

の塾生を募集します。

生涯楽習

上田自由塾

自主的に学び合おうと、「生涯楽習 上田自由塾」が できました。

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

講座の運営は講師を中心に、塾生の皆さんとの自主運営になります。

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

開 塾 式 4月3日目

上田市文化センター (中央公民館) 令和 4 年度

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

●受講料:大人・高校生

1 コマ 1 回 5 0 0円×回数 2 コマ 1 回 1,000円×回数 小・中学生 1 回 3 0 0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
- ●受講料納入方法:

第1回講座日に講師に年額を一括で納入 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4年4月~令和5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4年2月15日(火)~3月3日(木) (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(木)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

生涯楽習 上田自由塾 事務局(平日9時~16時)

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

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp

ホームページ http://ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/



詳しい申込み方法は、 本カタログの最終頁を ご覧ください。



誰でも先生、 誰もが塾生

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

※学習の『学』の文字を、楽 しく学びあう意味で『楽』 しく学びあう意味で『楽』 は、設立時、趣旨に賛同 は、設立時、趣旨に賛同 いただいた前上田市長母

設立

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

上田自由塾の特色

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

1. 講師公募

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

2. 行政主導型から市民参加型の生涯学習社会の構築

企画運営は、塾にて行い行政に負担をかけないで活動します。

3. 学ぶ生きがい、教える生きがいの場(ステージ)を提供します。

講師は公募とし、それぞれの講師が自らの講座を運営します。

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

令和4年度 上田自由塾 講座一覧

1		番	講座名	講師	市名
****	-	1	英字新聞を読む	橋本	保子
新	分	2	もう一度英文法	橋本	保子
大学 5 作曲家が教える楽しいカラオケ① 宮下 5 作曲家が教える楽しいカラオケ② 宮下 5		3	癒しのハーモニカ 初級 新	村松	誠一
・		4	頭のスポーツ「健康麻雀」初級		清人 博明
自日 1	文学・	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
***	自己的	7	作曲家が教える楽しいカラオケ③	宮下	賢
10	•	8	作曲家が教える楽しいポップ歌謡®	宮下	賢
11 エッセイ教室 翠川 一秋 12 もう一度吹いてみようハーモニカ (初級) 宮崎 勝義 13 もう一度吹いてみようハーモニカ (中級) 宮崎 勝義 14 賢い消費者の『生活科学』講座 新 野間 敬吾 15 "聞く・話す"だけ英会話 新 野間 敬吾 16 リコーダー・アンサンブルを楽しもう 田村 雄二 17 俳句入門 窪田 英治 20 見る・感じる・考える俳句 窪田 英治 20 見る・感じる・考える俳句 窪田 英治 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 癒しのハーモニカ 中級 24 長唄三味線 新 山口由美子 25 日本神話 (古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話 (古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつご 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 紫本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫	歴史・	9	作曲家が教える男のカラオケ	宮下	賢
12 もう一度吹いてみようハーモニカ(初級) 宮崎 勝義 13 もう一度吹いてみようハーモニカ(中級) 宮崎 勝義 14 賢い消費者の『生活科学』講座 新 野間 敬吾 15 "聞く・話す"だけ英会話 新 野間 敬吾 16 リコーダー・アンサンブルを楽しもう 田村 雄二 17 俳句入門 窪田 英治 20 見る・感じる・考える俳句 21 芭蕉を読む 窪田 英治 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 癒しのハーモニカ 中級 24 長唄三味線 新 山口由美子 25 日本神話(古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話(古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智利 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつご 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫	科学	10	小学生のための英語パーティ	三井貢	貴美江
13 もう一度吹いてみようハーモニカ(中級) 宮崎 勝義 14 賢い消費者の『生活科学』講座 新 野間 敬吾 15 "聞く・話す" だけ英会話 新 野間 敬吾 16 リコーダー・アンサンブルを楽しもう 田村 雄二 17 俳句入門 窪田 英治 20 見る・感じる・考える俳句 窪田 英治 21 芭蕉を読む 窪田 英治 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 癒しのハーモニカ 中級 滝沢 博俊 24 長唄三味線 新 山口由美子 25 日本神話(古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話(古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		11	エッセイ教室	翠川	一秋
14 賢い消費者の『生活科学』講座 新 野間 敬吾 15 "聞く・話す" だけ英会話 新 野間 敬吾 16 リコーダー・アンサンブルを楽しもう 田村 雄二 7 俳句入門 窪田 英治 18 俳句一歩二歩 窪田 英治 19 俳句実作 (季語を学ぶ) 窪田 英治 20 見る・感じる・考える俳句 窪田 英治 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 癒しのハーモニカ 中級 滝沢 博俊 24 長唄三味線 新 山口由美子 25 日本神話 (古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話 (古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秘 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		12	もう一度吹いてみようハーモニカ(初級)	宮崎	勝義
15 "聞く・話す" だけ英会話 16 リコーダー・アンサンブルを楽しもう 田村 雄二 17 俳句入門 窪田 英治 18 俳句一歩二歩 20 見る・感じる・考える俳句 窪田 英治 21 芭蕉を読む 窪田 英治 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 歳しのハーモニカ 中級 24 長唄三味線 19 日本神話 (古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話 (古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		13	もう一度吹いてみようハーモニカ(中級)	宮崎	勝義
16 リコーダー・アンサンブルを楽しもう 田村 雄二 17 俳句入門 窪田 英治 18 俳句一歩二歩 窪田 英治 20 見る・感じる・考える俳句 窪田 英治 21 芭蕉を読む 窪田 英治 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 滅しのハーモニカ 中級 滝沢 博俊 24 長唄三味線 加口由美子 25 日本神話 (古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話 (古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		14	賢い消費者の『生活科学』講座	野間	敬吾
17 俳句入門 28田 英治 28日 英治 18 俳句一歩二歩 28日 英治 20 見る・感じる・考える俳句 21 芭蕉を読む 22 株式銘柄研究 23 癒しのハーモニカ 中級 24 長唄三味線 25 日本神話(古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話(古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつご 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新		15	"聞く・話す"だけ英会話	野間	敬吾
18 俳句一歩二歩 28田 英治 20 見る・感じる・考える俳句 21 芭蕉を読む 22 株式銘柄研究 23 滅しのハーモニカ 中級 24 長唄三味線 36 日本神話(古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話(古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智利 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 36 小林 和夫		16	リコーダー・アンサンブルを楽しもう	田村	雄二
19 俳句実作 (季語を学ぶ) 空田 英治 20 見る・感じる・考える俳句 空田 英治 21 芭蕉を読む 空田 英治 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 添しのハーモニカ 中級 滝沢 博俊 24 長唄三味線 新 山口由美子 25 日本神話 (古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話 (古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智利 28 だれでも五行歌会 風祭 智利 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		17	俳句入門	窪田	英治
20 見る・感じる・考える俳句 窪田 英治 21 芭蕉を読む 窪田 英治 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 癒しのハーモニカ 中級 滝沢 博俊 24 長唄三味線 新 山口由美子 25 日本神話(古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話(古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		18	俳句一歩二歩	窪田	英治
21 芭蕉を読む 22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 歳しのハーモニカ 中級 滝沢 博俊 24 長唄三味線 新 山口由美子 25 日本神話(古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話(古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智利 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 紫本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		19	俳句実作(季語を学ぶ)	窪田	英治
22 株式銘柄研究 後藤 厚裕 23 歳しのハーモニカ 中級 滝沢 博俊 24 長唄三味線 山口由美子 25 日本神話 (古事記)を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話 (古事記)を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記)を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智利 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		20	見る・感じる・考える俳句	窪田	英治
23		21	芭蕉を読む	窪田	英治
24 長唄三味線 新 山口由美子 25 日本神話(古事記)を読み解く 1学年 甲田 圭吾 1学年 甲田 圭吾 26 日本神話(古事記)を読み解く 2学年 甲田 圭吾 3学年 甲田 圭吾 27 日本神話(古事記)を読み解く 3学年 甲田 圭吾 風祭 智秋 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつご 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		22	株式銘柄研究	後藤	厚裕
25 日本神話 (古事記) を読み解く 1 学年 甲田 圭吾 26 日本神話 (古事記) を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記) を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつご 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 特本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		23	癒しのハーモニカ 中級	滝沢	博俊
26 日本神話 (古事記) を読み解く 2 学年 甲田 圭吾 27 日本神話 (古事記) を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつご 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		24	長唄三味線	山口目	由美子
27 日本神話 (古事記) を読み解く 3 学年 甲田 圭吾 28 だれでも五行歌会 風祭 智秋 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつご 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		25	日本神話(古事記)を読み解く 1 学年	甲田	圭吾
28 だれでも五行歌会 風祭 智利 29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつこ 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		26	日本神話(古事記)を読み解く 2学年	甲田	圭吾
29 楽しいオカリナアンサンブル 金井りつご 30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新		27	日本神話(古事記)を読み解く 3 学年	甲田	圭吾
30 スペイン語会話 初級 柴本 仁一 31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		28	だれでも五行歌会	風祭	智秋
31 スペイン語会話 中級 柴本 仁一 32 お金の勉強-FP3級基礎学習- 新 小林 和夫		29	楽しいオカリナアンサンブル	金井!	ノつこ
32 お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新 小林 和夫		30	スペイン語会話の初級	柴本	仁一
		31	スペイン語会話の中級	柴本	仁一
33 大人のためのピアノを楽しむ会 I 美馬 佳世		32	お金の勉強ーFP3級基礎学習ー 新	小林	和夫
		33	大人のためのピアノを楽しむ会 I	美馬	佳世

35 歌声講座 in 塩田 安達 寛子 36 歌声講座 in 西部 安達 寛子 37 歌声講座 in 神川 安達 寛子 38 歌声講座 in 中央 安達 寛子 39 歌声講座 in 中央 安達 寛子 40 おはなしの世界 伊藤 博都 41 やさしい朗読 伊藤 博都 42 まちかど科学クラブ 渡辺 規定 43 かわちゃんの歌の広場 河田 良子 44 津軽三味線 花岡 民子 45 頭のたいそう 高野ゆう子 46 ワクワク腹話術 滝沢 博士 47 楽しむ腹話術 滝沢 博士 49 楽しい朗読① 金曜 田中 明子 50 楽しい朗読② 金曜 田中 明子 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明子 51 らららピアノ I 初級 (中級) 新 中村 靖朝 52 らららピアノ I 和級 (中級) 新 中村 靖朝 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則子 54 はじめよう朗読	番	講座名	講師	市名
36 歌声講座 in 西部 安達 寛子 37 歌声講座 in 神川 安達 寛子 38 歌声講座 in 丸子 安達 寛子 39 歌声講座 in 中央 安達 寛子 40 おはなしの世界 付藤 博称 41 やさしい朗読 伊藤 博称 42 まちかど科学クラブ 渡辺 規記 43 かわちゃんの歌の広場 河田 良子 45 頭のたいそう 46 ワクワク腹話術 イア 楽しむ腹話術 48 楽しい朗読① 火曜 49 楽しい朗読② 金曜 50 楽しい朗読② 金曜 50 楽しい朗読③ 中級 51 らららピアノ I 初級(中級) 51 らららピアノ I 初級(中級) 52 らららピアノ I 中級(初級) 53 音読で喉トレ&脳トレ 54 はじめよう朗読 54 はじめよう朗読 55 勢村 則子 55 55 55 55 55 55 55	34	大人のためのピアノを楽しむ会Ⅱ	美馬	佳世
37 歌声講座 in 神川 安達 寛元 38 歌声講座 in 丸子 安達 寛元 39 歌声講座 in 中央 安達 寛元 40 おはなしの世界 伊藤 博都 41 やさしい朗読 伊藤 博都 42 まちかど科学クラブ 渡辺 規2 43 かわちゃんの歌の広場 河田 良元 44 津軽三味線 花岡 民元 45 頭のたいそう 高野ゆう 46 ワクワク腹話術 滝沢 博工 47 楽しむ腹話術 滝沢 博工 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明元 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明元 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明元 51 らららピアノ I 初級(中級) 新 中村 靖郎 52 らららピアノ I 中級(初級) 新 中村 靖郎 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則元 54 はじめよう朗読 駒村 則元 54 はじめよう朗読	35	歌声講座 in 塩田	安達	寛子
38 歌声講座 in 丸子 39 歌声講座 in 中央	36	歌声講座 in 西部	安達	寛子
39 歌声講座 in 中央	37	歌声講座 in 神川	安達	寛子
40 おはなしの世界 伊藤 博都 41 やさしい朗読 伊藤 博都 42 まちかど科学クラブ 渡辺 規定 43 かわちゃんの歌の広場 河田 良品 44 津軽三味線 花岡 民品 45 頭のたいそう 高野ゆう品 46 ワクワク腹話術 滝沢 博工 47 楽しむ腹話術 竜沢 博工 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明品 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明品 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明品 51 らららピアノ I 初級 (中級) 新 中村 靖野 52 らららピアノ II 中級 (初級) 新 中村 靖野 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則品 54 はじめよう朗読 駒村 則品	38	歌声講座 in 丸子	安達	寛子
41 やさしい朗読 伊藤 博館 42 まちかど科学クラブ 渡辺 規定 43 かわちゃんの歌の広場 河田 良品 44 津軽三味線 花岡 民品 45 頭のたいそう 高野ゆう品 46 ワクワク腹話術 滝沢 博工 47 楽しむ腹話術 竜沢 博工 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明品 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明品 50 楽しい朗読③ 中級 新 中村 靖原 51 らららピアノ I 初級 (中級) 新 中村 靖原 52 らららピアノ I 中級 (初級) 新 中村 靖原 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則品 54 はじめよう朗読 駒村 則品	39	歌声講座 in 中央	安達	寛子
42 まちかど科学クラブ 渡辺 規芸 43 かわちゃんの歌の広場 河田 良宝 44 津軽三味線 花岡 民宝 45 頭のたいそう 高野ゆうき 46 ワクワク腹話術 滝沢 博士 47 楽しむ腹話術 滝沢 博士 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明書 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明書 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明書 51 らららピアノ I 初級(中級) 新 中村 靖野 52 らららピアノ II 中級(初級) 新 中村 靖野 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則書 54 はじめよう朗読 駒村 則書	40	おはなしの世界	伊藤	博敏
43 かわちゃんの歌の広場 河田 良子 44 津軽三味線 花岡 民子 45 頭のたいそう 高野ゆう子 46 ワクワク腹話術 滝沢 博士 47 楽しむ腹話術 滝沢 博士 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明子 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明子 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明子 51 らららピアノ I 初級(中級) 新 中村 靖野 52 らららピアノ II 中級(初級) 新 中村 靖野 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則子 54 はじめよう朗読 駒村 則子	41	やさしい朗読	伊藤	博敏
44 津軽三味線 花岡 民号 45 頭のたいそう 高野ゆう号 46 ワクワク腹話術 滝沢 博力 47 楽しむ腹話術 滝沢 博力 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明号 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明号 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明号 51 らららピアノ I 初級 (中級) 新 中村 靖原 52 らららピアノ II 中級 (初級) 新 中村 靖原 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則号 54 はじめよう朗読 駒村 則号	42	まちかど科学クラブ	渡辺	規夫
45 頭のたいそう 46 ワクワク腹話術 第次 博 47 楽しむ腹話術 第次 博 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明 50 楽しい朗読③ 中級 第 田中 明 51 らららピアノ I 初級(中級) 新 中村 靖原 52 らららピアノ II 中級(初級) 新 中村 靖原 53 音読で喉トレ&脳トレ	43	かわちゃんの歌の広場	河田	良子
46 ワクワク腹話術 滝沢 博 47 楽しむ腹話術 滝沢 博 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明 51 らららピアノ I 初級 (中級) 新 中村 靖原 52 らららピアノ II 中級 (初級) 新 中村 靖原 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則 54 はじめよう朗読 駒村 則	44	津軽三味線	花岡	民子
47 楽しむ腹話術 滝沢 博 48 楽しい朗読① 火曜 田中 明 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明 51 らららピアノ I 初級 (中級) 新 中村 靖原 52 らららピアノ II 中級 (初級) 新 中村 靖原 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則 54 はじめよう朗読 駒村 則	45	頭のたいそう	高野的	⊅う子
48 楽しい朗読① 火曜 田中 明元 49 楽しい朗読② 金曜 田中 明元 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明元 51 らららピアノ I 初級(中級) 新 中村 靖原 52 らららピアノ II 中級(初級)	46	ワクワク腹話術	滝沢	博文
49 楽しい朗読② 金曜 田中 明号 50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明号 51 らららピアノ I 初級(中級) 新 中村 靖野 52 らららピアノ II 中級(初級) 新 中村 靖野 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則号 54 はじめよう朗読 駒村 則号	47	楽しむ腹話術	滝沢	博文
50 楽しい朗読③ 中級 新 田中 明号 51 らららピアノ I 初級(中級) 新 中村 靖県 52 らららピアノ II 中級(初級) 新 中村 靖県 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則号 54 はじめよう朗読 駒村 則号	48	楽しい朗読① 火曜	田中	明子
51 らららピアノ I 初級 (中級) 新 中村 靖原 52 らららピアノ II 中級 (初級) 新 中村 靖原 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則 54 はじめよう朗読 駒村 則	49	楽しい朗読② 金曜	田中	明子
52 らららピアノ II 中級 (初級) 新 中村 靖野 53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則- 54 はじめよう朗読 駒村 則-	50	楽しい朗読③ 中級 新	田中	明子
53 音読で喉トレ&脳トレ 駒村 則 54 はじめよう朗読 駒村 則	51	らららピアノ I 初級(中級) 新	中村	靖熙
54 はじめよう朗読 駒村 則	52	らららピアノ Ⅱ 中級(初級) 新	中村	靖熙
	53	音読で喉トレ&脳トレ	駒村	則子
	54	はじめよう朗読	駒村	則子
55 初級ギター弾き語り講座 成沢 正1	55	初級ギター弾き語り講座	成沢	正博
56 音読で喉トレ&脳トレ オンライン講座 (新) 駒村 則=	56	音読で喉トレ&脳トレ オンライン講座 (新	駒村	則子

	番	講座名	講師名
第 2	1	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
分野	2	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
創作	3	気がるに楽しむ銅板工芸	丸山 康雄
•	4	花を身近に楽しむ一いけばな①	山﨑 暁子
アート・	5	花を身近に楽しむーいけばな②	山﨑 暁子
手工芸	6	花を身近に楽しむーいけばな③	山﨑 暁子
手工芸・園芸・カラー	7	ポーセラーツ クレイクチュール	坂口恵美子
芸・力	8	シャドーボックス	桜井 道子
ラー	9	英国式フラワーアレンジメント①	池内 早苗
	10	英国式フラワーアレンジメント② 新	池内 早苗
	11	英国式フラワーアレンジメント③	池内 早苗
	12	英国式フラワーアレンジメント④	池内 早苗
	13	ニードル羊毛フェルト	大原あさみ
	14	写真等を絵に	宮下 六朗
	15	初めてのかご作り①	大谷 妙子
	16	初めてのかご作り②	大谷 妙子
	17	初めてのかご作り③	大谷 妙子
	18	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー①	霜坂とし子
	19	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー②	霜坂とし子
	20	草木染め	上原 保子
	21	タイルクラフト(初・中級)	小宮山泰子
	22	タイルクラフト(フリー)	小宮山泰子
	23	深雪アートフラワー	山下美恵子
	24	ウッドバーニング教室 上田	竜川恵美子
	25	ウッドバーニング教室 丸子	竜川恵美子
	26	ヘタでいいヘタがいい絵手紙教室①	柳沢 令子
	27	初心者 ヘタでいいヘタがいい絵手紙教室	柳沢 令子
	28	皮籐でカゴを編む	青木 嘉子
	29	皮籐でカゴを編む(中級)	青木 嘉子
	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	Happy カラーライフ	竹内由里子
	33	クラフト工房 初級	高野ゆう子
	34	クラフト工房 中級	高野ゆう子
		•	

番	講座名	講師名
35	やさしい洋裁の中級	北澤実左子
36	やさしい洋裁 初級	北澤実左子
37	ステンド・グラス	赤地 真一
38	バルーンアートを楽しもう	佐藤 俊之
39	かんたん染色 山の幸染め	春原さゆり
40	革工芸①	小胎 紀子
41	革工芸②	小胎 紀子
42	革工芸③	小胎 紀子
43	革工芸④(初級)	小胎 紀子
44	花を育てて楽しむ暮らし ガーデニングを楽しむ③ 新	武田美恵子

第3分野料理:	1	月曜日コース パソコン講座 (エクセル・ワード)		ı
料理・	2		内藤	文雄
料理・		水曜日コース パソコン講座 (エクセル・ワード)	内藤	文雄
	3	習字教室	中山	雅彦
着	4	楽しく学べる着物きつけ講座①	戸堀 服部	綾子 吉
付け・	5	楽しく学べる着物きつけ講座②	永井 掛川	英美 秀子
書道・	6	楽しく学べる着物きつけ講座③ (初心者コース)	高木で 古市領	
・パソコン	7	楽しもうパソコン	滝澤	悦子
シ	8	楽しもうワード	滝澤	悦子
	9	楽しもうエクセル	滝澤	悦子
	10	楽しく学ぼうパソコン	滝澤	悦子
	11	もう少しパソコン	滝澤	悦子
	12	おいしく手作り パン教室	坂口恵 田口	美子 純子
	13	やさしいボールペン・筆ペン®	浜村	敏雄
	14	やさしいボールペン・筆ペン®	浜村	敏雄
	15	おうち Café(パンとスイーツ)①	成澤	揚子
	16	おうち Café (パンとスイーツ) ②	成澤	揚子
	17	おうち Café (パンとスイーツ) ③	成澤	揚子
	18	おうち Café(クッキング)①	成澤	揚子
	19	おうち Café(クッキング)② 新	成澤	揚子
	20	楽しい蕎麦教室A	酒井	佐平
	21	楽しい蕎麦教室B	酒井	佐平
	22	毛筆による実用書教室①	椎塚	信子
	23	毛筆による実用書教室②	椎塚	信子
	24	毛筆による実用書教室③	椎塚	信子
	25	毛筆による実用書教室④	椎塚	信子
	26	片づけ上手	槙島	照美
	27	人生のたたみ方上手	槙島	照美
	28	備え上手	槙島	照美
	29	まんぷく横丁	高橋	順子
	30	熟年和装教室	山辺	順子

	番	講座名	講師名
第4	1	ZUMBA [®]	大熊 明美
分	2	美しい体をつくるスローピラティス①	大熊 明美
野	3	美しい体をつくるスローピラティス②	大熊 明美
健康・	4	美しい体をつくるスローピラティス③	大熊 明美
スポー	5	美しい体をつくるスローピラティス④	大熊 明美
ッ・ュ	6	骨盤調整ヨガ [®]	大熊 明美
]ガ・!	7	骨盤調整ヨガ [®] with ベビー	大熊 明美
ーツ・ヨガ・ダンス・	8	里山トレッキング(月曜日コース)	井出 英夫
舞踊	9	里山トレッキング(水曜日コース)	井出 英夫
, mu	10	里山トレッキング(金曜日コース)	井出 英夫
	11	里山トレッキング(日曜日コース)	井出 英夫
	12	女性のための美容ヨガ講座①	小山寿美子
	13	女性のための美容ヨガ講座②	小山寿美子
	14	女性のための美容ヨガ講座③	小山寿美子
	15	女性のための美容ヨガ講座④	小山寿美子
	16	女性のための美容ヨガ講座⑤	小山寿美子
	17	女性のための美容ヨガ講座⑥	小山寿美子
	18	女性のための美容ヨガ講座⑦	小山寿美子
	19	女性のための美容ヨガ講座⑧	小山寿美子
	20	ヨガ&ノルディックウォーキング①	平塚久美子
	21	ヨガ&ノルディックウォーキング②	平塚久美子
	22	たのしいレクリエーションダンスー 17	高藤袈裟幸
	23	ハワイアン・フラ	荒井恵美子
	24	楽しく日本舞踊	鬼久保昌子
	25	踊ろうよ楽しく民踊	鬼久保昌子
	26	のまちゃん体操 新	野間 敬吾
	27	働き盛り『ねこ背予防改善』体操 新	野間 敬吾
	28	スポーツ吹矢健康講座	中嶋 研二
	29	里山自然学習講座(I)	金井 善男
	30	里山自然学習講座(Ⅱ)	金井 善男
	31	里山自然学習講座(Ⅲ)	金井 善男
	32	手話ダンス 新	石海 房子
	33	ストレッチ♡コンディショニング① 中級~	宮下知穂子
	34	ストレッチ♡コンディショニング②	宮下知穂子

番	講座名	講師	. d
35	講 <u>年 有</u> ストレッチ♡コンディショニング③ 入門~	宮下知	
36	ストレッチ♡コンディショニング④	宮下知	穂子
37	ストレッチ♡コンディショニング⑤	宮下知	穂子
38	ストレッチ♡コンディショニング⑥	宮下知	穂子
39	笑って動いて楽しく脳活	町田	京子
40	リラクゼーションヨガ①	山口	治美
41	リラクゼーションヨガ②	山口	治美
42	楽しい子育てみつけましょう	戸谷美	ち子
43	邦楽舞踊(歌謡舞踊)	近藤	和子
44	よっ!粋だねぇ。江戸芸かっぽれ	田中	貞子
45	社交ダンス	小泉美	智子
46	エアロビクスとマルチエクササイズ	太田	朱子
47	心身の健康維持を目的とした 瞑想と気功体操	高橋	正人
48	太極拳の基礎 – A 1 (推手と套路)	小出	義宗
49	太極拳の基礎 – A 2 (推手と套路)	小出	義宗
50	太極拳の基礎-B1 (太極拳の基礎-A1の補習)	小出	義宗
51	太極拳の基礎-B2 (太極拳の基礎-A2の補習)	小出	義宗

	1-	−1 英字新聞を読む		講	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。短文のリスニングも取り入れ
講氏	師名	橋 本 保 子	Tel. 090-6918-1173		オンナーンを強と合いよう
曜時	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年以上。大学講師、	備	
会	場	市立図書館	- 企業内講師を経験。英検一級。通訳案内士(EN00068)	17/#3	資料代 年間1.200円
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 50名		老	頁件(平同1,200)]
回	数	12回 受講料 6,000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		
		の一十二一麻禁士汁		=##	

	1-	-2 もう [.]	一度药	英文法		講	大仏がわかるこ人人が肝り効くなりよう。 位入と区 2	
講氏	師名	橋本保	子		Tel. 090-6918-1173	座概要	て説明し、練習します。短文のリスニングも取り入れ 話す事にも意識を向けましょう。	
曜時	日間	火曜日 午後2	2時40分		講師プロフィール 中高生・一般人向けの塾講師を30年以上。大学講師、	備		
会	場	市立図書館			企業内講師を経験。英検一級。通訳案内士(EN00068)	11/用	 資料代 年間1,200円	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	50名		老	東州(V 平lij1,200))	
回	数	12回	受講料	6,000円		1		
日	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-	-3 癒し	のハ-	ーモニカ	初級	新	講座	
講氏	師名	村 松 誠	_		Tel. 090-1845-4391		歴 概 要	基礎から学ぶハーモニカ。童謡・唱歌で学ぶ。
曜時	日間	金曜日 午後1	時30分	~3時	講師プロフィール 日本ハーモニカアカデミー認定指導員			
会	場	塩田公民館					備	資料代 年間500円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名			老	持ち物:ハーモニカC調
回	数	13回	受講料	6,500円			,	
日	日 程 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/30、10/14、11/25、12/9、1/27、2/24、3/10、3/24							

	1-	-4 頭の	スポ-	ーツ「健康	麻雀」初級	講	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。今年度		
講氏	師 名	中澤清人・松澤博明		明	Tel. 0268-31-3053 090-4392-3765	概	の新規募集は、初心者が対象です。楽しく人生の幅を		
曜時	日間	火曜日 午後1時30分~3時		ј∼3時	講師プロフィール 日本健康麻雀(マージャン)協会認定9段・全国麻雀段位	į.	広げませんか。 テキスト 年間1,100円(初参加者のみ)		
会	場	藤之木公民館			審査会認定7段・麻雀アドバイザー		**・ **		
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	20名			持ち物:テキスト		
回	数	12回	受講料	6,000円			19 2 100 - 7 - 1 20 1		
日	日 程 4/5、5/10、6/7、7/5、8/2、9/6、10/4、11/8、12/6、1/10、2/7、3/7								

	1-	-5 作曲	家がす	対える楽し	いカラオケ①	講座	カラオケ歌い方練習。
講氏	師名	宮 下	賢		Tel. 0268-24-5856	1/	心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	日間	火曜日 午後	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・(公社)日本	· · · · ·	
会	場	中央公民館			音楽著作権協会会員 · 宮下賢歌謡教室主宰 	1/#3	JASRAC会費·資料代 年間3.000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	3 N 3 N N 八
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/12, 4/26, 5/1	0,5/24,	6/14、6/28、7/	12, 7/26, 8/9, 8/23, 9/13, 9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 11	1/22	3, 12/13, 12/27, 1/10, 1/24, 2/14, 2/28, 3/14, 3/28

	1-	-6 作曲	家が孝	対える楽し	いカラオケ②	講	カラオケ歌い方練習。
講氏	師 名	宮下	賢		Tel. 0268-24-5856		心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	日間	木曜日 午後	2時30分	4 11-1-	講師プロフィール 作曲家・歌手・(一社)日本作曲家協会会員・(公社)日本	備	
会	場	中央公民館			音楽著作権協会会員・宮下賢歌謡教室主宰	1/#	JASRAC会費·資料代 年間3.000円
受詞	睛時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	5 NOTE 10 英格子 「
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/	/22(金)、8/4、8/19(金)、9/15、9/23(金)、10/6、10/20、11/3、	11/1	7、12/1、12/15、1/5、1/27(金)、2/2、2/24(金)、3/2、3/16

		1-	-7	作曲	家がす	対える楽し	いカラオケ③	講	カラオケ歌い方練習。
ii E		師名	宮丁	-	賢		Tel. 0268-24-5856	1.—	心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
Bi Bi	星	日間	水曜日	午後2	2時45分	ⅰ~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・(公社)日本		
4	첫	場	城南公	民館			音楽著作権協会会員·宮下賢歌謡教室主宰 	I/III	 JASRAC会費・資料代 年間3.000円
3	講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	5 MORMO 女長 東州(一下町6,000円)
Œ	1	数	24回		受講料	12,000円			
E	3	程	4/6, 4/2	20、5/4、	5/18、6/	1,6/15,7/6,7	/20、8/3、8/10、9/7、9/21、10/12、10/19、11/2、11/16、1	2/7、	, 12/21, 1/4, 1/18, 2/1, 2/15, 3/1, 3/15

	1-	-8 1	作曲家が	敗える楽し	いポップ歌謡®	講座	
講氏	師名	宮 下	賢		Tel. 0268-24-5856	/	心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	日間	木曜日	午後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・(公社)日		
会	場	中央公民	館		音楽著作権協会会員·宮下賢歌謡教室主宰	1/19] JASRAC会費・資料代 年間3,000円
受講	時間	1コマ(90	分)定員	20名		考	
回	数	24回	受講料	12,000円		7	
日	程	4/7, 4/21,	5/5, 5/19, 6/	2,6/16,7/7,7	/22(金)、8/4、8/19(金)、9/15、9/23(金)、10/6、10/20、11/3	. 11/1	17、12/1、12/15、1/5、1/27(金)、2/2、2/24(金)、3/2、3/16

	1-	-9 作曲	家がす	対える男の	カラオケ	講	カラオケ歌い方練習。
講氏	師 名	宮 下	賢		Tel. 0268-24-5856	1	心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。
曜時	日間	火曜日 午後3時30分~5時		∂~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・(公社)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			百米名仆惟励云云县,吕卜县弘祜汉至土辛	I/HI	 JASRAC会費・資料代 年間3.000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		考	97101tf10 Ag gally [150,000]
回	数	24回	受講料	12,000円		'	
日	程	4/12, 4/26, 5/1	0、5/24、	6/14、6/28、7/	12, 7/26, 8/9, 8/23, 9/13, 9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 1	1/22	12/13, 12/27, 1/10, 1/24, 2/14, 2/28, 3/14, 3/28

	1—	·10 小学	生のた	こめの英語	パーティ		豆まき? お彼岸って? 等、生活の中で伝えられてき ている日本の文化を外国の人々に、身近に知ってもら
講氏	師 名	三 井 貴	美江		Tel. 0268-22-7214	概	いたい。そのための活動を通すことで、自分たちも一
曜時	日間	日曜日 午前	9時30分	~11時	講師プロフィール 巷にあふれる英語はもはや外国語ではなくことばとして		層深く学ぶことになる。そんな活動を目指します。
会	場	中央公民館			老若男女に使われているこの頃、英語教育の形態も特に 一この頃変化しています。子どもたちの語いの中に含まれ		 資料代 年間500円
受講	時間	1コマ(90分)	定員	10名	この頃変化しています。 すこもたらの語いの中に含ます。 る英語の姿に興味津々、英語パーティも変化しそうです。		
回	数	12回	受講料	3,600円	る人間の女に共称件 八人間パーケー 0女間のモラモデ	, ,	
日	程	4/24, 5/22, 6/2	26、7/24、	8/28, 9/25, 10	0/23、11/20、12/18、1/22、2/26、3/5		

	1-	-11 II	セイチ	文室		講	日常の生活のできごとや、日頃思っていることを、自
Ē	講師 氏名		秋		Tel. 0268-68-2096		由に楽しみながら書く初心者向けの講座です。
B	翟 日	木曜日 午後	1時30分	Out	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	t #	
4	会 場	塩田公民館			エースだ」など。現在東信ジャーナルのコラム欄や、エッセイ「つぶやき小径」の執筆。		コピート(はカー 牛肉1,000円
5	乏講時間	1コマ(90分)	定員	16名	C1 2011 C1 EL 9764	老	持ち物:筆記用具、辞書
	到 数	11回	受講料	5,500円			
E	3 程	4/21, 5/19, 6/10	6、7/21、	8/18、9/15、10/	20, 11/17, 12/15, 1/19, 2/16		

	1-	·12 もう	一度叫	欠いてみよ	うハーモニカ (初級)	講	基本的な奏法やリズムを大事に習得しながら、アンサ
講氏	師 名	宮崎勝	義		Tel. 0268-24-5050		ンブル奏へ向けての練習をする。
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		
会	場	中央公民館				1/用	 持ち物:ハーモニカ、譜面台、水筒
受請	睛問	1コマ(90分)	定 員	20名		老	19 2 1/3 · · · · 3 - · //
回	数	14回	受講料	7,000円		1	
日	程	4/13, 5/11, 6/8,	, 7/13, 7,	/27、8/10、9/14	, 10/12, 11/9, 12/14, 1/11, 2/8, 2/15, 3/8		

	1 —	13 もう・	一度叫	たいてみよ	うハーモニカ (中級)	講 座	「放め上の人と内外にし、テンテンプル例えと「しに
講氏	師名	宮崎勝	義		Tel. 0268-24-5050	概要	しなから巴々な交法を首侍しより。
曜時	日間	水曜日 午後3	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				1/#	 持ち物:ハーモニカ、譜面台、水筒
受講	時間	1コマ(90分)	定員	18名		老	N S M · / · · · · · · · · · · · · · · · · ·
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/13, 4/27, 5/11	1、5/25、	6/8,6/15,7/1	3, 7/27, 8/10, 8/24, 9/14, 9/21, 10/12, 10/26, 11/9, 13	1/16、	12/14, 12/21, 1/11, 1/25, 2/8, 2/15, 3/8, 3/22

	1-	∙14	賢い	消費	耆の『生活	科学』講座	新		最近のアパレルは進化しすべて家庭洗濯できる時代。 絵表示を見てふかふか肌触りも自分で簡単に!元プロ
講氏	師 名	野間	引敬	吾		Tel. 090-8533-3569		概	から1年学び、安心安全。時間短縮、コスト低減も、
曜時	日間	土曜日	午後1	時~2		講師プロフィール 上田市地域交流アドバイザー、信大卒・技術士。	。繊維工	-	賢い生活を手に入れよう。
会	場	上田情幸	収ライフ	ブラリー		場指導、商品開発、技術指導50年、商品の選び7 洗濯・漂白・柔軟・乾燥に方法、アイロン、収納			資料代 年間1,000円
受調	睛時間	137(90分)	定 員	20名	方の目から鱗が落ちることうけ合いです。	0, 20 %	考	持ち物:バスタオル
回	数	12回		受講料	6,000円				
日	程	4/23, 5/	14、6/11	. 7/23.	8/27, 9/24, 10	/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25			

	1-	·15 "聞	く・話す" だけす	美会話	講	今まで漠然と"読む書く聞く話す"勉強をしてませんか?PCで読書できる時代でも"聞く話す"は自分の
講氏	師 名	野 間 敬	吾	Tel. 090-8533-3569	概	脳でしか不可能です。なぜ聞けないかツボを知り、話 す事に慣れます。夢は一人旅。
曜時	日間	土曜日 午前1	0時30分~12時	上田市地域交流アドバイサー、信大卒・技術士。工場指導・		
会	場	上田情報ライン	ブラリー	国際会議などで、欧米諸国で30年。一人旅、英語業務で 学んだ、"脳で待ち受けて聞き、脳使って話す" 英会話を	1	 資料代 年間1,000円
受講	時間	1コマ(90分)		やさしく伝えます。	老	東州 (
回	数	12回	受講料 6,000円			
日	程	4/23, 5/14, 6/1	1, 7/23, 8/27, 9/24, 10/	22, 11/26, 12/24, 1/28, 2/25, 3/25		

	1—	-16 ע <u>ר</u>	ーダー	-・アンサ	レブルを楽しもう	講	
講氏	師名	田村雄	=		Tel. 080-1258-1526	一座 概 要	ルネサンス・バロックの時代の曲を演奏して楽しみます。
曜時	日間	土曜日 午後	7時30分	ј∼9時	講師プロフィール 30年間、リコーダー・アンサンブルの指導をしてきました		
会	場	西部公民館				17/用	コピー代 1枚10円
受講	時間	1コマ(90分)	定員	14名		老	持ち物:譜面台
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/16, 5/21, 6/18	8、7/16、	8/20, 9/17, 10/	15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18		

	1-	17 俳句	入門				句を作ることを通して、自然や生活の変化を楽しみ、
講氏	師 名	窪 田 英	治		Tel. 0268-67-3364	椒	心と身体の健康をめざします。俳句作りで言葉を豊か にしましょう。入門者向けの講座です。
曜時	日間	火曜日 午後1時		0.04	講師プロフィール 身心の健康・脳の健康のためには、運動・精神的活動・		
会	場	市立図書館	信		社会的なつながりの3つが大切と言われています。「俳句 づくり」はその3つの要素を自然にできる健康法である事		資料代 年間1,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	を各地で講義し、前向きな生き方を提唱しています。	老	持ち物:筆記用具、持っている人は歳時記
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	君 程 4/5、5/10、6/17金)、7/5、8/2、9/6、10/4、11				11/1, 12/6, 1/10, 2/7, 3/7		

·	1-	·18 俳句	一步	二步		講座	俳句を作ることで、自然や生活をしっかり見つめ、心
講氏	師 名	窪 田 英	治		Tel. 0268-67-3364	TRIZ	と身体の健康を目指します。俳句を通じて言葉と日常 を豊かにしましょう。初心者向けの講座です。
曜時	日間	水曜日 午後1時30分~3時			講師プロフィール 身心の健康・脳の健康のためには、運動・精神的活動・		
会	場	市立図書館			社会的なつながりの3つが大切と言われています。「俳句づくり」はその3つの要素を自然にできる健康法である事	r .	貝科 (- 平 町1,000円
受	構時間	1コマ(90分)	定 員	20名	を各地で講義し、前向きな生き方を提唱しています。	老	持ち物:筆記用具、持っている人は歳時記
回	数	12回	受講料	6,000円			
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		

	1—	19 俳句	実作	(季語を学	<u>ぶ</u>)	講	日本の四季を俳句作りを通して楽しみましょう。また
講氏	師 名	窪 田 英	治		Tel. 0268-67-3364	概要	特に季語を勉強することによって、作句の実力を高め ます。初級者・中級者向きの講座です。
曜時	日間	金曜日 午後1	L 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。		
会	場	市立図書館			─四季折々の美しい言葉に触れ、芭蕉や一茶の句を勉強しています。また、俳句の実作を通し移りゆく四季を楽し		具件1、平的1,000户
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	んでいます。	老	持ち物:筆記用具、歳時記
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/8, 5/6, 6/3, 7	/1、8/5、	9/2, 10/7, 11/	4, 12/2, 1/17(k), 2/3, 3/3		

	1—	·20 見る	・感じ	る・考える	6俳句	講	俳句の実作を通し、自然や社会をしっかり見る目、はっ
講氏	師名	窪 田 英	治		Tel. 0268-67-3364	一杯	きり聞く耳、そして感じる心をみがきましょう。俳句 をもっと知りたい人のための講座です。
曜時	日間	水曜日 午後	1時30分	~ 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		
会	場	中央公民館			日然から子ふ又云です。	à	貝科11、年间1,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	しています。	老	持ち物:筆記用具、歳時記
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/13, 5/18, 6/19					

	1—	·21 芭蕉	を読む	נ			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』までの芭蕉を学びます。
講氏	師名	窪 田 英	治		Tel. 0268-67-3364	概	また、有志で『奥の細道』を訪ねます。今年は、月山・ 湯殿山・象潟を訪ねる予定です。
曜時	日間	水曜日 午前1	10時~1	1時30分	『奥の細道』『一茶句集』など芭蕉や一茶の文章と句を	-	
会	場	市立図書館			読みながら、その生き方を学ぶ講座を各地で開いていま す。俳句実作者ならではの芭蕉の見方も伝えたいと思い	\	具件11、平同2,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定員	40名	ます。	考	持ち物:筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/20, 5/25, 6/2	2,7/27,	8/24、9/22休)、	10/26、11/29(k)、12/14、1/25、2/22、3/22		

	1-	-22 構	式銘	柄研究		講	毎回、前半は株式や投資の基礎知識を学び、後半は受		
講氏	師 名	後藤	厚	裕	Tel. 026-225-6935	歴	講者によるフリートークで、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。		
曜時	日間	水曜日 白	F後2時	~3時30分	講師プロフィール CFP。大学卒業後、証券会社・生命保険会社勤務を経				
会	場	上小教育会	会館		─ てファイナンシャル・プランナーとして独立し23年目を迎えます。市民プラザ・ゆうで3級FP技能士資格取得講		 資料代 年間1.000円		
受	構時間	137(90)	分)定	員 15名	座を担当しています。	/ 老	黄州(一中同1,000)		
回	数	12回	受詞	講料 6,000円		'			
日	日 程 4/27、5/25、6/22、7/20、8/24、9/28、10/26、11/30、12/21、1/25、2/22、3/15								

•	1—	23 癒し	のハ-	ーモニカ	中級	講座	ハーモニカを楽しむことにより仲間との交流により生
講氏	師名	滝 沢 博 俊			TEL. 0268-23-6960 090-9144-9174	1.—	活の中の生きがいやはり合いを生み出す。
曜時	日間	火曜日 午後1時30分~3時		j~ 3時	講師プロフィール 日本ハーモニカ芸術協会公認師範	備	
会	場	城南公民館			日本ハーモニカ連盟理事	1/用	資料代 年間500円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		老	持ち物:ハーモニカ、譜面台、筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/19, 5/17, 6/21	1、7/19、8	8/9, 9/20, 10/1	8, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21, 3/21		

	1-	-24 長唄	三味約	泉	新	講	長唄には、短い曲 (5分位)長い曲 (30分位)等ありま
講氏	師 名	山 口 由美子			Tel. 0268-63-4888		すが、唄はやらず三味線だけを練習したいと思います。
曜時	日間	火曜日 午後1時30分~3時		~3時	講師プロフィール 歌舞伎座で演じている長唄を1人でも多くの方に親しん でいただき、また長唄のおもしろさを知ってほしいと頑		知心老のみが 五 代他 年間9 000円位
会	場	中央公民館			ていたださ、また長嶋のわもしつさを知ってはしいと頑 張っています。	[]/III	貸三味線 月2,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	3	老	持ち物:鉛筆、消しゴム
回	数	12回	受講料	6,000円		_	19.700 . 2014 . (110.72)
日	程	4/12, 5/10, 6/14	4、7/12、	8/9, 9/13, 10/1	1, 11/8, 12/13, 1/10, 2/14, 3/14		

	1-	25 日本	神話	(古事記) る	を読み解く 1学年		昔なつかしい神話(イナバの白ウサギ、ヤマタのオロ チなど)を読み解くとともに、物語に登場する神々の
講氏	師 名	甲田圭	吾		Tel. 0268-23-3733 090-4624-4547	概	系譜と有名神社や地元の神社との関係を明らかにしていきます。
曜時	日間	月曜日 午後	1時~2	時30分	県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年	: -	
会	場	上田招魂社	社務所		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。(長		具件1、平周000円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員		野県神社庁上小支部長)	老	持ち物:筆記用具。服装は自由です
回	数	12回	受講料	6,000円		1	
日	程	4/25, 5/23, 6/2	27、7/25、	8/22, 9/26, 10	/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27		

	1 —	·26 日本	神話	(古事記)	を読み解く 2学年	講	昨年度1学年を受講した方々の継続・進級講座です。
講氏	師名	甲田圭	吾		TEL. 0268-23-3733 090-4624-4547	座概要	「出雲の国譲り」の続き「天孫ニニギ命」 から読んでいきます。
曜時	日間	月曜日 午後3時~4時30分		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		
会	場	上田招魂社	社務所		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。(長	. 1	其份10 平向000万
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	野県神社庁上小支部長)	老	持ち物:筆記用具。服装は自由です
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/25, 5/23, 6/2	27、7/25、	8/22, 9/26, 10	0/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27		

	1—	27 日本	神話((古事記) る	を読み解く 3学年	講	 昨年度2学年を受講した方々の継続・進級講座です。
講氏	師名	甲田圭	吾		Tel. 0268-23-3733 090-4624-4547	歴 世 世 世 世 世 世 世 世 世	
曜時	日間	月曜日 午前1	.0時~11	l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	: -	
会	場	上田招魂社 右	杜務所		- 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。(長		具件11、 平间000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	野県神社庁上小支部長)	老	持ち物:筆記用具。服装は自由です
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/25, 5/23, 6/2	7、7/25、	8/22, 9/26, 10	0/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27		

	1-	-2	8	nc	ŧ3	5行歌会		講	
講氏	節名		虱 祭 名	智	秋		Tel. 090-1697-2739	座概要	
曜時	E II		日曜日 午後	後1問	∮∼ 2	時30分	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		
会	場	易寸	立図書館				を大切にした五行歌作りを広めるために日々がんばって	- 1	 持ち物:筆記用具、次回の作品
受	講時間	1	コマ(90分) 定	員	15名	おります。上田にも少しずつ歌友さんの輪が広がってき ました。	老	19 9 ・平配用景、外面の目間
回	娄	女 1:	2回	受	講料	6,000円	5 U/C.		
日	日 程 4/10、5/15、6/18(土)、7/10、8/21、9/11、10/16、11/13、12/11、1/15、2/12、3/12								

	1-	·29 楽し	いオナ	カリナアン	サンブル		季節の歌、童謡、唱歌などシャープ、フラット一つ位	
講氏	師 名	金井り	つこ		Tel. 0268-35-1512	157	の曲を皆さんで楽しくアンサンブルをします。(中級 程度です。)	
曜時	日間	_l, n=1		1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	· 佐	★	
会	場	上小教育会館			たり、音楽リクレーションを取り入れ楽しくを第一にして います。又皆さんの輪を大切にしていきます。(音楽リク		持ち物:オカリナ、譜面台、オカリナ教本	
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	13名	レーション他)	1 1	オカリナ 約7,000円 入門書 約1,300円	
回	数	10回	受講料	5,000円			77 77 MJ1,000[] 7([]] MJ1,000[]	
日	程	4/13, 5/11, 6/8	. 7/6. 8/	24、9/14、10/12	2, 11/9, 12/7, 2/8			

	1—	30 スペ	イン語	会話 初	級	講	わかり易い、初心者・復習者向け入門編。日常会話文
講氏	師名	柴 本 仁	_		Tel. 080-4405-5166		例練習と基礎文法理解を中心とし、オーディオを併用して現地人の発音に慣れ、ゆっくりじっくり、簡単な
曜時	日間	金曜日 午前10時10分~11時40分			講師プロフィール	要	会話が出来るようになることを目指す。
会	場	上田情報ライブラリー					
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	活および業務滞在経験を通じて、生きたスペイン語と現	, m	持ち物:筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円	地事情に精通。	考	
日	程	4/15, 5/20, 6/3	6/17, 7	/15、8/5、8/19	9/16、10/21、11/18、12/2、3/29(水)		

	1-	31 スペイン語会話 中	- -級	講	2、3年目以降の中級者向け。様々な会話文例練習で、
講氏	師 名	柴 本 仁 一	Tel 080-4405-5166	座	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
曜時	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	要	
会	場	上田情報ライブラリー	─ 科卒、マドリード大(UCM)留学のあと、中南米駐在合計 _ 35年間、メキシコからアルゼンチンまで主要各国での生		
受	講時間	1コマ(90分) 定 員 15名	活および業務滞在経験を通じて、生きたスペイン語と現	+/	持ち物:筆記用具
回	数	12回 受講料 6,000円	地事情に精通。	考	
日	程	4/15, 5/20, 6/3, 6/17, 7/15, 8/5, 8/19	0、9/16、10/21、11/18、12/2、3/29(水)		

	1-	·32 お金	の勉引	美一FP3	級基礎学習一 新	請	
講氏	師 名	小 林 和	夫		Tel. 090-9689-1424	一根里	FP受験に関係なく金融の学習をはじめたい初心者も 歓迎。年齢や世代に応じて必要なお金の勉強です。
曜時	日間	土曜日 午前	9時30分	ј∼11時	講師プロフィール 長野県の高校の教諭として商業教育に携わる。社会人の		•
会	場	上野が丘公民館	館		FP講座主催し、お金の勉強の重要さを痛感。教育学術士、FP2級、キャリアカウンセラー、『高校 ビジネスま		貝科11
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	礎』など執筆。趣味:石収集、真田昌幸ファン。	- *	持ち物:資料代で購入したFP3級テキストと問題集
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/23, 5/28, 6/2	5, 7/23,	8/27, 9/24, 10	/22、11/19、12/24、1/21、2/25、3/25		

	1-	·33 大人	のた	りのピアノ	を楽しむ会I		大人のためのピアノレッスンの会です。難しそうと思 われるピアノですが、丁寧に指導しますので楽しみま
講氏	師 名	美 馬 佳	世		Tel. 070-1769-6988	概	しょう。楽譜が読めなくても大丈夫。セカンドライフ
曜時	日間	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	í	の趣味にいかがですか?
会	場	サントミューゼ			しました。	備	資料代 年間200円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	12名		老	持ち物:弾きたい楽譜
回	数	13回	受講料	6,500円			
日	程	4/4, 5/9, 6/6, 7	7/4、8/1、	9/5, 10/3, 11/	7、12/5、1/16、2/6、3/6、3/27		

	1—	34 大人	のたと	りのピアノ	を楽しむ会Ⅱ		大人のためのピアノレッスンの会です。難しそうと思 われるピアノですが、丁寧に指導しますので楽しみま	
講氏	師名	美 馬 佳	世		Tel. 070-1769-6988		しょう。楽譜が読めなくても大丈夫。セカンドライフ	
曜時	日間	月曜日 午後2時~3時30分		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		5	
会	場	サントミューゼ			しました。	1/用	資料代 年間200円	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	12名		考	持ち物:弾きたい楽譜	
回	数	13回	受講料	6,500円				
日	程	4/18,5/16,6/20), 7/25,	8/22、9/26、10	/17、11/21、12/19、1/23、2/20、3/20、3/27			

	1-	35 歌声	講性	n 温田		藩	歌でココロとカフタをハッヒーに! 歌はストレス解
講氏	師 名	安 達 寛	子		Tel. 090-4464-4581	座概	消、癒し効果抜群! 笑顔が増えます。誰でも歌える懐かしの歌を、情景を浮かべながらみんなで歌いましょ
曜時	日間	土曜日 午後2	2時30分	r∼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	要	
会	場	塩田公民館			イフ」主宰 発声アドバイザー 辛楽健康指道士「歌っ	/#	水淋化 左門9,000円和時
受課	時間	1コマ(90分)	定 員	40名	て心身ともに健康HAPPY!をモットーに、皆に笑顔と 元会をお届けしています!		米福 、 平同4,000円性反
回	数	15回	受講料	7,500円	元気をお届けしています!	考	19 91の・小刀 THM目以(小子、 / 「***********************************
日	程	4/23, 5/21, 6/2	5、7/9、7	/23、8/20、9/1	7, 10/8, 11/5, 11/26, 12/3, 12/24, 1/28, 2/18, 3/11		

	1-	·36 歌声	講座	in 西部		講	歌でココロとカラダをハッピーに!歌はストレス解
講氏	師 名	安達寛	子		Tel. 090-4464-4581	座概	消、癒し効果抜群!笑顔が増えます。誰でも歌える懐かしの歌を、情景を浮かべながらみんなで歌いましょ
曜時	日間	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	要	
会	場	西部公民館			イフ 主安 発声マドバイザー 辛承健康指道士「勢っ	/±±	· 楽譜代 年間2.640円
受請	時間	1コマ(90分)	定員	30名	て心身ともに健康HAPPY!」をモットーに、皆に笑顔と 一元気をお届けしています!	+/	米丽 \ 一十四4,040円 柱も枷・水公届公の羽 不縛在つった
回	数	15回	受講料	7,500円	元気をお届けしています!	考	1寸り物・小刀相相以外、小城巾ゃ入フ
日	程	4/28, 5/26, 6/9	\ 6/23\ T	7/21、8/25、9/8	, 9/22, 10/27, 11/24, 12/8, 12/22, 1/26, 2/23, 3/9		

	1—	37 歌声	講座 in	神川		誰	歌でココロとカラダをハッピーに! 歌はストレス解消、癒し効果抜群! 笑顔が増えます。誰でも歌える懐
講氏	師名	安達寛	子		Tel. 090-4464-4581	座概	かしの歌を、情景を浮かべながらみんなで歌いましょ
曜時	日間	月曜日 午後1	1時30分~3		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	要	う。喉も鍛えられますよ! 初心者歓迎♪どなたでも参加できます。
会	場	神川地区公民館	馆		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	/#	楽譜代 年間2,640円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員 30	名	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!	-tz	米亩 、十円4,040円
回	数	15回	受講料 7,5	500円	元気をお届けしています!	考	10 07の・小刀 THM日以/小小、「小城"川 × 入 ク
日	程	4/4, 5/2, 6/6, 7	/4、8/1、8/22	2, 9/5, 10/3	3, 10/17, 11/7, 11/28, 12/12, 1/16, 2/6, 3/6		

	1-	38 歌声	講座	in 丸子		講	歌でココロとカラダをハッピーに!歌はストレス解
講氏	師 名	安達寛	子		Tel. 090-4464-4581	rate.	かしの歌を、情景を浮かべながらみんなで歌いましょ
曜時	日間	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	- 1	う。喉も鍛えられますよ! 初心者歓迎♪どなたでも参加できます。
会	場	丸子公民館			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	. / / #	家議(A) 左周 0 CAOU
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	TA] エキ。 光戸プイパイケー。 自来度が自身上。	- +	宋前 、平同2,040円
回	数	15回	受講料	7,500円	元気をお届けしています!	考	
日	程	4/12, 5/17, 5/31	1、6/14、	7/19, 8/9, 8/30	, 9/13, 10/11, 11/8, 11/29, 12/13, 1/10, 2/14, 3/14		

	1-	39 歌声	講座i	in 中央		藩	歌でココロとカラダをハッピーに! 歌はストレス解
講氏	師 名	安 達 寛	子		Tel. 090-4464-4581	坐皿	消、癒し効果抜群!笑顔が増えます。誰でも歌える懐かしの歌を、情景を浮かべながらみんなで歌いましょ
曜時	日間	火曜日 午後	1時30分	~3時	ソプラノ歌手。定期的にコンサートを開催他、各地イベン	/	う。喉も鍛えられますよ!初心者歓迎♪どなたでも参加できます。
会	場	中央公民館			ト等にて演奏活動中。ボイトレ&声楽教室「はっぴーヴォー → イス」主宰。発声アドバイザー。音楽健康指導士。「歌っぱ	備	>好/美化 /左目目0 C40円
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	25名	て心身ともに健康HAPPY!」をモットーに、皆に笑顔と		衆論1、 平同2,040円 持ち物:水分補給飲料、不織布マスク
回	数	15回	受講料	7,500円	元気をお届けしています!	考	
日	程	4/19, 5/10, 6/7.	6/21, 7,	/12、8/2、9/6、	9/20, 10/18, 11/1, 11/15, 12/6, 1/17, 2/21, 3/7		

	1 —	40 おは	なしの	D世界			朗読や紙芝居、絵本の読みきかせ、昔話などを楽しく 学びます。また、話し方や声の出し方の練習等を通じ
講氏	師名	伊 藤 博	敏		Tel. 0268-21-9502 090-2767-3643	概	て日本語力を磨きます。読みきかせやおはなしボラン ティアの活動にも役立つ講座です。
曜時	日間	木曜日 午前1	10時~1	1時30分	元民間放送アナウンサー・記者。読書アドバイザー。絵		
会	場	中央公民館			本講師。紙芝居文化の会会員。朗読・紙芝居の会「おはなし じゃんけんぽん」代表。日本語講師資格取得。紙	:	具件1、平周000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	芝居実演家。朗読家。腹話術愛好家。昔ばなし愛好者。		持ち物:ノート、筆記具、録音機(ICレコーダーなど)
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/14, 5/12, 6/9	7/14.8	/11、9/8、10/20	, 11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9		

	1-	41 やさ	しい語				朗読はだれもがやさしく取り組める文化活動です。小 説、童話、詩、昔話、随筆、児童文学など様々な作品を
講氏	師名	伊 藤 博	敏		TEL. 0268-21-9502 090-2767-3643	概	読み、自分の個性を生かした朗読を楽しみます。声の
曜時	日間	火曜日 午後	1時30分	j~ 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。読書アドバイザー。		出し方も学びます。初心者も経験者もどうぞ。
会	場	上田創造館			ー絵本講師。朗読・紙芝居の会「おはなし じゃんけんぽ」ん」代表。俳優や朗読家などから朗読指導を受けるとと	.	貝科11、 平同000円
受諱	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	もに、いくつかの朗読会に出演。	老	持ち物:ノート、筆記具、録音機 (ICレコーダーなど)
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/19, 5/24, 6/2	1,7/19,	8/23, 9/20, 10,	/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/14		

	1-	-42	まち	かどネ	4学クラフ		講	
講氏	師 名	渡辺	2 規	夫		Tel. 0268-23-1371	1.—	学の楽しさを再発見し、科学の世界に入門します。
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、目 本科学内学会会員、料学内研究の世界を大い。科学教	1	
会	場	上田創	告館			一本科学史学会会員、科学史研究の成果をもとに、科学教 →育の研究をしています。		持ち物:筆記用具
受	講時間	137(90分)	定 員	15名	11.5 11.70	考	19 9 19 ・平応/11 六
回	数	12回		受講料	6,000円		1	
日	程	4/9, 5/1	4.6/18	,7/9,8/	20、9/10、10/8	, 11/12, 12/10, 1/14, 2/11, 3/11		

·	1-	-43 t	ילי	ちゃん	vの歌の広	場	講	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、		
講氏	師 名	河 田	良	子		Tel. 090-8744-0744	概	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。		
曜時	日間	木曜日 午前10時~11時30分			1時30分	小・中・高校元音楽教師。とにかく仲間と歌うことが好	:			
会	場	中央公民的	館			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	- 1	 歌集本代 1.100円		
受講	時間	137(90	分)	定員	30名	少女合唱団を指導。好きな音楽は広範囲にわたる。	老	00000000000000000000000000000000000000		
回	数	12回		受講料	6,000円		'			
日	程	4/21, 5/26	6,6/23	、7/28、	8/25, 9/22, 10	/20、11/24、12/22、1/26、2/23、3/23				
			5. + 7 =							

	1 —	44 津軽	三味絲	泉		講座	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
講氏	師名	花 岡 民	子		Tel. 090-5308-3617	概要	
曜時	日間	月曜日 午後7時~8時30分		時30分	講師プロフィール 自由塾講師16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		
숲	場	勤労者福祉セン	こンター		こしながり多くの方に洋軽三味線を伝えたいこ行動して います。	C 1/III	二峽豚レンダルド 毎月(177月/2,500円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名		老	三味線をお持ちの方はレンタル代はかかりません。
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/18, 5/30, 6/2	7、7/25、	8/29, 9/26, 10	/31、11/28、12/19、1/30、2/13、2/27		

	1-	·45 頭の	たいも	きう		講	頭のたいそうでリラックスしましょう。身の回りにある
講氏	師名	高野ゆ	う子		Tel. 090-7265-0576		ものを使って、パズルやクイズをして脳トレをします。
曜時	日間	火曜日 午後2時~3時30分		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	±	
会	場	上野が丘公民館	館		るように取り組んでいます。	備	資料代 年間1,200円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名		老	持ち物:筆記用具、初回にご案内します。
回	数	11回	受講料	5,500円			
日	程	4/12、5/10、6/14	4、7/12、	9/13、10/11、11	/8, 12/13, 1/10, 2/14, 3/14		

	1—	-46	ワク	フク肌	复話術		講	腹話術を初めて学びたい方向け、初心者向けの講座で
講氏	師 名	滝 泺	博	文		Tel. 090-4917-6107	座概要	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。
曜時	日間	土曜日	午前10)時~1	1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		
会	場	勤労者社	冨祉セン	ター		マジシャン(声の手品師)。芸歴30年。腹話術の面白く楽 しい世界を地域に広めている。世代を超えて、多くの皆	1 1	持ち物:筆記具
受講	時間	137(90分)	定 員	14名	様に笑い、愉し、感動を届けることをモットーに活動して		
回	数	12回		受講料	6,000円	いる。		
日	程	4/16、5/	21, 6/18	, 7/16, 8	8/27, 9/17, 10/	15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18		

	1—	·47 楽し	む腹詞	舌術		講	腹話術を少しでもやったことのある初心者、中級者向
講氏	師名	滝 沢 博	文		Tel. 090-4917-6107		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。
曜時	日間	土曜日 午後1	1時30分	j~ 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		
会	場	丸子公民館			マンンヤン(戸の手品師)。云歴30年。腹話術の囬日<栄 しい世界を地域に広めている。世代を超えて、多くの皆		持ち物:筆記具
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	様に笑い、愉し、感動を届けることをモットーに活動して		
回	数	12回	受講料	6,000円	いる。		
日	程	4/16, 5/21, 6/18	3、7/16、	8/20, 9/17, 10/	15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/18, 3/18		

	1-	-48 楽しい朗読① 火曜			詩や物語を「聞く」ということは想像の世界に身を ゆだね、時には主人公と一緒にわくわく、ドキドキ、
講氏	師 名	田中明子	Tel. 090-4945-2701	概	キューンときて涙ぐむ…声に出して朗読することで
曜時	日間	火曜日 午後1時30分~3時	元SBC信越放送アナウンサー。各地で朗読活動。講師		「心のストレッチ」をしましょう。
会	場	上田創造館	16年目です。例年「雛の朗読会」開催。	1/用	資料代 年間500円
受請	睛問	1コマ(90分) 定 員 15名		老	持ち物:ICレコーダー (お持ちの方)
回	数	13回 受講料 6,500円			
日	程	4/5、5/24(午前)、6/14、7/12、8/30、9/	13、10/11、11/8、12/13、1/17、2/14、3/7、3/12(日)		

	1	_	49 楽l	い!	J.	走 金曜	E E	HT 3	詩や物語を「聞く」ということは想像の世界に身を ゆだね、時には主人公と一緒にわくわく、ドキドキ、
ii E		師名	田中明	月	<u></u>		Tel. 090-4945-2701	概	キューンときて涙ぐむ…声に出して朗読することで 「心のストレッチ」をしましょう。
H H		日間	金曜日 午後	後1時3	0分	~ 3時	元SBC信越放送アナウンサー。各地で朗読活動。講師		「心のストレッナ」をしましょう。
£	<u>></u> :	場	上田創造館				- 16年目です。例年「雛の朗読会」開催。	I/HI	資料代 年間500円
Ē	講時	間	1コマ(90分)	定	員	15名		老	持ち物:ICレコーダー (お持ちの方)
E	1	数	13回	受講	料	6,500円			
E	1	程	4/15, 5/6, 6/1	0.7/15	5, 8,	/12(午前)、9/9)、10/7、11/11、12/16、1/20、2/10、3/3、3/12(日)		

	1-	・50 楽しい朗読③ 中級) m	講	朗読の基本を学んだ人、朗読ボランティア等の経験者
講氏	師 名	田中明子		1 1	を対象に朗読活動を目標に月2回朗読を学び合います。
曜時	日間	火曜日 午後1時30分~3時	講師プロフィール 示SBC信越放送アナウンサー。各地で朗読活動。講師) (農	
会	場	上田創造館	16年目です。例年「雛の朗読会」開催。	1 1	資料代 年間1,000円
受請	時間	1コマ(90分) 定 員 10名		老	持ち物:ICレコーダー (お持ちの方)
回	数	23回 受講料 11,500円			
日	程	4/12, 4/26, 5/10, 5/24, 6/7, 6/21, 7/5	、7/19、8/9、8/23、9/6、9/20、10/11(午前)、10/16(印)、11/	/1、1	11/15、12/6、12/20、1/10、1/24、2/7、2/21、3/12(日)

	1-	51 らららピアノ I	初級(中級) 新		初心者も中級者もピアノを楽しく弾けるような工夫を
講氏	師名	中 村 靖 熙	Tel. 090-8326-6194	概	します。個人レッスンの他、全員に対してのワンポイントアドバイス、連弾、そして資料や情報も多数提供
曜時	日間	水曜日 午後2時~3時30分	元中学校教師。大学卒演はピアノで。吹奏楽部東海大		します。(DVDなども)
会	場	サントミューゼ	会金賞。長野国体ファンファーレ入選。 合唱団「アンサン ブルステラ」 指導者。 ポピュラーも大好き。 ショパンマラ		貝科11、 平同200円
受謙	時間	1コマ(90分) 定 員 10名	ソン出場。街角ピアノで放映あり。	老	持ち物:楽譜、筆記用具、可能な限りスマホ
回	数	12回 受講料 6,000円		,	
日	程	4/6, 5/4, 6/1, 7/6, 8/3, 9/7, 10/5, 11/	2, 12/7, 1/4, 2/1, 3/1		

	1 —	52 55	らピア	ソ	п	中級 (初級)	請	初心者も中級者もピアノを楽しく弾けるような工夫を します。個人レッスンの他、全員に対してのワンポイ		
講氏	師名	中村靖	熙			Tel. 090-8326-6194		T ントアドバイス、連弾、そして資料や情報も多数提供		
曜時	日間	水曜日 午後2時~3時30分				講師プロフィール 元中学校教師。大学卒演はピアノで。吹奏楽部東海大		(D V D & C 0)		
会	場	サントミューゼ				──会金賞。長野国体ファンファーレ入選。合唱団「アンサン ──ブルステラ」 指導者。 ポピュラーも大好き。 ショパンマラ		資料代 年間200円		
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名		ソン出場。街角ピアノで放映あり。	老	持ち物:楽譜、筆記用具、可能な限りスマホ		
回	数	12回	受講料	6,000	၂					
日	程	4/13, 5/11, 6/8,	7/13、8/	10, 9/1	4、10/1	2, 11/9, 12/14, 1/11, 2/8, 3/8		·		

	1-	-53 音読	で喉	トレの脳ト	V	講	滑舌練習テキストでしっかり声を出すコツを身に付け
Ē	講師 氏名	駒村則	子		Tel. 090-8329-9019	歴概要	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無理なく楽しむ講座。
B	量 日	木曜日 午前1	10時~1	1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)日本朗読検定協会ス		
ź	🗦 場	上野が丘公民的	館		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~	∤	貝付1、 平向300円 (か多加有はノユスエト61,300円/
5	を講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	ブラリー等での朗読会や各種朗読イベントに出演。	老	持ち物:筆記用具、飲み物
[到 数	12回	受講料	6,000円		1	
E	3 程	4/14, 5/12, 6/9	. 7/14. 8	/18、9/8、10/13	, 11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9		

	1-	-54 はじ	めよう	朗読			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
講氏	師 名	駒村則	子		Tel. 090-8329-9019	概	康維持を兼ねて、声で表現する面白さを一緒に味わっ
曜時	日間	火曜日 午前1	10時~11		講師プロフィール フリーランスアナウンサー、(一社) 日本朗読検定協会フ	P	CV/6 C/0// 0
会	場	城南公民館	城南公民館		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	.	貝村1 (一十回 300 口
受講	時間	1コマ(90分)	定員	11名	ブラリー等での朗読会や各種朗読イベントに出演。	考	持ち物:筆記用具、飲み物
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/26, 5/24, 6/14, 7/26, 8/23, 9/27, 10			/25, 11/22, 12/13, 1/24, 2/28, 3/28		

	1	_	55 初級	ギター	-弾き語り	講座	講	ギターは人生の伴奏者です。あの曲が弾けたらいいな
Ē	북 モ	師名	成 沢 正	博		Tel. 090-4460-0056	- 1	を形に、基礎から楽しく練習しましょう!
B		日間	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		
ź	<u> </u>	場	上野が丘公民的	上野が丘公民館		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		コピー1(年间500円
5	講時	間	1コマ(90分)	定員	8名	お願いいたします。	老	持ち物:ギター、カポ、ピック、譜面台
[1	数	24回	受講料	12,000円			
F	3	程	4/9, 4/23, 5/14	5/28.6	6/11, 6/25, 7/9	7/23, 8/6, 8/27, 9/10, 9/24, 10/8, 10/22, 11/5, 11/12	2, 12	2/10、12/24、1/14、1/28、2/11、2/25、3/11、3/25

オンライン講座

	1 —	56 音読で喉	トレ&脳ト	レ オンライン講座 新	講	滑舌練習テキストで、しっかり声を出すコツを身に付
講氏	師名	駒 村 則 子		Tel. 090-8329-9019	一座 概	
曜時	日間	木曜日 午後2時~3	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		Zoomによるオンライン講座です。毎回講座前日ま
会	場			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-		でに接続URL、ID、資料等をメール送信しますの
受講	時間	1コマ(90分) 定 員	6名	ブラリー等での朗読会や各種朗読イベントに出演。	. 考	で、受講申し込みの際は必ずメールアドレスをご記入
回	数	12回 受講料	6,000円			ください。テキスト代 1,500円
日	程	4/14, 5/12, 6/9, 7/14, 8	8/18, 9/8, 10/13	11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9		

_									
	•	2-	-1	フラワ	フーァ	ひンジメ	ント&プリザーブドフラワー①		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
請日		師名	原	悦	子		Tel. 0268-36-2250	概要	ワー、素敵なお花に囲まれていやしの時間をお楽しみ
曜		日間	月曜日 午前10時30分~12時		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		\7.CG\10	
全	È	場	上田創造	館			アレンジメント講師資格取得。東御市自宅フラワーサロ ン"オープンハウスブルーメン"主宰。Instagram アカウン	,	竹科1、
受	講時	講時間 1コマ(0分)	定員	15名	ト etsu_hara1212もご覧ください。	老	持ち物:ハサミ、筆記用具、新聞紙
Œ				受講料 6,000円		- / 1 4			
E		程 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/17、11/14、12/12、1/16、2/13、3/13				/8、9/12、10/17	7, 11/14, 12/12, 1/16, 2/13, 3/13		
									·

	2-	-2 フラ	ワーア	レンジメ	ント&プリザーブドフラワー②	講	初心者から経験者まで誰もが楽しめるクラスです。生 花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラ
講氏	師名	原 悦	三子		Tel. 0268-36-2250		ワー、などトレンドのアレンジを作ります。Instagram
曜時	日間	火曜日 午前	10時30分	ì∼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		フルフン Fetsulliara1212 0 C 見 、
会	場	丸子文化会館	と会館(セレスホール)		アレンジメント講師資格取得。NPO 法人色彩生涯教育協会ベースカラー診断士、カラーコンシェルジュ資格取得。		材料1、
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	フラワーアレンジメントサロン "オープンハウスブルーメ		持ち物:ハサミ、筆記用具、新聞紙
回	数	12回	受講料	6,000円	ン"主宰。		
日	程	4/12,5/10,6/1	4、7/12、8	3/9, 9/13, 10/4	、11/15、12/13、1/17、2/7、3/14 ※会場の都合で日程	゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゚ゕ゙゚゙゙゙゙゙゚	変わる場合があります。

	2-	-3 気が	るに第	としむ 銅板	工芸	講	銅のもつ特性を生かし、薄手の銅板に鉄筆や木ベラを 使って、絵画のような作品に仕上げる。作品は、額もの、
講氏	師名	丸山康	雄		Tel. 0268-43-3299	座概要	
曜時	日間	火曜日 午後1	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	ž	
会	場	上小教育会館	上小教育会館		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。銅板教室教師。	£ 1/用	材料11 11作品につき 400~1,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	16名	HAINTAASCO ATIKIKEE	老	持ち物:薄手の手袋 服装:自由
回	数	12回	2回 受講料 6,000円			1	
日	程 4/12、5/10、6/14、7/12、8/23、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14						

	2-	-4 花を	身近	こ楽しむ-	·いけばな①	講	あらたまった置き場所でなくても、花の似合う場所は 意外にも多いものです。暮らしのなかでいけばなを楽
講氏	師 名	山﨑暁	子		Tel. 0268-75-7820	ー座 概 要	意外にも多いものです。暮らしのなかでいけばなを楽 しみましょう。
曜時	日間	木曜日 午前10時~11時30分		1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		
会	場	上田創造館	上田創造館		ます。 	1/用	花材代 毎回1,200円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	10名		老	持ち物:筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円		'	
日	程	程 4/21、5/20(金)、6/16、7/21、8/17(水)、9/15、10/19(水)、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16					

	2-	-5 花を	身近	こ楽しむー	・いけばな②	講	あらたまった置き場所でなくても、花の似合う場所は
講氏	師名	山﨑暁	子		Tel. 0268-75-7820	一座 概 一要	意外にも多いものです。暮らしのなかでいけばなを楽しみましょう。
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~3時		~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		
会	場	上田創造館			ます。	1/用	花材代 毎回1,200円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名		老	持ち物:筆記用具
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程 4/21、5/20(金)、6/16、7/21、8/17(水)、9/15、10/19(水)、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16				5、10/19(水)、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16		

	2-	-6 花を	身近に	こ楽しむ-	·いけばな③	講	あらたまった置き場所でなくても、花の似合う場所は 意外にも多いものです。暮らしのなかでいけばなを楽
講氏	師名	山 﨑 暁	子		Tel. 0268-75-7820	ー座 概 要	1 m at 1
曜時	日間	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		
会	場	城南公民館			ます。	1/用	花材代 毎回1,200円
受講	時間 1コマ(90分)		定 員	10名		考	持ち物:筆記用具
回	数 12回		受講料 6,000円				
日	程	呈 4/27、5/25、6/22、7/28休)、8/24、9/28、10/26、11/24休)、12/22休)、1/25、2/22、3/22					

·	2-	-7 ポー	セラー	-ツ クレ	イクチュール	講	ポーセラーツ、クレイクチュール、彩色チャイナペイ ンティング、手作りの楽しさに囲まれる日々をお過ご
講氏	師 名	坂 口 恵	美子		Tel. 090-1538-2281	概要	ンティング、手作りの楽しさに囲まれる日々をお過ごし下さい。生涯楽しめる趣味をもってみませんか。
曜時	日間	土曜日 午後	1時15分	~4時15分	講師プロフィール 日本ヴォーグ社インストラクター、日本手芸普及協会会		材料代 ポーセラーツ・初回道具代3,000円位
会	場	城南公民館			員、一級陶磁器絵付技能士、Studio Sweetpea 主宰。	1/#1	教材実費
受請	時間	2コマ(180分)	定 員	8名		老	持ち物:机の上に敷く汚れ防止マット、ゴミ袋、教材
回	数	12回	受講料	12,000円			持ち込み可(教材お持ちの方)
日	程	4/9, 5/14, 6/11,	7/9、8/	20、9/10、10/22	2, 11/12, 12/10, 1/14, 2/18, 3/11		

						相ITF・プ	_	第 2 万 ま		
	2-	-8	シャ	ドース	ボックス		講			
講氏	師 名	桜⇒	‡ 道	子		Tel. 0268-22-8836	一概要			
曜時	日間	金曜日	午前1	10時~1	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。多くの人	に			
会	場	中央公	2公民館			- シャドーボックスを知って欲しいと思っています。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		 材料代 年間1.000円		
受	講時間	127	90分)	定員	15名	げ、美しい立体的な作品を作りましょう。	^五	初州(平同1,000円		
回	数	12回		受講料	6,000円					
日	程	4/8,5/	13,6/10	, 7/8, 8,	/5、9/9、10/14	, 11/11, 12/9, 1/13, 2/10, 3/10				
	2-	- 9	英国	式フ [·]	ラワーアレ			まに生花でフラワーアレンジメントの基礎から学んでいただきます。四季折々の花材で、みずみずしい植物の感触		
講氏	師名	池		苗		Tel. 090-4230-4598		や香りを楽しみながら、1回で1つのアレンジを完成しま		

	2-	-9 英国式フラワーアレ			主に生花でフラワーアレンジメントの基礎から学んでい ただきます。四季折々の花材で、みずみずしい植物の感触				
講氏	師 名	池内早苗		概	や香りを楽しみながら、1回で1つのアレンジを完成しま				
曜時	日間	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。可憐な草花や実物・ ーグリーンがたっぷりの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		す。X'mas リース・ハロウィンアレンジなども制作します。				
会	場	上田創造館			1547 (**				
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 12名	ご覧ください。		段ボールかカゴなど。				
回	数	12回 受講料 6,000円	日英フラワーアレンジメント協会公認講師。		3.20				
日	程 4/15、5/20、6/17、7/15、8/18休、9/16、10/14、11/18、12/16、1/20、2/10、3/17								

	2—	·10 英国	式フラワーアレ	ンジメント② 新	講	主に生花でフラワーアレンジメントの基礎から学んでいただきます。四季折々の花材で、みずみずしい植物の感触
講氏	師 名	池内早	苗	Tel. 090-4230-4598	概	や香りを楽しみながら、1回で1つのアレンジを完成します。X'mas リース・ハロウィンアレンジなども制作します。
曜時	日間	土曜日 午前10時~12時		お花の教室「アトリエ花奏」主宰。可憐な草花や実物・		
会	場	塩田公民館		- グリーンがたっぷりの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		1247 12 12 13 100
受諱	時間	1コマ(90分)	定 員 12名	ご覧ください。		段ボールかカゴなど。
回	数	12回	受講料 6,000円	日英フラワーアレンジメント協会公認講師。		124 77 77 77 4 6 6 6
日	程	4/16, 5/21, 6/18	3, 7/16, 8/20, 9/17, 10/	15, 11/19, 12/17, 1/21, 2/11, 3/18		

	2-	英国	式フラ	ラワーアレ	ンジメント③		主に生花でフラワーアレンジメントの基礎から学んでいただきます。四季折々の花材で、みずみずしい植物の感触
講氏	師 名	池内早苗			Tel. 090-4230-4598	概	や香りを楽しみながら、1回で1つのアレンジを完成しる
曜時	日間	金曜日 午前10時~12時		2時	お花の教室「アトリエ花奏」主宰。可憐な草花や実物・	. —	す。X'mas リース・ハロウィンアレンジなども制作します。
会	場	上野が丘公民的			ーグリーンがたっぷりの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		持ち物:花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	12名	ご覧ください。		段ボールかカゴなど。
回	数	12回	□ 受講料 6,000円		日英フラワーアレンジメント協会公認講師。		124 70 70 70 = 0.00
日	日 程 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23、11/4、11/25、12/23、1/27、2/17、3/24						

	2-	12 英国式フラワーアレ			主に生花でフラワーアレンジメントの基礎から学んでい ただきます。四季折々の花材で、みずみずしい植物の感触
講氏	師 名	池内早苗	Tel. 090-4230-4598	概	や香りを楽しみながら、1回で1つのアレンジを完成しま
曜時	日間	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。可憐な草花や実物・ グリーンがたっぷりの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		す。X'mas リース・ハロウィンアレンジなども制作します。
会	場	西部公民館		1/用	持ち物: 花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の
受詞	構時間	1コマ(90分) 定 員 10名			段ボールかカゴなど。
回	数	12回 受講料 6,000円	日英フラワーアレンジメント協会公認講師。		124 77 77 77 4 6 6 6
日	程	4/23, 5/28, 6/25, 7/23, 8/27, 9/24, 10	/29、11/26、12/24、1/28、2/18、3/25		

	2—	·13 =-	ドル羊毛フェル			フワフワの羊毛を針で刺し固めていきます。自由自在 に形が作れるので平らなモチーフから立体的なマス
講氏	師名	大原あ	さみ	Tel. 0268-75-4611	概	コットまで受講生の要望を取り入れながら作品を作り
曜時	日間	水曜日 午後1	1時30分~3時	講師プロフィール AFT認定色彩講師。日本色彩学会正会員。色とりどり		より。例のこの方はカブイエブムと型に下及しより。
会	場	中央公民館		の羊毛からイメージに合った作品を作り出す面白さが羊 毛フェルトの魅力だと思います。受講生の皆さんと羊毛		程度
受講	時間	1コマ(90分)	定 員 12名	の変化する楽しみを共有したいと思います。一緒に愉し	考	持ち物:食器洗浄用スポンジ、筆記具、はさみ
回	数	12回	受講料 6,000円	い時間を過ごしましょう♪		THE TOTAL PROPERTY OF THE PROP
日	程	4/20, 5/25, 6/2	9, 7/27, 8/24, 9/14, 10	/26, 11/30, 12/21, 1/25, 2/1, 3/1		

	2		-14 写真	等を	会に		講	描きたい写真等を転写して、「自分絵」を描く。描くこ
ii E		師名	宮下六	朗		Tel. 090-7214-1543		とがにがてでも大丈夫どなたにもすぐに私の絵が描けるようになります。
Bi Bi	翟寺	日間	月曜日 午後:	1時30分	↑~4時30分	講師プロフィール 老いるほどに若くなるをモットーに京都芸術大学に学び、		
至		場	上小教育会館			一創作の歓びをそのままに、表現の自由を求めて発表をし しています。信州美術会、京都水彩画会、第一美術協会、		持ち物:描きたい写真など、スケッチブックF4~F6、
Ē	乏講 時	間	2コマ(180分)	定員	16名	モダンアート協会・会員。	老	エンピツ2B~4B、ボールペン赤、絵の具など
E	1	数	12回	受講料	12,000円			
F	7	程	4/11 5/9 6/13	7/11 8	/22 9/12 10/1	7 11/14 12/12 1/16 2/13 3/13		

	2—15 初めてのかご作り①					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。
講氏	師 名	大 谷 妙	子	Tel. 050-1136-4509		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!
曜時	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40年		
会	場	勤労者福祉セン	/ター	近く、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。	1 1	B& V 1 F F F F F F F F F
受請	時間	2コマ(180分)		かご作りの楽しさを伝えたいと思います。	老	持ち物:はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
回	数		受講料 12,000円			
日	程	4/8、5/13、6/10、	7/8、8/12、9/9、10/7、	11/11、12/9、1/13、2/10、3/10		

	2-	16 初め	てのた	っご作り②		講	初めてかごを編む方、ゆっくり丁寧に進めます。パン
講氏	師 名	大 谷 妙	子		Tel. 050-1136-4509	座概要	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!!
曜時	日間	金曜日 午前9時30分~12時30分		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40年 近く、公民館、学校、サークルなど大勢の方とかご作りを 窓しみ、いるいるか形の作品が生まれました。		
会	場	市民プラザ・は	市民プラザ・ゆう				膝孔 1 作品 /00円 位かり
受詞	構時間	2コマ(180分)	定 員	12名	かご作りの楽しさを伝えたいと思います。	老	持ち物:はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
回	数	12回	受講料	12,000円			
日	程	4/22, 5/27, 6/24	4、7/22、	8/26, 9/30, 10	/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24		

	2—	17 初め	てのかご作り③		講	これまでの技法を用い、オリジナルの作品を作ってみ
講氏	師 名	大 谷 妙	子	Tel. 050-1136-4509	座概要	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!
曜時	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40年		
会	場	西部公民館		一近く、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		籐代 1 作品700円位から
受講	時間	2コマ(180分)	定 員 10名	の楽しさを伝えたいと思います。	老	持ち物:はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
回	数	12回	受講料 12,000円	自由塾も18年目に入ります。		
日	程	4/14, 5/12, 6/9	7/14、8/11、9/8、10/1	3, 11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9		·

	2-	·18 針· <i>t</i>	かぎ針	で編むビ	ーズアクセサリー①	講	テグスは苦手な方、針と糸を使って簡単に編めるビー ズアクセサリーを作ります。初心者の方も経験者の方
講氏	師 名	霜坂と	し子		Tel. 0268-22-6455	ー座 概 要	ズアクセサリーを作ります。初心者の方も経験者の方 もいっしょに楽しみましょう。
曜時	日間	水曜日 午前9時~12時		2時	講師プロフィール 一般財団法人生涯学習開発財団、ビーズアートステッチ		
会	場	上田創造館			技能認定、ジュエリークロッシェ技能認定、ジュエルDe CoRe技能認定、モードジュエリーメイキング技能認定	₹	十ツ下1、11下前にフさ2,500円~3,800円
受諱	時間	2コマ(180分)	定 員	12名	取得。自由塾10年目に入ります。	老	持ち物:糸切りハサミ、メジャー、ビーズマット他
回	数	10回	受講料	10,000円			
日	日 程 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14、1/11						

	2-	-19 針・かぎ針で編む	らビーズアクセサリー②	講	テグスは苦手な方、針と糸を使って簡単に編めるビー ズアクセサリーを作ります。初心者の方も経験者の方	
Ē	事 師 日 名	霜 坂 とし子	Tel. 0268-22-6455		ズアクセサリーを作ります。初心者の方も経験者の方 もいっしょに楽しみましょう。	
B	量 日	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	チ チ <i>供</i>		
4	- 場	上田創造館	──技能認定、ジュエリークロッシェ技能認定、ジュエルD ──CoRe技能認定、モードジュエリーメイキング技能認	士	キット11 11日前にフさ2,300円~3,600円	
5	講時間	2コマ(180分) 定 員 12名	取得。自由塾10年目に入ります。	老	持ち物:糸切りハサミ、メジャー、ビーズマット他	
[到 数	10回 受講料 10,000F]	1		
F	1 程	4/20、5/20(金)、6/15、7/20、8/17、9	/21、10/19、11/16、12/21、1/18			

	2-	·20 草木	染め			講	
講氏	師 名	上原保	子		Tel. 080-3254-0597		とり入れ染める事で、心を豊かに、安らぎのあるもの になります。
曜時	日間	金曜日 午後1時~4時		時	講師プロフィール 小さい頃から編み物が好きで、編んでいましたが、専門		
会	場	とっこ館			一学校で草木染めを学んでから、染めた糸で編む事がさら 」に楽しいと思う様になりました。最近は染め物の楽しさ	اا	材料代 毎回2,000円位
受調	睛時間	2コマ(180分)	定 員	20名	にはまっています。皆でワイワイやっています!!		持ち物:ビニール手袋、剪定バサミ、バケツ
回	数	6回	受講料	6,000円			
日	程	4/22,7/1,9/2,	11/4、1/6	6, 2/3			

	2-	-21	タイ	ルクラ	ラフト(初・	中級)	講	まずは、色選びを楽しんで目地を入れて作品を作りま
計日	青 前	小宮山	」泰	子		Tel. 090-4547-2825	座概要	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。
眼眼			金曜日 午前9時~12時			講師プロフィール 日本ヴォーグ社認定タイルクラフトインストラクター。		
£	÷ 14	計 上野が	丘公民館	馆		─ タイルクラフトは裁縫が苦手な方でも簡単にできます。 ─ 好きな色を選んで脳と手先を鍛えましょう!) IIII	付が付い 1 Friii 1,000円
受	講時間	引 2コマ((180分)	定 員	10名	A C G C Z C C M C 1 / 1 C M / C G C G C G C G C G C G C G C G C G C	考	他の持ち物は1回目の講座で説明します。
Œ	数	为 11回		受講料	11,000円			18-91-9 9 MANUEL CHRESTOCK 9 6
E	1 1	₹ 4/22,5/	/27, 6/2	4、7/22、	8/26, 9/30, 10	/21、11/25、12/23、1/27、2/24		

	2—	-22	タイル	レクラ	ラフト(フ	リー)	講	
講氏	師 名	小宮山	泰	子		Tel. 090-4547-2825	歴 概 要	基礎を学んだ方が自由に作品を作れる講座です。
曜時	日間	水曜日	午前9)時~1:	2時	講師プロフィール 日本ヴォーグ社認定タイルクラフトインストラクター。 ータイルクラフトは裁縫が苦手な方でも簡単にできます。	_	₩₩ 1 <i>1</i> F只 1.000Ⅲ~
会	場				→タイルクラノトは致縫か古手な方でも間里にできます。 →好きな色を選んで、脳と手先を鍛えましょう!		持ち物:エプロンか汚れても良い服装。	
受講	時間	237(1	.80分)	定 員	10名			他の持ち物は1回目の講座で説明します。
回	数	11回		受講料	11,000円		,	
日	程	4/27, 5/1	18、6/15	5、7/27、	8/24, 9/21, 1)/19, 11/30, 12/21, 1/18, 2/15		

	2-	-23 深雪アートフラワー		講	"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
講氏	師 名	山 下 美恵子	Tel. 0268-24-8425		まとめあげていきます。ヨーロッパ調の色調と、散る
曜時	日間	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 (38年)。三越本店、日本橋高島 一屋、河口湖美術館、高輪プリンスホテル「貴賓館」2回、	\vdash	新受講生のみ道具代 6 000円
会	場	上野が丘公民館			
受調	睛時間	2コマ(180分) 定 員 10名	上田信金ギャラリーにて個人及び教室作品展。	老	持ち物:エプロン、筆記用具、空き箱、おしぼり、ハサ
回	数	15回 受講料 15,000円		'	3
日	程	4/22, 5/13, 5/27, 6/10, 6/24, 7/8, 7/2	22, 9/9, 9/30, 11/25, 12/9, 12/23, 1/27, 2/24, 3/24		

	2-	-24 ウッ	ドバー	-ニング教	室 上田	講	電気ペンを用いて、木を焼き焦がして絵や文字を描き
講氏	師 名	竜 川 恵	美子		Tel. 0268-68-4046	座概要	ます。ウエ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。
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~4時30分		♂~4時30分	講師プロフィール 自然が大好き、人も好き。季節を感じる動植物をモチーフに作品を描いています。木の焦げる香りとセピア色の	. –	
会	場	市民プラザ・は	市民プラザ・ゆう		世界を一緒に楽しみましょう。		持ち物:赤いボールペン、鉛筆、消しゴム、ハサミ、小
受	講時間	2コマ(180分)	定 員	15名			さなタオル
回	数	12回	受講料	12,000円		.,	C.67.47V
日	程	4/21, 5/19, 6/16	5,7/21,	8/18、9/15、10/	20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16		

	2-	·25 ウ ッ	ドバー	-ニング教	室 丸子	講	
講氏	師 名	竜 川 恵	美子		Tel. 0268-68-4046	座概要	ます。"絵ごころ"無くても大丈夫。お気軽にご参加ください。
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~4時30分		∂~4時30分	講師プロフィール 自然が好き。自然にあこがれて東京より転居し、ウッド		 材料代 6作品位(6回)各1,000~2,500円
会	場	丸子文化会館(セレスホール)			バーニングをはじめました。 木のもつ暖かみと力強さを…体感してください。	7 2 3 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5	持ち物:赤いボールペン、鉛筆、消しゴム、ハサミ、小
受請	時間	2コマ(180分)	定 員	15名	The contract of the contract o	考	
回	数	12回	受講料	12,000円			C-3/14/10
日	程	4/14, 5/12, 6/2	, 7/7, 8/	4, 9/1, 10/6, 11	/10, 12/1, 1/12, 2/2, 3/2		

	2—	·26 ヘタ	でい	ハヘタがい	い絵手紙教室①	講	「誰でも先生」「誰もが塾生」のキャッチフレーズのよ
講氏	師 名	柳沢令	子		Tel. 0268-36-3071	一概要	うに、楽しく絵手紙を描いて教えたり教えてもらった りして、交流の場を多くして、心豊かになりましょう。
曜時	日間	月曜日 午前1	0時~1	1時30分	講師プロフィール 日本絵手紙協会公認講師。自由塾13年目に入ります。	備	
会	場	市民プラザ・は	う		個展(古里郵便局、アザレアンのサアン)11回目。 県シニア大学クラブ講師。	1/#1	コピー代 年間100円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	NAC - 2 2 2 2 2 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	老	10 10 TIBITOON 1
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/25, 5/23, 6/2	7, 7/25,	8/29, 9/26, 10	/24、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27		

	2—	27 初心	者 /	\夕でいい	ヘタがいい絵手紙教室	講	「誰でも先生」「誰もが塾生」のキャッチフレーズのよ
講氏	師名	柳沢令	子		Tel. 0268-36-3071	概要	うに、楽しく絵手紙を描いて教えたり教えてもらった りして、交流の場を多くして、心豊かになりましょう。
曜時	日間	月曜日 午前10時~11時30分		1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13年目に入ります。	備	
会	場	上田創造館			→個展(古里郵便局、アザレアンのサアン)11回目。 →県シニア大学クラブ講師。	1/用	 コピー代 年間100円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	NO JOS J J J J J J HITAINO	老	
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/18, 5/16, 6/20	0.7/196	k) 8/22 \ 9/20b	d), 10/17, 11/21, 12/19, 1/16, 2/20, 3/20		

	2	_	28 皮籐	でカ	ゴを編む		講	 籐の丸芯でも、竹でもなく籐の皮を使って花かごや
講氏		師名	青 木 嘉	子		Tel. 090-9207-7408	- 1	バッグを編みます。
曜時		日間	火曜日 午前9)時~1	2時	講師プロフィール 籐工芸を習い始めて40年。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、多くの方々と楽しくカ	£	
会	: 1	昜	上田創造館			けて、合地の公氏館や子校などで、多くの方々と楽しくか ゴ作りしてきました。		竹村1 (() () 中间15,000円
受	講時	間	2コマ(180分)	定 員	10名	バスケタリージャパン全国展会員。	老	持ち物:タオル、エプロン、メジャー
回	Ž	数	12回	受講料	12,000円			
日	₹	程	4/12, 5/10, 6/14	1、7/12、	8/9, 9/13, 10/	1, 11/8, 12/13, 1/10, 2/14, 3/14		

	2-	·29 皮籐	でカニ	を編む(講	籐の丸芯でも、竹でもなく籐の皮を使って花かごや、
講氏	師 名	青 木 嘉	子		Tel. 090-9207-7408	1 1	果物かご、バッグ等を編みます。
曜時	日間	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。中央の高名な師の指導も受		
会	場	上田創造館			けて、各地の公民館や学校などで、多くの方々と楽しくカ ゴ作りしてきました。		材料代(皮籐他) 年間20,000円
受請	時間	2コマ(180分)	定員		バスケタリージャパン全国展会員。	老	持ち物:タオル、エプロン、メジャー
回	数	12回	受講料	12,000円			
日	程	4/7, 5/26, 6/2,	7/7、8/4、	9/1, 10/6, 11/	(10, 12/1, 1/12, 2/2, 3/2		

	2—	30 花を	音 て 7	一連しお賞	 らし ガーデニングを楽しむ①	講	しつしつわせとロマート かマー キママウ と、ほとと
講氏	師名		恵子		Tel. 090-6537-7755	坐皿	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、苔やドライフラワーを利用するなど自然と 共にある暮らしを楽しむ。オープンガーデン見学有り。
曜時	日間	土曜日 午前9時30分~11時			講師プロフィール ガーデニング学習指導員。ハーブコーディネーター。		
会	場	野外講座			一花と共にある暮らしを楽しみながらその輪を広げていき たい。		持ち物:年間通して長袖・長ズボン着用、ぴったりゴ
受課	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	主な活動場所は八十二銀行三好町支店隣の農園と講師	老	ム手袋 レジャーシート ハサミ
回	数	8回	受講料	4,000円	自宅の庭。	.,	
日	程	4/23, 5/28, 6/2	25, 7/29	金)、10/22、11/1	9、12/16(金)、3/18		

	2-	·31 花を	育てで	て楽しむ着	らし ガーデニングを楽しむ②	講	· J· John Chicker
請	師名	武 田 美	恵子		Tel. 090-6537-7755	座概要	寄せ植え、苔やドライフラワーを利用するなど自然と 共にある暮らしを楽しむ。オープンガーデン見学有り。
眼眼	日間	土曜日 午後	1時~2	時30分	講師プロフィール ガーデニング学習指導員。 ハーブコーディネーター。 花と共にある暮らしを楽しみながらその輪を広げていき		
£	場	場 野外講座			たい。		持ち物: 年間通して長袖・長ズボン着田 ぴったりゴ
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	12名	主な活動場所は八十二銀行三好町支店隣の農園と講師	担	人手袋 ミニレジャーシート ハサミ
[数	8回	受講料	4,000円	自宅の庭。		
E	程	4/23, 5/28, 7/2	29(金)、9/1	7, 10/22, 11/19)、12/16(金)、3/18		

	2-	·32 Happ	y カラー [・]	ライフ		自分に似合う色を診断したり、マンダラぬりえなどの 色遊びをしながら心身をリフレッシュするカラーセラ
講氏	師 名	竹 内 由里	子	Tel. 090-4153-0423	概	ピー講座です。色の持つ効果を楽しく学んでいきま
曜時	日間	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		
会	場	上田市技術研修セ	ンター	皆様に幸せになっていただくことが私の願いです。 心を 解放して色に癒させてみませんか?		貝科17 - 平 1 四 500 円
受	講時間	1コマ(90分) 定	員 10名	JADPカラーセラピスト。	老	持ち物:筆記用具、色鉛筆(24色以上のもの)
回	数	12回 受調	構料 6,000円	JADPメンタル心理カウンセラー。	,	
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—	33 クラ	フトエ	房初級	新	講	紙バンド (エコクラフトなど)でかごやバッグ、小物入
講氏	師 名	高 野 ゆ	う子		Tel. 090-7265-0576	歴	れなどを作ります。1~2回で、1作品が仕上がりま
曜時	日間	火曜日 午後1時~4時			講師プロフィール おいかけ編み・四つだたみ編み・あじろ編みなど、いろ いろな編み方を学び、かごやバッグ作りを楽しみましょ		
会	場	上田創造館			■いろな編み万を子び、かこやハック作りを楽しみまし。 ■う。KEA認定講師。	11/11	具件1、平的1,200円
受講	時間	2コマ(180分) 定 員 10名			JO TESTINOSCHIJANO	老	持ち物は初回にご案内します。
回	数	12回	受講料	12,000円		1	
日	程	4/19, 5/24, 6/2	1, 7/19,	8/23, 9/20, 1	0/18, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21, 3/21		

2	<u>:</u>	34 クラ	フトエ	房 中級		講	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。1~2回で、1作品が仕上がりま
講氏	師名	高 野 ゆ	う子		Tel. 090-7265-0576	- 座 概 要	- ルロコートの長が出りました。
曜時	日間	水曜日 午前9	9時~12	2時	講師プロフィール おいかけ編み・四つだたみ編み・あじろ編みなどいろいるな編み方を学び、かごやバッグ作りを楽しみましょう。		
会	場	農村環境改善	センター	-	一ろな編み方を字ひ、かこやハック作りを楽しみましょつ。 」KEA認定講師。		貝科11、平同1,200円
受講時	橺	2コマ(180分)	定員	10名	1121 TROVERITOR	老	持ち物は初回にご案内します。
回	数	12回	受講料	12,000円			
日	程	4/20, 5/18, 6/19	5、7/20、	8/17, 9/21, 10/	19, 11/16, 12/21, 1/18, 2/15, 3/15		

	2-	35	やさ	きしい	洋裁 中級	L	講 - 座	
講氏	師 名	北洋	睪 匀	 E左子		Tel. 0268-26-0107	一熈 概 要	御自分のサイズで、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			分~3時	講師プロフィール 洋裁2級。東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、		
会	場	川西公	民館			また日本橋三越担当デザイナーの経験も有り。	備	材料代 パターン用紙など年間300円
受調	睛時間	137	(90分)	定員	. 10名		老	持ち物:定規、パターン用紙、えんぴつ
回	数	24回		受講料	12,000円			
日	程	4/13, 4,	/27, 5/	11, 5/25	、6/13(月)、6/22、	7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/17月)、11	/9、	11/30、12/14、12/27(火)、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22

	2—	36 やさ	しい	羊裁 初級	ł	講	初めての方が、パンツ、ジャケット、ベストなど、とて もステキに仕上げています。又、着物の生地でも出来
講氏	師名	北澤実	左子		Tel. 0268-26-0107	——座 概 ——要	ナーので 畑白八のリノザでル フェナルノンの
曜時	日間	水曜日 午後1	1時30分	~ 3時	講師プロフィール 洋裁2級。東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり		
会	場	川西公民館			また日本橋三越担当デザイナーの経験も有り。	備	材料代 定規、パターン用紙など年間1,500円位
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名		老	持ち物:定規、パターン用紙、えんぴつ
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/6,4/20,5/20	1)、5/18、	6/15、6/20(月)。	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, 3/15

	2—	・37 ステ	ンド・	グラス		講	ガラス(色ガラス)をカット・加工してパネル・ラン
講氏	師名	赤 地 真			Tel. 0268-27-5841		プシェード・小物などを楽しく作ります。
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。ステンド・グラス歴40 数年。教会・ホテル・レストラン・住宅等のステンドグラ	0	
会	場	勤労者福祉セン	ンター		数平。教云・ホテル・レストラン・任モ寺のステントクラ ス製作施工。	7 11用	 材料代 ハンダ・ガラス代 作品毎500円位~
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	3 - 3411 113 - 3	考	
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/7, 4/21, 5/12	, 5/19, 6	/2、6/16、7/7、	7/21、8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/27、11/10、11/17、1	12/1	, 12/15, 1/5, 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16

	2-	-38 /\(\infty\)	ーンフ	アートを楽	しもう	講	バルーンアートを覚えてサプライズしてみませんか? 作る楽しさはもちろん、プレゼントとして、飾りとし
講氏	師 名	佐 藤 俊	之		Tel. 080-1326-2263	概	て、応用は無限大です。初心者でもわかるよう丁寧に 教えていきます。
曜時	日間	土曜日 午前1	10時~1		マジシャンSATOとして、長野県の様々なイベントで	-	
会	場	上田創造館			─ ショーをしています。バルーンアートの全国大会では優 勝し、表現の幅を広げています。結婚式や小さなお子さ		持ち物・服装:動きやすく、汚れても大丈夫な服装で
受課	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	んへのバルーンギフト、イベント会場のバルーン装飾など	老	お願いします。
回	数	12回	受講料	6,000円	も手がけています。		NOMES CONTRACTOR OF STREET
日	程	4/9, 5/14, 6/11,	, 7/9, 8/	6,9/10,10/8,	1/5, 12/10, 1/14, 2/11, 3/11		

	2-	39 かん	たんき	た 山の)幸染め	講	「山の幸染め」は紙の染料と押し葉、押し花を使ってア イロンで染める染色です。 花や葉の形や葉脈が美しく	
講氏	師 名	春 原 さゆり			Tel. 080-3548-4131	概	布に染まります。1回1作品を作り、その日にお持ち帰り頂けます。	
曜時	日間	金曜日 午前10時~11時30分		1時30分	NPO法人 山の幸染め会会員。インストラクター。			
会	場	西部公民館			ー東信を中心に活動中。 」インスタグラム春 craft (ハルクラフト) で活動の様子をご		持ち物:紙切りハサミ、鉛筆 (シャーペン可)	
受	構時間	間 1コマ(90分) 定		10名	覧下さい。初心者大歓迎。お気軽にお問合せ下さい。		※水を使わないので手や服を汚しません。	
回	数	10回	受講料	5,000円			MATERIAL OF CATARRELATION CITO	
日	程	4/22, 5/13, 6/1	0,7/8,9	9, 10/14, 11,	11, 12/9, 1/13, 2/10			

	2-	40 革工芸①			牛革、豚革、ゴード革、色革等豊富な種類の革を使い ながら、さまざまな技法をとり混ぜて、小物からバッ
講氏	師 名	小 胎 紀 子	Tel. 0268-24-8195	概	グ、インテリア等を作ります。生革でガラスの様な透
曜時	日間	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15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)。		明なアクセサリーも作ります。
会	場	上田創造館	卑工云即配(卑工云枓、ひいとろ枓、キフフノフリー枓)。 東京クラフト社アザミ革工芸教室(研究科) に在席してい		持ち物:新聞紙1日分、水を入れる空ビン、ボロ布(サ
受請	時間	2コマ(180分) 定 員 12名	2-2-		ラシ)、筆記用具、染料でよごれるのでビニール手袋
回	数	12回 受講料 12,000円			ランパ 平間川県、水村であられるのでで
日	程	4/21, 5/26, 6/16, 7/21, 8/25, 9/15, 10	/27, 11/17, 12/15, 1/19, 2/16, 3/16		

	2—	41 革工	₩ 2				牛革、豚革、鹿革、色革等豊富な種類の革を使いながら、 さまざまな技法を取り混ぜて、小物からバッグ、イン
講氏	師 名	小 胎 紀	子		Tel. 0268-24-8195	概	テリア等を作ります。生革を使ってガラスの様に透明 なアクセサリーも作ります。
曜時	日間	木曜日 午後1	1時30分	7~4時30分	革工芸歴50数年。自由塾15年目に入ります。アザミ式	ì	道目のない方のみ5 000円~ 材料代 1 000円~
会	場	城南公民館			一革工芸師範(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革工芸教室(研究科)に在席してい		19 24の・利用地は1日刀、小で八年の王ピン、小中中(9
受請	時間	2コマ(180分)	定 員	12名	ます。	老	ラシ少々)、染料でよごれないためのビニール手袋、筆
回	数	12回	受講料	12,000円			記用具
日	程	4/14, 5/12, 6/9,	7/14、8	/4、9/8、10/13、	11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/9		

	2—	·42 革工	≣ ③				牛革、豚革、鹿革、色革等豊富な種類の革を使いながら、 さまざまな技法を取り混ぜて、小物からバッグ、イン
講氏	師名	小 胎 紀	子		Tel. 0268-24-8195	概	テリア等を作ります。生革を使ってガラスの様に透明
曜時	日間	土曜日 午後1	上曜日 午後1時30分~4時30分		革工芸歴50数年。自由塾15年目に入ります。アザミ式革	1	なアクセサリーも作ります。 道具のない方のみ5,000円~、材料代 1,000円~
会	場	川西公民館			□工芸師範(革工芸科、びいどろ科(生革)、キララフラワー □科)。東京クラフト社アザミ革工芸教室(研究科)に在席		付り初・利用紙1日刀、小ど八年の呈しノ、小中14(9
受講	時間	2コマ(180分)	定 員		しています。	老	ラシ少々)、筆記用具、染色でよごれるのでビニール手
回	数	12回	受講料	12,000円			袋
日	程	4/9, 5/14, 6/11,	7/9、8/	6,9/10,10/8,1	11/12、12/3、1/14、2/18、3/11		

第 2 分野 創作・アート・手工芸・園芸・カラー

	2—	43 革工	芸 4	(初級)			牛革、豚革、ゴード革、色革等豊富な種類の革を使用し、 さまざまな技法を取り混ぜて、小物からバッグ、イン
講氏	師名	小 胎 紀	子		Tel. 0268-24-8195	概	テリア等を作ります。生革でガラスの様な透明なアク
曜時	日間	土曜日 午後1時30分~4時30分		r~4時30分	講師プロフィール 革工芸歴50数年。自由塾15年目に入ります。アザミ式	. #	道具のない方のみ5.000円~、材料代 1.000円~
会	場	川西公民館			- 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革工芸教室(研究科) に在席してい		19 57の・利用がはエロカ、小で八年の主じン、小中中(ケ
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	12名	ます。	老	ラシ少々)、筆記用具、染色でよごれるので、ビニール
回	数	12回	受講料	12,000円			手袋
日	程	4/23, 5/28, 6/2	25, 7/23,	8/27, 9/24, 10	/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25		

	2—	44 花を	育てで	て楽しむ着	らし ガーデニングを楽しむ③ 新	講	いろいろな花を見て、ふれて、育てて楽しむ。種まき、
講氏	師 名	武 田 美	恵子		Tel. 090-6537-7755	一座 概 要	寄せ植え、苔やドライフラワーを利用するなど自然と 共にある生活を楽しむ。オープンガーデン見学有り。
曜時	日間	日曜日 午後1時~2時30分			講師プロフィール ガーデニング学習指導員。ハーブコーディネーター。		
会	場	野外講座			一花と共にある暮らしを楽しみながらその輪を広げていき たい。	三 1/用	持ち物:年間通して長袖・長ズボン着用、ぴったりゴ
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	主な活動場所は八十二銀行三好町支店隣の農園と講師	市	ム手袋。ミニレジャーシート、ハサミ
回	数	9回	受講料	4,500円	自宅の庭。	,	
日	程	4/24, 5/29, 6/1	2、7/24、	9/18, 10/23, 1	1/20, 12/18, 3/19		

									71. 0 73.23
	3-	-1	月曜	日コ-	ース パン	· リコン講座 (エクセル・ワード)	Ē	講	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。
講氏	師 名	内腐	文	雄		Tel. 0268-21-9060		歴	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	日間	月曜日	午後	1時30分	分~ 3時	講師プロフィール MOS資格。自由塾11年目		<u>ж</u>	テキスト代 年間1,000円
会	場	城南公園	已館				1		持ち物: ノートパソコン Windows8.1以降
受講	時間	137(90分)	定員	15名				Microsoft Office
回	数	24回		受講料	12,000円				Wilciosoft Office
日	程	4/4、4/1	8、5/2、	5/16,6/	6,6/20,7/4,7	7/18, 8/1, 8/22, 9/12, 9/19, 10/3, 10/17, 11/	7, 11/21, 12/	/5、	12/19、1/9、1/16、2/6、2/20、3/6、3/20
			水曜	日コ-	ースパン	'コン講座 (エクセル・ワード)		講座	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。
Ⅰ講	師	H 33	باب خ	1-44		T 0000 04 0000	1	1011	ての他に、ほかざ作成・アンガメ・ンエイノブートなと。

	3-	- 2 水 ^理		-7 131	 'コン講座 (エクセル・ワード)	誰	
	<u>J</u>	7、1	H	-	コン神圧(エンビル・ノード)	- 本	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。
講氏	師 名	内 藤 文	雄		Tel. 0268-21-9060	概要	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	日間	水曜日 午前9時30分~11時		分~11時	講師プロフィール MOS資格。自由塾11年目		 テキスト代 年間1.000円
会	場	城南公民館				17#	/ コストド 年間1,000円 持ち物:ノートパソコン Windows8.1以降
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名		老	Microsoft Office
回	数	24回	受講料	12,000円		.,	microsoft office
日	程	4/6, 4/20, 5/4,	5/18,6/	1,6/15,7/6,7	/13、8/3、8/24、9/7、9/21、10/12、10/19、11/2、11/16、	12/7	, 12/21, 1/4, 1/18, 2/1, 2/15, 3/1, 3/15

	3-	-3 習字	教室			書道の基本、用具の扱い方から楷・行・草書、かな文 字の美しい整え方を学び作品創り、年賀状書きを目指
講氏	師 名	中 山 雅	彦	Tel. 090-8875-3914	概	します。初心者・経験者、どなたにも楽しく学べる様に努めます。
曜時	日間	土曜日 午後1時~2時30分		講師プロフィール 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者ソフトボールコーチ1の54歳。日本書塾会公認書道教師。物事に対する		
会	場	神川地区公民館		直剣さ、情熱が売りです。		持ち物:大・細筆 硯 文舘 フェルトの下敷 黒汁
受講	受講時間 1コマ(9		定 員 12名	他人には、自分が言われて嫌な事は口にせず、嬉しかった	老	一 デっきん 書道半紙 筆記田貝
回	数	24回	受講料 12,000円	事を言って行くがモットーです。		
日	程	4/9, 4/23, 5/14	5/28,6/11,6/25,7/9	7/23, 8/6, 8/27, 9/10, 9/24, 10/8, 10/22, 11/5, 11/26	3、12	2/10, 12/24, 1/14, 1/28, 2/11, 2/25, 3/11, 3/25

	3-	-4 楽し	く学へ	べる着物き	つけ講座①		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
講氏	師 名	戸堀綾子・	服部	吉	TEL. 090-1996-6015 090-4729-6291	概	て伝えます。気軽に自分自身で着物を着て一緒に楽し
曜時	日間	土曜日 午前10時30分~12時			着物着付講師資格取得。 京都着物コンサルタント協会		みましょう。 持ち物はお問い合わせください。着物・帯の無料貸し
会	場	市民プラザ・は	ゆう		→教授。日本文化晋及協会技能即。講座は常に2人以上 □講師が入ります。	1/1/#	出し有ります。
受諱	時間	1コマ(90分)	定員	20名	講師指導/小山寿美子。	老	欠席分は①~③チェンジ可。
回	数	12回	受講料	6,000円		_	70/11/2/10/00 @ 2 2 2 2 1 1 9
日	程	4/9, 5/14, 6/11,	, 7/9, 8/	20, 9/10, 10/22	2, 11/12, 12/10, 1/14, 2/18, 3/11		

	3-	-5 楽し	ノく学へ	べる着物き	つけ講座②		初めて自分で着物を着る方も、前に習った事の有る方 も、きれいに着物が着れるポイントを1人1人に合わ
講氏	師名	永井英美·	掛川秀	子	TEL. 090-4740-3818 080-6933-5054	概	せて伝えます。自分自身で着物を着て一緒に楽しみましょう。
曜時	日間	水曜日 午前10時30分~12時			講師プロノイール		しょう。 持ち物はお問い合わせください。着物・帯の無料貸し
会	場	中央公民館			教授。日本文化晋及協会技能即。蔣座は吊に2人以上 講師が入ります。		出し有ります。
受講	時間	1コマ(90分)	定員	15名	講師指導/小山寿美子。	- 1	欠席分は①~③チェンジ可。
回	数	12回	受講料	6,000円) (m) (m) (m) (m) (m) (m) (m) (m) (m) (m
日	程	4/27, 5/25, 6/	8/24, 9/28, 10	/26、11/30、12/21、1/25、2/15、3/22			

	3-	-6 楽し	く学^	べる着物き	つけ講座③(初心者コース)	講	初めて自分で着物を着る方も、前に習った事の有る方 も、綺麗に着物が着れるポイントを1人1人に合わせ
講氏	師 名	髙木ひろ美	・古市	須美子	TEL. 090-5211-1760 080-1044-8411	歴 概 要	て伝えます。気軽に自分自身で着物を着て、一緒に楽
曜時	日間	木曜日 午後1時~2時30分			講師プロフィール 着物着付講師。京都着物コンサルタント協会助教授。		しみましょう。 持ち物はお問い合わせください。着物・帯の無料貸し
会	場	中央公民館			□日本又化普及協会技能師。講座は常に2人以上講師か □入ります。), 1)#	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	講師指導/小山寿美子。	老	
回	数	12回	受講料	6,000円		1	
日	程	4/21, 5/19, 6/16	6、7/14、8	8/25, 9/15, 10,	/20, 11/17, 12/15, 1/19, 2/9, 3/16		

	3-	-7	楽し	もうノ	パソコン	新	請—— 冱	は ワード、エクセルの問題を中心に、パワーポイントで
講氏	師 名	滝 滔	異 悦	子		Tel. 0268-36-3207	根	で の遊び方も加えて、楽しみましょう。
曜時	日間	金曜日	午前]	10時~1	1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、		±
会	場	上田創	造館			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、パソコン会計主作		ナイスト11 年间2,000円
受	講時間	137(90分)	定員	12名	(電子会計) 1級。	 	持ち物:ノートパソコン Windows8.1以降
回	数	24回		受講料	12,000円			
日	程	4/1, 4/1	5,5/6,	5/20, 6,	/3、6/17、7/1、		2/2.	, 12/16, 1/6, 1/20, 2/3, 2/17, 3/3, 3/17

	3-	-8 楽し	もうワード		講	ワードの基本をテキストでしっかり身につけて、問題
講氏	師 名	滝 澤 悦	子	Tel. 0268-36-3207		もやってみましょう。ゆっくり進む講座です。
曜時	日間	月曜日 午前1	0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、		
会	場	上田市技術研	修センター	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		テキスト代 年間2,000円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員 12名	(電子会計) 1級。	老	持ち物:ノートパソコン Windows8.1以降
回	数	24回	受講料 12,000円		-	
日	程	4/4、4/18、5/2、	5/16, 5/30, 6/6, 6/20,	7/4、8/1、8/15、8/29、9/5、10/3、10/17、11/7、11/21、12/	/5、	12/19, 1/16, 1/30, 2/6, 2/20, 3/6, 3/20
				<u>. </u>		·

	3-	-9 楽しもうエクセル		講	エクセルの基本をテキストでしっかり身につけて、問
講氏	師 名	滝 澤 悦 子	Tel. 0268-36-3207		題もやってみましょう。ゆっくり進む講座です。
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、		
会	場	上田市技術研修センター	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	F.	テキスト代 年間2,000円
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 12名	(電子会計) 1級。		持ち物: ノートパソコン Windows8.1以降
回	数	23回 受講料 11,500円			
日	程	4/11, 4/25, 5/9, 5/23, 6/13, 6/27	7/11、7/25、8/8、8/22、9/12、9/26、10/24、10/31、11/14、11	/28、	12/12, 12/26, 1/23, 2/13, 2/27, 3/13, 3/27

	3—	·10 楽し	く学に	まうパソコ	ン	講	ワード、エクセルの問題を中心に、パワーポイントで
講氏	師 名	滝 澤 悦	子		Tel. 0268-36-3207	1	の遊び方も加えて、ゆっくりと楽しみましょう。
曜時	日間	月曜日 午後1	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、		
会	場	上田市技術研	修センタ	7—	エクセル・スペンヤリスト・エキスハート、ハワーホイント、 アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン会計主任	.	テキスト代 年間2,000円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	(電子会計) 1級。	老	持ち物:ノートパソコン Windows8.1以降
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/4, 4/18, 5/2,	5/16,5/	30, 6/6, 6/20,	7/4, 8/1, 8/15, 8/29, 9/5, 10/3, 10/17, 11/7, 11/21, 12	2/5、	12/19, 1/16, 1/30, 2/6, 2/20, 3/6, 3/20

	3—	11 もう	少し/	パソコン		講	ワード、エクセルの問題を中心に、パワーポイントで の遊び方も加えて、楽しみましょう。ゆっくり進む講
講氏	師 名	滝 澤 悦	子		Tel. 0268-36-3207	座概要	の遊び方も加えて、楽しみましょう。ゆっくり進む講 座です。
曜時	日間	月曜日 午後	1時30分	0.11	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、		
会	場	上田市技術研	修センク	y —	エクセル・スペンヤリスト・エキスハート、ハワーホイント、 アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン会計主任	-	7 千人 下八
受詞	構時間	1コマ(90分)	定員	12名	(電子会計) 1級。	- 老	持ち物:ノートパソコン Windows8.1以降
回	数	23回	受講料	11,500円			
日	程	4/11, 4/25, 5/9	, 5/23, 6	6/13、6/27、7/1	, 7/25, 8/8, 8/22, 9/12, 9/26, 10/24, 10/31, 11/14, 11	/28	, 12/12, 12/26, 1/23, 2/13, 2/27, 3/13, 3/27

	3-	12 おい	しく手	手作り パ	ン教室	講	パン作りが初めての方から経験者さんまで、お楽しみ いただける講座です。手軽にパンを焼いてみましょう。
講氏	師名	坂口恵美子	・田口流	純子	Tel. 090-1538-2281	概	お菓子、パン、パンにあわせるサイドメニュー、持ち帰りあり。
曜時	日間	土曜日 午前9時15分~12時15分			講師ノロフィール JHBS(ジャパンホームベーキングスクール)講師。		材料代 毎回1,400円
会	場	城南公民館			自宅・出張教室にてパン教室、洋菓子教室開講。 ふっくら焼きたてパンをご自宅でもお楽しみください。		15 54g・エフロン、フィン、日からル、ハントメネル、
受	時間 2コマ(180分) 5		定員	10名		考	持ち帰り用容器、めん棒、スケッパー、オーブンペー
回	数	12回	受講料	12,000円			パー (初回注文可)、筆記具
日	程	4/9, 5/14, 6/11,	. 7/9, 8/2	20, 9/10, 10/22	, 11/12, 12/10, 1/14, 2/18, 3/11		

	3—	13 やさ	しいオ	ドールペン	ボールペン字と筆ペン字の基本から応用までを学習し			
講氏	師 名	浜 村 敏 雄			Tel. 090-9802-4413		ます。初心者歓迎。	
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。	一	 資料・テキスト代 年間3,000円・継続の方は2,000円	
会	場	中央公民館			ー県内のカルチャーセンターや市内の公民館などで、ヘン 字の指導にあたってきました。	/ 1/III	持ち物:ボールペン・筆ペン・学習帳 (12行)・テキ	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	14名	1 216 (1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	老	スト(資料代に含まれます…初回にお渡しします)	
回	回 数 10回		受講料	5,000円			フィー(東州 Well Office Dip Dip Tetal (大人) Dip Tetal (
日	程	4/15, 5/13, 6/10)、7/15、	8/19、9/16、10/	21, 11/18, 12/16, 1/6			

	3-14 やさしいボールペン					・筆ペン®	講	ボールペン字と筆ペン字の基本から応用までを学習し
講氏	師名	浜 村 敏 雄				Tel. 090-9802-4413		ます。初心者歓迎。
曜時	日間				1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		
会	場	上小教育	会館			県内のカルナヤーセンターや中内の公民朗などで、ペン 字の指導にあたってきました。		持ち物:ボールペン・筆ペン・学習帳(12行)・テキ
受講	時間	1コマ(9	0分)	定 員	10名	1.3144.133.63.663.60		スト(資料代に含まれます…初回にお渡しします)
回	数	10回		受講料	5,000円			Directory
日	程	4/14,5/1	2,6/9,	7/14、8	/25、9/8、10/13	, 11/10, 12/8, 1/12		

		料理・着付け・書道・パソコン 第3	分
	パンとスイーツ) ①	講 おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作 毎回パン 1 品と季節に合わせた洋菓子または	
講 師 成 澤 揚 子	Tel. 090-4153-5956	概 毎回ハン1 品と字即に口りせた仕来すまたは	和果丁/3
曜 日 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) 定 員 16名	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 では、簡単で作りやすいメニューを教えてい めての方でも気軽に楽しく参加していただり ます。	ます。自由塾 ますので、初 備 材料代 毎回1,100円	3枚、台
回 数 12回 受講料 12,00		ら など、手配用祭、わりり加り用仕冊、めんけ	
日 程 4/19、5/17、6/21、7/19、8/29月), 9/20, 10/18, 11/15, 12/6, 1/17, 2/21, 3/7		
3 — 16 おうちCafé (パンとスイーツ) ②	講 おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作	ーーー Fひます
講師成澤揚子	Tel. 090-4153-5956		
曜 日 月曜日 午前9時~12時 会 場 川西公民館 受講時間 2コマ(180分) 定 員 14名	講師プロフィール 自宅でバンやお菓子作りの教室を開いてい では、簡単で作りやすいメニューを教えてい めての方でも気軽に楽しく参加していただけ ます。	ます。自由塾 ますので、初 備 材料代 毎回1,100円	3枚、台
回数 12回 受講料 12,00 日程 4/18、5/16、6/20、7/11、8/22、9	00円 9/12、10/17、11/21、12/12、1/23、2/20、3/6		
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0/12, 10/11, 11/21, 12/12, 1/20, 2/20, 0/0		
講 版 澤 揚 子	パンとスイーツ) ③ Tel. 090-4153-5956	講 おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作	
曜時間 日間 本曜日 午前9時~12時 会場 西部公民館 受講時間 2コマ(180分) 定員 10名 回数 12回 受講料 12,00	講師プロフィール 自宅でバンやお菓子作りの教室を開いていった。 では、簡単で作りやすいメニューを教えていっ めての方でも気軽に楽しく参加していただります。	ますので、初 備 材料代 毎回1,100円	 ~3枚、台
日 程 4/21、5/19、6/23、7/21、8/26金	9, 9/22, 10/20, 11/24, 12/15, 1/19, 2/16, 3/9		
=#	クッキング) ①	講 季節の食材を使って、おうちでも簡単に作 座	
氏名	TEL. 090-4153-5956 講師プロフィール		
時間 小曜日 丁削9時~12時 会場 城南公民館 受講時間 2コマ(180分) 定員 14名 回数 12回 受講料 12.00	自宅でパンやお菓子作りの教室を開いていては、簡単で作りやすいメニューを教えていめての方でも気軽に楽しく参加していただけます。	ますので、初備 材料代 毎回1,400円	-3枚、台
	9/28, 10/26, 11/16, 12/21, 1/25, 2/8, 3/15		
3—19 おうちCafé (クッキング) ②	新 講 季節の食材を使って、おうちでも簡単に作	
講 師 成 澤 揚 子	Tel. 090-4153-5956 講師プロフィール		-ユーを与えています。メインのわ科理はもりろん
曜 日 木曜日 午前9時~12時 会 場 上野が丘公民館	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。 では、簡単で作りやすいメニューを教えてい	ますので、初 備 材料代 毎回1,400円	
会 場 上野が丘公民館	めての方でも気軽に楽しく参加していただい。	けたらと思い 持ち物:エプロン、ハンドタオル、フキン2~	~3枚、台

	3-	-19 おう	ちCa	fé (クッキ	シグ)② 新	請	* ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *
Ē	講師 氏名	成 澤 揚 子			Tel. 090-4153-5956	根型	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!!
B	望 日	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	塾の	★材料件
ź	会 場	上野が丘公民館	涫		- では、簡単で作りやすいメニューを教えていますので、初 めての方でも気軽に楽しく参加していただけたらと思い		■ 枌村八 毎回1,400円 持ち物:エプロン、ハンドタオル、フキン2~3枚、台
5	を講時間	2コマ(180分)	定 員	14名	ます。		がき、筆記用具、お持ち帰り用容器
[到 数	12回	受講料	12,000円			3.6人士昭州学(4919.5州5)川日間
F	3 程	4/28, 5/26, 6/3	0、7/28、	8/25, 9/29, 10	/27, 11/17, 12/22, 1/26, 2/2, 3/16		

;	3—	·20 楽し	い蕎麦	長教室A		講	蕎麦にまつわる話をしながら蕎麦を打って実演しま	
講氏	師名	酒 井 佐	平		Tel. 080-5143-0448	一座 概 要	す。(自宅への持ち帰り分もあります。) 蕎麦打ちが初めての方にも楽しく作れる講座です。	
曜時	日間	火曜日 午前9時~12時		2時	講師プロフィール 手打ち蕎麦を生活の中に取り入れ、作る楽しみ、食べる	5 5 #	林松什 	
会	場	上野が丘公民館	É		楽しみ、食べてもらう幸せを感じることができます。十割 蕎麦の打ち方も教えます。	刊 1/用		
受講	時間	2コマ(180分)	定員	17名		考	ン、三角巾	
回	数	12回	受講料	12,000円			× // 1.12	
日	程 4/12、5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、10				1、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14			

3	-	·21 楽し	い蕎	麦教室B		講	蕎麦にまつわる話をしながら蕎麦を打って実演しま
	師名	酒 井 佑	三 平		Tel. 080-5143-0448	座概要	
	日間	火曜日 午前9時~12時			講師プロフィール 手打ち蕎麦を生活の中に取り入れ、作る楽しみ、食べる		林松化
会	場	上野が丘公民	館		楽しみ、食べてもらう幸せを感じることができます。十割 蕎麦の打ち方も教えます。		
受講時	間	2コマ(180分)	定員	17名			ン、三角巾
回	数	12回	受講料	12,000円			× // 1.12
日	程	4/26, 5/24, 6/	28, 7/26	\ 8/23\ \ \ 9/27\ 10	/4、11/29、12/27、1/24、2/7、3/28		

_							
	3-	-22 毛筆	による	5実用書教	室①	講	 基礎を学びながら、実用的な事や皆様の御希望をとり
講 氏	師名	椎塚信	子		Tel. 0268-24-0121		入れてやっていきたいと思います。
曜時		土曜日 午前10時~11時30分		1時30分	講師プロフィール 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	- Z	
会	場	勤労者福祉セン	ンター		います。	1/用	資料代 年間300円
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	15名		老	持ち物:筆、すずり、墨汁、半紙
叵	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/16, 5/21, 6/18	3、7/16、	8/6, 9/17, 10/1	5, 11/19, 12/10, 1/21, 2/18, 3/11		
					·		

	3-23 毛筆による実用書教				室②	講	基礎を学びながら、実用的な事や皆様の御希望をとり
講氏	師 名	椎塚信	子		Tel. 0268-24-0121		入れてやっていきたいと思います。
曜時	日間	土曜日 午前10時~11時30分		1時30分	講師プロフィール 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		
会	場	勤労者福祉セン	ンター		います。	1/1	資料代 年間300円
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	15名		老	持ち物:筆、すずり、墨汁、半紙
回	数	12回	受講料	6,000円			
日	程	4/23, 5/28, 6/2	5,7/30,	8/27, 9/24, 10	/22、11/26、12/17、1/28、2/25、3/18		

	3-	·24 毛筆	による	5実用書教	講	基礎を学びながら、実用的な事や皆様の御希望をとり	
講 氏	師名				Tel. 0268-24-0121		入れてやっていきたいと思います。
曜時				時30分	講師プロフィール 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	Į Į	
会	場	勤労者福祉セン	ンター		います。	1/11	資料代 年間300円
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	15名		老	持ち物:筆、すずり、墨汁、半紙
□	数	12回	受講料	6,000円			
日	日 程 4/23、5/28、6/25、7/30、8/27、9/24、10/22、11/26、12/17、1/28、2/25、3/18						

	3-	-25 毛筆	による	5実用書教	室④	講	基礎を学びながら、実用的な事や皆様の御希望をとり
請氏	師 : 名	椎塚信子			Tel. 0268-24-0121		入れてやっていきたいと思います。
曜時	日間	土曜日 午後3時~4時30分		時30分	講師プロフィール 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		
会	場	勤労者福祉セン	ンター		います。	1/用	資料代 年間300円
受	講時間	1コマ(90分)	定員	15名		老	持ち物:筆、すずり、墨汁、半紙
	数	12回	受講料	6,000円			
	程	4/23, 5/28, 6/2	5,7/30,	8/27, 9/24, 10	/22、11/26、12/17、1/28、2/25、3/18		

	3—	·26 片づ	け上手			1 201	なぜ片付けるのか?がテーマです。物の持ち方や手離 し方を考えていく中で、自分はどんな暮らしがしたい		
講氏	師 名	槙 島 照 美			Tel. 090-9977-5103	概	のかが見えてきます。第5回で「人生のたたみ方」を やります。		
曜時	日間	水曜日 午後1時~2時30分		芽 30分	片づけにはコツとズクが必要です。ズボラか几帳面かで	. #			
会	場	勤労者福祉セン	ンター		やり方も違います。性格に合ったやり方が肝心です。 20年以上、片づけの仕事をしてきた私はズボラ派です。		テキスト代 (6回分) 1,300円		
受講	時間	1コマ(90分)	定 員 1	12名	TO POSET OF THE PO	老	持ち物:筆記用具		
回	数	6回	受講料 3	3,000円					
日	程	4/13, 5/11, 6/8,	7/13、8/1	0, 9/14					

	3—	-27 人生	のたた	こみ方上手		講	老人になることに戸惑いや悩みをお持ちの方、達人の お話を聞いてみませんか。上手に年を重ねている方、
講氏	師名	槙 島 照	美		Tel. 090-9977-5103		お話を聞いてみませんか。上手に年を重ねている方、 体験談を話してください。
曜時	日間	水曜日 午後	3時~4	時30分	講師プロフィール たくさんの物に囲まれて難儀な暮らしをしている高齢の		
会	場	勤労者福祉セン	ンター		一方々を大勢お手伝いしてまいりました。 気力・体力のある う、人生の棚卸しをして安全・安心を確認しましょう。		7 千人 下八 (1 冊) 900円
受講	時間	1コマ(90分)	定員	12名	周りに面倒はかけても迷惑はかけない!大人の心意気を		持ち物:筆記用具
回	数	3回	受講料	1,500円	示しましょう。		
日	程	4/13, 5/11, 6/8					

	3	3—	·28 備え	上手			講	
請 氏	青	師名	槙 島 照	美		Tel. 090-9977-5103	157	をどうやって使い回すか、どこに収納するか。物不足 にあわてない暮らし方を考えます。
曜時		日間	水曜日 午後3	3時~4	.時30分	講師プロフィール 防災備蓄収納プランナーです。世界的な重油不足や値上		
会	<u>></u>	場	勤労者福祉セン	ンター		がり。大型コンテナの滞留による物不足。なかなか先は 見通せません。一人一人が防災備蓄をすることで、極端	1	アキスト11(3四万) 000円
受	講問	時間	1コマ(90分)	定 員	12名	な物不足が減ることを願います。	-	持ち物:筆記用具
叵]	数	3回	受講料	1,500円			
E	1	程	7/13、8/10、9/14					

料理・着付け・書道・パソコン 第3分野

	3-29 まんぷく横丁						料理とお菓子作りの講座です。出来上がったものはお 持ち帰りいただき、お家で試食していただきます。季
講氏	師 名	高 橋 順	子		Tel. 0268-38-3441	概	節の素材を使い、和洋どちらも(時には中華、パン)を作ります。
曜時	日間	水曜日 午前	9時30分	分~12時30分	講師プロフィール お料理、お菓子作りが好きで、講師をして10数年。おい	\ <u> </u>	
会	場	塩田公民館			しいものに興味のある方、ぜひどうぞ。一緒に作って楽 しみましょう。初心者大歓迎。製菓衛生士取得。		材料代 1 凹1,000円
受	構時間	2コマ(180分)	定 員	12名	C y C C C Py C Hy WAVE DESIGNATION OF	老	持ち物:エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
回	数	10回	受講料	10,000円		.,	
日	程	4/20, 5/18, 6/1	5、7/20、	9/21, 10/19, 11	/16, 12/21, 1/18, 2/15		

	3—	30 熟年	和装教室		講	譲り受けた、又眠っている着物には温もりがいっぱい!身にまとい着慣れてみましょう!ポイントを押さ	
講氏	師 名	山辺順	子	Tel. 0268-21-3399 090-4463-1933	座概要	い!身にまとい着慣れてみましょう!ポイントを押さ え留袖にもチャレンジ!	
曜時	日間	月曜日 午後1時30分~3時		講師プロフィール きものアドバイザー1級(装道礼法きもの学院)、礼法講	# /#		
会	場	上田創造館		一師九級(装道礼法きもの学院)	備	持ち物:着物、帯、じゅばん、ひも類一式、着物用又は	
受講	講時間 1コマ(90分) 定 員 14名		定 員 14名		考	スポーツ用ブラ、タオル (うすいの) 4枚、クリップ類	
回	数	12回	受講料 6,000円				
日	程	4/25, 5/23, 6/2	7, 7/18, 8/22, 9/26, 1	0/24, 11/28, 12/19, 1/23, 2/27, 3/27			

第	4	分野	健康・スポーツ	・ヨガ・ダンス・舞踊		
	4-	-1 ZU	MBA [®]		講座	ズンバとは、どんちゃん騒ぎというような意味です。 世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダ
講氏	師 名	大熊明	美		1	ンスフィットネスです。音楽にあった動きを楽しみま
曜時		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		
会	場	神川地区公民	館	トネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員	1/用	持ち物:運動ができる服装、タオル、室内用スニーカー、
受	講時間	1コマ(90分)	定 員 40名		老	飲み物
回	数	20回	受講料 10,000円		-	
日	程	4/11, 4/25, 5/9	0, 5/23, 6/13, 6/27, 7/1	1, 7/25, 8/8, 8/22, 9/12, 9/26, 10/24, 11/14, 11/28, 12,	/12	, 12/26, 1/23, 2/13, 3/13
講氏	師	一2 美し 大 熊 明		1111 000 EE 10 1100	講座概要	腰痛や肩こりが気になる方、姿勢や体の歪みが気になる方におすすめのエクササイズです。 自分の体の使い方を学びながらゆっくり丁寧に正確に動く練習をします。
曜時	日間	火曜日 午前	10時15分~11時45分	講師プロフィール 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	/#	
会	場	西部公民館		フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導 	1/19	クール (追兵/)(
受	講時間	1コマ(90分)	定 員 25名		老	み物
回	数	20回	受講料 10,000円			0 13
日	程	4/12、4/26、5/	10、5/24、6/14、6/28、7/	12, 7/26, 8/9, 8/23, 9/13, 9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 11/	/22	, 12/13, 1/10, 2/14, 3/14
	4-	−3 美し	い体をつくるス	ローピラティス②	講座	腰痛や肩こりが気になる方、姿勢や体の歪みが気になる方におすすめのエクササイズです。
講氏	師 名	大熊明	美	1111 000 ZZ 10 1100	上概 要	自分の体の使い方を学びながらゆっくり丁寧に正確に 動く練習をします。
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・		到入林日としより。

	4-	-3 美し	 い体を	きつくるス		腰痛や肩こりが気になる方、姿勢や体の歪みが気になる方におすすめのエクササイズです。	
講氏	師 名	大 熊 明 美			Tel. 090-2243-1433	概	自分の体の使い方を学びながらゆっくり丁寧に正確に
曜時	日間	火曜日 午後2	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		動く練習をします。
会	場	上田創造館			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		クール (過雲) 中間2,300円 持ち物:運動ができる服装、タオル、ヨガマット、食
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	25名		考	み物
回	数	20回	受講料	10,000円			
日	程	4/19, 5/10, 5/31	1,6/7,6	/21、7/5、7/26、	2/6、	12/20, 1/17, 2/7, 3/7	

	4-	-4 美し	い体を	をつくるス	ローピラティス③	腰痛や肩こりが気になる方、姿勢や体の歪みが気になる方におすすめのエクササイズです。		
講氏	師 名	大 熊 明 美			Tel. 090-2243-1433	概	自分の体の使い方を学びながらゆっくり丁寧に正確に 動く練習をします。	
曜時	日間	火曜日 午後2時30分~4時		分~4時	PFAピラティスインストラクター、AFAAプライマリー・	🗀		
会	場	丸子ファースト	ビル		フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導	是 1/用	プール(垣兵介)、平同2,500円 持ち物:運動ができる服装、タオル、ヨガマット、飲	
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	25名		老	一み物	
回	数	24回	受講料	12,000円		1	V 193	
日	程	4/12, 4/26, 5/1	7,5/24,	6/14, 6/28, 7/	12, 7/19, 8/9, 8/23, 9/13, 9/27, 10/4, 10/11, 11/8, 11/	/22、	12/13, 12/27, 1/10, 1/24, 2/14, 2/28, 3/14, 3/28	

	4-	-5 美し	い体を	をつくるス	ローピラティス④		腰痛や肩こりが気になる方、姿勢や体の歪みが気になる方におすすめのエクササイズです。	
講氏	師 名	大 熊 明	美		Tel. 090-2243-1433	概	自分の体の使い方を学びながらゆっくり丁寧に正確に 動く練習をします。	
曜時	日間	木曜日 午後7時30分~9時		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			
会	場	神川地区公民的	第		フィットネス・インストラクター認定、介護予防連動指導 		持ち物:運動ができる服装、タオル、ヨガマット、飲	
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	20名		考		
回	数	24回	受講料	12,000円			V) [2]	
日	程	4/14, 4/28, 5/13	2,5/26,	6/9, 6/23, 6/3	0、7/14、7/28、8/25、9/8、9/22、10/13、10/27、11/10、11	1/24	. 12/8, 12/22, 1/12, 1/26, 2/9, 2/16, 3/9, 3/23	

	4-	-6 骨盤	調整三	ヨガ [®]		講	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行います。 骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとし、ヨガ	
講氏	師 名	大 熊 明 美			Tel. 090-2243-1433)アーサナや各種調整法を用いて全身のバランスを整 注ます。	
曜時	日間	金曜日 午前10時30分~12時		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 [®]	R	7.6 9 0	
会	場	神川地区公民的	涫		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 ヨガインストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス		付り物・理期がてきる服表、ダイル、ヨカィット、臥	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	インストラクター認定、介護予防運動指導員		み物	
回	数	12回	受講料	6,000円				
日	程	4/22, 5/27, 6/2	4、7/22、	8/26, 9/30, 10	/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24			

	4-	-7 骨盤	調整ヨガ [®] wit	ハベビー	講	赤ちゃん連れで参加できる講座です。(託児はありま
講氏	師名	大 熊 明	美	Tel. 090-2243-1433	座概要	せん。) 産後のお母さんの体をケアするヨガと赤ちゃん と遊びながらできるヨガを楽しみましょう。
曜時	日間	金曜日 午前1	0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®	/±±	
会	場	神川地区公民的	馆	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 ヨガインストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス・		持ち物:運動のできる服装、タオル、ヨガマット、飲
受講	時間	1コマ(90分)	定 員 12組	インストラクター認定、介護予防運動指導員	考	み物
回	数	12回	受講料 6,000円			
日	程	4/8, 5/13, 6/10	, 7/8, 8/12, 9/23, 10/1	4、11/30、12/9、1/13、2/10、3/10		

	4-	-8 里山トレッキング(月曜日コース)	講	春は山菜を採り、夏は涼しい高原に行き、秋はキノコ	
講氏	師 名	井 出 英 夫	Tel. 080-6994-6993	歴概要	を採り、冬はアイゼンをつけて山に登ります。	
曜時	日間	月曜日 午前10時~午後1時	講師プロフィール 40代で山に登り始め長野県中の山々に登っています。	備		
会	場	野外講座	講師になって12年になります。		車代 100~500円	
受講	時間	2コマ(180分) 定 員 20名		老	持ち物:リュック、水筒、弁当	
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-	-9 ≣∏	トレッ	 ノキング (7	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	講	
講氏	師名		·····································		Tel. 080-6994-6993	座	春は山菜を採り、夏は涼しい山に登り、秋はきれいな紅 葉を見て、冬はスノーシューで雪の上をかけ回ります。
曜時	日間	水曜日 午前10時~午後1時		F後1時	講師プロフィール 40代で山に登り始めて25年になります。		
会	場	野外講座			長野県中の山々に登っています。 講師になって12年になります。	備	車代 100~500円
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	20名	INTERIOR CONTRACTOR AND	老	持ち物:リュック、水筒、弁当
回	数	12回	受講料	12,000円			
日	程	4/6, 5/4, 6/1, 7/	/6,8/3,	9/7, 10/5, 11/2	2, 12/7, 1/4, 2/1, 3/1		

	4-10 里山トレッキング(金				注曜日コース) 講		春は山菜を採り、夏は涼しい山に登り、秋はきれいな	
講氏	師 名	井 出 英 夫			Tel. 080-6994-6993		紅葉を見て、冬はアイゼンをつけて山に登ります。	
曜時	日間	金曜日 午前10時~午後1時		F後1時	講師プロフィール 40代で山に登り始めて25年になります。		5	
会	場	野外講座			長野県や新潟県や群馬県などの山々に登っています。 講師になって12年になります。	備	車代 100~500円	
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	20名	HITHING GO CIE I TO GO OG OF	老	持ち物:リュック、水筒、弁当	
回	数	12回	受講料	12,000円		'		
日	程	4/1, 5/6, 6/3, 7	/1, 8/5,	9/2, 10/7, 11/4	. 12/2, 1/6, 2/3, 3/3			

	4-	·11 里山	トレッ	ノキング (F	3曜日コース)	講	春は山菜を採り、夏は涼しい高原に行き、秋はキノコ	
講氏	師 名	井 出 英 夫			Tel. 080-6994-6993		を採り、冬はスノーシューをはいて山に登ります。	
曜時	日間	日曜日 午前10時~午後1時		一人な 4 ロナ	講師プロフィール 40代で山に登り始めて25年になります。	備		
会	場	野外講座			長野県や新潟県や山梨県の山々を登っています。 講師になって12年になります。		車代 100~500円	
受調	睛時間	2コマ(180分)	定 員	20名	HITHING G J CIE I I C G J G J G	老	持ち物:リュック、水筒、弁当	
回	数	12回	受講料	12,000円		'		
日	程	4/3, 5/1, 6/5, 7	/3, 8/7,	9/4, 10/2, 11/6	5, 12/4, 1/8, 2/5, 3/5			

	4—	-12 女性	のたと	めの美容∃	ガ講座①	講	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	
講氏	師 名	小 山 寿	美子		Tel. 090-3343-8917		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。	
曜時	日間	火曜日 午後1時~2時30分		時30分	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。			
会	場	勤労者福祉セン	ンター		ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協 会講師、インストラクター。		 持ち物:ヨガマット、バスタオル、飲み物	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	18名	(講座欠席分は、①~⑧講座、いつでも、どこにでも連終	者		
回	数	24回	受講料	12,000円	なしでチェンジ可)			
日	程	4/12, 4/26, 5/1	0、5/24、	6/14, 6/28, 7/	12, 7/26, 8/23, 8/30, 9/13, 9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 1	11/2	2, 12/13, 12/27, 1/10, 1/24, 2/14, 2/28, 3/14, 3/28	

	4—	13 女性	のための美	容ヨガ講座②		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	
講氏	師名	小 山 寿	 美子	Tel. 090-3343-8917	概	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。	
曜時	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	場	勤労者福祉セン	ノター	────────────────────────────────────	历 1/用	 持ち物:ヨガマット、バスタオル、飲み物	
受講	時間	1コマ(90分)	定 員 18名	(講座欠席分は、①~⑧講座、いつでも、どこにでも連絡	8 老		
回	数	24回	受講料 12,000	円 なしでチェンジ可)			
日	程	4/12, 4/26, 5/10	0,5/24,6/14,6/2	28, 7/12, 7/26, 8/23, 8/30, 9/13, 9/27, 10/11, 10/25, 11/8,	11/2	22、12/13、12/27、1/10、1/24、2/14、2/28、3/14、3/28	

	4—	-14 女	生のための美容ヨガ講座③		講	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	
講氏	師 名	小 山 🦻	寿美子		Tel. 090-3343-8917	概	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。
曜時	日間	月曜日 午前10時~11時30分		1時30分	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。		
会	場	勤労者福祉	センター		ーヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協 」会講師、インストラクター。		 持ち物:ヨガマット、バスタオル、飲み物
受請	時間	1コマ(90分)	定員	18名	(講座欠席分は、①~⑧講座、いつでも、どこにでも連絡		
回	数	12回	受講料	6,000円	なしでチェンジ可)		
日	程	4/25, 5/23, 6	/27, 7/25	8/22, 9/26, 1	0/24, 11/28, 12/26, 1/23, 2/27, 3/27		

				- 19 Zithill Mith I MI S - 1900 - 1 - 111111 VI
	→15 女性のための美容	3力講座④	講 座	
講師氏名	小 川 寿夫丁	Tel. 090-3343-8917 講師プロフィール		のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える
曜 日時間		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 場受講時間		会講師、インストラクター。		持ち物:ヨガマット、バスタオル、飲み物
	1 1コマ(90分) 定 員 18名 24回 受講料 12,000円	_ (講座欠席分は、①~⑧講座、いつでも、どこにでも連絡 なしでチェンジ可)	考	
日 程	4/15, 4/22, 5/6, 5/20, 6/3, 6/17, 7/1,	7/15, 8/19, 8/26, 9/2, 9/16, 10/7, 10/28, 11/4, 11/18, 1	12/2	2, 12/16, 1/13, 1/20, 2/3, 2/17, 3/3, 3/17
4-	-16 女性のための美容		講座	l
講師氏名		Tel. 090-3343-8917	概	のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える
曜日時間		講師プロフィール 女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。	要	事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
会場		- 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。	備	持ち物:ヨガマット、バスタオル、飲み物
受講時間	1 111	(講座欠席分は、①~⑧講座、いつでも、どこにでも連絡なしてチェンジ可)	考	対り初・ヨカマッド、ハスダオル、臥み初
	で 12回 ・ 受講料 6,000円 全 4/5、5/24、6/7、7/5、8/19金、9/6、10/4			
	−17 女性のための美容		講	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美
講師		Tel. 090-3343-8917	座	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
氏 名	, 小 山 寿夫丁	IEL. 090-3343-891/ 講師プロフィール	要	
時間	月 火曜日 午後7時30分~9時	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。 一ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協		
会場受講時間	- 1474 H IM IM - 1 /	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		持ち物:ヨガマット、バスタオル、飲み物
回 数	[12回 受講料 6,000円	なしでチェンジ可)	考	
日程	4/19、5/17、6/21、7/19、8/26(金)、9/20、	10/18, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21, 3/28		
4-	−18 女性のための美容∃	3ガ講座⑦	講座	
講師氏名		Tel. 090-3343-8917	概	のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える
曜日	小曜口 生治10時90公。19時	講師プロフィール おかの学家コギウター中学物師(学校科) 姿枚 た	要	事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。
時 間 会 場	J	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。 一ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協	備	
受講時間	1コマ(90分) 定 員 15名	- 会講師、インストラクター。 (講座欠席分は、①~⑧講座、いつでも、どこにでも連絡		持ち物:ヨガマット、バスタオル、飲み物
	は 12回 受講料 6,000円 日本 4/5、5/10、6/7、7/5、8/23、9/6、10/4、	なしでチェンジ可) 11/1、12/6、1/16頃)、2/7、3/7	Ш	
			=#	ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美
4 一	→19 女性のための美容		講座	しい姿勢、リンパマッサージ、簡単ダンスなど、女性
氏 名		Tel. 090-3343-8917		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。
曜日時間		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。		
会 場		ーヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ協 _ 会講師、インストラクター。		持ち物:ヨガマット、バスタオル、飲み物
受講時間 回数	1 1コマ(90分) 定 員 15名 1 12回 受講料 6,000円	(講座欠席分は、①~⑧講座、いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	考	
日 程	4/19, 5/17, 6/21, 7/19, 8/30, 9/20, 10	/18, 11/15, 12/20, 1/17, 2/21, 3/14		
4-	-20 ヨガ&ノルディック	ウォーキング①		初心者向け、小学生以上の男女対象。気トレをとり入
講師氏名		Tel. 090-7738-6697	概	れながら、毎回太陽礼拝・シヴァ・ナマスカーラのと ちらかを行います。
曜日		講師プロフィール	要	天候によりNWはヨガに変更します。
時 間 会 場	J	上田自由塾講師7年目。助産師。 - JNFAノルディックインストラクター。	備	資料代 年間500円
受講時間	1コマ(90分) 定 員 12名		考	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(受講決定後購入)
	7 20回 受講料 10,000円 10,000円 2 4/16、4/23、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		
			_	初心者向け、小学生以上の男女対象。気トレをとり入
	-21 ヨガ&ノルディック		座	れながら、毎回太陽礼拝・シヴァ・ナマスカーラのど
講 師氏 名		Tel. 090-7738-6697	概要	ちらかを行います。 天候によりNWはヨガに変更します。
曜日時間		講師プロフィール 上田自由塾講師7年目。助産師。	<u></u>	
_ i=	市民プラザ・ゆう	- JNFAノルディックインストラクター。	備	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
会 場				
受講時間			考	ディックポール (受講決定後購入)

	(性) (は) (は) (は) (は) (は) (は) (は) (は) (は) (は	_	- グ・ヨガ・ダンス・舞踊
4-22 たのしいレクリエ-	- -ションダンス―17	講	多くのレクリエーションダンスの中から初心者に合わ
講 師	Tel. 090-4830-5610	樫	せて選曲して踊り、人と人との絆をつくります。体と 心がリフレッシュし、介護予防になります。
曜 日 木曜日 午前10時~11時30分 会 場 丸子公民館 受講時間 1コマ(90分) 定 員 16名 回 数 12回 受講料 6,000円	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、普及活動。日本フォークダンス連盟公認指導者。 公民館生涯学習サークル育成50年。 生涯学習インストラクター。	1 1	持ち物:シューズ、水筒
日程4/28、5/26、6/30、7/28、8/25、9/29、	10/27, 11/24, 12/29, 1/26, 2/23, 3/30		
4-23 ハワイアン・フラ		議	自分にあたえられた時間…現実から少し心も体もとき
講師一芸士士主学之	Tel. 090-3143-8155	座概	はなし、今までとちがう、とても素敵な自分自身と出
	講師プロフィール	要	あえるよう…サポートしていきます。
階 日 大曜日 午後1時~2時30分 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	ハワイアン・フラインストラクター今年で12年目になります。ハワイに広がる甘い花の香り、風のささやき、波のささやきも、目をとじると感じられるよう、心豊かにしてあげたい。自分だけの90分ここちよい旅に出かけてみませんか?今年の成果発表は会場の皆さんと一緒にイタリアへ心の旅を楽しんでいただきたいと思います。		材料代 年間2,000円 持ち物:飲み物、スカート (ゆれるもの)
日 程 4/5、4/19、5/10、5/17、6/14、6/21、7/	5, 7/19, 8/2, 8/23, 9/6, 9/20, 10/4, 10/18, 11/1, 11/15, 1	2/6	, 12/20, 1/10, 1/17, 2/7, 2/21, 3/7, 3/14
4-24 楽しく日本舞踊 講	Tel. 090-3585-2977 講師プロフィール	講座概要	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・健康でボランティア活動 等行う。
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、礼儀作法の指導。	考	材料代 必要に応じて自費あり 服装:出来たら着物(貸し出し有り)
日 程 4/7、4/21、5/19、6/2、6/16、6/30、7/7	7, 7/21, 8/4, 8/18, 9/1, 9/15, 9/29, 10/6, 10/27, 11/17, 12,	/1、	12/15, 1/5, 1/19, 2/2, 2/16, 3/2, 3/16
4-25 踊ろうよ楽しく民間 講師氏名 鬼久保 昌 子	T EL. 090-3585-2977 講師プロフィール		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。
曜 日 木曜日 午後1時30分~3時 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 4/14,5/12,5/26,6/9,6/23,6/30,7	日本舞踊若柳流師匠。施設の慰問や地域のイベント等に参加したり、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。 (14、7/28、8/25、9/8、9/22、9/29、10/13、10/27、11/10、11、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11、11/10、11/1	備考	材料代 必要に応じて自費あり 服装:出来たら着物(貸し出し有り)
4-26 のまちゃん体操 講師 野間 敬吾 曜日 (1985年 75%1850公 2015)	新 Tel. 090-8533-3569 講師プロフィール	座	寝たまま体操が進化。寝・座・立位で腰・肩・首をゆっくり動かし骨盤底筋・インナー筋・肩甲拳筋・僧帽筋等の筋肉を優しく育む新理論MMC体操、腰肩痛/冷え性/頻尿/前立腺/猫背も解消。
 曜 日 火曜日 午後1時30分~3時 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 	上田市スポーツ推進委員。中国で楊式太極拳を長年一学び、負荷の少ない、寝たまま体操を教えて5年。生 はさんも年齢問わず多くできました。その講座内容は、 Youtube"のまちゃん体操"で検索し、長野県東信教育事 務所の5動画で紹介されています。見てください。		持ち物:バスタオル2枚 タオル ごろ諄マット (貸
日 程 4/26、5/24、6/28、7/19、8/23、9/27、	10/25, 11/22, 12/27, 1/24, 2/28, 3/28	_	
4-27 働き盛り『ねこ背子 購 節 野 間 敬 吾 曜 日 土曜日 午後1時30分~3時		概要	まだ若いのに背中が丸くなった、手が上がり難い、姿勢が悪い、下腹ぽっこり、呼吸が浅いなどの人の多くは、ねこ背が進行中。原因と『ねこ背理論』を学んで、改善体操を週末に実践します。
時 間 上曜日 「投 1 kg 3 kg 5	一を教えてます。働き方も変化し猫背が増加。Youtube に アップ:"のまちゃんねこ背予防体操"を参考にして、老 若男女問わず参加してください!	備	テキスト&DVD 2,000円 持ち物:バスタオル2枚、タオル、ごろ寝マット(貸 与可) 軽装
		_	
4-28 スポーツ吹矢健康 講師氏名 中嶋研二	清座 TEL. 090-2533-1808	講座概要	スポーツ吹矢を通した呼吸法の実践と座学を取り入れたホリスティック (全人的)な健康講座です。 今年のテーマはアンチエイジングです。
曜 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日	講師プロフィール	- 要	フヰのアーマはアンナエイシンクです。

曜 日 木曜日 午後1時30分~3時30分

受講料 11,000円

場 上野が丘公民館

数 22回

受講時間 1コマ(90分) 定 員 20名

会

回

日

常に最新の科学的情報を基に、健康教育に40年程関わってきました。 おもしろく、楽しく、自己成長できる講座を 備モットーにしています。 理学博士(健康科学)

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、2/23、3/9、3/23

消耗品 年間1,000円

		73 23					
	4-	-29 里山	自然学習講座(1)	講	1. 里山を歩き自然を学ぶ、その中で仲間との交流、	
詩		金井善	男	Tel. 0268-85-2775	概要	健康保守、地域の歴史文化を学ぶ。 1.2コマ時間歩ける人。集合は現地自家用車で。	
眼眼	日間	水曜日 午前	9時~12時	講師プロフィール 日本山岳会会員。自然保護指導員。長野県自然保護レ			
全	湯	野外講座		─ ンジャー、インストラクター。 	1/用	駐車料・拝観料等(年間2~3回) 1,000~2,000円 持ち物:歩き易い服装、昼食、筆記用具	
受	講時間	2コマ(180分)	定 員 15名	美ヶ原パークボランティア。	老		
叵	数	12回	受講料 12,000円				
E	1 程	4/6, 5/4, 6/1, 7	/6、8/3、9/7、10/5、11/	2, 12/7, 1/14, 2/1, 3/1			
	4-	-30 里山	自然学習講座(Π)	講	1.里山を歩き自然を学ぶその中で仲間と語り交流、 健康を保守、地域の歴史文化を学ぶ。	
請	師名	金井善	男	Tel. 0268-85-2775	概	1.歩きに自信のある人、約3時間歩行。集合は現地	
- 1					1		

	4—	-30 重田	目然-	子智誦唑(ш)	講	1. 重田を多さ自然を手ぶその中で仲間と語り交流、 健康を保守、地域の歴史文化を学ぶ。			
講氏	師 名	金 井 善	男		Tel. 0268-85-2775	一座 概 要	1.歩きに自信のある人、約3時間歩行。集合は現地			
曜時	日間	金曜日 午前祭	9時~12	2時	講師プロフィール 日本山岳会会員。長野県自然保護レンジャー、インスト ーラクター。自然保護指導員。 浅間山系ミヤマシロチョウ保護会員。		駐車料・拝観料等 (年間 2~3回) 1,000~2,000円			
会	場	野外講座				I/III				
受諱	時間	2コマ(180分)	定 員	15名	美ヶ原パークボランティア。	老	持ち物:歩き易い服装、昼食、筆記用具			
回	数	12回	受講料	12,000円		1				
日	程 4/1、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、1/14、2/3、3/3									
	人 21 田山白体尚丽-维应(m)									

4	4—	31 里山	自然等	学習講座((III)	新	講座	1. 里山を歩き自然を学ぶ、その中で仲間との交流、		
講氏	師名	金 井 善	男		Tel. 0268-85-2775		歴概要	歩きの中に健康の保守、地域の歴史文化を学ぶ。 1.歩きに自信のある人。集合は現地自家用車で。		
曜時	日間	月曜日 午前9時~12時			講師プロフィール 日本山岳会会員。自然保護指導員。		一			
会	場	野外講座			─美ヶ原パークボランティア。」長野県自然保護レンジャー、インストラクター。			駐車料·拝観料等(年間2~3回) 1,000~2,000円		
受講	時間	2コマ(180分)	定 員	10名			老	持ち物:歩き易い服装、昼食等、筆記用具		
回	数	12回	受講料	12,000円						
日	程	程 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12、1/14、2/13、3/13								

	4-	-32 手話	ダンフ	۲.	新	講	手話ダンスは歌詞を手話で表現し、見る言葉に変えて、
請	師 名	石 海 房 子			Tel. 090-4939-7238		リズムに合わせて楽しく踊ります。
曜	日間	水曜日 午後1時30分~3時		~ 3時	講師プロフィール 手話ダンス歴15年。		
会	場	神川地区公民的	館		施設の慰問や地域のイベントに参加。 上田市社会福祉協議会のボランティア活動を行っていま	備	資料 代 年間100円
受	講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	す。		持ち物:飲み物、上ばき用シューズ、動きやすい服装
0	数	24回	受講料	12,000円		'	
E	程	4/13, 4/27, 5/13	1,5/25,	6/8, 6/22, 7/13	s, 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—	33 スト	レッチ	∸♡コンデ	イショニング① 中級~	講	中級→他の講座とは内容も違います。一番キツイコー スです。が、参加してみてください。案外、平気かも
講氏	師名	宮 下 知	穂子		TEL: 0268-22-4904 090-5505-0826	座概要	スです。が、参加してみてください。案外、平気かも です。
曜時	日間	水曜日 午後1時30分~3時		~ 3時	講師プロフィール 私は告(ギャル)、ある事で日本一有名で人気者(アイドル)		持ち物:しめつけない服装、ヨガマット (あれば)※長
会	場	上田創造館			- になり、テレヒ、フシオ、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。 実年齢とは掛け離れた動		座ぶとんでも可、タオル (大小2枚程)、ドリンク、自
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	きがうけています!!		分が必要とする小物等。
回	数	12回	受講料	6,000円			77 N 2 Q C 7 D 1 M 1 0
日	程	4/6, 5/11, 6/1,	7/6, 8/3	、9/7、10/11(火)、	11/2, 12/7, 1/11, 2/1, 3/1		

,	4—	34 スト	レッチ♡コンデ	イショニング②	講	地味にキツーイ運動である事も特徴です。地味な動き
講氏	師名	宮 下 知	穂子	TEL. 0268-22-4904 090-5505-0826	座概要	です。見るより、実際に行うと違うと感じるかと思います。
曜時	日間	月曜日 午後1時30分~3時		講師プロフィール	_	 持ち物:しめつけない服装、ヨガマット (あれば)※長
会	場	神川地区公民館	Ë	─上田で一番長~い現役!?エアロピクス?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		座ぶとんでも可、タオル (大小2枚程)、ドリンク、自
受講	時間	1コマ(90分)	定 員 10名	ンダードであり、ストレッチはリハビリ的な+αの内容に	考	分が必要とする小物等。
回	数	12回 受講料 6,000円		なってます。		770 25 2 7 0 3 17/3 0
日	程	4/11, 5/9, 6/13,				

 氏名 日 「 知徳丁		4	—35	スト	レッチ	∸♡コンデ	ィショニング③ 入門~	講	運動をした事がない、身体が固くて自信がない、1人
曜 日 時 間 水曜日 午後1時30分~3時 私はフィギュアのゆづ君を10年以上Love ² ♡で、息子を 連れて応援に行ってますが、コロナで行けないので、TV 会 場 上田創造館 受講時間 1コマ(90分) 定 員 10名 「特ち物: しめつけない服装、ヨガマット(あれば)※ をドキドキ(呼吸が…)しながら見てます。チョーかわゆ いネコちゃん4匹を溺愛中。動物園大好きです。 考 分が必要とする小物等。			宮宮	宮 下 知穂子			Tel. 0268-22-4904 090-5505-0826	一概要	で講座に入会する不安、どこそこ痛くて出来るかな? 大丈夫です。誰もが不安です。私、教え上手なので!
会場 上田創造館 をドキドキ (呼吸が…) しながら見てます。チョーかわゆ 座ぶとんでも可、タオル (大小2枚程)、ドリンク、 受講時間 1コマ(90分) 定員 10名 いネコちゃん 4匹を溺愛中。動物園大好きです。 考 分が必要とする小物等。	曜時			醒日 午後	1時30分	∂~3時	私はフィギュアのゆづ君を10年以上Love ² ♡で、息子を		
受講時間 1コマ(90分) 定 員 10名 いネコちゃん 4匹を溺愛中。動物園大好きです。 考 分が必要とする小物等。	会	±	易 上日	H創造館				- 1	
	受	講時	間 1コ	1マ(90分)	定員	10名			
回 数 12回 受講料 6,000円	回	*	数 12回	1	受講料	6,000円			7,7,7,2,3,2,7,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,3,
日 程 4/13、5/16(月)、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/8(火)、12/14、1/18、2/8、3/8	日								

	4—	36 スト	レッチ	∵∵コンデ	ィショニング④	講	中級、入門コース以外は同じ内容です。肩、腰、膝の
講氏	師 名	宮 下 知	穂子		TEL. 0268-22-4904 090-5505-0826		痛い方が多いので、個人のペースで行い筋肉を伸ばす、 ゆるめる、強化の運動を行います。
曜時	日間	金曜日 午後	1時30分	~3時	講師プロフィール 私は昔(ギャル)、ある事で日本一有名で人気者(アイドル)	/ //	 持ち物:しめつけない服装、ヨガマット (あれば)※長
会	場	上田創造館			になり、アレビ、フンタ、雑誌、舞台寺に出演していました。 あと得意はキレッキレダンス。 実年齢とは掛け離れた動		座ぶとんでも可、タオル (大小2枚程)、ドリンク、自
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	きがうけています!!		分が必要とする小物等。
回	数	12回	受講料	6,000円			770 A Q C 7 S 4 100 10
日	程	4/8, 5/20, 6/10	, 7/8, 8/	5, 9/9, 10/14,	11/11, 12/9, 1/13, 2/10, 3/10		
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		·

	4—	37 ストレッチ	ジコンデ	ィショニング⑤	講	軽い有酸素運動もあり、脳トレ、顔トレ、口の中(舌・喉)
講氏	師 名	宮 下 知穂子		TEL. 0268-22-4904 090-5505-0826		の強化、姿勢、体幹等、頭の先から足の指まで、あらゆ る全身を動かします。
曜時	日間	水曜日 午後1時30分~	~3時	講師プロフィール エアロビクス、ヨガ、ストレッチと始めてから、早40年程、		持ち物:しめつけない服装、ヨガマット (あれば)※長
会	場	上田創造館		からスタート、ヨガも現代の様なハイカラではないスタ		応ぶとんでも可 タオル (大小2枚程) ドリンク 自
受講	時間	1コマ(90分) 定 員 1	.0名	ンダードであり、ストレッチはリハビリ的な $+\alpha$ の内容に	老	分が必要とする小物等。
回	数	12回 受講料 6	6,000円	なってます。		77.0.25.27.03.18.18
日	程	4/27、5/24(火)、6/22、7/27、	8/24, 9/28,	10/26, 11/16, 12/21, 1/25, 2/22, 3/22		

	4—	38 スト	レッチ	∵♡コンデ	スタートからゴールまで全員違いますので、個人の身		
講氏	師 名	宮 下 知	穂子		TEL. 0268-22-4904 090-5505-0826		体に合わせて、自分の運動をして下さい。どこの講座 にでも出席可です。
曜時	日間	金曜日 午後1	時30分	0.11+	講師プロフィール 私はフィギュアのゆづ君を10年程Love ² ♡で、息子を	, #	 持ち物:しめつけない服装、ヨガマット (あれば)※長
会	場	上田創造館			建れて応接に行ってよすか、コロナでいけないので、1V をドキドキ(呼吸が…)しながら見てます。チョーかわゆ	1	座ぶとんでも可、タオル (大小2枚程)、ドリンク、自
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	10名	The state of the s		分が必要とする小物等。
回	数	12回	受講料	6,000円			770 A Q C 7 S 4 100 10
日	程	4/15, 5/27, 6/2	4、7/22、	8/26, 9/30, 10	/28, 11/4, 12/23, 1/27, 2/24, 3/24		

	4-39 笑って動いて楽しく				脳活		小さなボールを使って簡単な体操やストレッチ、レク レーションゲームを取り入れながら、五感を刺激し皆			
講氏	師 名	町田京	子		Tel. 090-4073-5190	概	で楽しみながら、たくさん笑って脳の活性化をはかり			
曜時	日間	金曜日 午後	7時30分	ј∼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		ます。			
会	場	勤労者福祉セン	ンター		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。身体をととのえ、脳の活性化を目指しま		 持ち物:飲みもの、タオル、運動のできる服装			
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	15名	j.	老	内のののである。アイル、圧動のできる版数			
回	数	12回	受講料	6,000円						
日	程	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								

	4—	・40 リラ	クゼー	-ションヨ:	ガ <u>①</u>	講	呼吸とともに自分のペースでゆったりと体をほぐし、 アーサナで筋力・バランス力・柔軟性を高めていく、		
講氏	師名	山口治	美		Tel. 080-6585-0318	一座 概 要	アーサナで筋力・バランス力・柔軟性を高めていく、 初心者向けのクラスです。		
曜時	日間	木曜日 午後	7時~8	時30分	講師プロフィール アーユルヴェティックヨガインストラクター。リブウェバインスティテュート認定骨盤ヨガ・ダイエットヨガ・マケ	レール			
会	場	城南公民館			インステイテュート認定官盤ヨカ・ダイエットヨカ・マク ニティ&シニアヨガ講師。JCCA認定ストレッチポーノ		持ち物:ヨガマット、飲み物、タオル、動きやすい服		
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	ベーシックインストラクター。	- 老	装		
回	数	20回	受講料	10,000円		1			
日	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、1/12、2/9、3/9、3/23								

	4—	41 リラク	ゼーションヨ	講	呼吸とともに自分のペースでゆったりと体をほぐし、 アーサナで筋力・バランス力・柔軟性を高めていく、				
講氏	師名	山口治	美	Tel. 080-6585-0318	座概要	アーサナで筋力・バランス力・柔軟性を高めていく、 初心者向けのクラスです。			
曜時	日間	木曜日 午後1日	寺~2時30分	講師プロフィール アーユルヴェティックヨガインストラクター。 リブウェル インスティテュート認定骨盤ヨガ・ダイエットヨガ・マタ					
会	場	上田創造館		インステイテュート認定官盤ヨガ・タイエットヨガ・マタ ニティ&シニアヨガ講師。JCCA認定ストレッチポール		付り物・コルマツト、臥め物、ダオル、動きや9い版			
受講	時間	1コマ(90分) 定	€ 員 15名	ベーシックインストラクター。	老	装			
回	数	12回 睪	受講料 6,000円						
日	程 4/21、5/26、6/16、7/21、8/25、9/15、10/27、11/17、12/15、1/12、2/16、3/16								

	4—	·42 楽し	い子育	うてみつけ	ましょう	講	「赤ちゃんてどうして泣くの?」「どうしたらいいの?」「遊ぶってどうするの?」 そんな疑問や悩みを話したり、身体調
講氏	師名	戸 谷 美	ち子		Tel. 090-4540-9486	概	┨ 和のベビーマッサージで身体をほぐし親子で楽しく過ごしま ┃
曜時	日間	火曜日 午前1	10時~1	1 H ± 0 0 / \	講師プロフィール保育の仕事を通して学んできた、赤ちゃんの身体の成長の次になっています。		しょう。親子で参加してみませんか。 持ち物:バスタオル、必要に応じてミルクお茶、オム
会	場	上田創造館			の安に必要な遊びや手にてをすることで于育てかしやす くなることを実感してきた。 更に 「身体調和のベビーマッ		持ら物・ハスタイル、必要に応じてミルクも余、イム ツ等
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	親子で6組	サージ認定資格」「チャイルドカウンセラー等の資格国	[2] 老	
回	数	12回	受講料	6,000円	得」子育て支援をしたいと思います。		
日	程	4/12, 5/10, 6/14	4、7/12、	8/9, 9/13, 10/1	1, 11/8, 12/13, 1/10, 2/14, 3/14		

						_	
	4-	·43 邦楽	舞踊	(歌謡舞踊)	講	歌謡曲に合せて、楽しく基礎からていねいに指導致し
講氏	師 名	近 藤 和	子		Tel. 0268-22-1674		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 上田民踊連合会副会長。近藤社中橘会会主。藤和流二 供見藤和言葉	道備	
会	場	西部公民館			代目藤和京華。		カセット・テキスト代 年間2,000円
受請	時間	1コマ(90分)	定 員	8名		老	持ち物:あれば着物
回	数	20回	受講料	10,000円		.,	
日	程	4/6, 4/13, 5/11,	5/18, 6	/1, 6/8, 7/6, 7/	713, 9/7, 9/14, 10/5, 10/12, 11/2, 11/9, 1/11, 1/18, 2/1	1, 2/	(8, 3/1, 3/8

						_	
	4—	44 よっ	! 粋た	ねぇ。江戸	講	日本の伝統芸能に指定されている踊りです。歌舞伎の中や落語などで親しまれ、今では各地のお祭りなどで	
講氏	師 名	田中貞	子		Tel. 090-8843-7899	一座 概 要	.0, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1,
曜時	日間	火曜日 午後6時30分~8時			講師プロフィール 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、皆さんといっしょに		
会	場	勤労者福祉センター			この江戸の粋を引継いでいけたらと思います。	_ I/#I	 持ち物:白足袋、腰ひも1本、タオル
受講	時間	1コマ(90分)	定員	15名		老	19 Jist Encarring of OTTAN JOAN
回	数	24回	受講料	12,000円			
日	程	4/12, 4/26, 5/10	0、5/24、	6/14、6/28、7/	2, 7/26, 8/9, 8/23, 9/13, 9/27, 10/11, 10/25, 11/8, 1	1/22	2, 12/13, 12/20, 1/10, 1/24, 2/14, 2/28, 3/14, 3/28

	4—	·45 社交	ダンス	Z		講	伝統的なダンスですが基本のステップを覚えれば誰でも
講氏	師 名	小泉美	智子		Tel. 090-1868-6160		楽しく踊れます。ゼロからのスタートの方大歓迎です。
曜時	日間	月曜日 午後	7時30分	ј∼9時	講師プロフィール ダンスは私に色々な世界を開かせてくれました。今も皆	備	
会	場	勤労者福祉セ	ンター		さんに多々学ばせていただいています。 プロダンスインストラクター。 東京カノエ・ミラー・フラス	1	持ち物:水、動きやすい服装
受諱	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	クール会員。車いすダンス指導員。	老	10 9 10 · AC 30 C C 5 C AIRAS
回	数	22回	受講料	11,000円			
日	程	4/11, 4/25, 5/2	23, 6/13,	6/27, 7/25, 8/	8, 8/22, 9/12, 9/26, 10/10, 10/24, 11/14, 11/28, 12/12	12	/26, 1/9, 1/23, 2/13, 2/27, 3/13, 3/27

	4—	・46 エア	ロビク	フスとマル			有酸素運動であるエアロビクスで心肺機能や脂肪燃焼 効果を高めたり、筋コンディショニングで筋力や筋持
講氏	師 名	太田朱	子		Tel. 090-2321-3937	概	久力を強化、ストレッチで柔軟性をアップさせたり、
曜時	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、皆様に心も身体も元気でい		疲労回復を促したりします。初心者の方、大歓迎です! 運動ができる眼柱
会	場	城南公民館			て頂くためのサポートをさせて下さい。・JWI AFF A/FDECフィットネスダンスエクササイズ指導者・P	11/用	持ち物:室内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマッ
受諱	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	Cグループレッスン指導者・AQUAアクアビクス指導者。		ト(バスタオルでも可)
回	数	12回	受講料	6,000円	水泳インストラクター。		(
日	程	4/9, 5/14, 6/11,	. 7/9, 8/	20, 9/10, 10/8	11/12, 12/10, 1/14, 2/11, 3/11		

	4—	·47 心身	の健原	表維持を目	 的とした瞑想と気功体操		中国に古くから伝わる気功の中にある座禅や、立禅な どの禅を勉強して瞑想法によりマインドフルネスを達				
講氏	師 名	高 橋 正	人		Tel. 090-7170-5626	概	成するとともに、健康維持のための気功体操を老若男				
曜時	日間	水曜日 午後8	3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		<u> хийлутоку</u> .				
会	+B 12.mm < 200				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		動きやすい服装。				
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	20名	的とした瞑想法や気功の練習を行います。	老					
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						

	4—	48 太極	拳の	基礎—A1	(推手と套路)	講	 太極拳の武術性と健康効果は「内勁」によって生じま
講氏	師名	小 出 義	宗		Tel. 026-275-6075 090-1625-0073		す。「内勁」を理解するには時間がかかります。根気強 く続ける気持ちが大事です。純粋に太極拳の超健康法
曜時	日間	火曜日 午前1	0時~1	1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月来日中の上海武利	要	
会	場	神川地区公民館	馆		団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国領として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一	- 1	持ち物:上履き、敷物、水
受講	時間	1コマ(90分)	定 員	22名	員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、		Al service is a service of
回	数	12回	受講料	6,000円	太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。	考	
日	程	4/5, 4/19, 5/3,	5/17, 6/	7, 6/21, 7/5, 7/	19, 8/2, 8/16, 9/6, 9/20		

·	4—	49 太極	拳の基礎	-A2	(推手と套路)	講	太極拳の基礎—A1を受講された方ための10月から翌年3月までの太極拳講座です。年度初めの受講料負担
講氏	師名	小 出 義	宗		Tel. 026-275-6075 090-1625-0073	座概	を抑えるため(本講座の受講料徴収は10月です)、講座
曜時	日間	火曜日 午前1	0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	'	を年度の前半(A1)と後半(A2)に分けましたが、 A1とA2が受講の基本セットとお考えください。
会	場	神川地区公民館	官		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		センド・ し居さ 部門 マ
受講	時間	1コマ(90分)	定 員 22名	I	員として訪ロ 大極拳の浪流である脚式大極拳を学び		
回	数	12回	受講料 6,00	0円	太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。	考	
日	程	10/4、10/18、11/	1, 11/15, 12/6	6、12/20、	1/17, 1/31, 2/7, 2/21, 3/7, 3/21		

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊 第4分野

	4—	·50 太極	拳の	基礎一B1	(太極拳の基礎―A1の補習)		太極拳講座で学んだことを維持するには定期的な練習機
講氏	師 名	小 出 義	宗		TEL. 026-275-6075 090-1625-0073	座概	基礎一A1とA2の補習として月4回の練習機会を確保
曜時	日間	火曜日 午前1	10時~1	1 H±00 / \	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		するための講座です。太極拳を初めて学ぶ方は、できるだけ $A1$ 、 $A2$ 、 $B1$ 、 $B2$ のすべてを受講してください。
会	場	塩尻地区公民(館		団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国賓 として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一	借	技と別・
受諱	時間	1コマ(90分)	定員	13名	員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、	1 1	
回	数	12回	受講料	6,000円	太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。	考	
日	程	4/12, 4/26, 5/1	0、5/24、	6/14, 6/28, 7/	2、7/26、8/9、8/23、9/13、9/27		

	4—	-51 太極	拳の基	₩ ₩ ₩		講	太極拳講座で学んだことを維持するには定期的な練習機会が必要できた。
講氏	師 名	小 出 義	宗		TEL. 026-275-6075 090-1625-0073	座概	要です。太極拳の基礎—B1とB2は、太極拳の基礎—A1と A2の補習として月4回の練習機会を確保するための講座で
曜時	日間	火曜日 午前1	.0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	*	す。年度初めの受講料負担を抑えるため講座を年度の前半(B1) と後半(B2)に分けました。本講座の受講料徴収は10月です。
会	場	塩尻地区公民的	館			7	 持ち物:上履き、敷物、水
受請	時間	1コマ(90分)	定員	13名	員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、	- 1	体温調整しやすい服装で。
回	数	12回	受講料	6,000円	太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。	与	
日	程	10/11, 10/25, 11	/8、11/2	2, 12/13, 12/2	27、1/10、1/24、2/14、2/28、3/14、3/28		

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
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
上田市技術研修センター	386-1211 上田市下之郷812-10	39-1555
上田創造館	386-1102 上田市上田原1640	23-1111
市民プラザ・ゆう	386-0014 上田市材木町1-2-2	27-2988
市立図書館	386-0014 上田市材木町1-2-47	22-0880
上田情報ライブラリー(パレオ)	386-0025 上田市天神1-8-1	29-0210
丸子文化会館(セレスホール)	386-0405 上田市上丸子1488	42-0001
丸子ファーストビル	386-0404 上田市上丸子950	42-1043
上小教育会館	386-0024 上田市大手2-7-13	23-1151
サントミューゼ	386-0025 上田市天神3-15-15	27-2000
招魂社	386-0026 上田市二の丸4-6	
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 4 年度 年間計画

4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

- 10月 講師会
- 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
- 5年 2月 ふれあい展示会・展示作品中心(イオンスタイル上田)

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

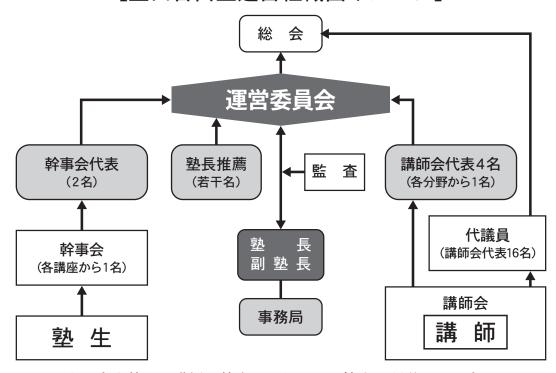
3月 成果発表・ステージ発表(上田市文化センター)

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、残りの受講料が返金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。

★受講料について

受講生の皆さまに納入していただく受講料は、講師料(6割)、運営費(4割)で運用させていただいております。

★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

- *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。
- *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。

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。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のお願い

- 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 3密(密閉・密集・密接)の回避
- ③ 全員マスクを着用する。手指消毒。
- ④ 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枚のハガキでお願いします。
- ○ホームページからのお申込みは、右QRコードの受講案内ページ (http://ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/guide.html) にアクセスいただき、受講申込フォームよりお申込みください。



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4年2月15日(火)~3月3日(木)

※ご応募いただきました個人情報は、当塾の運営、講師との連絡などにのみ使用させていただきます。ご了承願います。

郵便はがき

63円切手を 貼って 投函ください 3 8 6 0 0 1 6

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 その何

ありがとうございました。ご意見、ご感想など、お気軽にどうぞ

郵便はがき

63円切手を 貼って 投函ください 3860016

上田市国分985-1 985号ビル3階

生涯楽習 上田自由塾

ァ	ン	1	_	\
-		_		

- ◆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

5 市立図書館

- 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

 _	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	

6 上田創造館

まち作りびとと子どもは小さな

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

「共通の生きがい」障がい者と健常者の

習 権 権 の 教 保 障 育 の ح 視 の 取点 り 組 み

生 生 涯 る 楽 習 確 ح か な 高 鰤 力 果 を 者 求 的 福 な連 め 祉 ح 携 0

生涯楽習 上田自由塾

〒386-0016

上田市国分985-1 985号ビル3階

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

ホームページ

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

(キリトリ)

受講希望講座番号

★どちらかに○をしてください 自由塾に参加したことが

第

分野

番

ある ない

講座名

講師名

受講生氏名(ふりがな)

男・女

大人(年令 才)

高校 年生・中学 年生・小学 年生・幼児

住 所 〒

電話

FAX

携帯

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

★どちらかに○をしてください 自由塾に参加したことが

第 分野 番

亚

ある ない

講座名

講師名

受講生氏名(ふりがな)

男・女

大人(年令 才)

高校 年生・中学 年生・小学 年生・幼児

住 所 〒

電話

FAX

携帯

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