

令和4年度 生涯学習

上田自由塾

講師募集

応募期間：令和3年11月1日(月)～12月24日(金)

- ★ ・文系・古典・英会話・理系・体育系・料理  
・園芸・手芸・音楽・楽器・生け花・パソコン  
・絵画・朗読・コカリナ・ハーモニカ・書道  
・山歩きなど、ジャンルは問いません。

必着厳守



★開講期間：令和4年4月3日(開塾式以降)～翌年3月末日まで

◆資格：どなたでも講師になれます。(年齢・資格・地域制限などはありません)  
\*自由塾の理念に賛同し、規約に沿って講座を開催していただける方

◆講座の回数：月1回～2回の講座で1回90分(原則)  
\*90分を超える講座については事務局にご相談ください。

◆会場：おもに上田、丸子、真田、武石の公民館創造館などの公共施設等

◆講座のテーマ・内容

- ・初めての方でも気軽に楽しく学べる講座。
- ・趣味、研究しているもの、職業上の経験などで教えられるもの。  
(ただし特定の政治、宗教、企業などの宣伝・営利を目的としたものは除く)

◆応募方法

- ・講座の内容、年間計画、希望会場などを『講座計画書(講師申込書)』に記入の上直接事務局に提出してください。  
『講座計画書』は市内公民館などに置いてあります。ホームページからもダウンロードできます。
- ・〔募集協力費〕として1講座につき1,000円納入していただきます。  
(応募にあたってご不明な点がありましたら下記上田自由塾事務局にお問い合わせください)

上田地域の公共施設を会場に、市民の生きがいを高めることを目的として開設された上田自由塾。毎年度開講する講座は更新されています。市民が主導の生涯学習です。講師や塾生の募集広報と講座の会場は行政に協力・提供していただき、運営は民間により行われています。令和3年度は講師数91名(講座数176)、塾生数は約2,200名でスタートしました。あなたの培った知識や経験を活かし、講師として“教える楽しさ”を体験してみませんか。

◇ お問い合わせ ◇

〒386-0016 上田市国分 985-1 985号ビル 3F 生涯学習上田自由塾事務局(平日9時～16時)

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

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

Eメール [uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp](mailto:uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp)

—講師説明会の開催—

応募された皆さんへの「講師説明会」を開催しますので必ずご出席ください。

日程は令和4年1月下旬開催予定。はがきにてお知らせします。

講師としての心得「規約」などをご説明いたします。

《持ち物：筆記用具、赤ボールペン、募集協力費(1講座につき1,000円)》

★★★★ 1年間に4～5回、お集まりいただく事があります。(講師研修会など) ★★★★★

# 令和3年度 上田自由塾 開講講座一覧

第1分野	第2分野	第3分野	第4分野
音楽・文学・語学 自己啓発・歴史・科学	創作・アート・手工芸 園芸・アロマ・カラー	料理・着付け・書道 パソコン・茶道	健康・スポーツ
講座名	講座名	講座名	講座名
英字新聞を読む	花を身近に楽しむ —いけばな—①～③	月曜日コース・水曜日コース パソコン講座（エクセル・ワード）	ZUMBA®
もう一度英文法	Happy カラーライフ	楽しく学べる着物きつけ講座①・②	美しい体をつくる スローピラティス①～④
「囲碁必勝講座」[俗筋から本筋へ]	フラワーアレンジメント & プリザーブドフラワー①・②	楽しく学べる着物きつけ講座③ (初心者コース)	骨盤調整ヨガ®
日本かん違い物語	針・かぎ針で編む ビーズアクセサリー①・②	楽しもうワード	骨盤調整ヨガ®withベビー
作曲家が教える楽しいカラオケ①～③	ヘタでいいヘタがいい絵手紙教室	楽しもうエクセル	女性のための美容ヨガ講座①～⑧
作曲家が教える楽しいポップ歌謡④	初心者ヘタでいい ヘタがいい絵手紙教室	楽しもうワード&エクセル	里山トレッキング (月曜日・水曜日・金曜日・日曜日コース)
作曲家が教える男のカラオケ	パッチワーク、キルト教室 ①・②	もう少しパソコン	楽しく日本舞踊
頭のスポーツ「健康麻雀」初級	写真等を絵に	毛筆によるかな・漢字教室	踊ろうよ楽しく民謡
スペイン語会話初級・中級	初めてのかが作り①～③	茶の湯①③	ハワイアン・フラ
癒しのハーモニカ	身近に使えるアロマセラピー	熟年和装教室（入門・初級）	リラクゼーションヨガ①・②
俳句入門	英国式フラワー アレンジメント①～③	ワード、エクセル（中級）	笑って動いて楽しく脳活
俳句一歩二歩	草木染め	片づけ上手	ヨガ&ノルディック ウォーキング①・②
俳句実作（季語を学ぶ）	シャドーボックス	楽しい蕎麦教室A・B	里山自然学習講座Ⅰ・Ⅱ
見る・感じる・考える俳句	皮籐でカゴを編む①・中級	おいしく手作り パン教室	スポーツ吹矢 健康講座（神川）
芭蕉を読む	ニードル羊毛フェルト	ボールペン字講座	ストレッチ・コンディショニング ①中級～
もう一度吹いてみようハーモニカ (初級ダ・カーポ)	クラフト工房	筆ペン字講座	ストレッチ・コンディショニング ②③入門～・④～⑥
もう一度吹いてみようハーモニカ (中級ハーモニック・フレンズ)	ウッドパーニング教室 上田・丸子	毛筆による実用書教室①～④	健康長寿祈願講座 (人生100年時代を迎えて)
まちかど科学クラブ	花を育てて楽しむ暮らし ガーデニングを楽しむ①・②	おうちC a f e' (パンとスイーツ) ①～③	邦楽舞踊（歌謡舞踊）
日本神話（古事記）を読み解く 1・2・3学年	ポーセラーツ クレイクチュール	おうちC a f e'（クッキング）	たのしいレクリエーションダンス-16
株式銘柄研究	スタンド・グラス	習字教室	社交ダンス
楽しいオカリナアンサンブル	革工芸①～③初めての革工芸④	まんぶく横丁	よっ！粋だねえ。江戸芸かっぽれ
津軽三味線	気がるに楽しむ銅板工芸		エアロビクスとマルチエクササイズ
楽しい朗読（火曜・金曜）	やさしい洋裁 中級・初級		心身の健康維持を目的とした 瞑想と気功体操
小学生のための英語パーティ	かんたん染色 山の幸染め		太極拳の基礎A・B (健康寿命のストレッチ)
エッセイ教室	タイルクラフト（初・中級・フリー）		太極拳の基礎C（套路を考える）
おはなしの世界	水彩画教室		太極拳の身体操法 (太極拳の基礎の基礎)
やさしい朗読	天然香原料で作るお香教室		
リコーダー・アンサンブルを 楽しもう	香りと薬草を楽しむ アロマクラフト&ハーブティーブレンド教室		
頭のたいそう	ペン画を楽しむ		
かわちゃんの歌の広場	深雪アートフラワー		
遊び句会			
歌声講座 in塩田・西部・神川・丸子・中央			
大人のためのピアノを楽しむ会 Ⅰ・Ⅱ・初級			
音読で喉トレ&脳トレ			
はじめよう朗読			
初級ギター弾き語り講座			
ワクワク腹話術			
楽しむ腹話術			
だれでも五行歌会			
絵本を楽しむ大人の 読みきかせ講座Ⅱ			



## 生活習慣を見直し、新しい日常へ！

3密に注意して皆様が気持ちよく講座に参加し、楽しい時間を共有できますようご協力をお願いいたします。

◆マスク着用、手指消毒などを徹底しましょう!!