							

2ー3				花を身近に楽しむーいけばなー③				講座概要	
講 師 氏 名	山 崎 暁 子			TEL. 0268-75-7820				あらたまった置き場所でも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しょう。	
曜 日 時 間	水曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 小原流一級家元教授。 入門以来楽しみながら続けています。					
会 場	城南公民館							備 考 花材代 毎回1,200円 持ち物：筆記用具	
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名						
回 数	12回	受講料	6,000円						
日 程	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/16、3/23								

2ー4		Happy カラーライフ			講座概要
講 師 氏 名	竹 内 由 里 子			Tel. 090-4153-0423	
曜 日 時 間	土曜日 午後1時～2時30分				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カラーセラピスト。JADPメンタル心理カウンセラー。
会 場	上田技術研修センター			備考 資料代 年1回500円 持ち物：筆記用具、色鉛筆(24色以上のもの)	
受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名		
回 数	12回	受講料	6,000円		
日 程	4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12				

2ー5		フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー①				講座概要 備考	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ワー、素敵なお花に囲まれていやしの時間をお楽しみください。
講 師 氏 名	原 悦 子	TEL. 0268-36-2250					
曜 日 時 間	月曜日 午前10時30分～12時		講師プロフィール ヨーロッパ、ドイツでフラワーデザインを学び、フラワーアレンジメント講師資格取得。東御市の自宅フラワーサロン“オープンハウスブルーメン”主宰。Instagramアカウント etsu_hara1212もご覧ください。				
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円			材料代 毎回2,800～3,800円 持ち物：ハサミ、筆記用具、新聞紙	
日 程	4/12、5/17、6/14、7/12、8/23、9/13、10/18、11/15、12/13、1/17、2/14、3/14						

2ー6		フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー②				講座概要	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ワー、などトレンドのアレンジを作ります。Instagramアカウント etsu_hara1212もご覧ください。	
講 師 氏 名	原 悦 子			Tel. 0268-36-2250				備 考
曜 日 時 間	火曜日 午前10時30分～12時			講師プロフィール 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る。フ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。				
会 場	丸子文化会館(セレスホール)							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名					
回 数	12回	受講料	6,000円					
日 程	4/13、5/18、6/15、7/13、8/ 、9/14、10/19、11/16、12/14、1/18、2/ 、3/15 ※会場の都合で日程が変わる場合があります。							

2ー7				針・かぎ針で編むビーズアクセサリー①				講座概要 備考	テグスは苦手の方、針を使って簡単に編めるビーズアクセサリーです。楽しみながら作りましょう！
講 師 氏 名	霜 坂 とし子			TEL. 0268-22-6455					
曜 日 時 間	水曜日 午前9時～12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定取得。自由塾9年目に入ります。					
会 場	上田創造館								
受講時間	2コマ(180分)	定 員	12名						
回 数	10回	受講料	10,000円					材料代 1作品につき2,500円～3,800円位 持ち物：糸切バサミ、メジャー、ビーズマット他	
日 程	4/14、5/12、6/9、7/14、8/4、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12								

2ー8				針・かぎ針で編むビーズアクセサリー②			講座概要 備考	テグスは苦手の方、針を使って簡単に編めるビーズアクセサリーです。楽しみながら作りましょう！
講 師 氏 名	霜 坂 とし子			TEL. 0268-22-6455				
曜 日 時 間	水曜日 午前9時～12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定取得。自由塾9年目に入ります。				
会 場	上田創造館							
受講時間	2コマ(180分)	定 員	12名					
回 数	10回	受講料	10,000円				備 考	材料代 1作品につき2,500円～4,000円位 持ち物：糸切バサミ、メジャー、ビーズマット他
日 程	4/21、5/26、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19							

2ー9				ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室①			講座概要	「誰でも先生」「誰でも塾生」のキャッチフレーズのように、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。	
講 師 氏 名	柳 沢 令 子			TEL. 0268-36-3071					備考
曜 日 時 間	月曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 日本絵手紙協会公認講師。自由塾12年目に入ります。 個展(古里郵便局、アザレアンのサアン)11回。 県シニア大学クラブ講師。					
会 場	上野が丘公民館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名						
回 数	12回	受講料	6,000円						
日 程	4/26、5/24、6/28、7/12、8/23、9/27、11/1、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28								

2ー10				初心者 ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室				講座概要	「誰でも先生」「誰でも塾生」のキャッチフレーズのよう 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。	
講 師 氏 名	柳 沢 令 子			Tel. 0268-36-3071						
	曜 日 時 間	月曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 日本絵手紙協会公認講師。自由塾12年目に入ります。 個展(古里郵便局、アザレアンのサアン)11回。 県シニア大学クラブ講師。					
		会 場								
		上田創造館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名					備考	コピー代 年間100円 持ち物：書道、水彩の道具、絵手紙用のハガキ	
回 数	12回	受講料	6,000円							
日 程	4/19、5/17、6/21、7/20(休)、8/16、9/21(休)、10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/22(休)									

2ー11			パッチワーク、キルト教室①			講座概要 備考	パッチワーク、キルト
講 師 氏 名	有 川 信 子			TEL. 0268-38-7610			
曜 日 時 間	月曜日 午前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、木村千恵先生に10年間講師し、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。			
会 場	市民プラザ・ゆう						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/19、5/17、6/21、7/26、8/23、9/13、10/25、11/15、12/20、1/17、2/7、3/14						資料代コピー代 年間1,000円

2-12	パッチワーク、キルト教室②			講座概要
講 師 氏 名	有 川 信 子		Tel. 0268-38-7610	パッチワーク、キルト 資料代コピー代 年間1,000円
曜 日 間	月曜日 午後1時30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。キルト歴30年。日本手芸協会講師認定。	
会 場	市民プラザ・ゆう			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	
回 数	12回	受講料	6,000円	
日 程	4/19、5/17、6/21、7/26、8/23、9/13、10/25、11/15、12/20、1/17、2/7、3/14			

2-13	写真等を絵に			講座概要
講 師 氏 名	宮 下 六 朗		Tel. 090-7214-1543	描きたい写真等を転写して、「自分絵」を描く。絵を描くのはにがてと思っているあなた、大丈夫どなたにも描けるようになります。 持ち物：描きたい写真など、スケッチブックF4、エンピツ2B～4B、ボールペン赤、絵の具など
曜 日 間	月曜日 午後1時30分～4時30分		講師プロフィール 老いるほど若くなるをモットーに京都芸術大学に学び、創作の歓びをそのままに表現の自由を求めて発表しています。信州美術会、京都水彩画会、第一美術協会、モダンアート協会・会員。	
会 場	上小教育会館			
受講時間	2コマ(180分)	定 員	15名	
回 数	12回	受講料	12,000円	
日 程	4/12、5/10、6/14、7/12、8/23、9/13、10/11、11/8、12/13、1/17、2/14、3/14			

2-14	初めてのかが作り①			講座概要
講 師 氏 名	大 谷 妙 子		Tel. 050-1136-4509	初めてかごを編む方、ゆっくり丁寧に進めます。パン皿、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！ 持ち物：はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
曜 日 間	金曜日 午前9時～12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年余り。公民館、学校、サークルなど大勢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。かご作りの楽しさを伝えたいと思います。	
会 場	勤労者福祉センター			
受講時間	2コマ(180分)	定 員	14名	
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、11/12、12/10、1/14、2/4、3/11			

2-15	初めてのかが作り②			講座概要
講 師 氏 名	大 谷 妙 子		Tel. 050-1136-4509	初めてかごを編む方、ゆっくり丁寧に進めます。パン皿、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！ 持ち物：はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
曜 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、サークルなど大勢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。かご作りの楽しさを伝えたいと思います。自由塾も17年目。	
会 場	市民プラザ・ゆう			
受講時間	2コマ(180分)	定 員	14名	
回 数	12回	受講料	12,000円	
日 程	4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25			

2-16	初めてのかが作り③			講座概要
講 師 氏 名	大 谷 妙 子		Tel. 050-1136-4509	これまでの技法を用い、オリジナルの作品を作ってみませんか。かご作りの楽しさも増すことでしょう。初めての方もどうぞ。 持ち物：はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
曜 日 間	木曜日 午前9時～12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年余り。公民館、学校、サークルなど大勢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。かご作りの楽しさを伝えたい。自由塾も17年目。	
会 場	西部公民館			
受講時間	2コマ(180分)	定 員	14名	
回 数	12回	受講料	12,000円	
日 程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10			

2-17	身近に使えるアロマセラピー			講座概要
講 師 氏 名	春 原 沙 織		Tel. 090-1704-5659	アロマセラピー初心者さん大歓迎！生活の中に香りを取り入れてみませんか？ 毎回季節に合わせたアロマクラフト作りをします。 材料代 毎回1,000～2,000円 持ち物：飲み物、筆記用具
曜 日 間	水曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール NARD JAPANアロマセラピー協会、アロマアドバイザー、yuica認定日本産精油インテグリティ、介護アロマセラピスト。	
会 場	上野が丘公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	
回 数	8回	受講料	4,000円	
日 程	4/21、6/2、6/16、8/4、9/15、10/20、11/17、12/15			

2-18	はじめてのアロマセラピー			講座概要
講 師 氏 名	春 原 沙 織		Tel. 090-1704-5659	犬と暮らしている中で、一緒にアロマを楽しむ方法をお伝えします。アロマ初心者大歓迎です。毎回、生活の中で使えるクラフト作りをします。 材料代 毎回1,000～2,000円 持ち物：飲み物、筆記用具 備考：犬を飼っている方対象講座
曜 日 間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール NARD JAPANアロマセラピー協会、アロマアドバイザー、yuica認定日本産精油インテグリティ、ペットアロマウェルビーイング協会、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ラー。	
会 場	上小教育会館			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	
回 数	8回	受講料	4,000円	
日 程	4/22、5/20、6/17、7/15、9/16、10/21、11/18、12/16			

2ー19		英国式フラワーアレンジメント①				講座概要 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、しめ飾りなども制作します。 備考 材料代 毎回2,800～3,500円位 持ち物：花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の段ボール、カゴなど。
講師氏名	池内早苗			TEL. 090-4230-4598		
曜日時間	金曜日 午前10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ジメント協会公認講師。可憐な草花や実物・グリーンをたっぷり使うナチュラルアレンジが大好きです。日々の活動はInstagram atelier_kanade_ueda をご覧ください。		
会場	上田創造館					
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名			
回数	12回	受講料	6,000円			
日程	4/16、5/14、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/25(木)、12/10、1/21、2/4、3/11					

2ー20		英国式フラワーアレンジメント②				講座概要
講 師 氏 名	池 内 早 苗			TEL. 090-4230-4598		
曜 日 時 間	金曜日 午前10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ジメント協会公認講師。可憐な草花や実物・グリーンをたっぷり使うナチュラルアレンジが大好きです。日々の活動はインスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。		みずみずしい植物の感触や香り。薔がほころんでいく様。忙しい暮らしの中でホッと一息つ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、しめ飾りなども制作します。
会 場	上野が丘公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名			
回 数	12回	受講料	6,000円		備考	材料代 毎回2,800～3,500円位 持ち物：花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の段ボール、カゴなど。
日 程	4/23、5/21、6/25、7/15(木)、8/27、9/24、11/5、11/26、12/17、1/28、2/18、3/18					

2ー21		英国式フラワーアレンジメント③				講座概要 備考 材料代 毎回2,800～3,500円位 持ち物：花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の段ボール、カゴなど。
講師氏名	池 内 早 苗			TEL. 090-4230-4598		
曜日時間	土曜日 午前10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ジメント協会公認講師。可憐な草花や実物・グリーンをたっぷり使うナチュラルアレンジが大好きです。日々の活動はインスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。		
会場	西部公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名			
回数	12回	受講料	6,000円			
日程	4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/18、1/29、2/19、3/19					

2ー22		草木染め				講座概要
講 師 氏 名	上 原 保 子				Tel. 080-3254-0597	
曜 日 時 間	金曜日 午後1時～4時				講師プロフィール 小さい頃から編み物を始め、草木染めは専門学校で学び、40年近く細々と続けてきました。自由塾でたくさんの生徒さんと出会い生徒さんに教えて頂く事も多くあって、毎回楽しい時間を過ごしています。	
会 場	とっこ館					
受講時間	2コマ(180分)	定 員	20名			
回 数	6回	受講料	6,000円			
日 程	5/7、7/2、9/3、10/1、11/5、2/4				備考 材料代 毎回2,000円（6回12,000円） 持ち物：ビニール手袋、ビニール袋、バケツ、剪定バサミ	

2ー23		シャドーボックス				講座概要 備考
講 師 氏 名	桜 井 道 子				TEL. 0268-22-8836	
曜 日 時 間	金曜日 午前10時～11時30分				講師プロフィール カナダ、アメリカでシャドーボックスを学ぶ。小さな作品から、大きな物まで、洋風、日本風を問わず分野を広げ、美しい立体的な作品を作る。	
会 場	中央公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	16名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/18、3/18					材料代 年間1,000円

2ー24		皮籐でカゴを編む①				講座概要 籐の丸芯でも、竹でもなく籐の皮を使って花かごやバッグを編みます。 備考 材料代（皮籐、フレーム等） 年間13,000円 持ち物：タオル、エプロン、メジャー
講 師 氏 名	青 木 嘉 子			TEL. 0268-64-3357		
曜 日 時 間	火曜日 午前9時～12時			講師プロフィール 籐工芸を習い始めて40年目です。中央の高名な師の指導も受けて、各地の公民館や学校などで多くの方々楽しくカゴ作りしてきました。バスケットリージャパン全国展会員。		
会 場	上田創造館					
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名			
回 数	11回	受講料	11,000円			
日 程	4/13、5/11、6/8、7/13、8/17、9/14、10/12、11/9、1/11、2/8、3/8					

2ー25		皮籐でカゴを編む（中級）				講座概要
講 師 氏 名	青 木 嘉 子				Tel. 0268-64-3357	
曜 日 時 間	木曜日 午前9時～12時				講師プロフィール 籐工芸を習い始めて40年目です。中央の高名な師の指導も受けて、各地の公民館や学校などで多くの方々楽しくカゴ作りしてきました。バスケットリージャパン全国展会員。	備考 材料代（皮籐、バッグ手等） 年間15,000円 持ち物：タオル、エプロン、メジャー
会 場	上田創造館					
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名			
回 数	11回	受講料	11,000円			
日 程	4/8、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2、10/14、11/4、12/2、2/3、3/3					

2ー26 ニードル羊毛フェルト		講座概要
講 師 氏 名	大 原 あさみ	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コットまで受講生の要望を取り入れながら作品を作ります。初めての方はカリキュラムを基に作成します。 材料代 初回のみ500円、都度必要に応じて50～300円程度 持ち物：食器洗浄用スポンジ、筆記用具、はさみ
曜 時 間	水曜日 午後1時30分～3時	
会 場	中央公民館	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	12回	
日 程	4/21、5/26、6/30、7/28、8/25、9/29、10/27、11/24、12/22、1/26、2/2、3/2	

2ー27 クラフト工房		講座概要
講 師 氏 名	高 野 ゆう子	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。 材料代 年間1,200円 持ち物は初回にご案内します。
曜 時 間	水曜日 午前9時～12時	
会 場	農村環境改善センター	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	12回	
日 程	4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16	

2ー28 ウッドバーニング教室 上田		講座概要
講 師 氏 名	竜 川 恵美子	電気ペンを用いて、木を焼き焦がして絵や文字を描きます。ウェルカムボードやコースターなど生活に彩りを添える作品を作ります。 材料代 6作品くらい（6回）各1,000～2,500円 持ち物：赤いボールペン、鉛筆、消しゴム、ハサミ、小さなタオル
曜 時 間	木曜日 午後1時30分～4時30分	
会 場	市民プラザ・ゆう	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	12回	
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ー29 ウッドバーニング教室 丸子		講座概要
講 師 氏 名	竜 川 恵美子	電気ペンを用いて、木を焼き焦がして絵や文字を描きます。“絵ごころ”無くても大丈夫。お気軽にご参加ください。 材料代 6作品くらい（6回）各1,000～2,500円 持ち物：赤いボールペン、鉛筆、消しゴム、ハサミ、小さなタオル
曜 時 間	木曜日 午後1時30分～4時30分	
会 場	丸子文化会館(セレスホール)	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	12回	
日 程	4/8、5/13、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/11、12/2、1/13、2/3、3/3	

2ー30 花を育てて楽しむ暮らし ガーデニングを楽しむ①		講座概要
講 師 氏 名	武 田 美恵子	いろいろな花を見て、ふれて、育てて楽しむ。種まき、寄せ植え、ハンギングや花を使って飾り物を作り、花のある暮らしを楽しむ。 材料代 花苗、鉢、土、種他年間5,500円 持ち物：極薄びったり手袋、ミニレジャーシート、折りたたみイス。 年間通して長袖・長ズボン着用
曜 時 間	土曜日 午前9時30分～11時	
会 場	野外講座	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	9回	
日 程	4/24、5/22、6/26、7/24、9/18、10/23、11/27、12/25、3/19	

2ー31 花を育てて楽しむ暮らし ガーデニングを楽しむ②		講座概要
講 師 氏 名	武 田 美恵子	いろいろな花を見て、ふれて、育てて楽しむ。種まき、寄せ植え、ハンギングや花を使って飾り物を作り、花のある暮らしを楽しむ。 材料代 花苗、鉢、土、種他年間5,500円 持ち物：極薄びったり手袋、ミニレジャーシート、折りたたみイス。 年間通して長袖・長ズボン着用
曜 時 間	土曜日 午後1時～2時30分	
会 場	野外講座	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	9回	
日 程	4/24、5/22、6/26、7/24、9/18、10/23、11/27、12/25、3/19	

2ー32 ポーセラーツ クレイクチュール		講座概要
講 師 氏 名	坂 口 恵美子	ポーセラーツは転写紙、上絵の具の技法を使い磁器絵付けが楽しめるクラフトです。クレイクチュールは樹脂粘土（クレイ）でアクセサリー・ステーションナリーを作るクラフトです。 材料代 ポーセラーツ・初回道具代3,000円位 教材代 1回1,000円～ 持ち物：ハサミ、ゴミ袋、机の上に敷く汚れ防止マット
曜 時 間	土曜日 午後1時15分～4時15分	
会 場	城南公民館	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	6回	
日 程	6/5、7/3、8/7、9/11、10/2、11/13	

2ー33		ステンド・グラス				講座概要	ガラス（色ガラス）をカット・加工してパネル・ランブシェード・ケース・小物等を作ります。
講氏	師名	赤 地 真 一		TEL. 0268-27-5841			
曜時	日間	木曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 日本ステンド・グラス普及協会員。教会・ホテル・レストラン・住宅等のステンドグラス製作施工。			
会 場	勤労者福祉センター				備考 材料代 作品毎500円～		
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名				
回 数	13回	受講料	6,500円				
日 程	4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/13、2/3、2/17、3/17						

2ー34		革工芸①			講座概要
講 師 氏 名	小 胎 紀 子			Tel. 0268-24-8195	
曜 日 時 間	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数年。自由塾14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)。 東京クラフト社アザミ教室に席をおいています。	
会 場	上田創造館			備 考 材料代 道具の必要な方(初心者のみ)7,000円～ 持ち物：水を入れるビン、新聞紙1日分、ボロ布、サランシタ、筆記用具、指サック	
受講時間	2コマ(180分)	定 員	14名		
回 数	12回	受講料	12,000円		
日 程	4/15、5/13、6/17、7/15、8/12、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17				

2—35		革工芸②				講座概要
講氏	師名	小 胎 紀 子			Tel. 0268-24-8195	
曜時	日間	金曜日 午後1時30分～4時30分			講師プロフィール 革工芸歴50数年。自由塾14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)。 東京クラフト社アザミ教室に席をおいています。	
会場	城南公民館					
受講時間	2コマ(180分)	定 員	11名			
回 数	12回	受講料	12,000円		備 考	
日 程	4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/11(木)、12/3、1/7、2/4、3/4					
革工芸のいろいろな技法を学びながら、小物からバッグ、インテリア等、種類の多い革を選び染色し製作します。ガラスの様に透明な生革で、ブローチ、ネックレスも作ります。						
材料代 道具の必要な方(初心者のみ)7,000円～ 持ち物：水を入れるビン、新聞紙1日分、ボロ布、サラシ少々、筆記用具、指サック						

2ー36		革工芸③				講座概要	革工芸のいろいろな技法を学びながら、小物からバッグ、インテリア等を種類の豊富な革を選び作ります。ガラスの様な生革で、ブローチ、ネックレスも染色し作ります。
講氏	師名	小 胎 紀 子			Tel. 0268-24-8195		
曜時	日間	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数年。自由塾14年目に入ります。 アザミ式革工芸の師範(革工芸科、びいどろ科(生革)、キララフラワー科(豚革))。 東京クラフト社アザミ教室に席をおいています。		
会 場	川西公民館						
受講時間	2コマ(180分)	定 員	12名				
回 数	12回	受講料	12,000円			備 考	材料代 道具の必要な方(初心者のみ)7,000円～ 持ち物：水を入れるビン、新聞紙1日分、ボロ布、サラシ少々、筆記用具、指サック
日 程	4/17、5/15、6/12、7/10、8/21、9/11、10/9、11/13、12/18、1/15、2/5、3/12						

2ー37		初めての革工芸④				講座概要	
講氏	師名	小 胎 紀 子		TEL. 0268-24-8195			革工芸のいろいろな技法を学びながら、小物からバッグ、インテリア等を種類の多い革を選び、デザイン、染色、製作します。ガラスの様な生革で、ブローチ、ネックレスも作ります。初心者歓迎です。
曜時	日間	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数年。自由塾14年目に入ります。 アザミ式革工芸の師範(革工芸科、びいどろ革(生革)、キララフラワー科(豚革))。 東京クラフト社アザミ教室に席をおいています。			
会 場	川西公民館						
受講時間	2コマ(180分)	定 員	12名				
回 数	12回	受講料	12,000円		備 考 材料代 道具の必要な方(初心者のみ)7,000円～ 持ち物：水を入れるビン、新聞紙1日分、ボロ布、サラシ少々、筆記用具、指サック		
日 程	4/24、5/29、6/26、7/17、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/29、2/12、3/26						

2ー38		氣がるに楽しむ銅板工芸				講座概要
講氏	師名	丸 山 康 雄		TEL. 0268-43-3299		
曜時	日間	火曜日 午後1時30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。元全国銅研会会員、現銅板教室教師。		銅のもつ特性を生かし、薄手の銅板に鉄筆や木ベラを使って、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
会場	上小教育会館					
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名			
回数	12回	受講料	6,000円			
日程	4/13、5/11、6/8、7/13、8/24、9/14、10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8					備考 材料代 1作品につき 350～1,000円 持ち物：薄手の手袋 服装：自由

2ー39			やさしい洋裁 中級				
講氏	師名	北澤実左子			TEL. 0268-26-0107		講座概要 御自分の作りたい物を作ります。
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(日本橋三越デパート担当)デザイナーの経験も有り。		
会場	川西公民館						備考 材料代 パターン用紙など年間300円 持ち物：定規、パターン用紙など
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名				
回数	24回	受講料	12,000円				
日程	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、8/25、9/8、9/22、10/13、10/18(月)、11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、2/9、2/21(月)、3/9、3/23						

2ー40 やさしい洋裁 初級		講座概要
講 師 氏 名	北 澤 実左子	初めてのの方が、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ますので、御自分のサイズで作ってみませんか？ 材料代 年間1,500円 持ち物：定規、パターン用紙など
曜 日 間	水曜日 午後1時30分～3時	
会 場	川西公民館	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	24回	
日 程	4/7、4/21、5/7(金)、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、11/1(月)、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16	

2ー41 かんたん染色 山の幸染め		講座概要
講 師 氏 名	春 原 さゆり	「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。花や葉の形や葉脈が布の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。 材料・道具代 毎回1,000円～3,000円 持ち物：紙切りハサミ、鉛筆（シャーペン可）
曜 日 間	金曜日 午前10時～11時30分	
会 場	西部公民館	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	10回	
日 程	4/9、5/14、6/11、7/9、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/4	

2ー42 はじめての手作りキャンドル		講座概要
講 師 氏 名	山 崎 夏 矢	作って、飾って、灯して楽しめるキャンドルを制作してみませんか。様々な技法やワックスを用いて、本格的なキャンドルを制作します。 材料代 毎回2,500円 持ち物：エプロン
曜 日 間	土曜日 午前9時～12時	
会 場	上田創造館	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	9回	
日 程	4/17、5/15、6/5、7/10、9/11、10/2、1/29、2/12、3/12	

2ー43 タイルクラフト（初・中級）		講座概要
講 師 氏 名	小宮山 泰 子	まずは色遊びを楽しんで目地を入れて作品を作ります。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。 材料代 1作品1,000円～ スターターセット（初めての方） 3,630円 エプロンか汚れても良い服装。 他の持ち物は1回目の講座で説明します。
曜 日 間	金曜日 午前9時～12時	
会 場	上野が丘公民館	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	11回	
日 程	4/23、5/28、6/25、7/16、8/27、9/17、11/5、11/26、12/24、1/28、2/25	

2ー44 タイルクラフト（フリー）		講座概要
講 師 氏 名	小宮山 泰 子	基礎を学んだ方が自由に作品を作れる講座です。 材料代 1作品1,000円～ エプロンか汚れても良い服装。 他の持ち物は1回目の講座で説明します。
曜 日 間	金曜日 午後1時～4時	
会 場	神川地区公民館	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	11回	
日 程	4/23、5/28、6/25、7/30、8/27、9/17、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25	

2ー45 水彩画教室		講座概要
講 師 氏 名	猪 瀬 文 子	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午前10時に集合、近場を写生、教室で仕上げる。 持ち物：手持の画材のある方は持参。服装は自由。
曜 日 間	月曜日 午後1時～4時	
会 場	塩田公民館	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	12回	
日 程	4/12、5/10、6/7、7/5、8/2、9/6、10/4、11/1、12/6、1/17、2/7、3/7	

2ー46 塩田平を描く会		講座概要
講 師 氏 名	猪 瀬 文 子	写生の醍醐味を試みてみませんか。塩田平に点在する溜池は文化的な遺産であり、現場の空気を画面に残し、感じたものを色彩に挑戦しては？ 持ち物：手持ちの画材、ない方はご連絡下さい。服装は写生なので、各自で自由に。
曜 日 間	月曜日 午前10時～11時30分	
会 場	野外講座	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	6回	
日 程	4/12、5/10、6/7、7/5、8/2、9/6	

第2分野

創作・アート・手工芸・園芸・アロマ・カラー

2ー47 天然香原料で作るお香教室				講座概要
講 師 氏 名	田 口 直 子		Tel. 0268-43-2015	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、部屋香などを作成します。
曜 時 間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール AEAJアロマインストラクター。NARDアロマアドバイザー。JAMHAハーバルセラピスト。薫物屋香楽認定香司。長昌寺寺庭。東京へ通い香司資格を取得。自然の香り、伝統の香りと一緒に楽しみましょう。	
会 場	上野が丘公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	
回 数	10回	受講料	5,000円	
日 程	4/8、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、3/10			材料代 毎回800～4,000円（4,000円は1回のみ） 持ち物：筆記用具

2ー48 香りと薬草を楽しむ アロマクラフト&ハーブティーブレンド教室				講座概要
講 師 氏 名	田 口 直 子		Tel. 0268-43-2015	日常で使えるアロマクラフト作りと数回はご自身に合ったハーブティーをブレンドしていただきます。天然100%の精油とミツロウやシアバターを使います。自然の恵みを一緒に楽しみましょう。
曜 時 間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール AEAJアロマインストラクター。NARDアロマアドバイザー。JAMHAハーバルセラピスト。薫物屋香楽認定香司。長昌寺寺庭。植物の力や香りを日常に取り入れ、心と身体を癒やす方法をお伝えします。	
会 場	上田創造館			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	
回 数	12回	受講料	6,000円	
日 程	4/22、5/27、6/24、7/15、8/26、9/30、10/21、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24			材料代 毎回1,000～2,000円 持ち物：筆記用具、マグカップ

2ー49 ペン画を楽しむ				講座概要
講 師 氏 名	藤 田 宏 美		Tel. 080-7951-1048	紙とペンがあればどなたでも楽しむ事が出来る。つけペン（Gペンや丸ペンなど）で描くアナログイラストの講座です。初心者さん歓迎、年齢も問いません。人物や風景、基礎から応用まで柔軟に対応いたします。
曜 時 間	土曜日 午後1時～2時30分		講師プロフィール プロのマンガ作画に関わり、ペンで描く事を続けてきました。独学で水彩やアクリル画、CGなども習得しております。アナログで描く事の魅力を楽しくお伝え出来たらと思います。	
会 場	勤労者福祉センター			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名	
回 数	24回	受講料	12,000円	
日 程	4/17、5/1、5/15、5/29、6/5、6/19、7/3、7/17、7/31、8/7、9/4、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20、12/4、12/18、1/15、1/29、2/5、2/19、3/5、3/19			用具・消耗品代 300円（予定） 持ち物：ペン軸・ペン先・墨汁またはインク（以上はお持ちの方のみ）、筆記用具、ポケットティッシュ※希望者のみ、初回に用具類の注文をお訊きします。

2ー50 深雪アートフラワー				講座概要
講 師 氏 名	山 下 美恵子		Tel. 0268-24-8425	“手の中から花を咲かせる深雪アートフラワー”カットした白い布に筆で着色して形成し、それぞれにまとめあげていきます。ヨーロッパ調の色調と、散るような繊細さを表現することが特徴です。
曜 時 間	金曜日 午後1時～4時		講師プロフィール 深雪アートフラワー教授(37年)。 三越本店、日本橋高島屋、河口湖美術館、高輪プリンスホテル「貴賓館2回」、ながの東急百貨店各展示会に出展。上田信金ギャラリーにて個人及び教室作品展。	
会 場	上野が丘公民館			
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名	
回 数	15回	受講料	15,000円	
日 程	4/23、5/7、5/28、6/4、6/25、7/30、8/27、9/3、9/24、10/8、11/5、12/3、1/28、2/25、3/4			新受講生のみ道具代 5,500円 材料代 3～4回で2,500円～ 持ち物：エプロン、筆記用具、空き箱、おしぼり、ハサミ

第3分野

料理・着付け・書道・茶道・パソコン

3ー1 月曜日コース パソコン講座（エクセル・ワード）				講座概要
講 師 氏 名	内 藤 文 雄		Tel. 0268-21-9060	エクセル・ワード基礎から応用・文字入力のできる方。その他に、はがき作成・デジカメ・シェイプアートなど。手作りテキスト使用。
曜 時 間	月曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール MOS資格。自由塾10年目。	
会 場	城南公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	
回 数	24回	受講料	12,000円	
日 程	4/5、4/19、5/3、5/17、6/7、6/21、7/5、7/19、8/2、8/23、9/6、9/20、10/4、10/18、11/8、11/15、12/6、12/20、1/10、1/17、2/7、2/21、3/7、3/21			テキスト代 年間1,000円 持ち物：ノートパソコン Windows8.1以降・Microsoft Office

3ー2 水曜日コース パソコン講座（エクセル・ワード）				講座概要
講 師 氏 名	内 藤 文 雄		Tel. 0268-21-9060	エクセル・ワード基礎から応用・文字入力のできる方。その他に、はがき作成・デジカメ・シェイプアートなど。手作りテキスト使用。
曜 時 間	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10年目。	
会 場	城南公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	
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、7/28、8/4、8/25、9/1、9/15、10/6、10/20、11/3、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16			テキスト代 年間1,000円 持ち物：ノートパソコン Windows8.1以降・Microsoft Office

3ー3				楽しく学べる着物きつけ講座①				講座概要	
講 師 氏 名	戸堀綾子・永井英美			TEL. 090-1996-6015 090-4740-3818		初めて自分で着物を着る方も、前に習った事のある方も、綺麗に着物が着れるポイントを1人1人に合わせて伝えます。気軽に自分自身で着物を着て一緒に楽しみましょう。		備 考	
曜 日 間	土曜日 午前10時30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。					
会 場	市民プラザ・ゆう								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名						
回 数	12回	受講料	6,000円						
日 程	4/10、5/8、6/12、7/10、8/21、9/11、10/30、11/13、12/11、1/15、2/19、3/12						持ち物はお問い合わせください。 着物・帯の無料貸し出し有ります。 欠席分は①～③チェンジ可。		

3ー4				楽しく学べる着物きつけ講座②				講座概要
講 師 氏 名	永井英美・服部 吉			TEL. 090-4740-3818 090-4729-6291				
曜 日 間	水曜日 午前10時30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。				
会 場	中央公民館			備考 持ち物はお問い合わせください。 着物・帯の無料貸し出し有ります。 欠席分は①～③チェンジ可。				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名					
回 数	12回	受講料	6,000円					
日 程	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/16、3/23							

3ー5				楽しく学べる着物きつけ講座③（初心者コース）				講座概要	
講 師 氏 名	高木ひろ美・古市須美子			TEL. 090-5211-1760 080-1044-8411				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人に合わせて伝えます。気軽に自分自身で着物を着て、一緒に楽しみましょう。	
曜 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。					
会 場	中央公民館							備 考 持ち物はお問い合わせください。 着物・帯の無料貸し出し有ります。 欠席分は①～③チェンジ可。	
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名						
回 数	12回	受講料	6,000円						
日 程	4/29、5/20、6/24、7/15、8/19、9/16、10/28、11/18、12/16、1/27、2/10、3/17								

3ー6				楽しもうワード				講座概要	ゆっくりとワードの基本と、問題を解きながらしっかりと身に付けていただきたい。
講氏	師名	滝澤悦子			TEL. 0268-36-3207				
曜時	日間	月曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール MOSマスター（ワード：スペシャリスト・エキスパート、エクセル：スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、アクセス）、パソコンインストラクター、パソコン会計主任（電子会計）1級。				
会場	上田技術研修センター							備考	テキスト代 年間1,200円 持ち物：ノートパソコン8.1又は10を持参
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名						
回数	23回	受講料	11,500円						
日程	4/5、4/19、5/10、5/24、6/7、6/21、7/5、7/19、8/2、8/16、8/30、9/6、10/4、10/18、11/1、11/15、11/29、12/6、12/20、1/24、2/7、2/21、3/7								

3ー7				楽しもうエクセル				講座概要	
講氏	師名	滝澤悦子			TEL. 0268-36-3207				
曜時	日間	月曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール MOSマスター（ワード：スペシャリスト・エキスパート、エクセル：スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、アクセス）、パソコンインストラクター、パソコン会計主任（電子会計）1級。				
会場	上田技術研修センター							備考 テキスト代 年間2,200円 持ち物：ノートパソコン8.1又は10を持参	
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名						
回数	23回	受講料	11,500円						
日程	4/12、4/26、5/17、5/31、6/14、6/28、7/12、7/26、8/23、9/13、9/27、10/11、10/25、11/8、11/22、12/13、12/27、1/17、1/31、2/14、2/28、3/14、3/28								

3ー8				楽しく学ぼうワード&エクセル				講座概要	
講氏	師名	滝澤悦子			TEL. 0268-36-3207				
曜時	日間	月曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール MOSマスター（ワード：スペシャリスト・エキスパート、エクセル：スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、アクセス）、パソコンインストラクター、パソコン会計主任（電子会計）1級。				
会場	上田技術研修センター							備考	
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名						
回数	23回	受講料	11,500円						
日程	4/5、4/19、5/10、5/24、6/7、6/21、7/5、7/19、8/2、8/16、8/30、9/6、10/4、10/18、11/1、11/15、11/29、12/6、12/20、1/24、2/7、2/21、3/7								

3ー9			もう少しパソコン			講座概要	ワード、エクセル、パワーポイントの問題を中心に、色々楽しみましょう。
講氏	師名	滝澤悦子		TEL. 0268-36-3207			
曜時	日間	月曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール MOSマスター（ワード：スペシャリスト・エキスパート、エクセル：スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、アクセス）、パソコンインストラクター、パソコン会計主任（電子会計）1級。		備考	テキスト代 2冊年間2,200円 持ち物：ノートパソコン8.1又は10を持参
会場	上田技術研修センター						
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名				
回数	23回	受講料	11,500円				
日程	4/12、4/26、5/17、5/31、6/14、6/18、7/12、7/26、8/23、9/13、9/27、10/11、10/25、11/8、11/22、12/13、12/27、1/17、1/31、2/14、2/28、3/14、3/28						

3—10		毛筆によるかな・漢字教室				講座概要	書道の基礎より、作品作りまでの中味の有る会にしたいです。
講 師 氏 名	森 杉 茂			TEL. 080-6998-9582			
曜 日 間	火曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール 書道を開始してから約60年になります。基本から作品迄をやりましょう。		備 考	材料代 年間1,000円 持ち物：紙、墨、筆一式
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名				
回 数	24回	受講料	12,000円				
日 程	4/6、4/20、5/11、5/25、6/8、6/29、7/13、7/27、8/17、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/16、11/30、12/7、12/21、1/4、1/18、2/8、2/15、3/8、3/22						

3—11		茶の湯①				講座概要	風炉、炬の平点前を学ぶ。色々な所作を学び道具を知る。
講 師 氏 名	齊 藤 宗 和			TEL. 0268-38-3004			
曜 日 間	木曜日 午後1時30分～4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ます。		備 考	材料代 年間5,000円 持ち物：白靴下 服装自由
会 場	中央公民館						
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名				
回 数	10回	受講料	10,000円				
日 程	4/1、5/6、6/3、7/1、9/9、10/12(火)、11/25、12/2、2/3、3/24						

3-12		茶の湯②				講座概要	風炉、炉の平点前を学ぶ。各季節の茶を楽しむ。
講 師 氏 名	齊 藤 宗 和			Tel. 0268-38-3004			
曜 日 間	木曜日 午前9時～12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ます。		備考	材料代 年間5,000円 持ち物：白靴下 服装自由
会 場	中央公民館						
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名				
回 数	10回	受講料	10,000円				
日 程	4/1、5/6、6/3、7/1、9/9、10/12(火)、11/25、12/2、2/3、3/24						

3—13		茶の湯③				講座概要	立礼点前を学ぶ。季節の軸、花、菓子、道具で茶の湯を楽しむ。机・椅子での点前です。
講 師 氏 名	齊 藤 宗 和			Tel. 0268-38-3004			
曜 日 間	土曜日 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ます。		備考	材料代 年間6,000円 持ち物：白靴下 服装自由
会 場	塩田公民館						
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名				
回 数	12回	受講料	12,000円				
日 程 4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、11/13、12/11、1/15、2/12、3/12							

3ー14		茶の湯④			講座概要	茶懐石、香、茶道具について学び、料理を作り、作法を学ぶ。
講 師 氏 名	齊 藤 宗 和			Tel. 0268-38-3004		
曜 日 間	木曜日 午前9時30分～12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、茶の湯を通じて日本文化を楽しんでいます。	備 考	材料代 年間12,000円 持ち物：三角巾、エプロン、手ふき
会 場	とっこ館					
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名			
回 数	6回	受講料	6,000円			
日 程	5/13、7/8、8/26、11/11、12/9、3/10					

3—15		熟年和装教室（入門・初級）			講座概要
講 師 氏 名	山 辺 順 子		TEL. 0268-21-3399		
曜 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）、礼法講師9級（装道礼法きもの学院）		
会 場	上田創造館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員			
回 数	12回	受講料			6,000円
日 程	4/26、5/24、6/28、7/19、8/23、9/27、10/25、11/22、12/20、1/24、2/28、3/28				備考
きものを美しく着こなすためのポイント、下着の選び方、体型の補正、えもんを美しくぬき、衿を整えるポイント					
					備 考
					持ち物：着物ブラジャー又はスポーツブラジャー、きもの、帯、じゅばん、ひも類一式、タオル（うすいもの）3本、きものクリップ又は洗たくばさみ

3ー16		ワード、エクセル(中級)				講座概要	生活や仕事に役立つパソコン講座にしたいと思います。
講 師 氏 名	矢 吹 ヒデ子			TEL. 0268-36-3026			
曜 日 間	水曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 自由塾15年目になります。MOS、日商PC検定を取得しています。		備考	資料代 年間1,000円 持ち物：ウィンドウズ8.1以降のノートパソコン持参
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	14名				
回 数	24回	受講料	12,000円				
日 程	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/18、8/25、9/8、9/22、10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、2/9、2/22(休)、3/9、3/23						

3ー17 やさしいエクセル関数（上級）		講座概要
講 師 氏 名	矢 吹 ヒデ子	問題集に添って学びます。関数ボックスから、関数を選ぶのではなく、自分で式をたてるやり方です。言葉の式にするとやさしく感じます。
曜 日 時 間	土曜日 午前10時～11時30分	
会 場	上田創造館	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	24回	
定 員	12名	備考
受講料	12,000円	
日 程	4/17、4/24、5/1、5/15、6/5、6/19、7/3、7/17、8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/23、11/6、11/20、12/4、12/18、1/15、1/29、2/5、2/19、3/5、3/19	

3ー18 片づけ上手		講座概要
講 師 氏 名	槇 島 照 美	自分の持っている物の量の把握。物の持ち方、手離し方、維持管理の方法を知る。片づけという生活力は一生の宝です。ワークや体験談で盛り上がりましょう。
曜 日 時 間	水曜日 午後1時～2時30分	
会 場	勤労者福祉センター	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	6回	
定 員	12名	備考
受講料	3,000円	
日 程	4/14、5/12、6/9、7/14、8/11、9/8	

3ー19 人生のたたみ方上手		講座概要
講 師 氏 名	槇 島 照 美	大事な物を大事にしまい込んで迷子にしていませんか？ あなたにとって一番大事な「モノ」は何ですか？ 皆で情報交換しながらこれからを考えましょう。
曜 日 時 間	水曜日 午後3時～4時30分	
会 場	勤労者福祉センター	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	3回	
定 員	12名	備考
受講料	1,500円	
日 程	4/14、5/12、6/9	

3ー20 備え上手		講座概要
講 師 氏 名	槇 島 照 美	いつも使う物や食べ物を少し余計に持つこと。どこに収納するか、どうやって使い回すか。物不足にあわてない暮らし方を考えます。
曜 日 時 間	水曜日 午後3時～4時30分	
会 場	勤労者福祉センター	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	3回	
定 員	12名	備考
受講料	1,500円	
日 程	7/14、8/11、9/8	

3ー21 楽しい蕎麦教室 A		講座概要
講 師 氏 名	酒 井 佐 平	蕎麦にまつわる話をしながら蕎麦を打って実演します。（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 日 時 間	火曜日 午前9時～12時	
会 場	上野が丘公民館	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	12回	
定 員	17名	備考
受講料	12,000円	
日 程	4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8	

3ー22 楽しい蕎麦教室 B		講座概要
講 師 氏 名	酒 井 佐 平	蕎麦にまつわる話をしながら蕎麦を打って実演します。（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 日 時 間	火曜日 午前9時～12時	
会 場	上野が丘公民館	
受講時間	2コマ(180分)	
回 数	12回	
定 員	17名	備考
受講料	12,000円	
日 程	4/27、5/4、6/22、7/6、8/24、9/28、10/5、11/2、12/28、1/25、2/22、3/22	

3ー23 のまちゃん『初めて学ぶLINE』（基礎）		講座概要
講 師 氏 名	野 間 敬 吾	LINEを始めたばかり、ゼロから学びたい人向け。仲の良い二人で参加しペアで演習を中心に学びます。メッセージ・写真の送受信、無料電話はじめ家族・グループでの活用、オンライン対応や大切なプライバシーを守る安全対策もしっかり身につけましょう。
曜 日 時 間	月曜日 午前10時10分～11時40分	
会 場	上田情報ライブラリー	
受講時間	1コマ(90分)	
回 数	12回	
定 員	20名	備考
受講料	6,000円	
日 程	4/12、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28	

3ー24		おいしく手作り パン教室			講座概要
講 師 氏 名	坂 口 恵美子		TEL. 090-1538-2281		
曜 日 時 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・出張教室にてパン、洋菓子教室開講。 焼きたてのパンのおいしさを是非、ご家庭でもお楽しみ ください。		備考
会 場	城南公民館				
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名		
回 数	6回	受講料	6,000円		
日 程	6/5、7/3、8/7、9/11、10/2、11/13				材料代 毎回1,400円 持ち物:エプロン、フキン、持ち帰り用袋等、筆記用具、 ハンドタオル、めん棒、スケッパー、オープンペーパー (初回購入可)

3ー25		ボールペン字講座				講座概要
講氏	師名	浜村敏雄			TEL. 090-9802-4413	
曜時	日間	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。県内のカルチャーセンターや市内の公民館などで、ペン字の指導にあたってきました。	
会場	中央公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名			
回数	9回	受講料	4,500円			
日程	5/28、6/18、7/16、8/27、9/17、10/22、11/19、12/3、1/7					
備考						
資料代 年間1,000円 持ち物：ボールペン、ソフト下敷き、学習帳(12行)…練習用紙として						

3ー26		筆ペン字講座			講座概要
講師氏名	浜 村 敏 雄		TEL. 090-9802-4413		
曜日時間	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。県内のカルチャーセンターや市内の公民館などで、ペン字の指導にあたってきました。		備考 資料代 年間1,000円 持ち物：筆ペン（軟筆タイプ）…@300円 学習帳（12行）…練習用紙として…@150円 ※希望者には斡旋
会場	上小教育会館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名		
回 数	8回	受講料	4,000円		
日 程	5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11、12/9				

3ー27		毛筆による実用書教室①				講座概要	備考
講氏	師名	椎 塚 信 子		TEL. 0268-24-0121			
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12年目になります。 月1回の講座ですが、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						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程		4/17、5/15、6/19、7/10、8/7、9/18、10/16、11/20、12/11、1/15、2/19、3/5					

3ー28		毛筆による実用書教室②				講座概要	基礎を学びながら実用的な事から漢字の楷書、行書やかな文字もやっていきたいと思います。
講氏	師名	椎 塚 信 子		TEL. 0268-24-0121			
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12年目になります。 月1回の講座ですが、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						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/24、5/22、6/26、7/17、8/28、9/25、10/23、11/27、12/18、1/22、2/26、3/12						

3ー29		毛筆による実用書教室③				講座概要	備考
講 師 氏 名	椎 塚 信 子			Tel. 0268-24-0121			
曜 日 時 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12年目になります。 月1回の講座ですが、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						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/24、5/22、6/26、7/17、8/28、9/25、10/23、11/27、12/18、1/22、2/26、3/12						

3—30		毛筆による実用書教室④				講座概要	備考
講 師 氏 名	椎 塚 信 子			Tel. 0268-24-0121			
曜 日 時 間	土曜日 午後3時～4時30分			講師プロフィール 自由塾講師12年目になります。 月1回の講座ですが、精神統一として楽しく学びたいと思 います。		材料代 年間300円 持ち物：筆、すずり、墨汁、半紙	
会 場	勤労者福祉センター						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/24、5/22、6/26、7/17、8/28、9/25、10/23、11/27、12/18、1/22、2/26、3/12						

3ー31		おうちcafé（パンとスイーツ）①				講座概要	備考
講 師 氏 名	成 澤 揚 子			TEL. 090-4153-5956			
曜 時 間	火曜日 午前9時30分～12時30分			講師プロフィール 自宅でパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単に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。			
会 場	上野が丘公民館						
受講時間	2コマ(180分)	定 員	16名				
回 数	12回	受講料	12,000円				
日 程	4/20、5/18、6/15、7/20、8/31、9/21、10/19、11/16、12/7、1/18、2/15、3/1						
							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などを作りますのでお楽しみに！
							材料代 毎回1,100円 持ち物：エプロン、ハンドタオル、フキン 2～3 枚、 台ふき、筆記用具、お土産用の入れ物、めん棒

3ー32		おうちcafé（パンとスイーツ）②				講座概要	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などを作りますのでお楽しみに！
講 師 氏 名	成 澤 揚 子	TEL. 090-4153-5956					
曜 時 間	月曜日 午前9時～12時		講師プロフィール 自宅でパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単に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。				備考 材料代 毎回1,100円 持ち物：エプロン、ハンドタオル、フキン 2～3 枚、 台ふき、筆記用具、お土産用の入れ物、めん棒
会 場	川西公民館						
受講時間	2コマ(180分)	定 員	14名				
回 数	12回	受講料	12,000円				
日 程	4/19、5/17、6/21、7/19、8/23、9/13、10/18、11/15、12/13、1/17、2/14、3/7						

3ー33		おうちcafé（パンとスイーツ）③				講座概要 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などを作りますのでお楽しみに！ 備考 材料代 毎回1,100円 持ち物：エプロン、ハンドタオル、フキン 2～3 枚、 台ふき、筆記用具、お土産用の入れ物、めん棒
講 師 氏 名	成 澤 揚 子			TEL. 090-4153-5956		
曜 時 間	木曜日 午前9時～12時			講師プロフィール 自宅でパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単に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。		
会 場	西部公民館					
受講時間	2コマ(180分)	定 員	12名			
回 数	12回	受講料	12,000円			
日 程	4/22、5/20、6/24、7/15、8/26、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/10					

3ー34		おうちcafé（クッキング）				講座概要	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、サラダやスイーツなどもお楽しみに!!
講 師 氏 名	成 澤 揚 子	TEL. 090-4153-5956					
曜 時 間	水曜日 午前9時～12時		講師プロフィール 自宅でパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単に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。				備考
会 場	城南公民館						
受講時間	2コマ(180分)	定 員	24名				
回 数	12回	受講料	12,000円				
日 程	4/28、5/26、6/30、7/28、8/25、9/29、10/27、11/24、12/22、1/26、2/16、3/2						

3—35				習字教室			講座概要	この講座は「堅苦しいものでなく、皆さんが書きたい文字を楽しく習っています。」の意味で4年目となる今年から名称を変更します。
講氏	師名	中 山 雅 彦			TEL. 090-8875-3914			
曜時	日間	土曜日 午後1時～2時30分			講師プロフィール 高校の恩師から「人に教える事で学ぶ事が有るぞ」と励まして頂いた言葉の通りに、塾生さんからの質問で改めて辞書を調べ直して、自分が書けなかった文字の崩し方を身に付けたり、楽しい日々を送っている僕です。			備考 朱墨手本代 年間1,000円 持ち物：習字セットの中にあるもの・ぞうきん・古新聞・筆記用具
会場	神川地区公民館							
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名					
回数	24回	受講料	12,000円					
日程	4/10、4/24、5/8、5/22、5/29、6/12、6/26、7/10、7/31、8/28、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							

3—36		まんぶく横丁				講座概要
講 師 氏 名	高 橋 順 子				TEL. 0268-38-3441	
曜 時 間	水曜日 午前9時～12時				講師プロフィール 食べることに興味がある方、だれでもウェルカム！ 講師歴10数年、楽しく・おいしくをモットーに活動しています。	
会 場	塩田公民館					
受講時間	2コマ(180分)		定 員	12名		
回 数	10回		受講料	10,000円		
日 程	4/21、5/19、6/16、7/21、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16					備考
						季節のお料理、お菓子、パン、おいしいものを作って楽しむ講座です。作ったものは持ち帰っていただき、お家で試食＆復習してください。初心者の方もぜひどうぞ。
						材料代 1回1,000円～1,500円 持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器（暑い時期は保冷剤）

4ー1		ZUMBA®				
講 師 氏 名	大 熊 明 美			TEL. 090-2243-1433		
曜 日 時 間	月曜日 午後7時30分～9時			講師プロフィール ZUMBA®インストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員		
会 場	神川地区公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	40名			
回 数	20回	受講料	10,000円			
日 程	4/12、4/26、5/10、5/24、6/14、6/28、7/12、7/26、8/23、9/13、9/27、10/11、10/25、11/8、11/22、12/13、1/24、2/14、2/28、3/14					

講座概要	ズンバとは、どんちゃん騒ぎというような意味です。世界中の色々な音楽でパーティのように踊りを楽しむダンスフィットネスエクササイズです。ダンス未経験でも大丈夫です。音楽にあった動きを楽しみましょう。
	備 考

| 持ち物 | 運動のできる服装、タオル、室内用スニーカー、飲み物 |

4ー2		美しい体をつくるスローピラティス①			講座概要	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う。
講 師 氏 名	大 熊 明 美		TEL. 090-2243-1433			
曜 日 時 間	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プライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員			
会 場	西部公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名			
回 数	20回	受講料	10,000円			
日 程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、12/14、12/28、1/11、2/8、3/8					
備 考						
ツール（道具）代 年間2,500円 持ち物：運動のできる服装、ヨガマット、飲み物						

4ー3		美しい体をつくるスローピラティス②				講座概要	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う。
講氏	師名	大 熊 明 美		TEL. 090-2243-1433			
曜時	日間	火曜日 午後2時15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プライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員		備考	ツール（道具）代 年間2,500円 持ち物：運動のできる服装、ヨガマット、飲み物
会 場	西部公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名				
回 数	20回	受講料	10,000円				
日 程	4/6、4/20、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、8/17、9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21、1/18、2/1、3/1						

4ー4			美しい体をつくるスローピラティス③			講座概要	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う。
講 師 氏 名	大 熊 明 美		TEL. 090-2243-1433				
曜 日 時 間	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プライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員			備 考	ツール（道具）代 年間2,500円 持ち物：運動のできる服装、ヨガマット、飲み物
会 場	丸子ファーストビル						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	25名				
回 数	24回	受講料	12,000円				
日 程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/30、12/14、12/28、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22						

4ー5				美しい体をつくるスローピラティス④				講座概要	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う。
講氏	師名	大 熊 明 美		TEL. 090-2243-1433					
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プライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員				備考	ツール（道具）代 年間2,500円 持ち物：運動のできる服装、ヨガマット、飲み物
会場	神川地区公民館								
受講時間	1コマ(90分)	定員	25名						
回数	24回	受講料	12,000円						
日程	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/29、8/5、8/26、9/9、9/30、10/14、10/28、11/11、11/25、12/16、12/23、1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24								

4ー6			骨盤調整ヨガ®			講座概要 備考	
講 師 氏 名	大 熊 明 美			TEL. 090-2243-1433			
曜 日 時 間	金曜日 午前10時30分～12時			講師プロフィール BYA認定骨盤調整ヨガ®インストラクター、ベビーヨガ®インストラクター、産前産後ヨガインストラクター、ロディオガイinstrakター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員			
会 場	神川地区公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	28名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/23、5/28、6/25、7/16、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25						

4ー7			骨盤調整ヨガ® withベビー			講座概要	お子様連れて参加できる講座です。(託児はありません。)産後のお母さんの体をケアするヨガと赤ちゃんと一緒にながらできるヨガを楽しみましょう。	
講 師 氏 名	大 熊 明 美			TEL. 090-2243-1433				
曜 日 時 間	金曜日 午後10時30分～12時			講師プロフィール BYA認定骨盤調整ヨガ®インストラクター、ベビーヨガ®インストラクター、産前産後ヨガインストラクター、ロディオガイinstrakター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員				
会 場	神川地区公民館							
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15組					
回 数	12回	受講料	6,000円					
日 程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/4、3/11						備考	持ち物：運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物、赤ちゃんに必要なもの

4—8		女性のための美容ヨガ講座①				講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子			TEL. 090-3343-8917			
曜 日 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。 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 いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)			
会 場	勤労者福祉センター						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	18名				
回 数	24回	受講料	12,000円				
日 程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/20(金)、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/23、12/14、12/28、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22						

4—9		女性のための美容ヨガ講座②			講座概要
講 師 氏 名	小 山 寿美子		TEL. 090-3343-8917		
曜 日 間	火曜日 午後3時～4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 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)		
会 場	勤労者福祉センター				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	18名		
回 数	24回	受講料	12,000円		
日 程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/20(金)、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/23、12/14、12/28、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22				ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、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。
					備 考
					持ち物：ヨガマット、飲み物、バスタオル

4ー10		女性のための美容ヨガ講座③				講座概要
講 師 氏 名	小 山 寿美子		TEL. 090-3343-8917			
曜 日 間	月曜日 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 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)			
会 場	勤労者福祉センター					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	18名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28					備考
ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい 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。						
						持ち物：ヨガマット、飲み物、バスタオル

4ー11		女性のための美容ヨガ講座④				講座概要
講 師 氏 名	小 山 寿美子		TEL. 090-3343-8917			
曜 日 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)			
会 場	勤労者福祉センター					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	18名			
回 数	24回	受講料	12,000円			
日 程	4/16、4/30、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/20、8/27、9/3、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、1/14、1/21、2/4、2/18、3/4、3/18					
						ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、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。
						持ち物：ヨガマット、飲み物、バスタオル

4ー12		女性のための美容ヨガ講座⑤			講座概要	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、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。
講 師 氏 名	小 山 寿美子		Tel. 090-3343-8917			
曜 日 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。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講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)			
会 場	勤労者福祉センター					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	18名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/6、5/25、6/1、7/6、8/30(月)、9/7、10/12、11/2、12/7、1/25、2/1、3/1					

備 考	持ち物：ヨガマット、飲み物、バスタオル
-----	---------------------

4ー13		女性のための美容ヨガ講座⑥			講座概要	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、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。	
講 師 氏 名	小 山 寿美子		Tel. 090-3343-8917			備考	持ち物：ヨガマット、飲み物、バスタオル
曜 日 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。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講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)				
会 場	勤労者福祉センター						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	18名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/20、5/18、6/15、7/20、8/31、9/21、10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15						

4ー14		女性のための美容ヨガ講座⑦				講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子			Tel. 090-3343-8917			
曜 日 間	火曜日 午前10時30分～12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。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講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)			
会 場	農村環境改善センター						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/6、5/11、6/1、7/6、8/24、9/7、10/5、11/2、12/7、1/31(月)、2/1、3/1						

4ー15			女性のための美容ヨガ講座⑧			講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子		TEL. 090-3343-8917				
曜 日 間	火曜日 午前10時30分～12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。 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講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)				
会 場	農村環境改善センター						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/20、5/18、6/15、7/20、8/31、9/21、10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15						

4ー16				里山トレッキング(月曜日コース)				講座概要	里山を登って山の自然を満喫し、メンバーの体力向上と親睦をはかりたいと思います。
講 師 氏 名	井 出 英 夫			TEL. 080-6994-6993					
曜 日 間	月曜日 午前10時～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ます。					
会 場	野外講座								
受講時間	2コマ(180分)		定 員	20名					
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							備考	車代 100～500円 持ち物：リュック、水筒、昼飯

4ー17				里山トレッキング (水曜日コース)				講座概要	
講 師 氏 名	井 出 英 夫			TEL. 080-6994-6993				里山は楽な山もあれば、険しい山もあります。皆で助け合って、山頂をめざします。頂上で達成感を味わいましょう。	
曜 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す。一年を通して自然を満喫して、山を楽しみたいと思います。					
会 場	野外講座								
受講時間	2コマ(180分)		定 員	20名					
回 数	12回		受講料	12,000円					
日 程	4/7、5/5、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/3、12/1、1/5、2/2、3/2								
								備考	
								車代 100～500円 持ち物：リュック、水筒、昼飯	

4ー18				里山トレッキング(金曜日コース)				講座概要	春は山菜を採り、夏は涼しい山に登り、秋はキノコ採り、冬はスノーシューで雪の中をかけ回ります。			
講 師 氏 名	井 出 英 夫			TeL. 080-6994-6993								
曜 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。				備 考	車代 100～500円 持ち物：リュック、水筒、昼飯			
会 場	野外講座											
受講時間	2コマ(180分)									定 員	20名	
回 数	12回		受講料							12,000円		
日 程	4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4											

4ー19				里山トレッキング(日曜日コース)				講座概要	
講 師 氏 名	井 出 英 夫			TEL. 080-6994-6993					
曜 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、冬はスノーシューで雪の中をかけ回ります。すてきな山仲間と一緒に楽しく山登りができる事を楽しみにしています。				備考	里山トレッキングは3時間で帰ってきますので、険しい山には行きません。危険のない安全登山をしたいと思います。
会 場	野外講座								
受講時間	2コマ(180分)		定 員	20名					
回 数	12回		受講料	12,000円					
日 程	4/4、5/2、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5、1/9、2/6、3/6								

4ー20				楽しく日本舞踊				講座概要	
講 師 氏 名	鬼久保 昌 子			Tel. 090-3585-2977				日本の伝統芸能である日本舞踊を楽しく稽古しながら、着物の着方や礼儀作法、ボランティア活動を行う。	
曜 日 間	木曜日 午前10時～11時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舞踊の指導、着物の着方、礼儀作法等の指導。					
会 場	勤労者福祉センター								
受講時間	1コマ(90分)		定 員	15名					
回 数	24回		受講料	12,000円					
日 程	4/1、4/15、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、7/29、8/5、8/19、9/2、9/16、9/30、10/21、10/28、11/4、12/2、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17								

4ー21				踊ろうよ楽しく民踊										講座概要	楽しく若く日本各地の民踊舞踊を覚えて、施設の慰問やイベントに参加して、いつまでも健康で踊りましょう。									
講師氏名	師名	鬼久保 昌 子				Tel. 090-3585-2977																		
		曜日時間	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参加、ボランティア活動を行っている。高齢者の健康民踊、小学校での情操教育指導。																	
			会場	神川地区公民館																				
				受講時間	1コマ(90分)	定 員											15名							
																		回数	24回	受講料	12,000円			
日程	4/8	4/22	5/13	5/27	6/10	6/24	7/8	7/29	8/12	8/26	9/9	9/30	10/7	10/14	11/11	11/25	12/9					12/23	1/13	1/27

4ー22				ハワイアン・フラ				講座概要	今、無感動、無表情をなくすため、メンタルのトレーニングをしています。ハワイアンの曲と詩で、フラは笑顔だけで踊るものではなく、涙を流しながら踊るものもあります。表情が豊かになるように。
講 師 氏 名	荒 井 恵美子			TEL. 090-3143-8155					
曜 日 間	火曜日 午後1時～2時30分			講師プロフィール 私は今年、ハワイアン・フラ・インストラクター11年目になります。70歳になり又10年頑張ろうと思いました。自分が元気でいる事は皆の幸せにつながるので、今日を大切に明日又楽しく生きられるように。自由塾の成果発表会には、是非皆の頑張っている姿を見に来てください。					
会 場	川西公民館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名						
回 数	24回	受講料	12,000円						
日 程	4/6、4/13、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、8/17、9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21、1/4、1/18、2/1、2/15、3/1、3/8								
備考									材料代 年間2,000円 持ち物：飲み物(水)、スカート(なんでも可)

4ー23				リラクゼーションヨガ①				講座概要	呼吸法・ほぐし・アーサナ・ストレッチ等。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。体の硬い方、初めての方向向けのクラスです。
講 師 氏 名	山 口 治 美			TEL. 080-6585-0318					
曜 時 間	木曜日 午後7時～8時30分			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。普段は健康をサポートする仕事に携わってます。				備考	持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装
会 場	城南公民館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名						
回 数	22回	受講料	11,000円						
日 程	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/12、8/26、9/9、10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/13、2/10、2/24、3/10、3/24								

4ー24				リラクゼーションヨガ②				講座概要	
講氏	師名	山 口 治 美			TEL. 080-6585-0318				
曜時	日 間	火曜日 午後1時～2時30分			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。普段は健康をサポートする仕事に携わってます。				
会 場	上田創造館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名		備考 持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服装				
回 数	12回	受講料	6,000円						
日 程	4/20、5/25、6/15、7/6、8/31、9/7、10/19、11/16、12/7、1/25、2/15、3/15								

4ー25				笑って動いて楽しく脳活				講座概要	小さなボールを使い、簡単な体操やストレッチ、レクリエーションゲームも取り入れ、皆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。
講氏	師名	町 田 京 子			TEL. 090-4073-5190				
曜時	日 間	金曜日 午後7時30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ラクター、楽のびストレッチインストラクター、軸トレインストラクター				
会 場	勤労者福祉センター								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名						
回 数	12回	受講料	6,000円		備考	持ち物：飲み物、タオル、運動のできる服装			
日 程	4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18								

4ー26				ヨガ&ノルディックウォーキング①				講座概要
講 師 氏 名	平 塚 久美子			TEL. 090-7738-6697				
曜 時 間	金曜日 午後6時30分～8時			講師プロフィール 上田自由塾講師6年目。助産師。 JNFAノルディックインストラクター				
会 場	市民プラザ・ゆう			備 考 資料代 年間500円 持ち物：ヨガマット、飲み物、動きやすい服装、ノルディックポールは継続決定後ご用意ください。				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名					
回 数	20回	受講料	10,000円					
日 程	4/9、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/22、11/5、11/19、12/3、1/7、2/4、3/4							

4ー27				ヨガ&ノルディックウォーキング②				講座概要	
講氏	師名	平 塚 久美子			TEL. 090-7738-6697				
曜時	日間	金曜日 午前10時30分～12時			講師プロフィール 上田自由塾講師6年目。助産師。 JNFAノルディックインストラクター				
会場	南部地区防災センター								
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名						
回数	20回	受講料	10,000円						
日程	4/9、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、1/7、2/4、3/4								
		備考		資料代 年間500円 持ち物：ヨガマット、飲み物、動きやすい服装、ノルディックポールは継続決定後ご用意ください。					

4ー28				里山自然学習講座（Ⅰ）				講座概要	
講氏	師名	金井善男			TEL. 0268-85-2775				
曜時	日間	水曜日 午前9時～12時			講師プロフィール 日本山岳会員、自然保護指導員、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保護会員。美ヶ原パークボランティア。				
会場	野外講座								
受講時間	2コマ(180分)	定員	15名		備考 拝観入場料（3回位） 1回500円 持ち物：手さげカバン、栞、服装は四季に応じて				
回数	12回	受講料	12,000円						
日程	4/7、5/5、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/3、12/1、1/、2/、3/								

4ー29		里山自然学習講座（Ⅱ）				講座概要
講氏	師名	金井善男			TEL. 0268-85-2775	
曜時	日間	金曜日 午前9時～12時			講師プロフィール 日本山岳会員、自然保護指導員、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保護会員。美ヶ原パークボランティア。	
会場	野外講座					
受講時間	2コマ(180分)	定員	15名			
回数	12回	受講料	12,000円			
日程	4/9、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/、2/、3/					
						備考
1. 里山を歩き自然を学ぶその中で仲間と語り、健康保守と地域の歴史文化を学ぶ。 1. 歩き2時間以上出来る人。集合は現地車で。						
						備考
拝観入場料（3回位） 1回500円 持ち物：手さげカバン、栴、服装は四季に応じて						

4—30		のまちゃん寝たまま／腰痛・肩こり予防体操（基礎）				講座概要	備考
講 師 氏 名	野 間 敬 吾			TEL. 090-8533-3569			
曜 時 間	月曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 自身で考案した『のまちゃん寝たまま体操』を開講して5年。生徒さんは年齢に関係なくのべ100名を超えました。この体操は毎日行うことが大切で、自宅でのオンライン学習の仕方も講座の中で教えています。			
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	24名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/19、5/17、6/21、7/19、8/16、9/20、10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/21						
この体操がYoutube教育委員会チャンネルにアップされています。『のまちゃん寝たまま体操』で検索で動画を見れます。各地のCATVでも放映中。自宅のできる負荷の少ない体操と大好評です。毎日継続し月に一度のスクーリングで基本を学ぼう。							
資料代 DVD＆解説書 初回のみ2,400円 持ち物：ごろ寝マット、バスタオル							

4ー31		スポーツ吹矢健康講座（神川）				講座概要
講氏	師名	中 嶋 研 二		TEL. 090-2533-1808		
曜時	日間	水曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 米国健康大学博士課程を修了し、健康教育に30年以上関わってきました。楽しく、ハイレベルの健康知識を提供します。理学博士(健康科学)、スポーツ吹矢上級指導員		備考
会 場	神川地区公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名			
回 数	22回	受講料	11,000円			
日 程	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/25、9/8、9/22、10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、2/9、3/9、3/23					

4ー32		スポーツ吹矢健康講座（真田）				講座概要
講 師 氏 名	中 嶋 研 二			TEL. 090-2533-1808		
曜 時 間	木曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール 米国健康大学博士課程を修了し、健康教育に30年以上関わってきました。楽しく、最新の健康知識を提供します。理学博士(健康科学)、スポーツ吹矢上級指導員		備考
会 場	真田中央公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名			
回 数	18回	受講料	9,000円			
日 程	5/27、6/10、6/24、7/8、8/12、8/26、9/9、10/14、10/28、11/、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24					

4ー33			健康マイスター養成講座			講座概要 <
------	--	--	-------------	--	--	---

4ー34			ストレッチ♡コンディショニング① 中級～			講座概要
------	--	--	----------------------	--	--	--

4ー35			ストレッチ♡コンディショニング②			講座概要
講 師 氏 名	宮 下 知穂子			TEL. 0268-22-4904 090-5505-0826		
曜 時 間	月曜日 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年程、上田で一番長い現役!? エアロビ? って何の時代からスタート。ヨガも現代の様なハイカラではないスタンダードであり、ストレッチはリハビリ的な+αの内容になっています。		備考
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			
日 程	4/12、5/10、6/14、7/12、8/2、9/13、10/11、11/8、12/13、1/24、2/14、3/14					

4ー36		ストレッチ♡コンディショニング③ 入門～				講座概要
講 師 氏 名	宮 下 知穂子		Tel. 0268-22-4904 090-5505-0826			
曜 日 時 間	水曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 私はフィギュアのゆづ君を10年程Love♡で、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います。チョーかわゆいネコちゃん一匹増えて、4匹を溺愛中。アフリカに行って野生動物達とハグ♡をしたいです!!			
会 場	上田創造館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/14、5/13(木)、6/9、7/14、8/18、9/8、10/13、11/17、12/8、1/12、2/9、3/9					備考
運動をした事がない、身体が固くて自信がない、1人で講座に入会するのが不安、どこそこ痛くて出来るかな？ 大丈夫です。誰もが不安ですよ。私、教え上手なので！						
持ち物：しめつけない服装、ヨガマット（あれば）長座ぶとんでも可、タオル（大小2枚程）、ドリンク、自分が必要とする小物等。						

4ー37		ストレッチ♡コンディショニング④			講座概要	中級、入門コース以外は同じ内容です。肩、腰、膝の痛い方が多いので、個人個人のペースで行い筋肉を伸ばす、強化の運動を行います。
講師氏名	宮 下 知穂子		TEL. 0268-22-4904 090-5505-0826			
曜日時間	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)になり、テレビ、ラジオ、雑誌、舞台等に出演していました。あと、得意はキレッキレダンスです。ショータイムで、ある事日本一とダンスを披露して人気です。			備考 持ち物：しめつけない服装、ヨガマット（あれば）長座ぶとんでも可、タオル（大小2枚程）、ドリンク、自分が必要とする小物等。
会場	上田創造館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名			
回数	12回	受講料	6,000円			
日程	4/16、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/15、11/12、12/10、1/14、2/4、3/11					

4ー38		ストレッチ♡コンディショニング⑤			講座概要	軽い有酸素運動もあり、脳トレ、顔トレ、口の中（舌・喉）の強化、姿勢、体幹等あらゆる頭の先から足の指まで、全身動かしします。
講 師 氏 名	宮 下 知穂子		TEL. 0268-22-4904 090-5505-0826			
曜 日 時 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年程、上田で一番長〜い現役!? エアロビ? って何の時代からスタート。ヨガも現代の様なハイカラではないスタンダードであり、ストレッチはリハビリ的な+αの内容になっています。			
会 場	上田創造館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/16、3/23					

備 考	持ち物：しめつけない服装、ヨガマット（あれば）長座ぶとんでも可、タオル（大小2枚程）、ドリンク、自分が必要とする小物等。
-----	--

4ー39				ストレッチ♡コンディショニング⑥		講座概要	スタートからゴールまで全員違いますので、個人の身体に合わせて、自分の運動をして下さい。
講 師 氏 名	宮 下 知穂子			TEL. 0268-22-4904 090-5505-0826			
曜 日 時 間	金曜日 午後1時30分～3時			講師プロフィール 私はフィギュアのゆづ君を10年程Love♡で、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います。チョーかわゆいネコちゃん一匹増えて、4匹を溺愛中。アフリカに行って野生動物達とハグ♡をしたいです!!			
会 場	上田創造館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名				
回 数	12回	受講料	6,000円			備考	持ち物：しめつけない服装、ヨガマット（あれば）長座ぶとんでも可、タオル（大小2枚程）、ドリンク、自分が必要とする小物等。
日 程	4/23、5/28、6/25、7/16、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25						

4ー40		健康長寿祈願講座（人生100年時代を迎えて）				講座概要 コロナに勝ち、健康寿命を維持する最後の砦は免疫力の強さです。健康に悪い生活習慣をチェックし、家内円満を願いながら転倒・介護予防を重点とした運動・食事・睡眠の改善法を学び実践します。
講 師 氏 名	松 崎 恵 司		Tel. 0268-64-4305			
曜 日 時 間	金曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 音楽健康指導士…健康長寿には誰もが母親から授かった、自然治癒力（免疫）が最も重要であることを学ぶ過程で、日本の現状に疑問を感じたことから、昨年まで健康カラオケ講座を開設していました。講座名を変えての再挑戦ですが、コロナに負けない免疫力アップ健康長寿対策です。			
会 場	上田創造館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名			
回 数	12回	受講料	6,000円			備考 持ち物：動きやすい服装、バスタオルなどの敷き物、メモ用紙、水分補給用の飲み物。
日 程	4/23、5/14、6/25、7/30、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25					

4ー41				邦楽舞踊（歌謡舞踊）				講座概要	演歌舞踊。舞踊の基礎を細かく指導いたします。	
講 師 氏 名	近 藤 和 子				Tel. 0268-22-1674					
曜 日 時 間	水曜日 午後1時30分～3時				講師プロフィール 藤和流二代目、近藤社中会主、上田民踊連合会副会長。					
会 場	西部公民館									
受講時間	1コマ(90分)		定 員	10名						
回 数	20回		受講料	10,000円						
日 程	4/7、4/14、5/12、5/19、6/2、6/9、7/7、7/14、9/1、9/8、10/6、10/13、11/10、11/17、1/19、1/26、2/2、2/9、3/2、3/9									
									備考	材料代 年間2,000円 持ち物：あれば着物

4ー42		たのしいレクリエーションダンスー16				講座概要	多くのレクダンスの中から、塾生に合った踊りを選んで楽しく踊ります。手をつながないで一人踊りも。身体と心がリフレッシュ。介護予防にも最適と言われています。
講 師 氏 名	高 藤 袈裟幸			Tel. 090-4830-5610			
曜 日 時 間	木曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 昭和44年頃よりフォークダンス、レクリエーションダンス指導。日本フォークダンス連盟公認指導者。佐久上小FDC会長。生涯学習インストラクター。 ブログ名:フォークダンス人生(上田)、(東御)、(小諸)、(佐久)			
会 場	丸子公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名				
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					備 考	持ち物：シューズ、水筒

4ー43		社交ダンス			講座概要	備考
講 師 氏 名	小 泉 美智子		TEL. 090-1868-6160			
曜 日 間	月曜日 午後7時30分～9時		講師プロフィール 競技ダンス中心の生活をしてきましたが、車いすダンス・フラ・ジュニアダンス指導等、色々なダンスの楽しさを実感しています。プロダンスインストラクター。全日本車いすダンスネットワーク会員。東京カノエ・ミラーフラスクール会員。			
会 場	勤労者福祉センター					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名			
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/12、5/10、6/14、7/26、8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14					

ペアで踊る社交ダンスですが、今年は男性のステップ、女性のステップ共にテキストに沿って1人でも踊れるよう練習します。	
資料代 年間1,000円 持ち物：水、動きやすい服装	

4ー44				よっ！粋だねえ。江戸芸かっぱれ				講座概要	日本の伝統芸能に指定されている踊りです。江戸末期、歌舞伎の中や落語の寄席やお座敷などで親しまれ、今では各地のお祭りなどでパレードをします。
講 師 氏 名	田 中 貞 子			TEL. 090-8843-7899					
曜 日 間	火曜日 午後6時30分～8時			講師プロフィール 東京は根岸より師匠を迎え、上田でお稽古して約20年。 櫻川笑佐のお名前をいただき、師範をいただきました。 とにかくこの小粋な踊りが大好きです。					
会 場	勤労者福祉センター								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名						
回 数	24回	受講料	12,000円						
日 程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/23、12/7、12/14、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22								

4ー45			エアロビクスとマルチエクササイズ			講座概要	備考
講 師 氏 名	太 田 朱 子		TEL. 090-2321-3937				
曜 日 間	土曜日 午後3時～4時30分		講師プロフィール 楽しく身体を動かしながら、一人でも多くの方々に心も身体も元気でいて頂くためのサポートをさせていただきます！ ・JWI AFFA / FDECフィットネスダンスエクササイズ指導者・JWI AFFA / PCグループレッスン指導者・JWI AFFA / AQUAアクアビクス指導者・水泳インストラクター。				
会 場	城南公民館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
日 程	4/10、5/8、6/12、7/10、8/14、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12						

4—46		心身の健康維持を目的とした瞑想と気功体操				講座概要	備考
講 師 氏 名	高 橋 正 人			TEL. 090-7170-5626			
曜 日 間	水曜日 午後8時～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という中国武術の修行をしてきました。太気拳では、気功の練習が修行の中心となります。本講座では心身の健康維持を目的とした瞑想法や気功の練習を行います。			
会 場	信大繊維学部 千曲会館						
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名				
回 数	12回	受講料	6,000円				
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						

気功は、中国に古くから伝わる民間健康法・民間療法です。座禅や、立禅などの禅を取り入れた瞑想法によりマインドフルネスを達成するとともに、健康維持のための気功体操を老若男女を問わず学ぶことができます。	
持ち物：動きやすい服装。	

4ー47				太極拳の基礎－A（健康寿命のストレッチ）				講座概要	備考
講 師 氏 名	小 出 義 宗			TEL. 026-275-6075 090-1625-0073					
曜 日 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団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国賓として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。					
会 場	神川地区公民館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	31名						
回 数	13回	受講料	6,500円						
日 程	5/4、5/18、6/1、6/15、6/29、7/6、7/20、8/3、8/17、8/31、9/7、9/21、10/5							太極拳の武術性と健康効果は「内勁」によって生じます。「内勁」を理解するには時間がかかりますので、根気強く続けられる人ならどなたでも。純粋に太極拳を知りたいと思っている方は、ぜひ受講して下さい。	
									持ち物：上履き、敷き物、水、体温調整しやすい服装で。

4—48				太極拳の基礎－B（健康寿命のストレッチ）				講座概要	備考
講 師 氏 名	小 出 義 宗			TEL. 026-275-6075 090-1625-0073					
曜 日 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団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国賓として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。					
会 場	塩尻地区公民館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名						
回 数	12回	受講料	6,000円						
日 程	5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26							太極拳の武術性と健康効果は「内勁」によって生じます。「内勁」を理解するには時間がかかりますので、根気強く続けられる人ならどなたでも。純粋に太極拳を知りたいと思っている方は、ぜひ受講して下さい。	
								持ち物：上履き、敷き物、水、体温調整しやすい服装で。 ☆新型コロナ対策のため、十分な換気が可能な5月～10月のみ開催します。	

4ー49				太極拳の基礎－C（套路を考える）				講座概要	備考
講 師 氏 名	小 出 義 宗			TEL. 026-275-6075 090-1625-0073					
曜 日 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団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国賓として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。					
会 場	神川地区公民館								
受講時間	1コマ(90分)	定 員	22名						
回 数	11回	受講料	5,500円						
日 程	10/19、11/2、11/16、11/23、12/7、12/21、1/18、2/1、2/15、3/1、3/29								

太極拳の武術性と健康効果は「内勁」によって生じます。「内勁」を理解するには時間がかかりますので、根気強く続けられる人ならどなたでも。純粋に太極拳を知りたいと思っている方は、ぜひ受講して下さい。
持ち物: 上履き、敷き物、水、体温調整しやすい服装で。

4—50			太極拳の身体操法（太極拳の基礎の基礎）			講座概要
講 師 氏 名	大 木 奈保子			TEL. 070-4814-5068		
曜 日 時 間	土曜日 午前10時～11時30分			講師プロフィール 太極拳講師。太極拳の健康効果を引き出すために必要な身体の使い方を、基礎の基礎から実感重視でお伝えします。 新型コロナ対策のため、十分な換気が可能な5月～10月のみ開催します。		
会 場	神川地区公民館					
受講時間	1コマ(90分)	定 員	27名			
回 数	15回	受講料	7,500円	備考	持ち物：飲み物、敷物、体温調整しやすい服装。	
日 程	5/1、5/15、5/29、6/5、6/19、7/3、7/17、7/31、8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16、10/30					

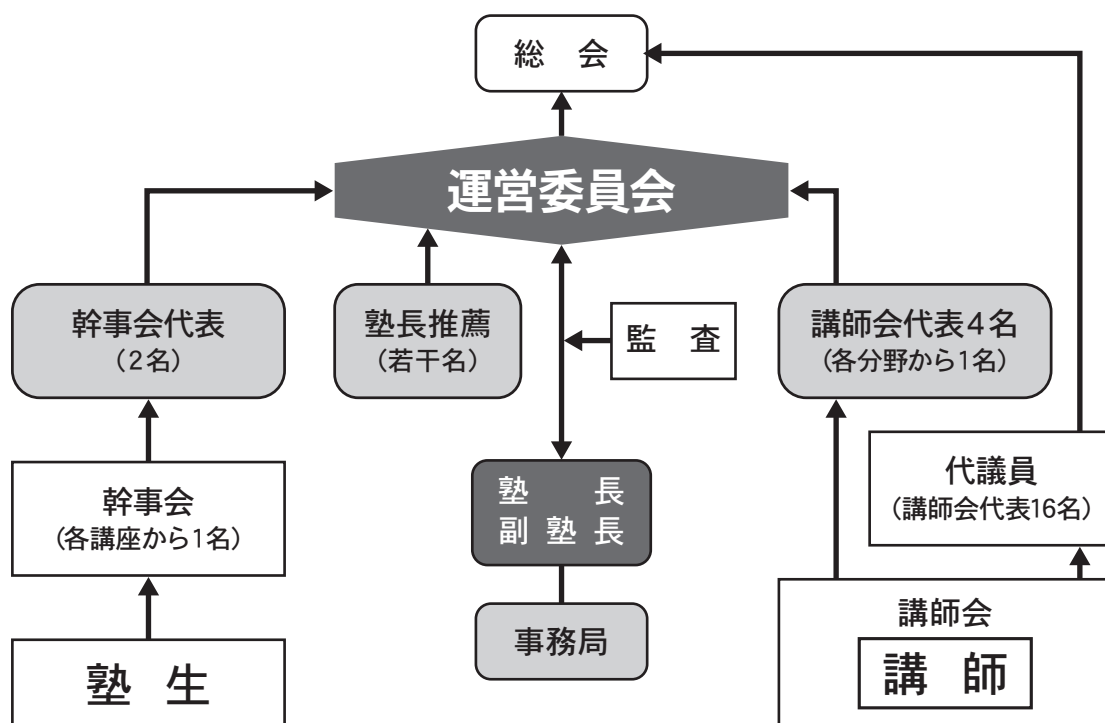
上田自由塾が講座会場としてお願いしている施設

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 上田市中之条460	27-7618
真田中央公民館	386-2201 上田市真田町長7199-1	72-2655
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
サントミュージゼ	386-0025 上田市天神3-15-15	27-2000
南部地区防災センター	386-0025 上田市天神2-1-24	
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
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3年度 年間計画

- 3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
- 4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
1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回目の講座日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。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。

★受講料の返金について

会場都合、講師都合により講座が中止となった時は、別日を設定して予定回数の講座を開催することが原則ですが、開催できなかった時は中止講座分の受講料を返金いたします。

★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。

講座会場利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、従来とは異なる利用形態となっております。

- ① 受講の際は、風邪等の症状（熱、体調不良等）がある時は参加しない。
 - ② 全員マスクを着用する。
 - ③ 室内の換気をこまめに行う。
- ご理解・ご協力をお願いいたします。

★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枚のハガキをお願いします。
- 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。
必須事項を全て入力後、送信していただきますと、回答のコピーが指定したアドレスにメールで返信されます。
- 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3年2月15日(月)～3月3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。ご了承ください。

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

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

生涯学習と高齢者福祉との
効果的な連携

生きる確かな力を求めて

学習権の保障と

人権教育の視点

での取り組み

障がい者と健常者の

「共通の生きがい」

の創造

地域の多様で多彩な人と

出会い交流し

体験を共にする場

を求めて

子どもは小さな

まち作りびとと

位置づけて

生涯学習 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

F A X

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。

(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

F A X

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。

(キリトリ)

(キリトリ)