



生涯楽習

# 上田自由塾

令和6年度

令和6年4月から  
令和7年3月までの  
一年間

# 受講生募集

自主的に学び合おうと、「生涯楽習 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ます、それぞ  
れの塾生を募集します。

講座の運営は講師を中心に、塾生の皆さんとの自主運  
営になります。

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

開塾式

4月7日(日)

上田市文化センター  
(中央公民館)

|      |                      |
|------|----------------------|
| 第1分野 | 音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学  |
| 第2分野 | 創作・アート・手工芸・園芸        |
| 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・介護 |

## ●受講料：大人・高校生

1コマ 1回 500円×回数

2コマ 1回 1,000円×回数

小・中学生 1回300円×回数

親子で募集している講座は1組1回500円

## ●受講時間：

1コマ 90分の講座

2コマ 180分の講座

## ●年齢制限はありません

## ●受講料納入方法：

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6年4月～令和7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6年2月15日(木)～3月4日(月)

(講座成立の有無は3月末までに通知いたします)

## ●募集方法：ハガキまたはホームページ受講

申込フォームからお申込ください。

**3月4日(月)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  
優先されます。

ただし、キャンセル待ちはお受けいたしません。

## 問い合わせ先：

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3階

生涯楽習 上田自由塾 事務局 (平日9時～16時)

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

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp

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



詳しい申込み方法は、  
本カタログの最終頁を  
ご覧ください。



# だれ だれ 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』の字をあててはどうかと提案をしていただいたのは、設立時、趣旨に賛同いただいた前上田市長母袋創一氏の案です。

## 設 立

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

## 上田自由塾の特色

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

### 1. 講師公募

上田自由塾の講師は「広報うえだ」を通じ、地域の人材活用を目的とした公募制です。

《自らの趣味、職業上の体験知識等を市民に教えることを自らの生きがいと考える人は手を挙げてください。》  
(上田市以外からの応募も歓迎)ただし、特定の政党・宗教または、営業的と思われるものは除きます。

### 2. 行政主導型から市民参加型の生涯学習社会の構築

企画運営は、塾にて行い行政に負担をかけないで活動します。

### 3. 学ぶ生きがい、教える生きがいの場(ステージ)を提供します。

講師は公募とし、それぞれの講師が自らの講座を運営します。

### 4. 塾生の募集

公募の講師から事務局に提出された講座内容、日時、会場のカタログで一般募集します。

### 5. 年齢制限

ありません。すべての市民(幼児から高齢者)を受け入れて世代間交流を図ります。

### 6. 講座は、12か月の継続的なものとします。(原則)

### 7. 自由塾の運営費

受講料から講師謝礼金を差し引いた額で賄われます。

### 8. 教室の使用

本塾の講座は、原則として上田市の公民館ほか上田市の公共施設を無料で借用しています。その使用にあたっては他の団体と同じように、施設の使用規定を遵守。

### 9. 講座制限

講座ごとの最少人員制限(10人以上)、一講座の講座時間(90分または180分)。

# 令和6年度 上田自由塾 講座一覧

| 番                           | 講座名                               | 講師名            |
|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|
| 第1分野<br>音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学 | 1 頭のスポーツ「健康麻雀」初級①                 | 中澤 清人<br>松澤 博明 |
|                             | 2 頭のスポーツ「健康麻雀」初級②                 | 中澤 清人<br>松澤 博明 |
|                             | 3 作曲家が教えるカラオケ①                    | 宮下 賢           |
|                             | 4 作曲家が教えるカラオケ②                    | 宮下 賢           |
|                             | 5 作曲家が教えるポップ歌謡①                   | 宮下 賢           |
|                             | 6 作曲家が教える男のカラオケ                   | 宮下 賢           |
|                             | 7 みんなでオカリナを①                      | 徳谷 満子          |
|                             | 8 みんなでオカリナを②                      | 新 徳谷 満子        |
|                             | 9 謡曲（謡）入門                         | 新 西入 澄人        |
|                             | 10 俳句入門                           | 窪田 英治          |
|                             | 11 俳句一步二歩                         | 窪田 英治          |
|                             | 12 俳句実作（季語を学ぶ）                    | 窪田 英治          |
|                             | 13 見る・感じる・考える俳句                   | 窪田 英治          |
|                             | 14 芭蕉を読む                          | 窪田 英治          |
|                             | 15 もう一度吹いてみようハーモニカ<br>ダ・カーポ       | 宮崎 勝義          |
|                             | 16 もう一度吹いてみようハーモニカ<br>ハーモニック・フレンズ | 宮崎 勝義          |
|                             | 17 株式銘柄研究                         | 後藤 厚裕          |
|                             | 18 楽しい朗読① 火曜クラス                   | 田中 明子          |
|                             | 19 楽しい朗読② 金曜クラス                   | 田中 明子          |
|                             | 20 楽しい朗読③ 中級クラス                   | 田中 明子          |
|                             | 21 かわちゃんの歌の広場                     | 河田 良子          |
|                             | 22 かわちゃんの「合唱を楽しもう」                | 新 河田 良子        |
|                             | 23 スペイン語会話 初級・復習                  | 柴本 仁一          |
|                             | 24 スペイン語会話 中級                     | 柴本 仁一          |
|                             | 25 地元の作曲家<br>小山章三先生の曲を歌おう         | 新 柳澤 順子        |
|                             | 26 やさしい手品教室                       | 山口 義雄          |
|                             | 27 らららピアノ I（初級）                   | ★ 中村 靖熙        |
|                             | 28 らららピアノ II（中級）                  | ★ 中村 靖熙        |
|                             | 29 楽しいオカリナアンサンブル                  | ★ 金井りつこ        |
|                             | 30 リコーダー・アンサンブルを楽しもう              | 田村 雄二          |
|                             | 31 日本神話（古事記）を読み解く 1学年             | 甲田 圭吾          |
|                             | 32 日本神話（古事記）を読み解く 2学年             | 甲田 圭吾          |

| 番  | 講座名                           | 講師名              |
|----|-------------------------------|------------------|
| 33 | 日本神話（古事記）を読み解く 3学年            | 甲田 圭吾            |
| 34 | 音読で喉トレ&脳トレ                    | 駒村 則子            |
| 35 | はじめよう朗読                       | 駒村 則子            |
| 36 | ようこそピアノの国へ（初級）                | 中村由美子            |
| 37 | ようこそピアノの国へ（中級）                | 中村由美子            |
| 38 | 木の笛 コカリナ 初級コース                | 新 岩田 悦子          |
| 39 | 気持ちを整える方法<br>～新QC7つ道具を使ってみよう～ | 新 加藤 優太          |
| 40 | 頭のたいそう                        | 高野ゆう子            |
| 41 | 歌声講座 in 塩田                    | 安達 寛子            |
| 42 | 歌声講座 in 西部                    | 安達 寛子            |
| 43 | 歌声講座 in 神川                    | 安達 寛子            |
| 44 | 歌声講座 in 丸子                    | 安達 寛子            |
| 45 | 歌声講座 in 中央                    | 安達 寛子            |
| 46 | 歌声講座 in 上野が丘                  | 安達 寛子            |
| 47 | 歌声講座 in 川西                    | 新 安達 寛子          |
| 48 | 毎日が楽しくなる<br>コミュニケーション心理学講座    | 新 小原未由季<br>水越 智子 |
| 49 | おはなしの世界A                      | 伊藤 博敏            |
| 50 | おはなしの世界B                      | 新 伊藤 博敏          |
| 51 | 毎日の生活に<br>楽しみを見つけていますか        | 原 裕子             |
| 52 | 楽しく吹けるハーモニカ                   | 滝澤 博俊            |
| 53 | 津軽三味線                         | ★ 花岡 民子          |
| 54 | 誰でも五行歌会                       | 風祭 智秋            |
| 55 | はじめてのギター弾き語り                  | 成沢 正博            |

※ 新 講座は今年度新規の講座です。  
★ 講座は継続応募者で定員になっています。  
キャンセル待ちはお受けいたします。

## 第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

| 番  | 講座名                     | 講師名    |
|----|-------------------------|--------|
| 1  | 針・かぎ針で編むビーズアクセサリー①      | 霜坂とし子  |
| 2  | 針・かぎ針で編むビーズアクセサリー②      | 霜坂とし子  |
| 3  | 花を身近に楽しむーいけばな①          | 山崎 暁子  |
| 4  | 花を身近に楽しむーいけばな②          | 山崎 暁子  |
| 5  | 花を身近に楽しむーいけばな③          | ★山崎 暁子 |
| 6  | 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   |
| 7  | 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   |
| 8  | パステルアート講座               | ◎田村ゆかり |
| 9  | ウッドバーニング教室 上田           | 竜川恵美子  |
| 10 | ウッドバーニング教室 丸子           | 竜川恵美子  |
| 11 | へたでいい へたがいい 絵手紙教室(初心者)  | 柳沢 令子  |
| 12 | へたでいい へたがいい 絵手紙教室①      | 柳沢 令子  |
| 13 | 写真などを絵にする               | 宮下 六朗  |
| 14 | 初めてのかご作り①               | 大谷 妙子  |
| 15 | 初めてのかご作り②               | 大谷 妙子  |
| 16 | 英国式フラワーアレンジメント①         | 池内 早苗  |
| 17 | 英国式フラワーアレンジメント②         | 池内 早苗  |
| 18 | 英国式フラワーアレンジメント③         | ★池内 早苗 |
| 19 | 英国式フラワーアレンジメント④         | 池内 早苗  |
| 20 | シャドーボックス                | 桜井 道子  |
| 21 | ニードル羊毛フェルト              | 大原あさみ  |
| 22 | 皮籐でカゴを編む(初級)            | 青木 嘉子  |
| 23 | 皮籐でカゴを編む(中級)            | 青木 嘉子  |
| 24 | 花を育てて楽しむ暮らし①            | 武田美恵子  |
| 25 | 花を育てて楽しむ暮らし②            | 武田美恵子  |
| 26 | 深雪アートフラワー               | 山下美恵子  |
| 27 | やさしい洋裁(中級)              | 北澤実左子  |
| 28 | やさしい洋裁(初級)              | 北澤実左子  |
| 29 | クラフト工房①                 | 高野ゆう子  |
| 30 | クラフト工房②                 | 高野ゆう子  |
| 31 | クラフト工房③(初心者向け)          | ◎高野ゆう子 |
| 32 | ステンド・グラス                | ★赤地 真一 |
| 33 | バルーンアートを楽しもう            | 佐藤 俊之  |
| 34 | 革工芸①                    | 小胎 紀子  |

| 番  | 講座名                           | 講師名    |
|----|-------------------------------|--------|
| 35 | 革工芸②                          | 小胎 紀子  |
| 36 | 革工芸③                          | 小胎 紀子  |
| 37 | やさしいパステルアート                   | ◎辰野 美幸 |
| 38 | 気がるに楽しむ銅板工芸                   | 丸山 康雄  |
| 39 | いろいろ自由アート                     | ◎山本 典子 |
| 40 | はじめてのチョークアート<br>～あたらしい自分に出会う～ | ◎早瀬友佳子 |
| 41 | 手軽に楽しめる版画                     | ◎松倉 実  |

| 番                      | 講座名                           | 講師名            |
|------------------------|-------------------------------|----------------|
| 第3分野<br>料理・着付け・書道・パソコン | 1 パソコン講座（エクセル・ワード）<br>月曜日教室 ★ | 内藤 文雄          |
|                        | 2 パソコン講座（エクセル・ワード）<br>水曜日教室   | 内藤 文雄          |
|                        | 3 習字教室                        | 中山 雅彦          |
|                        | 4 熟年和装教室（入門・初級）               | 山辺 順子<br>大森 民子 |
|                        | 5 楽しもうパソコン（ワード）               | 滝澤 悦子          |
|                        | 6 楽しもうパソコン（エクセル）              | 滝澤 悦子          |
|                        | 7 楽しもうパソコン（1）                 | 滝澤 悦子          |
|                        | 8 楽しもうパソコン（2）                 | 滝澤 悦子          |
|                        | 9 楽しもうパソコン（3）                 | 滝澤 悦子          |
|                        | 10 簿記を学ぼう (新)                 | 滝澤 悦子          |
|                        | 11 工業簿記を学ぼう (新)               | 滝澤 悦子          |
|                        | 12 楽しい蕎麦教室A                   | 酒井 佐平          |
|                        | 13 楽しい蕎麦教室B                   | 酒井 佐平          |
|                        | 14 ボールペン字講座①                  | 浜村 敏雄          |
|                        | 15 ボールペン字講座②                  | 浜村 敏雄          |
|                        | 16 おいしく手作りパン教室                | 田口 純子<br>青島 有子 |
|                        | 17 楽しく学べる着物きつけ講座①             | 戸堀 綾子<br>永井 英美 |
|                        | 18 楽しく学べる着物きつけ講座②             | 古市須美子<br>永井 英美 |
|                        | 19 楽しく学べる着物きつけ講座③<br>（初心者コース） | 高木ひろ美<br>戸堀 綾子 |
|                        | 20 おうちCafé（パンとスイーツ）①          | 成澤 揚子          |
|                        | 21 おうちCafé（パンとスイーツ）② ★        | 成澤 揚子          |
|                        | 22 おうちCafé（パンとスイーツ）③          | 成澤 揚子          |
|                        | 23 おうちCafé（クッキング）①            | 成澤 揚子          |
|                        | 24 おうちCafé（クッキング）②            | 成澤 揚子          |
|                        | 25 やさしい「筆ペン字講座」 (新)           | 浜村 敏雄          |
|                        | 26 暮らし上手 (新)                  | 槇島 照美          |
|                        | 27 毛筆による実用書教室①                | 椎塚 信子          |
|                        | 28 毛筆による実用書教室②                | 椎塚 信子          |
|                        | 29 毛筆による実用書教室③                | 椎塚 信子          |
|                        | 30 毛筆による実用書教室④                | 椎塚 信子          |
|                        | 31 おいしいケーキの12か月               | 関 るみ<br>高柳和加え  |
|                        | 32 まんぷく横丁                     | 高橋 順子          |

# 第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・介護

| 番  | 講座名                       | 講師名     |
|----|---------------------------|---------|
| 1  | ZUMBA®                    | 大熊 明美   |
| 2  | 美しい体をつくるスローピラティス①         | 大熊 明美   |
| 3  | 美しい体をつくるスローピラティス②         | 大熊 明美   |
| 4  | 美しい体をつくるスローピラティス③         | 大熊 明美   |
| 5  | 美しい体をつくるスローピラティス④         | 大熊 明美   |
| 6  | 骨盤調整ヨガ®                   | 大熊 明美   |
| 7  | 65歳からはじめるシニアヨガ            | ◎ 大熊 明美 |
| 8  | ハワイアン・フラ                  | 荒井恵美子   |
| 9  | 女性のための美容ヨガ講座①             | 小山寿美子   |
| 10 | 女性のための美容ヨガ講座②             | 小山寿美子   |
| 11 | 女性のための美容ヨガ講座③             | ★ 小山寿美子 |
| 12 | 女性のための美容ヨガ講座④             | 小山寿美子   |
| 13 | 女性のための美容ヨガ講座⑤             | 小山寿美子   |
| 14 | 女性のための美容ヨガ講座⑥             | ★ 小山寿美子 |
| 15 | 女性のための美容ヨガ講座⑦             | ★ 小山寿美子 |
| 16 | 女性のための美容ヨガ講座⑧             | ★ 小山寿美子 |
| 17 | ヨガ&ノルディックウォーキング           | 平塚久美子   |
| 18 | 初めてのフラダンス                 | ◎ 伊藤 致恵 |
| 19 | 手話ダンス                     | 石海 房子   |
| 20 | 楽しく日本舞踊                   | 鬼久保昌子   |
| 21 | 踊ろうよ楽しく民踊                 | 鬼久保昌子   |
| 22 | 邦楽舞踊（歌謡舞踊）                | 近藤 和子   |
| 23 | ロコモフラ<br>（フラでロコモシンドローム予防） | 笹栗由紀恵   |
| 24 | 全身を整える！アライメントヨガ<br>（火曜日）  | 竹内 尚子   |
| 25 | 全身を整える！アライメントヨガ<br>（水曜日）  | 竹内 尚子   |
| 26 | 全身を整える！アライメントヨガ<br>（日曜日）  | ◎ 竹内 尚子 |
| 27 | 全身を整える！アライメントヨガ<br>（月曜日）  | ◎ 竹内 尚子 |
| 28 | 太極拳の基礎－A<br>（推手と套路と陳式太極拳） | 小出 義宗   |
| 29 | 太極拳の基礎－B<br>（推手と套路と陳式太極拳） | 小出 義宗   |
| 30 | はつらつ健康講座①                 | ◎ 篠原 陽子 |
| 31 | はつらつ健康講座②                 | ◎ 篠原 陽子 |
| 32 | 笑って動いて楽しく脳活               | 町田 京子   |
| 33 | 音楽レク！歌って踊ろう               | 吉原千枝美   |
| 34 | 社交ダンス                     | 小泉美智子   |

| 番  | 講座名                      | 講師名     |
|----|--------------------------|---------|
| 35 | サンサン・フラダンス               | 小泉美智子   |
| 36 | ストレッチ♡コンディショニング<br>中級①   | 宮下知穂子   |
| 37 | ストレッチ♡コンディショニング②         | 宮下知穂子   |
| 38 | ストレッチ♡コンディショニング<br>入門～③  | 宮下知穂子   |
| 39 | ストレッチ♡コンディショニング④         | 宮下知穂子   |
| 40 | ストレッチ♡コンディショニング⑤         | 宮下知穂子   |
| 41 | ストレッチ♡コンディショニング⑥         | 宮下知穂子   |
| 42 | スポーツ吹矢健康講座               | 中嶋 研二   |
| 43 | 東洋医学入門講座                 | ◎ 中嶋 研二 |
| 44 | 最新 食養学入門                 | ◎ 中嶋 研二 |
| 45 | 里山わくわく山登り①               | 石江 良一   |
| 46 | 里山わくわく山登り②               | 石江 良一   |
| 47 | やさしい介護あった介護教室            | ◎ 辰野 美幸 |
| 48 | 里山自然学習 I                 | 金井 善男   |
| 49 | 里山自然学習 II                | 金井 善男   |
| 50 | 里山自然学習 III               | 金井 善男   |
| 51 | 心身の健康維持を目的とした<br>瞑想と気功体操 | 高橋 正人   |
| 52 | 筋トレと歌でハツラツと！             | ◎ 滝沢 香  |
| 53 | よっ！粋だねえ。江戸芸かつぱれ          | 田中 貞子   |

|                            |          |                 |  |                                    |   |   |
|----------------------------|----------|-----------------|--|------------------------------------|---|---|
| <b>1-1 頭のスポーツ「健康麻雀」初級①</b> |          | 講師名 中澤 清人・松澤 博明 |  | TEL. 0268-31-3053<br>090-4392-3765 |   | 講座概要<br>賭けない・飲まない・吸わないがモットーの健康麻雀は、頭と指等を使い、認知症予防に役立ちます。対象は⑦初心者⑧点数を学びたい人⑨スキルアップし、うまくなりたい人です。楽しく人生の幅を広げませんか。尚、1人で2つの講座も受講できます。 |
| 講氏                         | 師名       | 曜日              | 時間   | 会場                                 | 講師プロフィール<br>日本健康麻将(マージャン)協会認定9段<br>全国麻雀段位審査会認定8段<br>マージャンアドバイザー |   |
| 受講時間                       | 1コマ(90分) | 定員              | 24名  | 回数                                 | 12回   | 備考<br>テキスト代(初参加者のみ) 年間1,100円<br>持ち物:テキスト  |
| 受講料                        | 6,000円   | 日程              | 4/9、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/8、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4 |                                    |   |   |

|                            |          |                 |  |                                    |   |  |
|----------------------------|----------|-----------------|--|------------------------------------|---|--|
| <b>1-2 頭のスポーツ「健康麻雀」初級②</b> |          | 講師名 中澤 清人・松澤 博明 |  | TEL. 0268-31-3053<br>090-4392-3765 |   | 講座概要<br>賭けない・飲まない・吸わないがモットーの健康麻雀は、頭と指等を使い、認知症予防に役立ちます。対象は⑦初心者⑧点数を学びたい人⑨スキルアップし、うまくなりたい人です。楽しく人生の幅を広げませんか。なお、1人で2つの講座も受講できます。 |
| 講氏                         | 師名       | 曜日              | 時間   | 会場                                 | 講師プロフィール<br>日本健康麻将(マージャン)協会認定9段<br>全国麻雀段位審査会認定8段<br>マージャンアドバイザー |  |
| 受講時間                       | 1コマ(90分) | 定員              | 24名  | 回数                                 | 12回   | 備考<br>テキスト代(初参加者のみ) 年間1,100円<br>持ち物:テキスト   |
| 受講料                        | 6,000円   | 日程              | 4/23、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/22、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18 |                                    |   |  |

|                         |          |          |   |                   |   |  |
|-------------------------|----------|----------|---|-------------------|---|--|
| <b>1-3 作曲家が教えるカラオケ①</b> |          | 講師名 宮下 賢 |   | TEL. 0268-24-5856 |   | 講座概要<br>カラオケ歌い方練習。<br>心と身体の健康の為、楽しく歌いましょう。 |
| 講氏                      | 師名       | 曜日       | 時間  | 会場                | 講師プロフィール<br>作曲家・歌手<br>(公社)日本作曲家協会会員<br>(一社)日本音楽著作権協会会員<br>宮下賢歌謡教室主宰 |  |
| 受講時間                    | 1コマ(90分) | 定員       | 15名(女性のみ)   | 回数                | 24回   | 備考<br>JASRAC 会費・資料代 年間3,000円               |
| 受講料                     | 12,000円  | 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、11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、1/21、2/11、2/25、3/11、3/25 |                   |   |  |

|                         |          |          |  |                   |   |   |
|-------------------------|----------|----------|--|-------------------|---|---|
| <b>1-4 作曲家が教えるカラオケ②</b> |          | 講師名 宮下 賢 |  | TEL. 0268-24-5856 |   | 講座概要<br>カラオケ歌い方練習。<br>心と身体の健康の為楽しく歌いましょう。 |
| 講氏                      | 師名       | 曜日       | 時間   | 会場                | 講師プロフィール<br>作曲家・歌手<br>(公社)日本作曲家協会会員<br>(一社)日本音楽著作権協会会員<br>宮下賢歌謡教室主宰 |   |
| 受講時間                    | 1コマ(90分) | 定員       | 18名(女性のみ)  | 回数                | 24回   | 備考<br>JASRAC 会費・資料代 年間3,000円              |
| 受講料                     | 12,000円  | 日程       | 4/3、4/17、5/1、5/15、6/5、6/19、7/3、7/17、8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20、12/4、12/18、1/15、1/29、2/5、2/19、3/5、3/19 |                   |   |   |

|                          |          |          |   |                   |   |   |
|--------------------------|----------|----------|---|-------------------|---|---|
| <b>1-5 作曲家が教えるポップ歌謡①</b> |          | 講師名 宮下 賢 |   | TEL. 0268-24-5856 |   | 講座概要<br>カラオケ歌い方練習。<br>シティーポップ歌謡。<br>心と身体の健康の為楽しく歌いましょう。 |
| 講氏                       | 師名       | 曜日       | 時間  | 会場                | 講師プロフィール<br>作曲家・歌手<br>(公社)日本作曲家協会会員<br>(一社)日本音楽著作権協会会員<br>宮下賢歌謡教室主宰 |   |
| 受講時間                     | 1コマ(90分) | 定員       | 18名(女性のみ)   | 回数                | 24回   | 備考<br>JASRAC 会費・資料代 年間3,000円                            |
| 受講料                      | 12,000円  | 日程       | 4/4、4/18、5/2、5/16、6/6、6/27、7/4、7/18、8/1、8/29、9/5、9/19、10/3、10/17、11/7、11/21、12/5、12/19、1/9、1/16、2/6、2/13、3/6、3/20 |                   |   |   |

|                          |          |          |   |                   |   |   |
|--------------------------|----------|----------|---|-------------------|---|---|
| <b>1-6 作曲家が教える男のカラオケ</b> |          | 講師名 宮下 賢 |   | TEL. 0268-24-5856 |   | 講座概要<br>カラオケ歌い方練習。<br>心と身体の健康の為楽しく歌いましょう。 |
| 講氏                       | 師名       | 曜日       | 時間  | 会場                | 講師プロフィール<br>作曲家・歌手<br>(公社)日本作曲家協会会員<br>(一社)日本音楽著作権協会会員<br>宮下賢歌謡教室主宰 |   |
| 受講時間                     | 1コマ(90分) | 定員       | 15名   | 回数                | 24回   | 備考<br>JASRAC 会費・資料代 年間3,000円              |
| 受講料                      | 12,000円  | 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、11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、1/21、2/11、2/25、3/11、3/25 |                   |   |   |

|                       |          |           |  |                    |   |  |
|-----------------------|----------|-----------|--|--------------------|---|--|
| <b>1-7 みんなでオカリナを①</b> |          | 講師名 徳谷 満子 |  | TEL. 090-4055-8199 |   | 講座概要<br>よく知られている曲を、皆で練習・演奏する事で、出会えた仲間との輪を大切にしましょう。 |
| 講氏                    | 師名       | 曜日        | 時間   | 会場                 | 講師プロフィール<br>大好きなオカリナを通して、皆さんとの輪の広がりを大切にしたいです。<br>第10回日本オカリナコンクール、シニアの部第二位入賞。<br>「もこたんオカリナ」でYouTube 配信中。 |  |
| 受講時間                  | 1コマ(90分) | 定員        | 15名  | 回数                 | 12回   | 備考<br>持ち物:オカリナ、譜面台<br>※オカリナのない方は、ご相談下さい。           |
| 受講料                   | 6,000円   | 日程        | 4/17、5/15、6/19、7/17、8/28、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/12 |                    |   |  |

# 第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

|            |                  |   |        |  |   |
|------------|------------------|---|--------|--|---|
| <b>1-8</b> |                  | <b>みんなでオカリナを②</b>                                 |        | <b>新</b>                                 | 講座概要<br>よく知られている曲を、皆で練習・演奏する事で、出会えた仲間との輪を大切にしましょう。(初心者歓迎)           |
| 講師名        | 徳谷 満子            | TEL. 090-4055-8199                                |        | 備考<br>持ち物：オカリナ、譜面台<br>※オカリナのない方は、ご相談下さい。 |   |
| 曜日         | 月曜日 午前10時～11時30分 | 講師プロフィール<br>大好きなオカリナを通して、皆さんとの輪の広がりを大切にしたいです。     |        |  | 日程<br>4/15、5/20、6/17、7/22、8/26、9/9、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/10 |
| 会場         | 上野が丘公民館          | 第10回日本オカリナコンクール、シニアの部第二位入賞。「もこたんオカリナ」でYouTube配信中。 |        |  |   |
| 受講時間       | 1コマ(90分)         | 定員  | 10名    |  |   |
| 回数         | 12回              | 受講料   | 6,000円 |  |   |

|            |                |  |        |   |   |
|------------|----------------|--|--------|---|---|
| <b>1-9</b> |                | <b>謡曲(謡)入門</b>   |        | <b>新</b>  | 講座概要<br>謡曲は、室町時代からの伝統芸能である「お能」の詞章の部分を謡うものです。入門にふさわしい「鶴亀」「羽衣」を謡います。またお祝いの宴席などで謡う「小謡」も取り上げます。 |
| 講師名        | 西入 澄人          | TEL. 0268-27-1751  |        | 備考<br>資料代(謡本) 年間2,750円(新品の場合)<br>持ち物：謡本、鉛筆 服装自由 |   |
| 曜日         | 水曜日 午後7時～8時30分 | 講師プロフィール<br>宝生流謡曲の教授嘱託免状。現在は吟松会の横井師範(東京都)に師事。上田宝生会及び須坂宝生会に加入。「上田新能を観る会」会員。 |        |   | 日程<br>4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12                            |
| 会場         | 中央公民館          | 習うことにより、十五の徳が得られる謡曲を多くの方に伝えたいと思います。  |        |   |   |
| 受講時間       | 1コマ(90分)       | 定員   | 10名    |   |   |
| 回数         | 12回            | 受講料  | 6,000円 |   |   |

|             |                |  |        |  |  |
|-------------|----------------|--|--------|--|--|
| <b>1-10</b> |                | <b>俳句入門</b>  |        |  | 講座概要<br>句を作ることを通して、自然や生活の変化を楽しみ、心と身体の健康をめざします。俳句作りで言葉を豊かにしましょう。入門者向けの講座です。 |
| 講師名         | 窪田 英治          | TEL. 0268-67-3364  |        | 備考<br>資料代 年間1,000円<br>持ち物：筆記用具(持っている人は歳時記) |  |
| 曜日          | 火曜日 午後1時30分～3時 | 講師プロフィール<br>身心の健康・脳の健康のためには、運動・精神的活動・社会的なつながりの3つが大切と言われています。「俳句づくり」は、その3つの要素を自然にできる健康法である事を各地で講義し、前向きな生き方を提唱しています。 |        |  | 日程<br>4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4                   |
| 会場          | 上田図書館          |  |        |  |  |
| 受講時間        | 1コマ(90分)       | 定員   | 20名    |  |  |
| 回数          | 12回            | 受講料  | 6,000円 |  |  |

|             |                |  |        |  |   |
|-------------|----------------|--|--------|--|---|
| <b>1-11</b> |                | <b>俳句一歩二歩</b>  |        |  | 講座概要<br>俳句を作ることで、自然や生活をしっかり見つめ、心と身体の健康を目指します。俳句を通じて言葉と日常を豊かにしましょう。初心者向けの講座です。 |
| 講師名         | 窪田 英治          | TEL. 0268-67-3364  |        | 備考<br>資料代 年間1,000円<br>持ち物：筆記用具(持っている人は歳時記) |   |
| 曜日          | 水曜日 午後1時30分～3時 | 講師プロフィール<br>身心の健康・脳の健康のためには、運動・精神的活動・社会的なつながりの3つが大切と言われています。「俳句づくり」は、その3つの要素を自然にできる健康法である事を各地で講義し、前向きな生き方を提唱しています。 |        |  | 日程<br>4/3、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5                      |
| 会場          | 上田図書館          |  |        |  |   |
| 受講時間        | 1コマ(90分)       | 定員   | 20名    |  |   |
| 回数          | 12回            | 受講料  | 6,000円 |  |   |

|             |                |  |        |                                    |  |
|-------------|----------------|--|--------|------------------------------------|--|
| <b>1-12</b> |                | <b>俳句実作(季語を学ぶ)</b>   |        |                                    | 講座概要<br>日本の四季を俳句作りを通して楽しみましょう。また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・中級者向けの講座です。 |
| 講師名         | 窪田 英治          | TEL. 0268-67-3364  |        | 備考<br>資料代 年間1,000円<br>持ち物：筆記用具・歳時記 |  |
| 曜日          | 金曜日 午後1時30分～3時 | 講師プロフィール<br>日本の文化は、四季のある風土が大きく影響しています。四季折々の美しい言葉に触れ、芭蕉や一茶の句を勉強しています。また、俳句の実作を通し移りゆく四季を楽しんでいます。 |        |                                    | 日程<br>4/5、5/17、6/7、7/5、8/2、9/6、10/4、11/1、12/6、1/10、2/7、3/7                 |
| 会場          | 上田図書館          |  |        |                                    |  |
| 受講時間        | 1コマ(90分)       | 定員   | 20名    |                                    |  |
| 回数          | 12回            | 受講料  | 6,000円 |                                    |  |

|             |                |   |        |                                    |  |
|-------------|----------------|---|--------|------------------------------------|--|
| <b>1-13</b> |                | <b>見る・感じる・考える俳句</b>   |        |                                    | 講座概要<br>俳句の実作を通し、自然や社会をしっかりと見る目、はっきり聞く耳、そして感じる心をみがきましょう。俳句をもっと知りたい人のための講座です。 |
| 講師名         | 窪田 英治          | TEL. 0268-67-3364   |        | 備考<br>資料代 年間1,000円<br>持ち物：筆記用具・歳時記 |  |
| 曜日          | 水曜日 午後1時30分～3時 | 講師プロフィール<br>俳句は、生きるものの声を聞き、姿をしっかりと見ることを自然から学ぶ文芸です。私は、そうした文芸を通し、自らをかえりみて新しい自分を創造して行くことを目標に勉強しています。 |        |                                    | 日程<br>4/10、5/8、6/12、7/10、8/21、9/11、10/9、11/13、12/11、1/15、2/12、3/12           |
| 会場          | 上田図書館          |   |        |                                    |  |
| 受講時間        | 1コマ(90分)       | 定員  | 20名    |                                    |  |
| 回数          | 12回            | 受講料   | 6,000円 |                                    |  |

|             |                  |   |        |                                |   |
|-------------|------------------|---|--------|--------------------------------|---|
| <b>1-14</b> |                  | <b>芭蕉を読む</b>  |        |                                | 講座概要<br>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。また、有志で『奥の細道』を訪ねます。今年、金沢・福井方面を訪ねる予定です。 |
| 講師名         | 窪田 英治            | TEL. 0268-67-3364   |        | 備考<br>資料代 年間2,000円<br>持ち物：筆記用具 |   |
| 曜日          | 水曜日 午前10時～11時30分 | 講師プロフィール<br>『奥のほそ道』『一茶句集』など芭蕉や一茶の文章と句を読みながら、その生き方を学ぶ講座を各地で開いています。俳句実作者ならではの芭蕉の見方も伝えたいと思います。 |        |                                | 日程<br>4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26                          |
| 会場          | 上田図書館            |   |        |                                |   |
| 受講時間        | 1コマ(90分)         | 定員  | 40名    |                                |   |
| 回数          | 12回              | 受講料   | 6,000円 |                                |   |



| 1-15 |   | もう一度吹いてみようハーモニカ ダ・カーポ                     |        | 講座概要                              |
|------|---|---|--------|-----------------------------------|
| 講師名  | 宮崎 勝義   | TEL. 0268-24-5050                         |        | アンサンブル演奏を中心に練習をしながらハーモニカ演奏の基本を学ぶ。 |
| 曜日   | 水曜日 午後1時～2時30分  | 講師プロフィール<br>日本ハーモニカ連盟理事。<br>ハーモニカ振興会認定講師。 |        |                                   |
| 会場   | 中央公民館   |   |        | 備考                                |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員  | 20名    |                                   |
| 回数   | 15回   | 受講料                                       | 7,500円 |                                   |
| 日程   | 4/10、5/8、6/12、7/10、7/24、8/7、8/21、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12、3/26 |   |        |                                   |

| 1-16 |   | もう一度吹いてみようハーモニカ ハーモニック・フレンズ               |         | 講座概要                                       |
|------|---|---|---------|--|
| 講師名  | 宮崎 勝義   | TEL. 0268-24-5050                         |         | アンサンブル演奏を中心に、ハーモニカ演奏の技法を磨く。(中級以上の人を対象とする。) |
| 曜日   | 水曜日 午後3時～4時30分  | 講師プロフィール<br>日本ハーモニカ連盟理事。<br>ハーモニカ振興会認定講師。 |         |  |
| 会場   | 中央公民館   |   |         | 備考   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員  | 15名     |  |
| 回数   | 24回   | 受講料                                       | 12,000円 |  |
| 日程   | 4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/7、8/21、9/11、9/25、10/9、10/23、11/13、11/20、12/11、12/25、1/8、1/22、2/12、2/26、3/12、3/26 |   |         |  |

| 1-17 |  | 株式銘柄研究  |        | 講座概要  |
|------|--|---|--------|---|
| 講師名  | 後藤 厚裕  | TEL. 026-225-6930   |        | 毎回、前半は株式に関する基礎知識と株式相場の解説。後半は受講者によるフリートークで、有望な企業・商品、日本の将来像を探ります。自分で考える人向けです。 |
| 曜日   | 水曜日 午後2時～3時30分   | 講師プロフィール<br>CFP。1級FP技能士。<br>大学卒業後、証券会社、生命保険会社勤務を経て、ファイナンシャル・プランナーとして独立し25年目を迎えます。市民プラザ・ゆうて3級FP技能士資格取得講座を11年担当しています。 |        |   |
| 会場   | 上小教育会館   |   |        | 備考  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 15名    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料   | 6,000円 | 資料代 年間1,500円  |
| 日程   | 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26 |   |        |   |

| 1-18 |   | 楽しい朗読① 火曜クラス   |        | 講座概要  |
|------|---|--|--------|---|
| 講師名  | 田中 明子   | TEL. 0268-22-6840 (自由塾)  |        | 朗読を始めたい、子供や孫に読みきかせをしたい方、どなたでも基本から学びます。童話や小説、エッセイなどを声で表現する楽しさを味わいましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午後1時30分～3時                                      | 講師プロフィール<br>元SBC信越放送アナウンサー。<br>地元を中心にナレーションや朗読活動。講師18年目です。例年「雛の朗読会」主催。第14回は3月9日(土)サントミュージゼ大スタジオにて開催。 |        |   |
| 会場   | 上田創造館   |  |        | 備考  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 15名    |   |
| 回数   | 12回   | 受講料  | 6,000円 | テキスト代 年間500円<br>※発表会のために別途費用がかかります。                                   |
| 日程   | 4/9、5/7、6/4、7/2、8/27、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4 |  |        |   |

| 1-19 |   | 楽しい朗読② 金曜クラス   |        | 講座概要  |
|------|---|--|--------|---|
| 講師名  | 田中 明子   | TEL. 0268-22-6840 (自由塾)  |        | 朗読を始めたい、子供や孫に読みきかせをしたい方、どなたでも基本から学びます。童話や小説、エッセイなどを声で表現する楽しさを味わいましょう。 |
| 曜日   | 金曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール<br>元SBC信越放送アナウンサー。<br>地元を中心にナレーションや朗読活動。講師18年目です。例年「雛の朗読会」主催。第14回は3月9日(土)サントミュージゼ大スタジオにて開催。 |        |   |
| 会場   | 上田創造館   |  |        | 備考  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 15名    |   |
| 回数   | 12回   | 受講料  | 6,000円 | テキスト代 年間500円<br>※発表会のために別途費用がかかります。                                   |
| 日程   | 4/12、5/10、6/14、7/5、8/2、9/6、10/25、11/1、12/6、1/17、2/7、3/7 |  |        |   |

| 1-20 |   | 楽しい朗読③ 中級クラス   |        | 講座概要  |
|------|---|--|--------|---|
| 講師名  | 田中 明子   | TEL. 0268-22-6840 (自由塾)  |        | 朗読の基本を学んだ人。朗読ボランティア等の経験者を対象に朗読活動を目標により深く朗読を学びます。          |
| 曜日   | 火曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール<br>元SBC信越放送アナウンサー。<br>地元を中心にナレーションや朗読活動。講師18年目です。例年「雛の朗読会」主催。第14回は3月9日(土)サントミュージゼ大スタジオにて開催。 |        |   |
| 会場   | 上田創造館   |  |        | 備考  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 12名    |   |
| 回数   | 12回   | 受講料  | 6,000円 | テキスト代 年間500円<br>持ち物：ICレコーダー(お持ちの方)<br>※発表会のために別途費用がかかります。 |
| 日程   | 4/16、5/21、6/11、7/9、8/20、9/10、10/15、11/12、12/10、1/14、2/18、3/11 |  |        |   |

| 1-21 |  | かわちゃんの歌の広場  |        | 講座概要   |
|------|--|---|--------|--|
| 講師名  | 河田 良子  | TEL. 090-8744-0744  |        | 1970年代の愛唱歌やTV「みんなのうた」の始まった頃の曲を中心に、昭和歌謡やリクエスト曲も加えて、楽しく歌いましょう。笑顔いっぱい、ストレス発散しましょう。歌の好きな方お待ちしています。 |
| 曜日   | 木曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>小・中・高校元音楽教師。とにかく仲間と歌うことが好きで、子どもの頃よりずっと合唱部。教師になってからも合唱団に所属。あるいは指導に携わる。現在上田市少年少女合唱団、上田六中合唱部を指導している。 |        |  |
| 会場   | 中央公民館  |   |        | 備考   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 25名    |  |
| 回数   | 12回  | 受講料   | 6,000円 | 曲集代 1,430円<br>持ち物：飲み物  |
| 日程   | 4/25、5/23、6/27、7/18、8/22、9/26、10/24、11/28、12/19、1/23、2/27、3/27 |   |        |  |

# 第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

|             |          |                    |                        |   |                                 |  |
|-------------|----------|--------------------|------------------------|---|---------------------------------|--|
| <b>1-22</b> |          |                    | <b>かわちゃんの「合唱を楽しもう」</b> |   | <b>(新)</b>                      | 講座概要<br>中学校で詠われる合唱曲を中心に歌いたい!! どの要望に答えて合唱教室を開講します。<br>「YELL」「ほらね」「群青」「Believe」など好きな曲を合唱しましょう。 |
| 講師名         | 河田 良子    | TEL. 090-8744-0744 |                        | 講師プロフィール<br>小・中・高校音楽教師。とにかく仲間と歌うことが好きで、子どもの頃よりずっと合唱部。教師になってからも合唱団に所属。あるいは指導に携わる。<br>現在上田市青少年少女合唱団、上田六中合唱部を指導している。 | 備考<br>合唱曲集代 1,048円+税<br>持ち物：飲み物 |  |
| 曜日          | 木曜日      | 午前10時～11時30分       |                        |   |                                 | 会場<br>城南公民館  |
| 受講時間        | 1コマ(90分) | 定員                 | 25名                    |   |                                 |  |
| 回数          | 12回      | 受講料                | 6,000円                 |   |                                 |  |

|             |   |                    |                      |  |   |
|-------------|---|--------------------|----------------------|--|---|
| <b>1-23</b> |   |                    | <b>スペイン語会話 初級・復習</b> |  | 講座概要<br>わかり易い、初心者・復習者向け入門編。日常会話文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の発音に慣れ、ゆっくりじっくり、簡単な会話が出来るようになることを目指す。(6～8月は2回、12～2月は無しで無料オンライン補講あり) |
| 講師名         | 柴本 仁一   | TEL. 080-4405-5166 |                      | 講師プロフィール<br>スペイン語通訳案内士資格(国交省)所持。上智大西語科卒、マドリッド大(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活および業務滞在経験を通じて、生きたスペイン語と現地事情に精通。 |   |
| 曜日          | 金曜日   | 午前10時10分～11時40分    |                      |  | 会場<br>上田情報ライブラリー  |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員                 | 15名                  |  |   |
| 回数          | 12回   | 受講料                | 6,000円               |  |   |
| 日程          | 4/26、5/17、6/21、6/28、7/19、7/26、8/16、8/30、9/20、10/18、11/15、3/28 |                    |                      |  |   |

|             |   |                    |                   |  |  |
|-------------|---|--------------------|-------------------|--|--|
| <b>1-24</b> |   |                    | <b>スペイン語会話 中級</b> |  | 講座概要<br>2・3年目以降の中級者向け。様々な会話文例練習で、ある程度自分の意思が伝えられるようになり、文法理解も進んで、文章の読解が出来る。ていねいな解説や宿題などで、各人のレベル差をカバーします。(6～8月は2回、12～2月は無しでオンライン無料補講あり) |
| 講師名         | 柴本 仁一   | TEL. 080-4405-5166 |                   | 講師プロフィール<br>スペイン語通訳案内士資格(国交省)所持。上智大西語科卒、マドリッド大(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活および業務滞在経験を通じて、生きたスペイン語と現地事情に精通。 |  |
| 曜日          | 金曜日   | 午後6時～7時30分         |                   |  | 会場<br>上田情報ライブラリー   |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員                 | 15名               |  |  |
| 回数          | 12回   | 受講料                | 6,000円            |  |  |
| 日程          | 4/26、5/17、6/21、6/28、7/19、7/26、8/16、8/30、9/20、10/18、11/15、3/28 |                    |                   |  |  |

|             |   |                   |                            |   |                              |   |
|-------------|---|-------------------|----------------------------|---|------------------------------|---|
| <b>1-25</b> |   |                   | <b>地元の作曲家 小山章三先生の曲を歌おう</b> |   | <b>(新)</b>                   | 講座概要<br>上田市丸子出身の作曲家小山章三先生の作品を、鑑賞したり、合唱しながら優しい人柄に触れてみよう。 |
| 講師名         | 柳澤 順子   | TEL. 0268-21-0214 |                            | 講師プロフィール<br>上田グローリア合唱団指揮者。<br>平成4年に国立音楽大学教授の小山章三先生に師事。平成8年から平成29年まで合唱団の音楽監督をしていた。指導していただいた。 | 備考<br>資料代 年間200円<br>持ち物：筆記用具 |   |
| 曜日          | 木曜日   | 午前10時～11時30分      |                            |   |                              |   |
| 会場          | 中央公民館   |                   |                            |   |                              |   |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員                | 15名                        |   |                              |   |
| 回数          | 12回   | 受講料               | 6,000円                     |   |                              |   |
| 日程          | 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13 |                   |                            |   |                              |   |

|             |  |                    |                 |   |  |
|-------------|--|--------------------|-----------------|---|--|
| <b>1-26</b> |  |                    | <b>やさしい手品教室</b> |   | 講座概要<br>基本的な手品を行ない、道具のあつかい方や演技方法を学びます。<br>誰でも練習すればできる手品を目ざします。 |
| 講師名         | 山口 義雄  | TEL. 090-4752-5609 |                 | 講師プロフィール<br>上田マジッククラブを主宰して10年、保育園やデパート等でボランティアで手品を行ない楽しんでもらっています。 |  |
| 曜日          | 土曜日  | 午後1時30分～3時         |                 |   | 会場<br>勤労者福祉センター  |
| 受講時間        | 1コマ(90分)   | 定員                 | 12名             |   |  |
| 回数          | 12回  | 受講料                | 6,000円          |   |  |
| 日程          | 4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21、10/19、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15 |                    |                 |   |  |

|             |   |                    |                      |   |   |  |
|-------------|---|--------------------|----------------------|---|---|--|
| <b>1-27</b> |   |                    | <b>らららピアノ I (初級)</b> |   | <b>★</b>  | 講座概要<br>初級者がピアノを楽しく弾けるようアドバイスします。個人レッスンの他、ワンポイントアドバイス、各種セレモニーの取り組み等もします。 |
| 講師名         | 中村 靖熙   | TEL. 090-8326-6194 |                      | 講師プロフィール<br>元中学校教師。大学ではピアノで卒演。吹奏楽部東海大会金賞。長野国体ファンフェール入選。各種ピアノコンサート出場。街角ピアノで放映される。楽曲編曲多数。ポピュラーも大好き。 | 備考<br>資料代 年間200円<br>ピアノ使用料 年間1,800円<br>持ち物：楽譜、筆記用具(LINE 可能なスマホ) |  |
| 曜日          | 水曜日   | 午後2時30分～4時         |                      |   |   |  |
| 会場          | サントミューゼ   |                    |                      |   |   |  |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員                 | 10名                  |   |   |  |
| 回数          | 12回   | 受講料                | 6,000円               |   |   |  |
| 日程          | 4/3、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/15、2/5、3/5 |                    |                      |   |   |  |

|             |   |                    |                       |   |   |   |
|-------------|---|--------------------|-----------------------|---|---|---|
| <b>1-28</b> |   |                    | <b>らららピアノ II (中級)</b> |   | <b>★</b>  | 講座概要<br>中級者がピアノを楽しくそして少しでもレベルアップ出来るようアドバイスします。個人レッスンの他、ワンポイントアドバイス、各種セレモニーの取り組み、連弾、その他情報の提供等もします。 |
| 講師名         | 中村 靖熙   | TEL. 090-8326-6194 |                       | 講師プロフィール<br>元中学校教師。大学ではピアノで卒演。吹奏楽部東海大会金賞。長野国体ファンフェール入選。各種ピアノコンサート出場。街角ピアノで放映される。楽曲編曲多数。ポピュラーも大好き。 | 備考<br>資料代 年間200円<br>ピアノ使用料 年間1,800円<br>持ち物：楽譜、筆記用具(LINE 可能なスマホ) |   |
| 曜日          | 水曜日   | 午後2時30分～4時         |                       |   |   |   |
| 会場          | サントミューゼ   |                    |                       |   |   |   |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員                 | 10名                   |   |   |   |
| 回数          | 12回   | 受講料                | 6,000円                |   |   |   |
| 日程          | 4/10、5/8、6/12、7/10、8/21、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/、3/12 |                    |                       |   |   |   |

| 1-29 |   | 楽しいオカリナアンサンブル  |        | ★  | 講座概要  |
|------|---|--|--------|----|---|
| 講師名  | 金井りつこ   | TEL. 0268-35-1512  |        | 備考 | 季節の歌、童謡、唱歌などシャープ、フラット一つ位の曲を皆さんで楽しくアンサンブルします。                        |
| 曜日   | 水曜日 午前10時～11時30分                                  | 講師プロフィール<br>音楽教室をしています。  |        |    |   |
| 会場   | 上小教育会館  | 季節の歌を歌ったり、脳トレをしながら楽しくを第一に皆さんの輪を大切にしていきます。(音楽レクリエーションインストラクター他) |        | 備考 | コピー代 年間約500円<br>持ち物：オカリナ(約7,000円)、教本(約1,300円)<br>オカリナのある方は持参してください。 |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 13名    |    |   |
| 回数   | 10回   | 受講料  | 5,000円 | 日程 |   |
| 日程   | 4/10、5/8、6/12、7/3、8/21、9/11、10/9、11/13、12/11、2/12 |  |        |    |   |

| 1-30 |  | リコーダー・アンサンブルを楽しもう  |        | 講座概要 |                                     |
|------|--|--|--------|------|-------------------------------------|
| 講師名  | 田村雄二   | TEL. 080-1258-1526   |        | 備考   | 中世ルネサンス・バロックの時代のリコーダー・アンサンブルを楽しみます。 |
| 曜日   | 土曜日 午後7時～8時30分   | 講師プロフィール<br>約30年間、リコーダー・アンサンブルを続けています。<br>花岡和生、森吉京子の両氏に師事。 |        |      |                                     |
| 会場   | 西部公民館  | 約30年間、リコーダー・アンサンブルを続けています。<br>花岡和生、森吉京子の両氏に師事。             |        | 備考   | 持ち物：譜面台                             |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 15名    |      |                                     |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 | 日程   |                                     |
| 日程   | 4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21、10/12、11/16、12/21、1/18、2/15、3/15 |  |        |      |                                     |

| 1-31 |  | 日本神話(古事記)を読み解く 1学年   |        | 講座概要 |   |
|------|--|--|--------|------|---|
| 講師名  | 甲田圭吾   | TEL. 0268-23-3733<br>090-4624-4547   |        | 備考   | 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。 |
| 曜日   | 火曜日 午後3時～4時30分   | 講師プロフィール<br>県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・七柱神社・上田招魂社などの宮司を勤めている。(長野県神社庁 理事・参与) |        |      |   |
| 会場   | 上田招魂社  | 講師プロフィール<br>県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・七柱神社・上田招魂社などの宮司を勤めている。(長野県神社庁 理事・参与) |        | 備考   | 資料代 50円×12回 600円<br>持ち物：筆記用具<br>服装は自由です。                                      |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 15名    |      |   |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 | 日程   |   |
| 日程   | 4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/29、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25 |  |        |      |   |

| 1-32 |  | 日本神話(古事記)を読み解く 2学年   |        | 講座概要 |  |
|------|--|--|--------|------|--|
| 講師名  | 甲田圭吾   | TEL. 0268-23-3733<br>090-4624-4547   |        | 備考   | 昨年度1学年を受講した方々の継続・進級講座です。前年度の続き「天孫ニニギ命」から読んでいきます。 |
| 曜日   | 火曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・七柱神社・上田招魂社などの宮司を勤めている。(長野県神社庁 理事・参与) |        |      |  |
| 会場   | 上田招魂社  | 講師プロフィール<br>県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・七柱神社・上田招魂社などの宮司を勤めている。(長野県神社庁 理事・参与) |        | 備考   | 資料代 50円×12回 600円<br>持ち物：筆記用具<br>服装は自由です。         |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 12名    |      |  |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 | 日程   |  |
| 日程   | 4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/29、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25 |  |        |      |  |

| 1-33 |  | 日本神話(古事記)を読み解く 3学年   |        | 講座概要 |  |
|------|--|--|--------|------|--|
| 講師名  | 甲田圭吾   | TEL. 0268-23-3733<br>090-4624-4547   |        | 備考   | 昨年度2学年を受講した方々の継続・進級講座です。「ヤマトタケル命」の続き「仲哀天皇」から読んでいきます。 |
| 曜日   | 月曜日 午後1時～2時30分   | 講師プロフィール<br>県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・七柱神社・上田招魂社などの宮司を勤めている。(長野県神社庁 理事・参与) |        |      |  |
| 会場   | 上田招魂社  | 講師プロフィール<br>県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・七柱神社・上田招魂社などの宮司を勤めている。(長野県神社庁 理事・参与) |        | 備考   | 資料代 50円×12回 600円<br>持ち物：筆記用具<br>服装は自由です。             |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 10名    |      |  |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 | 日程   |  |
| 日程   | 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24 |  |        |      |  |

| 1-34 |   | 音読で喉トレ&脳トレ                                 |        | 講座概要 |   |
|------|---|--|--------|------|---|
| 講師名  | 駒村則子  | TEL. 090-8329-9019                         |        | 備考   | 滑舌練習を中心に、口の筋トレでしっかり声を出すコツを身に付け、喉周りの筋力アップと、脳の活性化に役立つと言われる音読を無理なく楽しむ講座。 |
| 曜日   | 木曜日 午前10時～11時30分  | 講師プロフィール<br>フリーアナウンサー、(一社)日本朗読検定協会プロフェッサー。 |        |      |   |
| 会場   | 上野が丘公民館   | 講師プロフィール<br>フリーアナウンサー、(一社)日本朗読検定協会プロフェッサー。 |        | 備考   | 資料代 年間500円※初参加者はテキスト代2,000円<br>持ち物：筆記用具、飲み物                           |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 18名    |      |   |
| 回数   | 12回   | 受講料  | 6,000円 | 日程   |   |
| 日程   | 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/24、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13 |  |        |      |   |

| 1-35 |  | はじめよう朗読                                    |        | 講座概要 |   |
|------|--|--|--------|------|---|
| 講師名  | 駒村則子   | TEL. 090-8329-9019                         |        | 備考   | 声は十人十色、感性も十人十色！様々なジャンルの名作を楽しみながら、朗読を基礎から学ぶ講座です。健康維持を兼ねて、声で表現する面白さを一緒に味わってみませんか。 |
| 曜日   | 火曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>フリーアナウンサー、(一社)日本朗読検定協会プロフェッサー。 |        |      |   |
| 会場   | 城南公民館  | 講師プロフィール<br>フリーアナウンサー、(一社)日本朗読検定協会プロフェッサー。 |        | 備考   | 資料代 年間500円<br>持ち物：筆記用具、飲み物  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 13名    |      |   |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 | 日程   |   |
| 日程   | 4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/17、1/28、2/25、3/25 |  |        |      |   |

# 第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

| 1-36 |  | ようこそピアノの国へ(初級)                               |        | 講座概要  |
|------|--|--|--------|---|
| 講師名  | 中村 由美子   | TEL. 080-1234-2989                           |        |   |
| 曜日   | 水曜日 午後12時30分～2時  | 講師プロフィール<br>音大卒業後、ピアノ・声楽・ソルフェージュ・合唱等の指導にあたる。 |        | 備考<br>ピアノ使用料 年間約1,800円<br>持ち物：ご自分の弾きたい曲の楽譜。ない方は相談いたします。 |
| 会場   | サントミュージゼ   |  |        |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 12名    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 |   |
| 日程   | 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26 |  |        |   |

| 1-37 |  | ようこそピアノの国へ(中級)                               |        | 講座概要  |
|------|--|--|--------|---|
| 講師名  | 中村 由美子   | TEL. 080-1234-2989                           |        |   |
| 曜日   | 水曜日 午後2時30分～4時   | 講師プロフィール<br>音大卒業後、ピアノ・声楽・ソルフェージュ・合唱等の指導にあたる。 |        | 備考<br>ピアノ使用料 年間約1,800円<br>持ち物：ご自分の弾きたい曲の楽譜。ない方は相談いたします。 |
| 会場   | サントミュージゼ   |  |        |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 12名    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 |   |
| 日程   | 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26 |  |        |   |

| 1-38 |  | 木の笛 コカリナ 初級コース  |        | 講座概要   |
|------|--|---|--------|--|
| 講師名  | 岩田 悦子  | TEL. 090-4154-0109  |        |  |
| 曜日   | 水曜日 午後2時30分～4時   | 講師プロフィール<br>NPO日本コカリナ協力公認講師です。コカリナと出あってから25年、コカリナを紹介すると共に、多勢の地域の皆さんと演奏を楽しんでいます。 |        | 備考<br>お持ちでない方は、初回8,000円(コカリナ6,500円・教則本1,500円)ほどかかります。2回目までの貸だしコカリナもあります。<br>持ち物：コカリナ、教則本 |
| 会場   | 城南公民館  |   |        |  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 10名    |  |
| 回数   | 12回  | 受講料   | 6,000円 |  |
| 日程   | 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/19 |   |        |  |

| 1-39 |  | 気持ちを整える方法～新QC7つ道具を使ってみよう～  |        | 講座概要   |
|------|--|--|--------|--|
| 講師名  | 加藤 優太  | TEL. 090-9660-6906   |        |  |
| 曜日   | 土曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>製造業の品質管理を主業務とし、品質管理検定2級取得。それ以外に介護者や介護を受ける人達についても勉強し、気持ちを語り合う場所を作りたいと模索中。今回は品質管理の手法を、心の整理に使用できることを伝えたい。 |        | 備考<br>話し合い、語り合うことで、気持ちを整理してみませんか？ 新QC7つ道具とは品質管理のためのものですが、自分の気持ちを整理するときにも使うことが出来ます。この手法を学ぶことで、自分の気持ちを整理する方法を学びましょう。<br>持ち物：筆記用具 |
| 会場   | 上田創造館  |  |        |  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 10名    |  |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 |  |
| 日程   | 4/13、5/18、6/15、7/13、8/17、9/28、10/19、11/16、12/14、1/25、2/8、3/8 |  |        |  |

| 1-40 |   | 頭のたいそう   |        | 講座概要  |
|------|---|--|--------|---|
| 講師名  | 高野 ゆう子  | TEL. 090-7265-0576                                 |        |   |
| 曜日   | 火曜日 午前10時～11時30分                                  | 講師プロフィール<br>身近にあるものを使って、手軽にパズルやゲームができるように取り組んでいます。 |        | 備考<br>頭のたいそうでリラックスしましょう。<br>身の回りにあるものを使って、パズルやクイズ、ゲームなどをしながら、脳トレをします。<br>資料代 年間2,200円<br>持ち物：筆記用具<br>その他の持ち物は初回にご案内します。 |
| 会場   | 上小教育会館  |  |        |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 15名    |   |
| 回数   | 10回   | 受講料  | 5,000円 |   |
| 日程   | 4/9、5/14、6/11、7/9、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、3/11 |  |        |   |

| 1-41 |   | 歌声講座 in 塩田  |        | 講座概要  |
|------|---|---|--------|---|
| 講師名  | 安達 寛子   | TEL. 090-4464-4581  |        |   |
| 曜日   | 土曜日 午後2時30分～4時  | 講師プロフィール<br>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。音楽健康指導士準2級。「歌で心身ともに健康 HAPPY！」をモットーに、皆に笑顔と元気をお届けしています！ |        | 備考<br>歌はストレス解消、癒し効果抜群！笑顔が増えます(´0`)。喉も鍛えて心身ともに健康 HAPPY!!<br>懐かしい童謡・唱歌や海外の歌、フォークソングなどをみんなで歌いましょう♪<br>初心者歓迎。どなたでも参加できます。<br>楽譜代 年間2,640円<br>持ち物：水分補給飲料 |
| 会場   | 塩田公民館   |   |        |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員  | 40名    |   |
| 回数   | 15回   | 受講料   | 7,500円 |   |
| 日程   | 4/20、5/18、6/15、6/29、7/20、8/17、8/31、9/21、10/12、11/2、11/16、12/21、1/18、2/22、3/15 |   |        |   |

| 1-42 |  | 歌声講座 in 西部  |        | 講座概要  |
|------|--|---|--------|---|
| 講師名  | 安達 寛子  | TEL. 090-4464-4581  |        |   |
| 曜日   | 木曜日 午後2時～3時30分   | 講師プロフィール<br>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。音楽健康指導士準2級。「歌で心身ともに健康 HAPPY！」をモットーに、皆に笑顔と元気をお届けしています！ |        | 備考<br>歌はストレス解消、癒し効果抜群！笑顔が増えます(´0`)。喉も鍛えて心身ともに健康 HAPPY!!<br>《外国生まれ日本育ち》の誰でも歌える懐かしの世界名歌をみんなで歌いましょう♪<br>初心者歓迎。どなたでも参加できます。<br>楽譜代 年間1,000円程度<br>持ち物：水分補給飲料 |
| 会場   | 西部公民館  |   |        |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 30名    |   |
| 回数   | 15回  | 受講料   | 7,500円 |   |
| 日程   | 4/25、5/9、5/23、6/27、7/25、8/8、8/22、9/26、10/10、11/14、11/28、12/12、1/23、2/27、3/13 |   |        |   |

| 1-43 |  | 歌声講座 in 神川         |        | 講座概要   |
|------|--|--------------------|--------|--|
| 講師名  | 安達 寛子  | TEL. 090-4464-4581 |        |  |
| 曜日   | 月曜日  | 午後2時～3時30分         |        |  |
| 会場   | 神川地区公民館  |                    |        |  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員                 | 30名    |  |
| 回数   | 15回  | 受講料                | 7,500円 |  |
| 日程   | 4/22、5/27、6/24、7/1、7/22、8/5、8/26、9/2、10/7、11/11、12/9、12/23、1/6、2/3、3/3 |                    |        |  |
|      |  |                    |        | <p>歌はストレス解消、癒し効果抜群！笑顔が増えます(^o^)。喉も鍛えて心身ともに健康 HAPPY！！</p> <p>《外国生まれ日本育ち》の誰でも歌える懐かしの世界名歌をみんなで歌いましょう♪</p> <p>初心者歓迎。どなたでも参加できます。</p> |
|      |  |                    |        | <p>楽譜代 年間1,000円程度</p> <p>持ち物：水分補給飲料</p>  |

| 1-44 |  | 歌声講座 in 丸子         |        | 講座概要   |
|------|--|--------------------|--------|--|
| 講師名  | 安達 寛子  | TEL. 090-4464-4581 |        |  |
| 曜日   | 火曜日  | 午後2時～3時30分         |        |  |
| 会場   | 丸子公民館  |                    |        |  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員                 | 30名    |  |
| 回数   | 15回  | 受講料                | 7,500円 |  |
| 日程   | 4/9、5/14、6/11、7/9、7/30、8/20、9/3、9/24、10/8、10/29、11/12、12/10、1/14、2/25、3/11 |                    |        |  |
|      |  |                    |        | <p>歌はストレス解消、癒し効果抜群！笑顔が増えます(^o^)。喉も鍛えて心身ともに健康 HAPPY！！</p> <p>《外国生まれ日本育ち》の誰でも歌える懐かしの世界名歌をみんなで歌いましょう♪</p> <p>初心者歓迎。どなたでも参加できます。</p> |
|      |  |                    |        | <p>楽譜代 年間1,000円程度</p> <p>持ち物：水分補給飲料</p>  |

| 1-45 |   | 歌声講座 in 中央         |        | 講座概要   |
|------|---|--------------------|--------|--|
| 講師名  | 安達 寛子   | TEL. 090-4464-4581 |        |  |
| 曜日   | 火曜日   | 午後2時～3時30分         |        |  |
| 会場   | 中央公民館   |                    |        |  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員                 | 25名    |  |
| 回数   | 15回   | 受講料                | 7,500円 |  |
| 日程   | 4/16、5/21、6/18、7/2、7/16、8/6、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、1/21、2/4、3/4 |                    |        |  |
|      |   |                    |        | <p>歌はストレス解消、癒し効果抜群！笑顔が増えます(^o^)。喉も鍛えて心身ともに健康 HAPPY！！</p> <p>《外国生まれ日本育ち》の誰でも歌える懐かしの世界名歌をみんなで歌いましょう♪</p> <p>初心者歓迎。どなたでも参加できます。</p> |
|      |   |                    |        | <p>楽譜代 年間1,000円程度</p> <p>持ち物：水分補給飲料</p>  |

| 1-46 |  | 歌声講座 in 上野が丘       |        | 講座概要  |
|------|--|--------------------|--------|---|
| 講師名  | 安達 寛子  | TEL. 090-4464-4581 |        |   |
| 曜日   | 水曜日  | 午後2時～3時30分         |        |   |
| 会場   | 上野が丘公民館  |                    |        |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員                 | 30名    |   |
| 回数   | 15回  | 受講料                | 7,500円 |   |
| 日程   | 4/17、5/15、5/29、6/19、7/3、7/17、8/21、9/18、10/16、10/30、11/20、12/18、1/15、2/19、3/5 |                    |        |   |
|      |  |                    |        | <p>歌はストレス解消、癒し効果抜群！笑顔が増えます(^o^)。喉も鍛えて心身ともに健康 HAPPY！！</p> <p>誰でも歌える《懐かしい日本や世界の抒情歌》をみんなで歌いましょう♪</p> <p>初心者歓迎。どなたでも参加できます。</p> |
|      |  |                    |        | <p>楽譜代 年間1,980円</p> <p>持ち物：水分補給飲料</p>   |

| 1-47 |   | 歌声講座 in 川西         |        | 講座概要  |
|------|---|--------------------|--------|---|
| 講師名  | 安達 寛子   | TEL. 090-4464-4581 |        |   |
| 曜日   | 月曜日   | 午後2時～3時30分         |        |   |
| 会場   | 川西公民館   |                    |        |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員                 | 25名    |   |
| 回数   | 12回   | 受講料                | 6,000円 |   |
| 日程   | 4/15、5/20、6/17、7/29、8/19、9/30、11/18、12/2、12/16、1/20、2/17、3/17 |                    |        |   |
|      |   |                    |        | <p>歌はストレス解消、癒し効果抜群！笑顔が増えます(^o^)。喉も鍛えて心身ともに健康 HAPPY！！</p> <p>誰でも歌える《懐かしい童謡・唱歌》をみんなで歌いましょう♪</p> <p>初心者歓迎。どなたでも参加できます。</p> |
|      |   |                    |        | <p>楽譜代 年間1,760円</p> <p>持ち物：水分補給飲料</p>   |

| 1-48 |  | 毎日が楽しくなる コミュニケーション心理学講座 |        | 講座概要   |
|------|--|-------------------------|--------|--|
| 講師名  | 小原 未由季・水越 智子   | TEL. 0268-23-9661 (小原)  |        |  |
| 曜日   | 木曜日  | 午前10時～11時30分            |        |  |
| 会場   | 神川地区公民館  |                         |        |  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員                      | 20名    |  |
| 回数   | 12回  | 受講料                     | 6,000円 |  |
| 日程   | 4/18、5/16、6/6、7/4、8/22、9/5、10/3、11/7、12/5、1/16、2/6、3/6 |                         |        |  |
|      |  |                         |        | <p>毎日人との関わりの中で行われているコミュニケーションを、心理学の技法を使ったり、体を動かしてワークをしながら、楽しく学んで活かしていくことができます。</p> |
|      |  |                         |        | <p>資料代 年間500円</p> <p>持ち物：筆記用具</p>  |

| 1-49 |   | おはなしの世界A                           |        | 講座概要  |
|------|---|------------------------------------|--------|---|
| 講師名  | 伊藤 博敏   | TEL. 0268-21-9502<br>090-2767-3643 |        |   |
| 曜日   | 木曜日   | 午前10時～11時30分                       |        |   |
| 会場   | 中央公民館   |                                    |        |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員                                 | 12名    |   |
| 回数   | 12回   | 受講料                                | 6,000円 |   |
| 日程   | 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13 |                                    |        |   |
|      |   |                                    |        | <p>朗読や紙芝居、絵本読みきかせ等で、いろいろなお話を楽しみます。朗読などにより、読む・語る・話すなどの日本語表現力を高めます。</p> <p>昨年度までの「おはなしの世界」講座です。</p> |
|      |   |                                    |        | <p>資料代 年1回 600円</p> <p>持ち物：ノート、筆記具、自分が必要と思う辞書、録音機 (IC レコーダーやスマホなど)</p>                            |

# 第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

|                      |  |     |   |      |  |
|----------------------|--|-----|---|------|--|
| <b>1-50 おはなしの世界B</b> |  |     | <b>新</b>  | 講座概要 | 朗読や紙芝居、絵本の読みきかせ等でいろいろなお話を楽しまします。朗読などにより、読む・語る・話すなどの日本語表現力を高めます。新しい方は、新設のこのB講座がお勧めです。 |
| 講師名                  | 伊藤博敏   |     | TEL. 0268-21-9502<br>090-2767-3643  | 備考   | 資料代 年1回 600円<br>持ち物：ノート、筆記具、自分が必要と思う辞書、録音機 (ICレコーダーやスマホなど)                           |
| 曜日                   | 金曜日 午前10時～11時30分   |     | 講師プロフィール<br>朗読・紙芝居・読みきかせアドバイザー。元長野放送アナウンサー・記者。読書アドバイザー。絵本講師。紙芝居文化の会会員。昔話学習者。腹話術愛好者。 |      |  |
| 会場                   | 上田創造館  |     |   |      |  |
| 受講時間                 | 1コマ(90分)   | 定員  | 12名   |      |  |
| 回数                   | 12回  | 受講料 | 6,000円  |      |  |
| 日程                   | 4/12、5/10、6/14、7/12、8/30、9/27、10/25、11/15、12/13、1/24、2/14、3/14 |     |   |      |  |

|                                |                               |     |   |      |   |
|--------------------------------|-------------------------------|-----|---|------|---|
| <b>1-51 毎日の生活に楽しみを見つけていますか</b> |                               |     |   | 講座概要 | イライラや不安・疲れ等の解消に呼吸法・氣功法・自律訓練法等を取り入れてみませんか。また、今、気になっている事や心配事をグループで話し合い手放すと気持ちがおかしくなります。毎日の生活を軽やかに楽しみましょう。 |
| 講師名                            | 原裕子                           |     | TEL. 090-1422-0256  | 備考   | 動きやすい服装<br>持ち物：筆記用具   |
| 曜日                             | 土曜日 午前10時30分～12時              |     | 講師プロフィール<br>2001年より子どもの問題を考える会長野の代表。親の会や子育て講座等を主催し、親子関係・人間関係等の相談活動を行う。また東京心理教育研究所にて自律訓練法や氣功法を20年以上学んでおり、2021年から1年間氣功教室の助手を務めています。 |      |   |
| 会場                             | 上田創造館                         |     |   |      |   |
| 受講時間                           | 1コマ(90分)                      | 定員  | 12名   |      |   |
| 回数                             | 6回                            | 受講料 | 3,000円  |      |   |
| 日程                             | 4/27、6/1、8/24、10/26、1/25、3/22 |     |   |      |   |

|                         |  |     |   |      |  |
|-------------------------|--|-----|---|------|--|
| <b>1-52 楽しく吹けるハーモニカ</b> |  |     |   | 講座概要 | ハーモニカを楽しむことにより、仲間との交流を楽しみ、生活の中で生きがいややりがいを生み出す。 |
| 講師名                     | 滝澤博俊   |     | TEL. 090-9144-9174                            | 備考   | 資料代 年間500円<br>持ち物：ハーモニカ、譜面台、筆記用具               |
| 曜日                      | 火曜日 午後1時30分～3時   |     | 講師プロフィール<br>日本ハーモニカ芸術協会公認師範。<br>全日本ハーモニカ連盟理事。 |      |  |
| 会場                      | 城南公民館  |     |   |      |  |
| 受講時間                    | 1コマ(90分)   | 定員  | 15名   |      |  |
| 回数                      | 12回  | 受講料 | 6,000円  |      |  |
| 日程                      | 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18 |     |   |      |  |

|                   |   |     |  |      |  |
|-------------------|---|-----|--|------|--|
| <b>1-53 津軽三味線</b> |   |     |  | 講座概要 | 津軽じょんがら節や各地の民謡など、楽しくゆっくり学びます。初心者の方も経験者の方もマンツーマン指導です。   |
| 講師名               | 花岡民子  |     | TEL. 090-5308-3617                                   | 備考   | 三味線レンタル代 1ヶ月2,500円<br>持ち物：三味線<br>(お持ちの方。細棹・中棹でも大丈夫です。) |
| 曜日                | 月曜日 午後7時～8時30分                                      |     | 講師プロフィール<br>皆さんと楽しい時間を過ごしなが、多くの方に津軽三味線を伝えたいと活動しています。 |      |  |
| 会場                | 勤労者福祉センター   |     |  |      |  |
| 受講時間              | 1コマ(90分)  | 定員  | 10名  |      |  |
| 回数                | 10回   | 受講料 | 5,000円   |      |  |
| 日程                | 4/22、5/20、6/17、7/8、7/29、8/26、9/30、10/21、11/18、12/16 |     |  |      |  |

|                     |  |     |  |      |  |
|---------------------|--|-----|--|------|--|
| <b>1-54 誰でも五行歌会</b> |  |     |  | 講座概要 | 「五行で縦書き」だけがルールの短い詩歌「五行歌」を楽しみながら、人生を心豊かに！初心者の方も大歓迎です。 |
| 講師名                 | かざまつりちあき<br>風祭智秋   |     | TEL. 090-1697-2739   | 備考   | 持ち物：筆記用具   |
| 曜日                  | 友引 午後1時～2時30分  |     | 講師プロフィール<br>五行歌の会所属雑誌の月刊五行歌誌「彩」の編集発行人を務めている風祭智秋と申します。作品が誌面で活字になる喜びも味わっていただけますので、ぜひご参加ください。 |      |  |
| 会場                  | 上田図書館  |     |  |      |  |
| 受講時間                | 1コマ(90分)   | 定員  | 15名  |      |  |
| 回数                  | 12回  | 受講料 | 6,000円   |      |  |
| 日程                  | 4/20(土)、5/12(日)、6/15(土)、7/14(日)、8/17(土)、9/15(日)、10/20(日)、11/17(日)、12/10(火)、1/14(火)、2/11(火)、3/18(火) |     |  |      |  |

|                          |  |     |   |      |   |
|--------------------------|--|-----|---|------|---|
| <b>1-55 はじめてのギター弾き語り</b> |  |     |   | 講座概要 | まったく初めての方でも大丈夫。音あわせから左手右手の役割 etc. ていねいに説明しながら、年齢を問わず0から練習します。 |
| 講師名                      | 成沢正博   |     | TEL. 090-4460-0056  | 備考   | コピー代 年間500円<br>持ち物：ギター、カポ、ピック、譜面台                             |
| 曜日                       | 土曜日 午後7時～8時30分   |     | 講師プロフィール<br>ギター歴50年、ライブハウスや地域のイベント、ボランティアなどで演奏してきました。楽しみながら皆さんの好きな曲が弾けるよう、お手伝いしたいと思います。 |      |   |
| 会場                       | 中央公民館  |     |   |      |   |
| 受講時間                     | 1コマ(90分)   | 定員  | 13名   |      |   |
| 回数                       | 24回  | 受講料 | 12,000円   |      |   |
| 日程                       | 4/6、4/20、5/11、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、8/24、9/7、9/21、10/5、10/19、11/2、11/16、12/14、12/21、1/11、1/18、2/1、2/15、3/1、3/15 |     |   |      |   |

| 2-1 針・かぎ針で編むビーズアクセサリー① |   |   | 講座概要  |
|------------------------|---|---|---|
| 講師名                    | 霜坂 とし子  | TEL. 0268-22-6455   | 針・糸・ワイヤーで編むビーズアクセサリー及びデコビーズで作るアクセサリーを初心者の方も経験者の方もいっしょに楽しみながら作りましょう。 |
| 曜日                     | 水曜日 午前9時～12時                                    | 講師プロフィール<br>一般財団法人生涯学習開発財団、ビーズアートステッチ、ジュエリークロッシェ、モードジュエリーメイキング、ジュエル DeCoRe 各技能認定取得。自由塾講師12年目です。 |   |
| 会場                     | 上田創造館   |   | 備<br>考<br>材料代 年間3～4ケ 1作品につき3,000～4,000円<br>持ち物：糸切りバサミ、メジャー、ビーズマット他  |
| 受講時間                   | 2コマ(180分)                                       | 定員 14名  |   |
| 回数                     | 10回   | 受講料 10,000円   |   |
| 日程                     | 4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/4、10/2、11/13、12/11、1/8 |   |   |

| 2-2 針・かぎ針で編むビーズアクセサリー② |  |   | 講座概要  |
|------------------------|--|---|---|
| 講師名                    | 霜坂 とし子   | TEL. 0268-22-6455   | 針・糸・ワイヤーで編むビーズアクセサリー及びデコビーズで作るアクセサリーを初心者の方も経験者の方もいっしょに楽しみながら作りましょう。 |
| 曜日                     | 水曜日 午前9時～12時   | 講師プロフィール<br>一般財団法人生涯学習開発財団、ビーズアートステッチ、ジュエリークロッシェ、モードジュエリーメイキング、ジュエル DeCoRe 各技能認定取得。自由塾講師12年目です。 |   |
| 会場                     | 上田創造館  |   | 備<br>考<br>材料代 年間3～4ケ 1作品につき3,000～4,000円<br>持ち物：糸切りバサミ、メジャー、ビーズマット他  |
| 受講時間                   | 2コマ(180分)  | 定員 12名  |   |
| 回数                     | 10回  | 受講料 10,000円   |   |
| 日程                     | 4/17、5/22、6/19、7/24、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15 |   |   |

| 2-3 花を身近に楽しむーいけばな① |  |   | 講座概要   |
|--------------------|--|---|--|
| 講師名                | 山崎 暁子  | TEL. 0268-75-7820                           | あらたまった場所でなくても、花の似合う場所は意外に多いものです。<br>暮らしのなかでいけばなを楽しみましょう。 |
| 曜日                 | 木曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>小原流一級家元教授。<br>入門以来楽しみながら続けています。 |  |
| 会場                 | 上田創造館  |   | 備<br>考<br>花材代 毎回1,200円<br>持ち物：筆記用具                       |
| 受講時間               | 1コマ(90分)   | 定員 12名                                      |  |
| 回数                 | 12回  | 受講料 6,000円                                  |  |
| 日程                 | 4/18、5/9、6/20、7/11、8/22、9/19、10/24、11/21、12/19、1/16、2/20、3/21(金) |   |  |

| 2-4 花を身近に楽しむーいけばな② |  |   | 講座概要   |
|--------------------|--|---|--|
| 講師名                | 山崎 暁子  | TEL. 0268-75-7820                           | あらたまった場所でなくても、花の似合う場所は意外に多いものです。<br>暮らしのなかでいけばなを楽しみましょう。 |
| 曜日                 | 木曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール<br>小原流一級家元教授。<br>入門以来楽しみながら続けています。 |  |
| 会場                 | 上田創造館  |   | 備<br>考<br>花材代 毎回1,200円<br>持ち物：筆記用具                       |
| 受講時間               | 1コマ(90分)   | 定員 12名                                      |  |
| 回数                 | 12回  | 受講料 6,000円                                  |  |
| 日程                 | 4/18、5/9、6/20、7/11、8/22、9/19、10/24、11/21、12/19、1/16、2/20、3/21(金) |   |  |

| 2-5 花を身近に楽しむーいけばな③ |  |   | 講座概要   |
|--------------------|--|---|--|
| 講師名                | 山崎 暁子  | TEL. 0268-75-7820                           | あらたまった場所でなくても、花の似合う場所は意外に多いものです。<br>暮らしのなかでいけばなを楽しみましょう。 |
| 曜日                 | 水曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>小原流一級家元教授。<br>入門以来楽しみながら続けています。 |  |
| 会場                 | 城南公民館  |   | 備<br>考<br>花材代 毎回1,200円<br>持ち物：筆記用具                       |
| 受講時間               | 1コマ(90分)   | 定員 12名                                      |  |
| 回数                 | 12回  | 受講料 6,000円                                  |  |
| 日程                 | 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/19 |   |  |

| 2-6 フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー① |  |  | 講座概要   |
|-----------------------------|--|--|--|
| 講師名                         | 原 悦子   | TEL. 090-1420-9723   | 初心者から経験者まで誰もが楽しめるクラスです。<br>生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー、ドライフラワー、お花に囲まれていやしの時間をお楽しみください。 |
| 曜日                          | 月曜日 午前10時30分～12時   | 講師プロフィール<br>ヨーロッパドイツでフラワーデザインを学び、フラワーアレンジ講師資格取得。<br>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。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ン”主宰(東御市)。 |  |
| 会場                          | 上田創造館  |  | 備<br>考<br>材料代 毎回3,000～4,000円<br>持ち物：ハサミ、筆記用具、新聞紙 など                                    |
| 受講時間                        | 1コマ(90分)   | 定員 15名   |  |
| 回数                          | 12回  | 受講料 6,000円   |  |
| 日程                          | 4/8、5/13、6/10、7/8、8/7(休)、9/9、10/8(休)、11/11、12/9、1/20、2/4(休)、3/10 |  |  |

| 2-7 フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー② |   |   | 講座概要   |
|-----------------------------|---|---|--|
| 講師名                         | 原 悦子  | TEL. 090-1420-9723  | 初心者から経験者まで誰もが楽しめるクラスです。<br>生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーなどの花材を使って可愛らしいアレンジメントやスワッグ、リースなどを作ります。 |
| 曜日                          | 火曜日 午前10時30分～12時  | 講師プロフィール<br>ヨーロッパドイツでフラワーデザインを学び、フラワーアレンジ講師資格取得。<br>東御市自宅サロン“オープンハウスブルーメン”主宰。<br>インスタグラムアカウント etsu_hara1212。上田自由塾講座レッスン風景を載せていますのでご覧ください。 |  |
| 会場                          | 丸子文化会館(セレスホール)  |   | 備<br>考<br>材料代 毎回3,000～4,000円<br>持ち物：ハサミ、筆記用具、新聞紙 など  |
| 受講時間                        | 1コマ(90分)  | 定員 15名  |  |
| 回数                          | 12回   | 受講料 6,000円  |  |
| 日程                          | 4/9、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/、11/12、12/10、1/21、2/、3/11 ※会場の都合で日程が変わる場合もあります。 |   |  |

# 第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

|                      |  |   |          |      |   |
|----------------------|--|---|----------|------|---|
| <b>2-8 パステルアート講座</b> |  |   | <b>新</b> | 講座概要 | パステルアートは絵を描くのが苦手な方でも簡単に素敵な作品を作ることができます。描くことでストレス等が和らいでいくことでしょう。<br>どなたでも気軽に参加して頂くことができます。 |
| 講師名                  | 田村 ゆかり   | TEL. 080-3501-5603  |          | 備考   | 材料代 毎回300円<br>汚れても良い服装  |
| 曜日                   | 土曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>長年福祉職に携わり高齢者や障がい者にパステルアート等のレクリエーションを行う。<br>趣味は手芸、DIY、野菜作り、温泉巡りなど。 |          |      |   |
| 会場                   | 城南公民館  |   |          |      |   |
| 受講時間                 | 1コマ(90分)   | 定員 10名  |          |      |   |
| 回数                   | 12回  | 受講料 6,000円  |          |      |   |
| 日程                   | 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8 |   |          |      |   |

|                          |  |   |  |      |   |
|--------------------------|--|---|--|------|---|
| <b>2-9 ウッドバーニング教室 上田</b> |  |   |  | 講座概要 | 電気ペンを用いて、木を焼き焦がして絵や文字を描きます。ウェルカムボードやコースターなど生活に彩りを添える作品を作ります。  |
| 講師名                      | 竜川 恵美子   | TEL. 0268-68-4046   |  | 備考   | 材料代 6作品くらい 1作品 1,000～3,000円<br>持ち物：赤いボールペン、鉛筆、消しゴム、ハサミ、小さなタオル |
| 曜日                       | 木曜日 午後1時30分～4時30分  | 講師プロフィール<br>自然が好き、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。<br>木の持つあたたかみ、焦げる香り、セピア色の世界を一緒に楽しみましょう。 |  |      |   |
| 会場                       | 市民プラザ・ゆう   |   |  |      |   |
| 受講時間                     | 2コマ(180分)  | 定員 15名  |  |      |   |
| 回数                       | 12回  | 受講料 12,000円   |  |      |   |
| 日程                       | 4/18、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、10/10、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20 |   |  |      |   |

|                           |   |   |  |      |   |
|---------------------------|---|---|--|------|---|
| <b>2-10 ウッドバーニング教室 丸子</b> |   |   |  | 講座概要 | 電気ペンを用いて、木を焼き焦がして絵や文字を描きます。“絵どころ”無くても大丈夫！<br>お気軽にご参加ください。     |
| 講師名                       | 竜川 恵美子  | TEL. 0268-68-4046   |  | 備考   | 材料代 6作品くらい 1作品 1,000～3,000円<br>持ち物：赤いボールペン、鉛筆、消しゴム、ハサミ、小さなタオル |
| 曜日                        | 木曜日 午後1時30分～4時30分                                   | 講師プロフィール<br>自然が好き。自然豊かな信州にあこがれて、東京より移住してきました。<br>木のもつあたたかみと力強さを楽しみながら、また人とのつながりも大切にしています。 |  |      |   |
| 会場                        | 丸子文化会館(セレスホール)                                      |   |  |      |   |
| 受講時間                      | 2コマ(180分)   | 定員 15名  |  |      |   |
| 回数                        | 12回   | 受講料 12,000円   |  |      |   |
| 日程                        | 4/11、5/9、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5、1/9、2/6、3/6 |   |  |      |   |

|                                    |   |  |  |      |  |
|------------------------------------|---|--|--|------|--|
| <b>2-11 ヘタでいい ヘタがいい 絵手紙教室(初心者)</b> |   |  |  | 講座概要 | 「誰でも先生」「誰もが塾生」のキャッチフレーズのように楽しく絵手紙を描いたり教えたりして、交流の場を多くして、心豊かになりましょう。 |
| 講師名                                | 柳沢 令子   | TEL. 0268-36-3071  |  | 備考   | コピー代 年間100円<br>持ち物：水彩画・書道の道具、絵手紙用のハガキ(少しにじみのあるもの)、書道の半紙            |
| 曜日                                 | 月曜日 午前10時～11時30分  | 講師プロフィール<br>日本絵手紙協会公認講師。自由塾15年目に入ります。<br>個展(古里郵便局、アザレアンのサアン)12回。<br>県シニア大学クラブ講師。 |  |      |  |
| 会場                                 | 上田創造館   |  |  |      |  |
| 受講時間                               | 1コマ(90分)  | 定員 15名   |  |      |  |
| 回数                                 | 12回   | 受講料 6,000円   |  |      |  |
| 日程                                 | 4/15、5/20、6/17、7/16(火)、8/19、9/18(水)、10/21、11/18、12/18(水)、1/20、2/17、3/17 |  |  |      |  |

|                                |  |  |  |      |  |
|--------------------------------|--|--|--|------|--|
| <b>2-12 ヘタでいい ヘタがいい 絵手紙教室①</b> |  |  |  | 講座概要 | 「誰でも先生」「誰もが塾生」のキャッチフレーズのように楽しく絵手紙を描いたり教えたりして、交流の場を多くして、心豊かになりましょう。 |
| 講師名                            | 柳沢 令子  | TEL. 0268-36-3071  |  | 備考   | コピー代 年間100円<br>持ち物：水彩画・書道の道具、絵手紙用のハガキ(少しにじみのあるもの)、書道の半紙            |
| 曜日                             | 月曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>日本絵手紙協会公認講師。自由塾15年目に入ります。<br>個展(古里郵便局、アザレアンのサアン)12回。<br>県シニア大学クラブ講師。 |  |      |  |
| 会場                             | 市民プラザ・ゆう   |  |  |      |  |
| 受講時間                           | 1コマ(90分)   | 定員 15名   |  |      |  |
| 回数                             | 12回  | 受講料 6,000円   |  |      |  |
| 日程                             | 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/24(火)、10/28、11/25、12/23、1/27、2/25(火)、3/24 |  |  |      |  |

|                       |  |   |  |      |   |
|-----------------------|--|---|--|------|---|
| <b>2-13 写真などを絵にする</b> |  |   |  | 講座概要 | 描きたい写真などをもとにして「私の絵」を描きます。安心して下さい。すぐに描けるように進めます。 |
| 講師名                   | 宮下 六朗  | TEL. 090-7214-1543  |  | 備考   | 持ち物：描きたい写真など、F4スケッチブック、2～4B エンピツ、赤ボールペン、絵のぐ     |
| 曜日                    | 月曜日 午後1時30分～4時30分  | 講師プロフィール<br>老いるほど若くなるをモットーに創作の喜びを楽しみながら、大作(50号以上)を中心に発表を続けています。 |  |      |   |
| 会場                    | 上小教育会館   |   |  |      |   |
| 受講時間                  | 2コマ(180分)  | 定員 16名  |  |      |   |
| 回数                    | 12回  | 受講料 12,000円   |  |      |   |
| 日程                    | 4/8、5/13、6/10、7/8、8/19、9/9、10/21、11/11、12/9、1/20、2/10、3/10 |   |  |      |   |

|                       |  |   |  |      |   |
|-----------------------|--|---|--|------|---|
| <b>2-14 初めてのかご作り①</b> |  |   |  | 講座概要 | 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、くず入れなど、5～6作品の予定。作る楽しみ、使う楽しみをどうぞ！ |
| 講師名                   | 大谷 妙子  | TEL. 0268-27-4509   |  | 備考   | 籐材料 1作品700円位から<br>持ち物：はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン                              |
| 曜日                    | 金曜日 午前9時～12時   | 講師プロフィール<br>大好きなかご作り。<br>長野県生涯学習推進提供者として40年、公民館、学校、サークルなど大勢の方とかご作りを楽しみ、いろいろな形の作品が生まれました。かご作りの楽しさを伝えたいと思います。 |  |      |   |
| 会場                    | 勤労者福祉センター  |   |  |      |   |
| 受講時間                  | 2コマ(180分)  | 定員 14名  |  |      |   |
| 回数                    | 11回  | 受講料 11,000円   |  |      |   |
| 日程                    | 4/12、5/10、6/14、7/12、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14 |   |  |      |   |



|             |   |  |           |      |  |
|-------------|---|--|-----------|------|--|
| <b>2-15</b> |   | <b>初めてのかが作り②</b>   |           | 講座概要 | 初めてかがを編む方、ゆっくり丁寧に進めます。パン皿、花かご、Xマスリース、くず入れなど、5~6作品の予定。作る楽しみ、使う楽しみを! |
| 講師名         | 大谷 妙子   | TEL. 0268-27-4509  |           | 備考   | 籐材料 1作品700円位から<br>持ち物: はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン                          |
| 曜日          | 金曜日 午前9時30分~12時30分                                      | 講師プロフィール<br>大好きなかご作り。<br>長野県生涯学習推進提供者として40年、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。かが作りの楽しさを伝えたいと思います。自由塾も20年目です。 |           |      |  |
| 会場          | 市民プラザ・ゆう  | 受講時間   | 2コマ(180分) | 定員   | 12名  |
| 回数          | 11回   | 受講料  | 11,000円   |      |  |
| 日程          | 4/26、5/24、6/28、8/23、9/27、10/25、11/22、12/6、1/24、2/28、3/7 |  |           |      |  |

|             |   |  |          |      |   |
|-------------|---|--|----------|------|---|
| <b>2-16</b> |   | <b>英国式フラワーアレンジメント①</b>   |          | 講座概要 | 主に生花でアレンジメントの基礎から応用まで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や香りを楽しみながら、1回で1つアレンジを完成します。Xmas リース・ハロウィンアレンジなども制作します。 |
| 講師名         | 池内 早苗   | TEL. 090-4230-4598   |          | 備考   | 花材代 毎回3,000~3,800円位<br>持ち物: 花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の段ボール又はカゴなど。   |
| 曜日          | 金曜日 午前10時~12時   | 講師プロフィール<br>お花の教室「アトリエ花奏(かなで)」主宰。<br>可憐な草花や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 をご覧ください。<br>日英フラワーアレンジメント協会公認講師。 |          |      |   |
| 会場          | 上田創造館   | 受講時間   | 1コマ(90分) | 定員   | 12名   |
| 回数          | 12回   | 受講料  | 6,000円   |      |   |
| 日程          | 4/12、5/10、6/14、7/12、8/9、9/27、10/19(土・午後)、11/22、12/20、1/17、2/14、3/14 |  |          |      |   |

|             |  |  |          |      |   |
|-------------|--|--|----------|------|---|
| <b>2-17</b> |  | <b>英国式フラワーアレンジメント②</b>   |          | 講座概要 | 主に生花でアレンジメントの基礎から応用まで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や香りを楽しみながら、1回で1つアレンジを完成します。Xmas リース・ハロウィンアレンジなども制作します。 |
| 講師名         | 池内 早苗  | TEL. 090-4230-4598   |          | 備考   | 花材代 毎回3,000~3,800円位<br>持ち物: 花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の段ボール又はカゴなど。   |
| 曜日          | 土曜日 午前10時~12時  | 講師プロフィール<br>お花の教室「アトリエ花奏(かなで)」主宰。<br>可憐な草花や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 をご覧ください。<br>日英フラワーアレンジメント協会公認講師。 |          |      |   |
| 会場          | 塩田公民館  | 受講時間   | 1コマ(90分) | 定員   | 12名   |
| 回数          | 12回  | 受講料  | 6,000円   |      |   |
| 日程          | 4/13、5/11、6/15、7/13、8/10、9/14、10/12、11/23、12/21、1/18、2/15、3/15 |  |          |      |   |

|             |  |  |          |       |   |
|-------------|--|--|----------|-------|---|
| <b>2-18</b> |  | <b>英国式フラワーアレンジメント③</b>   |          | ★講座概要 | 主に生花でアレンジメントの基礎から応用まで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や香りを楽しみながら、1回で1つアレンジを完成します。Xmas リース・ハロウィンアレンジなども制作します。 |
| 講師名         | 池内 早苗  | TEL. 090-4230-4598   |          | 備考    | 花材代 毎回3,000~3,800円位<br>持ち物: 花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の段ボール又はカゴなど。   |
| 曜日          | 金曜日 午前10時~12時  | 講師プロフィール<br>お花の教室「アトリエ花奏(かなで)」主宰。<br>可憐な草花や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 をご覧ください。<br>日英フラワーアレンジメント協会公認講師。 |          |       |   |
| 会場          | 上野が丘公民館  | 受講時間   | 1コマ(90分) | 定員    | 10名   |
| 回数          | 12回  | 受講料  | 6,000円   |       |   |
| 日程          | 4/19、5/17、6/21、7/19、8/23、9/20、10/18、11/29、12/27、1/24、2/21、3/21 |  |          |       |   |

|             |  |  |          |      |   |
|-------------|--|--|----------|------|---|
| <b>2-19</b> |  | <b>英国式フラワーアレンジメント④</b>   |          | 講座概要 | 主に生花でアレンジメントの基礎から応用まで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や香りを楽しみながら、1回で1つアレンジを完成します。Xmas リース・ハロウィンアレンジなども制作します。 |
| 講師名         | 池内 早苗  | TEL. 090-4230-4598   |          | 備考   | 花材代 毎回3,000~3,800円位<br>持ち物: 花バサミ、筆記用具、アレンジ持ち帰り用の段ボール又はカゴなど。   |
| 曜日          | 土曜日 午前10時~12時  | 講師プロフィール<br>お花の教室「アトリエ花奏(かなで)」主宰。<br>可憐な草花や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 をご覧ください。<br>日英フラワーアレンジメント協会公認講師。 |          |      |   |
| 会場          | 西部公民館  | 受講時間   | 1コマ(90分) | 定員   | 12名   |
| 回数          | 12回  | 受講料  | 6,000円   |      |   |
| 日程          | 4/20、5/18、6/22、7/20、8/24、9/21、10/19、11/30、12/28、1/25、2/22、3/22 |  |          |      |   |

|             |  |   |          |      |   |
|-------------|--|---|----------|------|---|
| <b>2-20</b> |  | <b>シャドーボックス</b>   |          | 講座概要 | 同じ絵(写真、ハガキ等)を5、6枚使い、切って、重ねて(シリコンボンドを使う)高さを出し、立体的に作品を作ります。 |
| 講師名         | 桜井 道子  | TEL. 0268-22-8836   |          | 備考   | 材料代 年間1,000円  |
| 曜日          | 金曜日 午前10時~11時30分   | 講師プロフィール<br>カナダ、アメリカでシャドーボックスを学ぶ。多くの人にシャドーボックスの楽しさを知って頂きたいと思い教室を始めました。洋風、日本風を問わず、大・小様々な立体的な作品を作ります。 |          |      |   |
| 会場          | 中央公民館  | 受講時間  | 1コマ(90分) | 定員   | 14名   |
| 回数          | 12回  | 受講料   | 6,000円   |      |   |
| 日程          | 4/12、5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14 |   |          |      |   |

|             |  |   |          |      |   |
|-------------|--|---|----------|------|---|
| <b>2-21</b> |  | <b>ニードル羊毛フェルト</b>   |          | 講座概要 | 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クトまで、初めての方はカリキュラムを基に作成します。 |
| 講師名         | 大原 あさみ   | TEL. 0268-75-4611   |          | 備考   | 材料代 初回のみ500円、都度必要に応じて50~300円<br>持ち物: 食器洗浄用スポンジ、筆記具、はさみ                    |
| 曜日          | 月曜日 午後1時30分~3時   | 講師プロフィール<br>AFT 認定色彩講師。日本色彩学会正会員。色とりどりの羊毛を用いて、個性豊かに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。一緒に楽しい時間を過ごしましょう! |          |      |   |
| 会場          | 中央公民館  | 受講時間  | 1コマ(90分) | 定員   | 12名   |
| 回数          | 12回  | 受講料   | 6,000円   |      |   |
| 日程          | 4/22、5/27、6/24、7/22、8/19、9/30、10/21、11/25、12/16、1/20、2/17、3/17 |   |          |      |   |

# 第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

|                          |   |   |  |
|--------------------------|---|---|--|
| <b>2-22 皮籐でカゴを編む(初級)</b> |   |   | 講座概要   |
| 講師名                      | 青木 嘉子   | TEL. 090-9207-7408  | 籐の丸芯でも、竹でもなく籐の皮を使ってバッグや花かご等を編みます。              |
| 曜日                       | 火曜日 午前9時～12時  | 講師プロフィール<br>籐工芸を習い始めて40余年。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ゴ作りしてきました。バスケットリージャパン全国展会員。 |  |
| 会場                       | 上田創造館   |   | 備考<br>材料代(皮籐他) 年間15,000円<br>持ち物: タオル、エプロン、メジャー |
| 受講時間                     | 2コマ(180分)   | 定員 10名  |  |
| 回数                       | 12回   | 受講料 12,000円   |  |
| 日程                       | 4/9、5/7、6/11、7/9、8/20、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/4、3/11 |   |  |

|                          |  |   |  |
|--------------------------|--|---|--|
| <b>2-23 皮籐でカゴを編む(中級)</b> |  |   | 講座概要   |
| 講師名                      | 青木 嘉子  | TEL. 090-9207-7408  | 籐の丸芯でも、竹でもなく籐の皮を使ってバッグや花かご、盛皿等を編みます。           |
| 曜日                       | 木曜日 午前9時～12時   | 講師プロフィール<br>籐工芸を習い始めて40余年。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ゴ作りしてきました。バスケットリージャパン全国展会員。 |  |
| 会場                       | 上田創造館  |   | 備考<br>材料代(皮籐他) 年間16,000円<br>持ち物: タオル、エプロン、メジャー |
| 受講時間                     | 2コマ(180分)  | 定員 10名  |  |
| 回数                       | 12回  | 受講料 12,000円   |  |
| 日程                       | 4/11、5/9、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/14、12/5、1/9、2/6、3/6 |   |  |

|                          |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|
| <b>2-24 花を育てて楽しむ暮らし①</b> |  |  | 講座概要   |
| 講師名                      | 武田 美恵子   | TEL. 090-6537-7755   | いろいろな花を見て、触れて、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生活を楽しむ。ボランティア参加有り。                    |
| 曜日                       | 土曜日 午前9時30分～11時  | 講師プロフィール<br>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たい。 |  |
| 会場                       | 野外講座   |  | 備考<br>材料代 その都度徴収する。<br>服装: 年間として長袖、長ズボン、帽子<br>毎回の持ち物: 花ばさみ、ぴったりゴム手袋、ミニレジャーシート、持ち帰り用袋か、かごなど |
| 受講時間                     | 1コマ(90分)   | 定員 15名   |  |
| 回数                       | 9回   | 受講料 4,500円   |  |
| 日程                       | 4/20、5/25、6/22、7/20 or 27、9/21、10/19、11/16、12/20(金)、3/22 |  |  |

|                          |  |  |  |
|--------------------------|--|--|--|
| <b>2-25 花を育てて楽しむ暮らし②</b> |  |  | 講座概要   |
| 講師名                      | 武田 美恵子   | TEL. 090-6537-7755   | いろいろな花を見て、触れて、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生活を楽しむ。ボランティア参加有り。                    |
| 曜日                       | 土曜日 午後1時～2時30分   | 講師プロフィール<br>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たい。 |  |
| 会場                       | 野外講座   |  | 備考<br>材料代 その都度徴収する。<br>服装: 年間として長袖、長ズボン、帽子<br>毎回の持ち物: 花ばさみ、ぴったりゴム手袋、ミニレジャーシート、持ち帰り用袋か、かごなど |
| 受講時間                     | 1コマ(90分)   | 定員 15名   |  |
| 回数                       | 9回   | 受講料 4,500円   |  |
| 日程                       | 4/20、5/25、6/22、7/20 or 27、9/21、10/19、11/16、12/20(金)、3/22 |  |  |

|                       |   |  |   |
|-----------------------|---|--|---|
| <b>2-26 深雪アートフラワー</b> |   |  | 講座概要  |
| 講師名                   | 山下 美恵子  | TEL. 0268-24-8425  | “手の中から花を咲かせる深雪アートフラワー”カットした白い布に筆で着色して形成し、それぞれにまどめあげていきます。ヨーロッパ調の色調と、散るような繊細さを表現することが特徴です。 |
| 曜日                    | 金曜日 午後1時～4時   | 講師プロフィール<br>深雪アートフラワー教授(39年)。<br>三越本店、日本橋高島屋、河口湖美術館、高輪プリンスホテル「貴賓館」2回、ながの東急百貨店各展示会に出展。上田信金ギャラリーにて個人及び教室作品展。 |   |
| 会場                    | 上野が丘公民館   |  | 備考<br>新受講生のみ道具代 6,000円<br>材料代 (3～4回で)3,500円～<br>持ち物: エプロン、筆記用具、空き箱、おしぼり、ハサミ               |
| 受講時間                  | 2コマ(180分)   | 定員 10名   |   |
| 回数                    | 15回   | 受講料 15,000円  |   |
| 日程                    | 4/12、5/24、6/14、6/28、7/12、7/26、8/23、9/13、9/27、10/11、11/22、12/13、1/24、2/14、3/14 |  |   |

|                        |  |   |  |
|------------------------|--|---|--|
| <b>2-27 やさしい洋裁(中級)</b> |  |   | 講座概要   |
| 講師名                    | 北澤 実左子   | TEL. 0268-26-0107   | 御自分のサイズで、作りたい物を作ります。又、着物の生地でも出来ますので、ステキにリメイクしてみませんか。 |
| 曜日                     | 水曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール<br>洋裁2級。<br>東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、また日本橋三越デパートの担当デザイナーの経験も有り。 |  |
| 会場                     | 川西公民館  |   | 備考<br>材料代 年間1,500円位<br>持ち物: 定規、パターン用紙、えんぴつ           |
| 受講時間                   | 1コマ(90分)   | 定員 10名  |  |
| 回数                     | 24回  | 受講料 12,000円   |  |
| 日程                     | 4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/19(月)、8/28、9/11、9/25、10/9、10/30、11/13、11/27、12/11、12/25、1/15、1/29、2/12、2/26、3/12、3/26 |   |  |

|                        |  |   |   |
|------------------------|--|---|---|
| <b>2-28 やさしい洋裁(初級)</b> |  |   | 講座概要  |
| 講師名                    | 北澤 実左子   | TEL. 0268-26-0107   | 初めてのの方が、パンツ、ベスト、ジャケットなど、とてもステキに仕上げています。又、着物の生地でも出来ますので、御自分のサイズでリメイクしてみませんか？ |
| 曜日                     | 水曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール<br>洋裁2級。<br>東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、また日本橋三越デパートの担当デザイナーの経験も有り。 |   |
| 会場                     | 川西公民館  |   | 備考<br>材料代 年間1,500円位<br>持ち物: 定規、パターン用紙、えんぴつ                                  |
| 受講時間                   | 1コマ(90分)   | 定員 10名  |   |
| 回数                     | 24回  | 受講料 12,000円   |   |
| 日程                     | 4/3、4/17、5/1、5/15、6/5、6/19、7/3、7/22(月)、8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20、12/4、12/18、1/8、1/22、2/5、2/19、3/5、3/19 |   |   |

|                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|
| <b>2-29 クラフト工房①</b> |  | 講座概要   | 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。<br>1~2回で、1作品を仕上げていきます。<br>作品により材料費が変わります。 |
| 講師名                 | 高野 ゆう子   | TEL. 090-7265-0576   | 備考<br>資料代 年間2,400円<br>持ち物は初回にご案内します。   |
| 曜日                  | 火曜日 午後1時~4時  | 講師プロフィール<br>おいかげ編み・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う。 |  |
| 会場                  | 上田創造館  |  |  |
| 受講時間                | 2コマ(180分)  | 定員 12名   |  |
| 回数                  | 12回  | 受講料 12,000円  |  |
| 日程                  | 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/3、10/15、11/5、12/17、1/21、2/18、3/18 |  |  |

|                     |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|
| <b>2-30 クラフト工房②</b> |  | 講座概要   | 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。<br>1~2回で、1作品が仕上がります。<br>作品により材料費が変わります。 |
| 講師名                 | 高野 ゆう子   | TEL. 090-7265-0576   | 備考<br>資料代 年間2,400円<br>持ち物は初回にご案内します。                                       |
| 曜日                  | 水曜日 午前9時~12時   | 講師プロフィール<br>おいかげ編み・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う。 |  |
| 会場                  | 農村環境改善センター   |  |  |
| 受講時間                | 2コマ(180分)  | 定員 12名   |  |
| 回数                  | 12回  | 受講料 12,000円  |  |
| 日程                  | 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19 |  |  |

|                            |  |  |   |
|----------------------------|--|--|---|
| <b>2-31 クラフト工房③(初心者向け)</b> |  | 講座概要   | 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。<br>平日は無理なだけ、休日なら!という方、ご参加ください。 |
| 講師名                        | 高野 ゆう子   | TEL. 090-7265-0576   | 備考<br>資料代 年間2,400円<br>持ち物は初回にご案内します。                              |
| 曜日                         | 土曜日 午前9時~12時   | 講師プロフィール<br>おいかげ編み・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う。 |   |
| 会場                         | 上野が丘公民館  |  |   |
| 受講時間                       | 2コマ(180分)  | 定員 10名   |   |
| 回数                         | 12回  | 受講料 12,000円  |   |
| 日程                         | 4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/21、10/12、11/30、12/28、1/25、2/22、3/22 |  |   |

|                      |   |  |   |
|----------------------|---|--|---|
| <b>2-32 ステンド・グラス</b> |   | 講座概要   | ガラス(色ガラス等)をカット・加工して、パネル・ランプシェード・ケース・小物などの作品を作ります。 |
| 講師名                  | 赤地 真一   | TEL. 0268-27-5841  | 備考<br>ガラス・ハンダ代 作品毎500円~                           |
| 曜日                   | 木曜日 午後1時30分~3時  | 講師プロフィール<br>日本ステンド・グラス普及協会員。<br>教会・ホテル・レストラン・住宅などのステンド・グラス製作施工。<br>ステンド・グラス歴45年。 |   |
| 会場                   | 勤労者福祉センター   |  |   |
| 受講時間                 | 1コマ(90分)  | 定員 12名   |   |
| 回数                   | 24回   | 受講料 12,000円  |   |
| 日程                   | 4/4、4/18、5/2、5/16、6/6、6/20、7/4、7/18、8/1、8/22、9/5、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 |  |   |

|                          |  |  |   |
|--------------------------|--|--|---|
| <b>2-33 バルーンアートを楽しもう</b> |  | 講座概要   | バルーンアートをやってみませんか?<br>簡単なものから凝ったものまで、生徒さんに寄り添って作品作りをしていきます。飾ってみたり、プレゼントしても喜ばれます。ぜひ一緒に! |
| 講師名                      | 佐藤 俊之  | TEL. 080-1326-2263   | 備考<br>バルーン代 毎回500円<br>持ち物:ハサミ、黒のマジックペン、風船を持ち帰れる大きな袋                                   |
| 曜日                       | 土曜日 午前10時~11時30分   | 講師プロフィール<br>バルーンアート歴10年。<br>普段はバルーンアートのショーなどイベント活動をしています。2年間バルーンアート講座を行いました。その経験を生かして、生徒さんに寄り添った講座ができたと思います。 |   |
| 会場                       | 上田創造館  |  |   |
| 受講時間                     | 1コマ(90分)   | 定員 18名   |   |
| 回数                       | 12回  | 受講料 6,000円   |   |
| 日程                       | 4/13、5/18、6/15、7/20、8/10、9/7、10/19、11/9、12/14、1/18、2/8、3/8 |  |   |

|                 |   |  |   |
|-----------------|---|--|---|
| <b>2-34 革芸①</b> |   | 講座概要   | 牛革、豚革、ゴード革、型押革、色革等豊富な種類の革を使い、さまざまな技法をとり混ぜて、小物から、バッグ、インテリア等を作ります。ガラスの様な透明な生革でアクセサリも作ります。       |
| 講師名             | 小胎 紀子   | TEL. 0268-24-8195  | 備考<br>道具の無い方は5,000円~ 材料代 小物1,000円~<br>持ち物:新聞紙1日分、水を入れるビン、ボロ布、サラシ少々、筆記用具、染料で手がよごれるので(ビニール手袋など) |
| 曜日              | 木曜日 午後1時30分~4時30分   | 講師プロフィール<br>革芸歴50数年。自由塾17年目に入ります。<br>アザミ式革工芸師範(革工芸科、びいどろ科(生革)、キララフラワー科(豚フローラ))。東京クラフト社、アザミ革工芸グループに在席しています。 |   |
| 会場              | 上田創造館   |  |   |
| 受講時間            | 2コマ(180分)   | 定員 10名   |   |
| 回数              | 12回   | 受講料 12,000円  |   |
| 日程              | 4/18、5/22(休)、6/20、7/18、8/22、9/26、10/24、11/21、12/19、1/23、2/13、3/27 |  |   |

|                 |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|
| <b>2-35 革芸②</b> |   | 講座概要   | 牛革、豚革、ゴード革、型押革、色革等豊富な種類の革を使い、さまざまな技法を取り入れ、小物から、バッグ、インテリア等を作ります。ガラスの様な透明な革を使い、アクセサリも作ります。       |
| 講師名             | 小胎 紀子   | TEL. 0268-24-8195  | 備考<br>道具の無い方は5,000円~、材料代 小物1,000円~<br>持ち物:新聞紙1日分、水を入れる小ビン、ボロ布、サラシ少々、筆記用具、染料で手がよごれる為(うすいビニール手袋) |
| 曜日              | 木曜日 午後1時30分~4時30分                                     | 講師プロフィール<br>革芸歴50数年。自由塾17年目に入ります。<br>アザミ式革工芸師範(革工芸科、びいどろ科(生革)、キララフラワー科(豚フローラ))。東京クラフト社、アザミ革工芸グループに在席しています。 |  |
| 会場              | 城南公民館   |  |  |
| 受講時間            | 2コマ(180分)   | 定員 10名   |  |
| 回数              | 12回   | 受講料 12,000円  |  |
| 日程              | 4/11、5/2、6/13、7/4、8/1、9/5、10/10、11/7、12/5、1/9、2/6、3/6 |  |  |

# 第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

|             |   |   |         |  |
|-------------|---|---|---------|--|
| <b>2-36</b> |   | <b>革工芸③</b>   |         | 講座概要<br>牛革、豚革、ゴード革、型押し革、色革等豊富な種類の革を使い、さまざまな技法を取り入れ、小物から、バッグ、インテリア等を作ります。ガラスの様な透明な革を使い、アクセサリーも作ります。 |
| 講師名         | 小 胎 紀 子   | TEL. 0268-24-8195   |         |  |
| 曜日          | 土曜日 午後1時30分～4時30分   | 講師プロフィール<br>革工芸歴50数年。自由塾17年目に入ります。                                    |         | 備考<br>道具の無い方は5,000円～、材料代 小物1,000円～<br>持ち物：新聞紙1日分、水を入れる小ビン、ボロ布、サラシ少々、筆記用具、染料で手がよごれる（ビニール手袋）         |
| 会場          | 川西公民館   | アザミ式革工芸師範(革工芸科、びいどろ科(生革)、キララフラワー科(豚フローラ))。東京クラフト社、アザミ革工芸グループに在席しています。 |         |  |
| 受講時間        | 2コマ(180分)   | 定員  | 10名     |  |
| 回数          | 12回   | 受講料   | 12,000円 |  |
| 日程          | 4/6、5/11、6/1、7/13、8/10、9/14、10/19、11/16、12/14、1/11、2/1、3/15 |   |         |  |

|             |  |  |        |   |
|-------------|--|--|--------|---|
| <b>2-37</b> |  | <b>やさしいパステルアート</b>                                       |        | 講座概要<br>ソフトパステルを使って、右脳を刺激しながら上手な絵より自由に楽しく描きながら、世界に1枚しかないオリジナルな1枚の絵を仕上げられます。                   |
| 講師名         | 辰 野 美 幸  | TEL. 090-5512-3951                                       |        |   |
| 曜日          | 土曜日 午後1時～2時30分   | 講師プロフィール<br>パステルアートのやさしい色合に癒されて、自分で描く1枚の絵は不思議と素敵に仕上がります。 |        | 備考<br>資料代 年間1,000円～<br>持ち物：ソフトパステル、画用紙、消しゴム、ねり消し、カッター、カッティングボード、マスキングテープ、ウェットティッシュ、コピー用紙(白い紙) |
| 会場          | 上田創造館  | 絵心はいりません。どなたでもご参加いただけます。                                 |        |   |
| 受講時間        | 1コマ(90分)   | 定員   | 10名    |   |
| 回数          | 12回  | 受講料  | 6,000円 |   |
| 日程          | 4/13、5/18、6/15、7/13、8/10、9/7、10/19、11/9、12/14、1/18、2/8、3/8 |  |        |   |

|             |   |   |        |  |
|-------------|---|---|--------|--|
| <b>2-38</b> |   | <b>気がるに楽しむ銅板工芸</b>                          |        | 講座概要<br>銅板の特性を生かし、薄手の銅板に鉄筆や木ベラを使って、絵画のような作品をつくる。作品は額もの、壁飾り、コースター等。 |
| 講師名         | 丸 山 康 雄   | TEL. 090-3343-1336                          |        |  |
| 曜日          | 火曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール<br>建築板金指導員。同一級技能士。H16年度長野県卓越技能賞受賞。 |        | 備考<br>材料代 1作品につき450～1,200円<br>服装自由<br>持ち物：薄手の手袋                    |
| 会場          | 上小教育会館  | 長野県ものづくりマイスター認定士。元全国銅板研究会会員。                |        |  |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員  | 16名    |  |
| 回数          | 12回   | 受講料   | 6,000円 |  |
| 日程          | 4/9、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/18、3/11 |   |        |  |

|             |  |   |        |   |
|-------------|--|---|--------|---|
| <b>2-39</b> |  | <b>いろいろ自由アート</b>  |        | 講座概要<br>1回で1つの絵画又は立体のアート作品を完成します。現代アートの技法や様々な画材を用い、初心者から経験者、子どもから大人まで楽しめます。制作工程は丁寧に説明しますが、個性的で自由な制作ができます。 |
| 講師名         | 山 本 典 子  | TEL. 090-7816-5626  |        |   |
| 曜日          | 土曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>定年退職後に美術とアートセラピーの技法を学び、都内でアート教室を開催。児童養護施設、放課後デイサービスの子ども達や画歴の長い方にも活動を広げ、アートの楽しさを共有しています。 |        | 備考<br>資料代 毎回約200円<br>持ち物：作品の持ち帰り用袋のみご持参ください。  |
| 会場          | 塩田公民館  |   |        |   |
| 受講時間        | 1コマ(90分)   | 定員  | 10名    |   |
| 回数          | 12回  | 受講料   | 6,000円 |   |
| 日程          | 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14、1/18、2/8、3/8 |   |        |   |

|             |   |   |        |  |
|-------------|---|---|--------|--|
| <b>2-40</b> |   | <b>はじめてのチョークアート～あたらしい自分に出会う～</b>            |        | 講座概要<br>チョークアートはオイルパステルを使い、指で色をまぜていく手描き特有の温もりを感じられるアートです。まったくのはじめての方から、描いたことのある経験のある方まで、どなたでも歓迎です!!      |
| 講師名         | 早 瀬 友 佳 子   | TEL. 090-5450-3414                          |        |  |
| 曜日          | 金曜日 午前10時30分～12時  | 講師プロフィール<br>Chalkart Design “Pokke” プロコース修了 |        | 備考<br>材料代 年間5作品ほど、毎回1,000～2,000円 (MDFボード代、オイルパステル、色えんぴつ、インク、レジメなど)<br>持ち物：作品を持ち帰るバッグ (A4サイズが入る大きさだと良いです) |
| 会場          | 上野が丘公民館   |   |        |  |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員  | 10名    |  |
| 回数          | 11回   | 受講料   | 5,500円 |  |
| 日程          | 4/26、5/24、6/28、7/26、9/27、10/18、11/29、12/27、1/24、2/21、3/28 |   |        |  |

|             |   |   |        |   |
|-------------|---|---|--------|---|
| <b>2-41</b> |   | <b>手軽に楽しめる版画</b>  |        | 講座概要<br>版画にはいろいろな手法があります。初めての方でも出来る簡単な手法で小作品をつくり、版画の面白さを体験する。 |
| 講師名         | 松 倉 実   | TEL. 090-2720-6228  |        |   |
| 曜日          | 日曜日 午前9時30分～11時   | 講師プロフィール<br>趣味として版画を始めて20年以上になります。                              |        | 備考<br>材料代 毎回100円<br>持ち物：カッターナイフ、カッターマット、彫刻刀                   |
| 会場          | 神川地区公民館   | 今は木版画を中心に作品をつくっています。手法は自己流ですが、いろいろ違った手法の版画愛好家の仲間と作品づくりを楽しんでいます。 |        |   |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員  | 12名    |   |
| 回数          | 12回   | 受講料   | 6,000円 |   |
| 日程          | 4/14、5/12、6/9、7/14、8/11、9/8、10/13、11/17、12/8、1/12、2/9、3/9 |   |        |   |

| 3-1 パソコン講座(エクセル・ワード) 月曜日教室 |   |     |                                   | ★ | 講座概要   |
|----------------------------|---|-----|-----------------------------------|---|--|
| 講師名                        | 内藤文雄  |     | TEL. 090-1613-3158                |   | Excel・Word 基礎から応用。希望により、シェイプアート・デジカメなど。文字入力のできる方。講座継続のためテキストの途中から開始する場合があります。          |
| 曜日                         | 月曜日 午後1時30分～3時  |     | 講師プロフィール<br>MOS 資格。手作りテキストを使用します。 |   |  |
| 会場                         | 城南公民館   |     |                                   |   | 新規入塾者のみテキスト代 1,000円<br>持ち物：ノートパソコン<br>(Windows10以降・Microsoft Office16以降・市販セキュリティソフト設定) |
| 受講時間                       | 1コマ(90分)  | 定員  | 10名                               |   |  |
| 回数                         | 24回   | 受講料 | 12,000円                           |   |  |
| 日程                         | 4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、8/19、9/2、9/16、10/7、10/28、11/4、11/18、12/2、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17 |     |                                   |   |  |

| 3-2 パソコン講座(エクセル・ワード) 水曜日教室 |  |     |                                   |  | 講座概要   |
|----------------------------|--|-----|-----------------------------------|--|--|
| 講師名                        | 内藤文雄   |     | TEL. 090-1613-3158                |  | Excel・Word 基礎から応用。希望により、シェイプアート・デジカメなど。文字入力のできる方。講座継続のためテキストの途中から開始する場合があります。          |
| 曜日                         | 水曜日 午前9時30分～11時  |     | 講師プロフィール<br>MOS 資格。手作りテキストを使用します。 |  |  |
| 会場                         | 城南公民館  |     |                                   |  | 新規入塾者のみテキスト代 1,000円<br>持ち物：ノートパソコン<br>(Windows10以降・Microsoft Office16以降・市販セキュリティソフト設定) |
| 受講時間                       | 1コマ(90分)   | 定員  | 10名                               |  |  |
| 回数                         | 24回  | 受講料 | 12,000円                           |  |  |
| 日程                         | 4/3、4/17、5/1、5/15、6/12、6/19、7/3、7/17、8/7、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20、12/4、12/18、1/8、1/15、2/5、2/19、3/5、3/19 |     |                                   |  |  |

| 3-3 習字教室 |  |     |  |  | 講座概要  |
|----------|--|-----|--|--|---|
| 講師名      | 中山雅彦   |     | TEL. 090-8875-3914   |  | 「年賀状を毛筆で書く」を目標に、学校で行った書道の再確認を、毎回配布する朱墨手本で太筆・小筆で習字して、作品創りを目指します。 |
| 曜日       | 土曜日 午後1時～2時30分   |     | 講師プロフィール<br>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56歳。日本書塾会公認書道教師。<br>昨年優勝したソフトボールチーム「鷹匠クラブ」の新調したユニフォームの「鷹」の字を揮毫致しました。 |  |   |
| 会場       | 神川地区公民館  |     |  |  | 朱墨手本代 年間1,000円<br>持ち物：太・小筆、書道半紙、墨汁、硯、文鎮、フェルトの下敷、古新聞紙、雑巾、筆記用具    |
| 受講時間     | 1コマ(90分)   | 定員  | 12名  |  |   |
| 回数       | 24回  | 受講料 | 12,000円  |  |   |
| 日程       | 4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/2、11/16、12/7、12/21、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22 |     |  |  |   |

| 3-4 熟年和装教室(入門・初級) |  |     |  |  | 講座概要   |
|-------------------|--|-----|--|--|--|
| 講師名               | 山辺 順子・大森 民子  |     | TEL. 090-4463-1933 (山辺)<br>090-8002-6165 (大森)        |  | きものを美しく着こなすためのポイント、下着の選び方、えもんを美しくぬき衿を整えるポイント                 |
| 曜日                | 月曜日 午後1時30分～3時   |     | 講師プロフィール<br>きものアドバイザー1級(装道礼法きもの学院)、礼法講師9級(装道礼法きもの学院) |  |  |
| 会場                | 上田創造館  |     |  |  | 持ち物：着物用ブラジャー又はスポーツブラジャー、きもの、帯、じゅばん、ひも類一式、タオル(うすいの)3本、きものクリップ |
| 受講時間              | 1コマ(90分)   | 定員  | 14名  |  |  |
| 回数                | 12回  | 受講料 | 6,000円   |  |  |
| 日程                | 4/22、5/27、6/24、7/29、8/26、9/23、10/28、11/25、12/16、1/27、2/24、3/24 |     |  |  |  |

| 3-5 楽しもうパソコン(ワード) |   |     |   |  | 講座概要  |
|-------------------|---|-----|---|--|---|
| 講師名               | 滝澤悦子  |     | TEL. 0268-36-3207   |  | ワードの基本をしっかりと身に付けましょう。ゆっくり進む講座です。            |
| 曜日                | 月曜日 午前10時～11時30分  |     | 講師プロフィール<br>MOS マスター(ワード：スペシャリスト・エキスパート、エクセル：スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント・アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン会計主任(電子会計)1級 |  |   |
| 会場                | 上田創造館   |     |   |  | テキスト代 年間2,500円<br>持ち物：ノートパソコン Windows10又は11 |
| 受講時間              | 1コマ(90分)  | 定員  | 14名   |  |   |
| 回数                | 24回   | 受講料 | 12,000円   |  |   |
| 日程                | 4/15、4/30(休)、5/7(休)、5/20、6/4(休)、6/17、7/1、7/16(休)、8/7(休)、8/19、9/2、9/17(休)、10/1(休)、10/21、11/5(休)、11/18、12/2、12/16、1/6、1/20、2/4(休)、2/17、3/3、3/17 |     |   |  |   |

| 3-6 楽しもうパソコン(エクセル) |   |     |   |  | 講座概要  |
|--------------------|---|-----|---|--|---|
| 講師名                | 滝澤悦子  |     | TEL. 0268-36-3207   |  | エクセルの基本を学びましょう。ゆっくりした講座です。                  |
| 曜日                 | 月曜日 午前10時～11時30分  |     | 講師プロフィール<br>MOS マスター(ワード：スペシャリスト・エキスパート、エクセル：スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント・アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン会計主任(電子会計)1級 |  |   |
| 会場                 | 上田創造館   |     |   |  | テキスト代 年間2,500円<br>持ち物：ノートパソコン Windows10又は11 |
| 受講時間               | 1コマ(90分)  | 定員  | 14名   |  |   |
| 回数                 | 24回   | 受講料 | 12,000円   |  |   |
| 日程                 | 4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/26、9/9、9/24(休)、10/15(休)、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/14(休)、1/27、2/10、2/25(休)、3/10、3/24、3/31 |     |   |  |   |

| 3-7 楽しもうパソコン(1) |   |     |   |  | 講座概要  |
|-----------------|---|-----|---|--|---|
| 講師名             | 滝澤悦子  |     | TEL. 0268-36-3207   |  | ワード・エクセル・パワーポイントで楽しみましょう。                   |
| 曜日              | 月曜日 午後1時30分～3時  |     | 講師プロフィール<br>MOS マスター(ワード：スペシャリスト・エキスパート、エクセル：スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント・アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン会計主任(電子会計)1級 |  |   |
| 会場              | 上田創造館   |     |   |  | テキスト代 年間2,500円<br>持ち物：ノートパソコン Windows10又は11 |
| 受講時間            | 1コマ(90分)  | 定員  | 14名   |  |   |
| 回数              | 24回   | 受講料 | 12,000円   |  |   |
| 日程              | 4/15、4/30(休)、5/7(休)、5/20、6/4(休)、6/17、7/1、7/16(休)、8/7(休)、8/19、9/2、9/17(休)、10/1(休)、10/21、11/5(休)、11/18、12/2、12/16、1/6、1/20、2/4(休)、2/17、3/3、3/17 |     |   |  |   |

| 3-8 楽しもうパソコン(2) |   |  | 講座概要   |
|-----------------|---|--|--|
| 講師名             | 滝澤悦子  | TEL. 0268-36-3207  | ワード・エクセル・パワーポイントで楽しみましょう。                    |
| 曜日              | 月曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール<br>MOSマスター(ワード:スペシャリスト・エキスパート、<br>エクセル:スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント・<br>アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン会計主任<br>(電子会計)1級 |  |
| 会場              | 上田創造館   |  | テキスト代 年間2,500円<br>持ち物: ノートパソコン Windows10又は11 |
| 受講時間            | 1コマ(90分)  | 定員 14名   |  |
| 回数              | 24回   | 受講料 12,000円  |  |
| 日程              | 4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/26、9/9、9/24(休)、10/15(休)、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/14(休)、1/27、2/10、2/25(休)、3/10、3/24、3/31 |  |  |

| 3-9 楽しもうパソコン(3) |  |  | 講座概要   |
|-----------------|--|--|--|
| 講師名             | 滝澤悦子   | TEL. 0268-36-3207  | ワード・エクセル・パワーポイントで楽しみましょう。                    |
| 曜日              | 金曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>MOSマスター(ワード:スペシャリスト・エキスパート、<br>エクセル:スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント・<br>アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン会計主任<br>(電子会計)1級 |  |
| 会場              | 上田創造館  |  | テキスト代 年間2,500円<br>持ち物: ノートパソコン Windows10又は11 |
| 受講時間            | 1コマ(90分)   | 定員 14名   |  |
| 回数              | 24回  | 受講料 12,000円  |  |
| 日程              | 4/12、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、12/6、12/20、1/10、1/24、2/14、2/28、3/14、3/28 |  |  |

| 3-10 簿記を学ぼう |   |  | 講座概要   |
|-------------|---|--|--|
| 講師名         | 滝澤悦子  | TEL. 0268-36-3207  | 商業簿記の基礎を学びませんか。                                |
| 曜日          | 土曜日 午前9時30分～11時   | 講師プロフィール<br>日商簿記1級、税理士(簿記論)、計算実務1級、税務会計、<br>ファイナンシャルプランナー等、会計関係が大好きです。<br>いっしょにやってみませんか。 |  |
| 会場          | 勤労者福祉センター   |  | テキスト・問題集代 年間4,000円<br>持ち物: 電卓、シャーペン又はエンピツ、消しゴム |
| 受講時間        | 1コマ(90分)  | 定員 14名   |  |
| 回数          | 22回   | 受講料 11,000円  |  |
| 日程          | 4/6、4/20、5/4、5/18、6/1、6/15、7/6、8/3、8/17、9/7、10/5、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21、1/4、1/18、2/1、2/15、3/1、3/15 |  |  |

| 3-11 工業簿記を学ぼう |  |  | 講座概要   |
|---------------|--|--|--|
| 講師名           | 滝澤悦子   | TEL. 0268-36-3207  | 工業簿記をしっかり学ぼう。                                  |
| 曜日            | 土曜日 午前9時30分～11時  | 講師プロフィール<br>日商簿記1級、税理士(簿記論)、計算実務1級、税務会計、<br>ファイナンシャルプランナー等、会計関係が大好きです。<br>いっしょにやってみませんか。 |  |
| 会場            | 勤労者福祉センター  |  | テキスト・問題集代 年間4,000円<br>持ち物: 電卓、シャーペン又はエンピツ、消しゴム |
| 受講時間          | 1コマ(90分)   | 定員 14名   |  |
| 回数            | 21回  | 受講料 10,500円  |  |
| 日程            | 4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、12/14、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22 |  |  |

| 3-12 楽しい蕎麦教室A |   |   | 講座概要  |
|---------------|---|---|---|
| 講師名           | 酒井佐平  | TEL. 080-5143-0448  | 蕎麦にまつわる話をしながら蕎麦を打って実演します。(自宅への持ち帰り分もあります。)蕎麦打ちが初めての方にも楽しく作れる講座です。 |
| 曜日            | 火曜日 午前9時～12時  | 講師プロフィール<br>手打ち蕎麦を生活の中に取り入れ、作る楽しみ、食べる楽しみ、食べてもらう幸せを感じることができます。十割蕎麦の打ち方も教えます。 |   |
| 会場            | 上野が丘公民館   |   | 材料代 毎回1,000円<br>持ち物: 蕎麦を入れる容器(自宅持ち帰り用)、エプロン、三角巾                   |
| 受講時間          | 2コマ(180分)   | 定員 18名  |   |
| 回数            | 12回   | 受講料 12,000円   |   |
| 日程            | 4/9、5/14、6/11、7/9、8/13、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/11、3/11 |   |   |

| 3-13 楽しい蕎麦教室B |  |   | 講座概要  |
|---------------|--|---|---|
| 講師名           | 酒井佐平   | TEL. 080-5143-0448  | 蕎麦にまつわる話をしながら蕎麦を打って実演します。(自宅への持ち帰り分もあります。)蕎麦打ちが初めての方にも楽しく作れる講座です。 |
| 曜日            | 火曜日 午前9時～12時   | 講師プロフィール<br>手打ち蕎麦を生活の中に取り入れ、作る楽しみ、食べる楽しみ、食べてもらう幸せを感じることができます。十割蕎麦の打ち方も教えます。 |   |
| 会場            | 上野が丘公民館  |   | 材料代 毎回1,000円<br>持ち物: 蕎麦を入れる容器(自宅持ち帰り用)、エプロン、三角巾                   |
| 受講時間          | 2コマ(180分)  | 定員 18名  |   |
| 回数            | 12回  | 受講料 12,000円   |   |
| 日程            | 4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25 |   |   |

| 3-14 ボールペン字講座A |  |  | 講座概要  |
|----------------|--|--|---|
| 講師名            | 浜村敏雄   | TEL. 090-9802-4413   | きれいな字が書けるよう、ボールペン字の基本から学習します。                         |
| 曜日             | 木曜日 午前10時～11時30分                                   | 講師プロフィール<br>ペン字検定1級。東京書道教育会正師範位取得。<br>ペン字同好会「秋桜」・「どんぐり」、長野県カルチャーセンターで、「ボールペン字講座」の講師をしています。 |   |
| 会場             | 上小教育会館   |  | 資料代等 年間2,000円(継続の方は1,000円)<br>持ち物: テキスト、ボールペンなど筆記用具一式 |
| 受講時間           | 1コマ(90分)   | 定員 10名   |   |
| 回数             | 10回  | 受講料 5,000円   |   |
| 日程             | 4/11、5/9、6/13、7/11、8/22、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9 |  |   |

| 3-15 ボールペン字講座⑥ |   |  | 講座概要   |
|----------------|---|--|--|
| 講師名            | 浜村 敏雄   | TEL. 090-9802-4413   | きれいな字が書けるよう、ボールペン字の基本から学習します。                        |
| 曜日             | 金曜日 午前10時～11時30分                                    | 講師プロフィール<br>ペン字検定1級。東京書道教育会正師範位取得。<br>ペン字同好会「秋桜」・「どんぐり」、長野県カルチャーセンターで、「ボールペン字講座」の講師をしています。 |  |
| 会場             | 中央公民館   |  | 資料代等 年間2,000円(継続の方は1,000円)<br>持ち物：テキスト、ボールペンなど筆記用具一式 |
| 受講時間           | 1コマ(90分)  | 定員 16名   |  |
| 回数             | 10回   | 受講料 5,000円   |  |
| 日程             | 4/19、5/17、6/28、7/19、8/23、9/20、10/18、11/8、12/20、1/17 |  |  |

| 3-16 おいしく手作りパン教室 |  |  | 講座概要  |
|------------------|--|--|---|
| 講師名              | 田口 純子・青島 有子  | TEL. 090-5752-0879 (田口)<br>080-6936-7758 (青島)  | 基本のパンからアレンジレシピ、パン作りが初めての方から経験者の方、ふっくらおいしく仕上がります。パン+お菓子等のデザート+サラダ or スープ等。                 |
| 曜日               | 土曜日 午前9時15分～12時15分   | 講師プロフィール<br>ジャパンホームベーキングスクール講師。パン作りを通して同じ趣味を持つ方と繋がる喜びを感じながら日々暮らしています。ふっくら焼き立てパンの試食をお楽しみください。 |   |
| 会場               | 城南公民館  |  | 材料代 毎回1,500円<br>持ち物：(めん棒等は初日注文可能です)エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、ハンドタオル、筆記具、めん棒、スケッパー、オープンペーパー、持ち帰り容器 |
| 受講時間             | 2コマ(180分)  | 定員 16名   |   |
| 回数               | 12回  | 受講料 12,000円  |   |
| 日程               | 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8 |  |   |

| 3-17 楽しく学べる着物きつけ講座① |  |  | 講座概要   |
|---------------------|--|--|--|
| 講師名                 | 戸堀 綾子・永井 英美  | TEL. 090-1996-6015 (戸堀)<br>090-4740-3818 (永井)  | 初めて自分で着物を着る方も、前に習った事のある方も、綺麗に着物が着れるポイントを1人1人に合わせて伝えます。気軽に自分自身で着物を着て一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日                  | 土曜日 午前10時30分～12時   | 講師プロフィール<br>戸堀綾子自己紹介：京都着物コンサルタント協会教授。日本文化普及協会技能師。講座は常に3人以上講師が入ります。<br>講師指導・補助 小山寿美子講師(講座に毎回入ります) |  |
| 会場                  | 市民プラザ・ゆう   |  | 持ち物はお問い合わせください。<br>着物・帯の無料貸し出し有ります。<br>欠席分は①～③チェンジ可。                           |
| 受講時間                | 1コマ(90分)   | 定員 20名   |  |
| 回数                  | 12回  | 受講料 6,000円   |  |
| 日程                  | 4/13、5/11、6/8、7/20、8/24、9/7、10/5、11/9、12/14、1/18、2/8、3/8 |  |  |

| 3-18 楽しく学べる着物きつけ講座② |  |  | 講座概要  |
|---------------------|--|--|---|
| 講師名                 | 古市須美子・永井 英美  | TEL. 080-1044-8411 (古市)<br>090-4740-3818 (永井)  | 初めて自分で着物を着る方も、前に習った事の有る方も、綺麗に着物が着れるポイントを1人1人に合わせて伝えます。気軽に自分自身で着物を着て、一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日                  | 水曜日 午前10時30分～12時   | 講師プロフィール<br>古市須美子自己紹介：京都着物コンサルタント協会教授。日本文化普及協会技能師。講座は常に3人以上講師が入ります。<br>講師指導補助 小山寿美子講師(講座に毎回入ります) |   |
| 会場                  | 中央公民館  |  | 持ち物はお問い合わせください。<br>着物・帯の無料貸し出し有ります。<br>欠席分は①～③チェンジ可。                            |
| 受講時間                | 1コマ(90分)   | 定員 15名   |   |
| 回数                  | 12回  | 受講料 6,000円   |   |
| 日程                  | 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26 |  |   |

| 3-19 楽しく学べる着物きつけ講座③(初心者コース) |   |   | 講座概要  |
|-----------------------------|---|---|---|
| 講師名                         | 高木ひろ美・戸堀 綾子   | TEL. 090-5211-1760 (高木)<br>090-1996-6015 (戸堀)   | 初めて自分で着物を着る方も、前に習った事の有る方も、綺麗に着物が着れるポイントを1人1人に合わせて伝えます。気軽に自分自身で着物を着て、一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日                          | 木曜日 午後1時～2時30分  | 講師プロフィール<br>高木ひろ美自己紹介：京都着物コンサルタント協会助教授。日本文化普及協会技能師。講座は常に3人以上講師が入ります。<br>講師指導補助 小山寿美子講師(講座に毎回入ります) |   |
| 会場                          | 中央公民館   |   | 持ち物はお問い合わせください。<br>着物・帯の無料貸し出し有ります。<br>欠席分は①～③チェンジ可。                            |
| 受講時間                        | 1コマ(90分)  | 定員 15名  |   |
| 回数                          | 12回   | 受講料 6,000円  |   |
| 日程                          | 4/18、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/6 |   |   |

| 3-20 おうちCafé(パンとスイーツ)① |                     |   | 講座概要   |
|------------------------|---------------------|---|--|
| 講師名                    | 成澤 揚子               | TEL. 090-4153-5956  | おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作ります。毎回パン1品と季節に合わせた洋菓子または和菓子などを作りますのでお楽しみに! |
| 曜日                     | 火曜日 午前9時～12時        | 講師プロフィール<br>自宅でパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単で作りやすいメニューを教えていますので、初めての方でも気軽に楽しく参加していただけたらと思います。 |  |
| 会場                     | 上野が丘公民館             |   | 材料代 毎回1,200円<br>持ち物：エプロン、ハンドタオル、フキン2～3枚、台ふき、筆記用具、お持ち帰り用容器、めん棒  |
| 受講時間                   | 2コマ(180分)           | 定員 16名  |  |
| 回数                     | 4回                  | 受講料 4,000円  |  |
| 日程                     | 4/16、5/21、6/18、7/16 |   |  |

| 3-21 おうちCafé(パンとスイーツ)② |                    |   | 講座概要   |
|------------------------|--------------------|---|--|
| 講師名                    | 成澤 揚子              | TEL. 090-4153-5956  | ★ おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作ります。毎回パン1品と季節に合わせた洋菓子または和菓子などを作りますのでお楽しみに! |
| 曜日                     | 月曜日 午前9時～12時       | 講師プロフィール<br>自宅でパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単で作りやすいメニューを教えていますので、初めての方でも気軽に楽しく参加していただけたらと思います。 |  |
| 会場                     | 川西公民館              |   | 材料代 毎回1,200円<br>持ち物：エプロン、ハンドタオル、フキン2～3枚、台ふき、筆記用具、お持ち帰り用容器、めん棒    |
| 受講時間                   | 2コマ(180分)          | 定員 16名  |  |
| 回数                     | 4回                 | 受講料 4,000円  |  |
| 日程                     | 4/15、5/20、6/17、7/8 |   |  |

# 第3分野

料理・着付け・書道・パソコン

|                                 |                     |  |  |
|---------------------------------|---------------------|--|--|
| <b>3-22 おうちCafé (パンとスイーツ) ③</b> |                     |  | 講座概要   |
| 講師名                             | 成澤 揚子               | TEL. 090-4153-5956   | おうちでも簡単に作れるパンとスイーツを作ります。毎回パン1品と季節に合わせた洋菓子または和菓子などを作りますのでお楽しみに！ |
| 曜日                              | 木曜日 午前9時～12時        | 講師プロフィール<br>自宅ではパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単に作りやすいメニューを教えていますので、初めての方でも気軽に楽しく参加していただけたらと思います。 |  |
| 会場                              | 西部公民館               |  | 備考   |
| 受講時間                            | 2コマ(180分)           | 定員 16名   | 材料代 毎回1,200円   |
| 回数                              | 4回                  | 受講料 4,000円   | 持ち物：エプロン、ハンドタオル、フキン2～3枚、台ふき、筆記用具、お持ち帰り用容器、めん棒                  |
| 日程                              | 4/18、5/23、6/20、7/18 |  |  |

|                               |                     |  |  |
|-------------------------------|---------------------|--|--|
| <b>3-23 おうちCafé (クッキング) ①</b> |                     |  | 講座概要   |
| 講師名                           | 成澤 揚子               | TEL. 090-4153-5956   | 季節の食材を使って、おうちでも簡単に作れるメニューを考えています。メインのお料理はもちろん、サラダやスイーツなどもお楽しみに!! |
| 曜日                            | 水曜日 午前9時～12時        | 講師プロフィール<br>自宅ではパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単に作りやすいメニューを教えていますので、初めての方でも気軽に楽しく参加していただけたらと思います。 |  |
| 会場                            | 城南公民館               |  | 備考   |
| 受講時間                          | 2コマ(180分)           | 定員 18名   | 材料代 毎回1,500円   |
| 回数                            | 4回                  | 受講料 4,000円   | 持ち物：エプロン、ハンドタオル、フキン2～3枚、台ふき、筆記用具、お持ち帰り用容器                        |
| 日程                            | 4/24、5/29、6/26、7/24 |  |  |

|                               |                     |  |  |
|-------------------------------|---------------------|--|--|
| <b>3-24 おうちCafé (クッキング) ②</b> |                     |  | 講座概要   |
| 講師名                           | 成澤 揚子               | TEL. 090-4153-5956   | 季節の食材を使って、おうちでも簡単に作れるメニューを考えています。メインのお料理はもちろん、サラダやスイーツなどもお楽しみに!! |
| 曜日                            | 木曜日 午前9時～12時        | 講師プロフィール<br>自宅ではパンやお菓子作りの教室を開いています。自由塾では、簡単に作りやすいメニューを教えていますので、初めての方でも気軽に楽しく参加していただけたらと思います。 |  |
| 会場                            | 上野が丘公民館             |  | 備考   |
| 受講時間                          | 2コマ(180分)           | 定員 18名   | 材料代 毎回1,500円   |
| 回数                            | 4回                  | 受講料 4,000円   | 持ち物：エプロン、ハンドタオル、フキン2～3枚、台ふき、筆記用具、お持ち帰り用容器                        |
| 日程                            | 4/25、5/30、6/27、7/25 |  |  |

|                          |   |   |   |
|--------------------------|---|---|---|
| <b>3-25 やさしい「筆ペン字講座」</b> |   |   | 講座概要  |
| 講師名                      | 浜村 敏雄                                   | TEL. 090-9802-4413  | 筆ペン字の基本から始め、慶弔の表書きなどを学習します。筆ペンは「軟筆タイプ」を使用しますので、初心者向けです。 |
| 曜日                       | 土曜日 午前10時～11時30分                        | 講師プロフィール<br>ペン字検定1級。東京書道教育会正師範位取得。ペン字同好会「秋桜」「どんぐり」、長野県カルチャーセンターで、「ボールペン字講座」の講師をしています。 |   |
| 会場                       | 西部公民館                                   |   | 備考  |
| 受講時間                     | 1コマ(90分)                                | 定員 10名  | 資料・筆ペン・学習帳代 年間1,200円                                    |
| 回数                       | 8回                                      | 受講料 4,000円  | 持ち物：筆ペン・学習帳(初回に購入していただきます。資料代に含まれています。)                 |
| 日程                       | 4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/12、11/9 |   |   |

|                   |  |   |   |
|-------------------|--|---|---|
| <b>3-26 暮らし上手</b> |  |   | 講座概要  |
| 講師名               | 榎島 照美  | TEL. 090-9977-5103                          | 日常の片づけ、人生後半の片づけ、災害に備えた片づけや防災用品の収納方法など、これまで別々に開催していた講座を一つにまとめました。暮らしを豊かにするために必要なモノは何なのか考えてみましょう。 |
| 曜日                | 水曜日 午後1時30分～3時                               | 講師プロフィール<br>身体の健康のためには腹八分目、暮らしの健康のためには物七分目! |   |
| 会場                | 勤労者福祉センター                                    |   | 備考  |
| 受講時間              | 1コマ(90分)                                     | 定員 12名                                      | テキスト代 1,200円  |
| 回数                | 9回   | 受講料 4,500円                                  | 持ち物：筆記用具  |
| 日程                | 4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/2、11/13、12/11 |   |   |

|                         |   |  |   |
|-------------------------|---|--|---|
| <b>3-27 毛筆による実用書教室①</b> |   |  | 講座概要                                      |
| 講師名                     | 椎塚 信子   | TEL. 0268-24-0121<br>090-5430-7900                 | 基礎を学びながら実用的な事や皆様の御希望をとり入れてやっていきたいと思っています。 |
| 曜日                      | 土曜日 午前10時～11時30分  | 講師プロフィール<br>月1回の講座ですが、筆を持つ楽しさと精神統一として楽しく学びたいと思います。 |   |
| 会場                      | 勤労者福祉センター   |  | 備考  |
| 受講時間                    | 1コマ(90分)  | 定員 15名   | 資料代 年間300円                                |
| 回数                      | 12回   | 受講料 6,000円   | 持ち物：太・細筆、墨汁、硯、文鎮、下敷、半紙                    |
| 日程                      | 4/20、5/18、6/15、7/6、8/17、9/14、10/19、11/16、12/14、1/18、2/15、3/15 |  |   |

|                         |  |  |   |
|-------------------------|--|--|---|
| <b>3-28 毛筆による実用書教室②</b> |  |  | 講座概要                                      |
| 講師名                     | 椎塚 信子  | TEL. 0268-24-0121<br>090-5430-7900                 | 基礎を学びながら実用的な事や皆様の御希望をとり入れてやっていきたいと思っています。 |
| 曜日                      | 土曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>月1回の講座ですが、筆を持つ楽しさと精神統一として楽しく学びたいと思います。 |   |
| 会場                      | 勤労者福祉センター  |  | 備考  |
| 受講時間                    | 1コマ(90分)   | 定員 15名   | 資料代 年間300円                                |
| 回数                      | 12回  | 受講料 6,000円   | 持ち物：太・細筆、墨汁、硯、文鎮、下敷、半紙                    |
| 日程                      | 4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28、10/26、11/30、12/21、1/25、2/22、3/22 |  |   |



| 3-29 |  | 毛筆による実用書教室③ |  | 講座概要                                    |
|------|--|-------------|--|---|
| 講師名  | 椎塚 信子  | TEL.        | 0268-24-0121<br>090-5430-7900          | 基礎を学びながら実用的な事や皆様の御希望をとり入れてやっていきたいと思ひます。 |
| 曜日   | 土曜日 午後1時～2時30分   | 講師プロフィール    | 月1回の講座ですが、筆を持つ楽しさと精神統一として楽しく学びたいと思ひます。 |   |
| 会場   | 勤労者福祉センター  | 備考          | 資料代 年間300円<br>持ち物：太・細筆、墨汁、硯、文鎮、下敷、半紙   |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員          | 15名                                    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料         | 6,000円                                 |   |
| 日程   | 4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28、10/26、11/30、12/21、1/25、2/22、3/22 |             |  |   |

| 3-30 |  | 毛筆による実用書教室④ |  | 講座概要                                    |
|------|--|-------------|--|---|
| 講師名  | 椎塚 信子  | TEL.        | 0268-24-0121<br>090-5430-7900          | 基礎を学びながら実用的な事や皆様の御希望をとり入れてやっていきたいと思ひます。 |
| 曜日   | 土曜日 午後3時～4時30分   | 講師プロフィール    | 月1回の講座ですが、筆を持つ楽しさと精神統一として楽しく学びたいと思ひます。 |   |
| 会場   | 勤労者福祉センター  | 備考          | 資料代 年間300円<br>持ち物：太・細筆、墨汁、硯、文鎮、下敷、半紙   |   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員          | 15名                                    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料         | 6,000円                                 |   |
| 日程   | 4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28、10/26、11/30、12/21、1/25、2/22、3/22 |             |  |   |

| 3-31 |   | おいしいケーキの12か月 |   | 講座概要  |
|------|---|--------------|---|---|
| 講師名  | 関 るみ・高柳和加え  | TEL.         | 090-9016-4007 (関)<br>090-2246-2821 (高柳)   | 生ケーキを中心に、きれいで美味しいケーキを自宅で作れるように練習します。<br>作成したケーキは2ピース持ち帰り。 |
| 曜日   | 水曜日 午前9時～12時  | 講師プロフィール     | 《植本愉利子お菓子のアトリエ》洋菓子教室で学ぶ。講師資格取得。<br>自由塾では2年目、JAでもお菓子の講習をしています。<br>家でも美味しいケーキが作れるよう講習します。 |   |
| 会場   | 西部公民館   | 備考           | 資料・材料代 毎回1,300円<br>持ち物：エプロン、三角布、マスク、食器用ふきん、台拭き、持ち帰り用タッパー、保冷剤、筆記用具                       |   |
| 受講時間 | 2コマ(180分)   | 定員           | 10名   |   |
| 回数   | 12回   | 受講料          | 12,000円   |   |
| 日程   | 4/10、5/8、6/12、7/10、8/21、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12 |              |   |   |

| 3-32 |  | まんぷく横丁   |  | 講座概要   |
|------|--|----------|--|--|
| 講師名  | 高橋 順子  | TEL.     | 0268-38-3441                               | シュトレンを作ったり、味噌を仕込んだり、季節の料理やお菓子を作り、味わい、楽しむ講座です。<br>お料理に興味のある方、食べるのが好きな方、ぜひどうぞ。 |
| 曜日   | 水曜日 午前9時30分～12時30分                                   | 講師プロフィール | みんなでわいわい、お料理するのが好きで、講師しています。               |  |
| 会場   | 塩田公民館  | 備考       | 材料代 1回1,000～1,500円<br>持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器 |  |
| 受講時間 | 2コマ(180分)  | 定員       | 12名  |  |
| 回数   | 10回  | 受講料      | 10,000円                                    |  |
| 日程   | 4/17、5/15、6/19、7/17、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19 |          |  |  |

# 第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・介護

| 4-1  |  | ZUMBA®  |         | 講座概要  |
|------|--|---|---------|---|
| 講師名  | 大熊明美   | TEL. 090-2243-1433  |         | ズンバとは、どんちゃん騒ぎというような意味です。世界中の色々な音楽でパーティのように踊りを楽しむダンスフィットネスエクササイズです。ダンス未経験でも大丈夫です。音楽にあった動きを楽しみましょう。 |
| 曜日   | 月曜日 午後7時30分～9時   | 講師プロフィール<br>ZUMBA®インストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員 |         |   |
| 会場   | 神川地区公民館  |   |         | 備<br>考<br>運動のできる服装<br>持ち物：タオル、室内用スニーカー、飲み物  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 40名     |   |
| 回数   | 20回  | 受講料   | 10,000円 |   |
| 日程   | 4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/26、9/9、9/23、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/27、2/10、3/10、3/24 |   |         |   |

| 4-2  |  | 美しい体をつくるスローピラティス①   |         | 講座概要   |
|------|--|---|---------|--|
| 講師名  | 大熊明美   | TEL. 090-2243-1433  |         | 年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指しましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午前10時15分～11時45分  | 講師プロフィール<br>PFAピラティスインストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員 |         |  |
| 会場   | 西部公民館  |   |         | 備<br>考<br>ツール(道具)代 年間2,800円<br>運動のできる服装<br>持ち物：ヨガマット、飲み物                   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 25名     |  |
| 回数   | 20回  | 受講料   | 10,000円 |  |
| 日程   | 4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/27、9/10、9/24、10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、2/25、3/11 |   |         |  |

| 4-3  |  | 美しい体をつくるスローピラティス②   |         | 講座概要   |
|------|--|---|---------|--|
| 講師名  | 大熊明美   | TEL. 090-2243-1433  |         | 年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指しましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午後2時15分～3時45分  | 講師プロフィール<br>PFAピラティスインストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員 |         |  |
| 会場   | 上田創造館  |   |         | 備<br>考<br>ツール(道具)代 年間2,800円<br>運動のできる服装<br>持ち物：ヨガマット、飲み物                   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 25名     |  |
| 回数   | 20回  | 受講料   | 10,000円 |  |
| 日程   | 4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、7/30、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、11/5、11/26、12/3、12/17、1/14、2/4、3/4 |   |         |  |

| 4-4  |  | 美しい体をつくるスローピラティス③   |         | 講座概要   |
|------|--|---|---------|--|
| 講師名  | 大熊明美   | TEL. 090-2243-1433  |         | 年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指しましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午後2時30分～4時   | 講師プロフィール<br>PFAピラティスインストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員 |         |  |
| 会場   | 丸子ファーストビル  |   |         | 備<br>考<br>ツール(道具)代 年間2,800円<br>運動のできる服装<br>持ち物：ヨガマット、飲み物                   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 25名     |  |
| 回数   | 20回  | 受講料   | 10,000円 |  |
| 日程   | 4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/27、9/10、9/24、10/8、10/22、11/12、11/19、12/10、12/24、1/21、2/25、3/11 |   |         |  |

| 4-5  |   | 美しい体をつくるスローピラティス④   |         | 講座概要   |
|------|---|---|---------|--|
| 講師名  | 大熊明美  | TEL. 090-2243-1433  |         | 年齢や性別に関係なくどなたでもできる安全で効果的なエクササイズです。腰痛や肩こりの予防や改善にも効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指しましょう。 |
| 曜日   | 木曜日 午後7時30分～9時  | 講師プロフィール<br>PFAピラティスインストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員 |         |  |
| 会場   | 神川地区公民館   |   |         | 備<br>考<br>ツール(道具)代 年間2,800円<br>運動のできる服装<br>持ち物：ヨガマット、飲み物                   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員  | 25名     |  |
| 回数   | 20回   | 受講料   | 10,000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、10/10、10/24、11/14、11/28、12/12、1/9、2/13、3/13 |   |         |  |

| 4-6  |   | 骨盤調整ヨガ®  |         | 講座概要   |
|------|---|--|---------|--|
| 講師名  | 大熊明美  | TEL. 090-2243-1433   |         | 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、ヨガのアーサナや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。 |
| 曜日   | 金曜日 午前10時30分～12時  | 講師プロフィール<br>BSI認定骨盤調整ヨガ®インストラクター、ベビーヨガ®インストラクター、産前産後ヨガインストラクター、ロデオヨガ®インストラクター、シニアヨガインストラクター、AFAAプライマリー・フィットネス・インストラクター認定、介護予防運動指導員 |         |  |
| 会場   | 神川地区公民館   |  |         | 備<br>考<br>運動のできる服装<br>持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物                                      |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 20名     |  |
| 回数   | 20回   | 受講料  | 10,000円 |  |
| 日程   | 4/12、4/26、5/3、5/10、6/14、6/28、7/12、7/26、8/9、8/23、9/13、9/27、10/11、10/25、12/13、12/27、1/10、1/24、2/14、3/28 |  |         |  |

| 4-7  |   | 65歳からはじめるシニアヨガ   |         | 講座概要   |
|------|---|--|---------|--|
| 講師名  | 大熊明美  | TEL. 090-2243-1433   |         | 65歳以上の男女が対象の講座です。年齢を重ねてもすべての人が自分らしく、健やかに生きること、生活の質を低下させないこと、健康寿命をのばすことを目標としています。 |
| 曜日   | 金曜日 午後10時30分～12時  | 講師プロフィール<br>介護予防運動指導員、BSI認定シニアヨガインストラクター、骨盤調整ヨガ®インストラクター、ベビーヨガ®インストラクター、産前産後ヨガインストラクター、ロデオヨガ®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 |         |  |
| 会場   | 神川地区公民館   |  |         | 備<br>考<br>運動のできる服装<br>持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 20名     |  |
| 回数   | 20回   | 受講料  | 10,000円 |  |
| 日程   | 4/5、4/19、5/17、5/31、6/7、6/21、7/5、7/19、8/2、8/16、8/30、9/6、9/20、10/18、11/1、11/29、1/17、1/31、2/7、2/21 |  |         |  |

| 4-8  |   | ハワイアン・フラ   |         | 講座概要  |
|------|---|--|---------|---|
| 講師名  | 荒井 恵美子  | TEL. 090-3143-8155   |         | 優しいハワイアン・ミュージックに身をまかせ、心も体もリフレッシュ!! 素敵に変身するもう1人の自分さがしをしましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午後1時～2時30分  | 講師プロフィール<br>今年でインストラクター13年になります。74年になります。1日1日、顔のシワがふえていくのを感じますが、先日ボランティアにいきましたら、皆キレイになったねと言われ、皆喜んでいました。顔は心の窓と言われ、心がいやされ、穏やかになるからだと思います。今がチャンスです。自分でつかましましょう。 |         |   |
| 会場   | 川西公民館   |  |         | 資料代 年間2,000円<br>持ち物：飲料水、スカート                                |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員   | 20名     |   |
| 回数   | 24回   | 受講料  | 12,000円 |   |
| 日程   | 4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/18 |  |         |   |

| 4-9  |  | 女性のための美容ヨガ講座①  |         | 講座概要  |
|------|--|--|---------|---|
| 講師名  | 小山 寿美子   | TEL. 090-3343-8917   |         | ヨガで柔軟性、筋力を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、歩き方、リンパマッサージ、ダンスなど、女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午後1時～2時30分   | 講師プロフィール<br>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、日本パワーヨガ講師、インストラクター。<br>(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可) |         |   |
| 会場   | 勤労者福祉センター  |  |         | 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     |   |
| 回数   | 24回  | 受講料  | 12,000円 |   |
| 日程   | 4/9、4/19(金)、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/19(金)、8/23(金)、8/27、9/10、9/24、10/8、10/18(金)、11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、1/28、2/7(金)、2/25、3/11、3/25 |  |         |   |

| 4-10 |  | 女性のための美容ヨガ講座②  |         | 講座概要  |
|------|--|--|---------|---|
| 講師名  | 小山 寿美子   | TEL. 090-3343-8917   |         | ヨガで柔軟性、筋力を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、歩き方、リンパマッサージ、ダンスなど、女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午後3時～4時30分   | 講師プロフィール<br>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、日本パワーヨガ講師、インストラクター。<br>(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可) |         |   |
| 会場   | 勤労者福祉センター  |  |         | 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     |   |
| 回数   | 24回  | 受講料  | 12,000円 |   |
| 日程   | 4/9、4/19(金)、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/19(金)、8/23(金)、8/27、9/10、9/24、10/8、10/18(金)、11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、1/28、2/7(金)、2/25、3/11、3/25 |  |         |   |

| 4-11 |  | 女性のための美容ヨガ講座③  |        | ★ 講座概要  |
|------|--|--|--------|---|
| 講師名  | 小山 寿美子   | TEL. 090-3343-8917   |        | ヨガで柔軟性、筋力を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、歩き方、リンパマッサージ、ダンスなど、女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日   | 月曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>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、日本パワーヨガ講師、インストラクター。<br>(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可) |        |   |
| 会場   | 勤労者福祉センター  |  |        | 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    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 |   |
| 日程   | 4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/30、10/21、11/25、12/23、1/27、2/17、3/24 |  |        |   |

| 4-12 |  | 女性のための美容ヨガ講座④  |         | 講座概要  |
|------|--|--|---------|---|
| 講師名  | 小山 寿美子   | TEL. 090-3343-8917   |         | ヨガで柔軟性、筋力を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、歩き方、リンパマッサージ、ダンスなど、女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日   | 金曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>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、日本パワーヨガ講師、インストラクター。<br>(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可) |         |   |
| 会場   | 勤労者福祉センター  |  |         | 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     |   |
| 回数   | 24回  | 受講料  | 12,000円 |   |
| 日程   | 4/5、4/19、5/10、5/17、6/7、6/21、7/5、7/19、8/23、8/30、9/6、9/20、10/4、10/18、11/1、11/15、12/6、12/20、1/17、1/24、2/7、2/21、3/7、3/21 |  |         |   |

| 4-13 |  | 女性のための美容ヨガ講座⑤  |        | 講座概要  |
|------|--|--|--------|---|
| 講師名  | 小山 寿美子   | TEL. 090-3343-8917   |        | ヨガで柔軟性、筋力を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、歩き方、リンパマッサージ、ダンスなど、女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午後7時30分～9時   | 講師プロフィール<br>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、日本パワーヨガ講師、インストラクター。<br>(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可) |        |   |
| 会場   | 勤労者福祉センター  |  |        | 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    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 |   |
| 日程   | 4/2、5/7、6/4、7/2、8/30(金)、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4 |  |        |   |

| 4-14 |  | 女性のための美容ヨガ講座⑥  |        | ★ 講座概要  |
|------|--|--|--------|---|
| 講師名  | 小山 寿美子   | TEL. 090-3343-8917   |        | ヨガで柔軟性、筋力を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、歩き方、リンパマッサージ、ダンスなど、女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。 |
| 曜日   | 火曜日 午後7時30分～9時   | 講師プロフィール<br>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、日本パワーヨガ講師、インストラクター。<br>(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可) |        |   |
| 会場   | 勤労者福祉センター  |  |        | 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    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 |   |
| 日程   | 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/25、3/18 |  |        |   |

# 第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・介護

|                           |   |  |   |      |   |
|---------------------------|---|--|---|------|---|
| <b>4-15 女性のための美容ヨガ講座⑦</b> |   |  | ★ | 講座概要 | ヨガで柔軟性、筋力を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、歩き方、リンパマッサージ、ダンスなど、女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。 |
| 講師名                       | 小山 寿美子  | TEL. 090-3343-8917   |   | 備考   | 持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物   |
| 曜日                        | 火曜日 午前10時30分～12時                                    | 講師プロフィール<br>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、日本パワーヨガ講師、インストラクター。 |   |      |   |
| 会場                        | 農村環境改善センター  | (講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)   |   |      |   |
| 受講時間                      | 1コマ(90分)  | 定員 15名   |   |      |   |
| 回数                        | 12回   | 受講料 6,000円   |   |      |   |
| 日程                        | 4/2、5/7、6/4、7/2、8/27、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4 |  |   |      |   |

|                           |  |  |   |      |   |
|---------------------------|--|--|---|------|---|
| <b>4-16 女性のための美容ヨガ講座⑧</b> |  |  | ★ | 講座概要 | ヨガで柔軟性、筋力を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、歩き方、リンパマッサージ、ダンスなど、女性のための盛り沢山の内容で、瞬発力や持久力も鍛える事ができます。自分のペースで一緒に楽しみましょう。 |
| 講師名                       | 小山 寿美子   | TEL. 090-3343-8917   |   | 備考   | 持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物   |
| 曜日                        | 火曜日 午前10時30分～12時   | 講師プロフィール<br>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、日本パワーヨガ講師、インストラクター。 |   |      |   |
| 会場                        | 農村環境改善センター   | (講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)   |   |      |   |
| 受講時間                      | 1コマ(90分)   | 定員 15名   |   |      |   |
| 回数                        | 12回  | 受講料 6,000円   |   |      |   |
| 日程                        | 4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18 |  |   |      |   |

|                                 |   |   |  |      |   |
|---------------------------------|---|---|--|------|---|
| <b>4-17 ヨガ&amp;ノルディックウォーキング</b> |   |   |  | 講座概要 | 男女年齢を問いません。呼吸と共に身体を気持ちよく動かすヨガ。ポールを使い筋力キープしませんか。             |
| 講師名                             | 平塚 久美子  | TEL. 090-7738-6697  |  | 備考   | 新会員のみ資料代 500～1,000円<br>運動しやすい服装<br>持ち物：ヨガマット、水分、ポールは初回不用です。 |
| 曜日                              | 土曜日 午前10時～11時30分  | 講師プロフィール<br>上田自由塾9年目。助産師。<br>元 JNFA ノルディックインストラクター。<br>宜しくお願いします。 |  |      |   |
| 会場                              | 上田創造館   |   |  |      |   |
| 受講時間                            | 1コマ(90分)  | 定員 15名  |  |      |   |
| 回数                              | 12回   | 受講料 6,000円  |  |      |   |
| 日程                              | 4/13、5/11、6/15、7/20、8/31、9/28、10/19、11/9、12/14、1/18、2/8、3/8 |   |  |      |   |

|                       |  |   |     |      |   |
|-----------------------|--|---|-----|------|---|
| <b>4-18 初めてのフラダンス</b> |  |   | (新) | 講座概要 | リラックス効果、ボケ防止、足腰の強化が期待できるフラダンスを初めての方対象に始めます。ハワイアンに癒されながら、美しいフラダンスを目指します。 |
| 講師名                   | 伊藤 致恵  | TEL. 0268-68-2734   |     | 備考   | 資料代 年間1,000円<br>動きやすい服装<br>持ち物：ノート、筆記用具、飲み物、くつ下                         |
| 曜日                    | 土曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール<br>フラ歴20年(インストラクター資格あり)。<br>2022年初めての方を対象に教室を始めた所「上手な方達の所には入っていきなかった。」「フラダンスを始められて良かった」という声がありました。今までの経験を存分に生かしていきたいと思えます。 |     |      |   |
| 会場                    | 丸子公民館  |   |     |      |   |
| 受講時間                  | 1コマ(90分)   | 定員 20名  |     |      |   |
| 回数                    | 24回  | 受講料 12,000円   |     |      |   |
| 日程                    | 4/13、4/20、5/11、5/18、6/1、6/15、7/6、7/20、8/3、8/24、9/7、9/28、10/5、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21、1/18、1/25、2/1、2/15、3/1、3/15 |   |     |      |   |

|                   |   |  |  |      |  |
|-------------------|---|--|--|------|--|
| <b>4-19 手話ダンス</b> |   |  |  | 講座概要 | 手話ダンスは歌詞を手話で表現し、見る言葉に変えて、リズムに合わせて楽しく踊ります。初心者大歓迎。 |
| 講師名               | 石海 房子   | TEL. 090-4939-7238                                     |  | 備考   | 動きやすい服装<br>持ち物：飲み物、上ばき用シューズ                      |
| 曜日                | 水曜日 午後1時～2時30分  | 講師プロフィール<br>手話ダンス歴17年。<br>上田市社会福祉協議会のボランティア活動を行なっています。 |  |      |  |
| 会場                | 神川地区公民館   |  |  |      |  |
| 受講時間              | 1コマ(90分)  | 定員 15名   |  |      |  |
| 回数                | 24回   | 受講料 12,000円  |  |      |  |
| 日程                | 4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/7、8/28、9/11、9/25、10/9、10/23、11/13、11/27、12/11、12/18、1/8、1/22、2/12、2/26、3/12、3/26 |  |  |      |  |

|                     |  |   |  |      |  |
|---------------------|--|---|--|------|--|
| <b>4-20 楽しく日本舞踊</b> |  |   |  | 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。 |
| 講師名                 | 鬼久保 昌子   | TEL. 090-3585-2977  |  | 備考   | 材料代 必要に応じて<br>服装：出来たら着物(貸し出し有)                     |
| 曜日                  | 木曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>日本舞踊若柳流師匠。<br>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。 |  |      |  |
| 会場                  | 勤労者福祉センター  |   |  |      |  |
| 受講時間                | 1コマ(90分)   | 定員 15名  |  |      |  |
| 回数                  | 24回  | 受講料 12,000円   |  |      |  |
| 日程                  | 4/4、4/18、5/16、5/30、6/6、6/20、7/4、7/18、8/22、8/29、9/5、9/19、10/3、10/31、11/7、11/21、12/5、12/19、1/16、1/30、2/6、2/20、3/6、3/20 |   |  |      |  |

|                       |   |   |  |      |  |
|-----------------------|---|---|--|------|--|
| <b>4-21 踊ろうよ楽しく民踊</b> |   |   |  | 講座概要 | 楽しく若く日本各地の民踊を覚えて、施設の慰問やイベントに参加して、いつまでも健康で踊りましょう。 |
| 講師名                   | 鬼久保 昌子  | TEL. 090-3585-2977  |  | 備考   | 材料代 必要に応じて<br>服装：出来たら着物(貸し出し有)                   |
| 曜日                    | 木曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール<br>日本舞踊若柳流師匠。<br>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。 |  |      |  |
| 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                    | 4/11、4/25、5/23、5/30、6/13、6/27、7/11、7/25、8/22、8/29、9/12、9/26、10/10、10/24、10/31、11/14、11/28、12/12、1/23、1/30、2/13、2/27、3/13、3/27 |   |  |      |  |

| 4-22 |  | 邦楽舞踊(歌謡舞踊)   |         | 講座概要                          |
|------|--|--|---------|-------------------------------|
| 講師名  | 近藤 和子  | TEL. 0268-22-1674                                    |         | 楽しみながら踊りの基礎を丁寧に指導しています。       |
| 曜日   | 水曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール<br>藤和流二代目藤和京華。上田民踊連合会副会長。<br>上田市文化芸術協会常任理事。 |         |                               |
| 会場   | 西部公民館  |  |         | テキスト代 年間1,000円<br>持ち物：着物(あれば) |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 10名     |                               |
| 回数   | 20回  | 受講料  | 10,000円 |                               |
| 日程   | 4/3、4/10、5/1、5/8、6/5、6/12、7/3、7/10、9/4、9/11、10/2、10/9、11/6、11/13、1/15、1/22、2/5、2/12、3/5、3/12 |  |         |                               |

| 4-23 |  | ロコモフラ(フラでロコモシンドローム予防)   |        | 講座概要  |
|------|--|---|--------|---|
| 講師名  | 笹栗 由紀恵   | TEL. 090-4723-8828  |        | ロコモティブシンドロームとは、加齢などで運動機能の障害が起きている状態。フラの動きで体幹を鍛え姿勢を良くし、身体のバランス感覚を高めます。フラで楽しみながら強い足腰と健康な身体を作っていきます。 |
| 曜日   | 土曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>・ナネアフラダンス教室主宰<br>・文部科学省認可 協同組合フラ指導者支援ネットワーク賛助会員<br>・ロコモフラインストラクター |        |   |
| 会場   | 神川地区公民館  |   |        | 資料代 年間100円<br>動きやすい服装<br>持ち物：ハウスカート(任意)、水分補給の水  |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 12名    |   |
| 回数   | 12回  | 受講料   | 6,000円 |   |
| 日程   | 4/27、5/25、6/22、7/27、8/10、9/28、10/26、11/23、12/28、1/25、2/22、3/22 |   |        |   |

| 4-24 |   | 全身を整える!アライメントヨガ(火曜日)  |         | 講座概要   |
|------|---|---|---------|--|
| 講師名  | 竹内 尚子   | TEL. 090-7198-0999  |         | 一つ一つのポーズを丁寧に、ケガや無理のない形で、効果的に筋力や柔軟性を身に付けていきます。ヨガ初心者から日頃ヨガに慣れ親しんでいる方まで、学んで楽しめるクラスを目指します。 |
| 曜日   | 火曜日 午前10時～11時30分  | 講師プロフィール<br>ヨガ講師歴10年以上。自由塾講師2年目。とても充実した1年目から、今年度は月2回に増やし、ヨガの効果を実感できる日々をみなさんと歩めたらと思います。一緒に楽しくヨガやりましょう! |         |  |
| 会場   | 西部公民館   |   |         | 動きやすい服装<br>持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員  | 20名     |  |
| 回数   | 24回   | 受講料   | 12,000円 |  |
| 日程   | 4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/18 |   |         |  |

| 4-25 |  | 全身を整える!アライメントヨガ(水曜日)   |        | 講座概要   |
|------|--|--|--------|--|
| 講師名  | 竹内 尚子  | TEL. 090-7198-0999   |        | 一つ一つのポーズを丁寧に、ケガや無理のない形で、効果的に筋力や柔軟性を身に付けていきます。ヨガ初心者から日頃ヨガに慣れ親しんでいる方まで、学んで楽しめるクラスを目指します。 |
| 曜日   | 水曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>ヨガ講師歴10年以上。自由塾講師2年目。前年度に引き続き、今年度も心と身体を整えられるような学びのあるヨガを目指し、みなさんと一緒に楽しんでいきたいです。初心者の方もぜひ体験してみてください! |        |  |
| 会場   | 塩田公民館  |  |        | 動きやすい服装<br>持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 15名    |  |
| 回数   | 12回  | 受講料  | 6,000円 |  |
| 日程   | 4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26 |  |        |  |

| 4-26 |  | 全身を整える!アライメントヨガ(日曜日)  |        | 新  | 講座概要 |
|------|--|---|--------|--|------|
| 講師名  | 竹内 尚子  | TEL. 090-7198-0999  |        | 一つ一つのポーズを丁寧に、ケガや無理のない形で、効果的に筋力や柔軟性を身に付けていきます。ヨガ初心者から日頃ヨガに慣れ親しんでいる方まで、学んで楽しめるクラスを目指します。 |      |
| 曜日   | 日曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>ヨガ講師歴10年以上。自由塾講師2年目。平日に加え、休日のクラスを行います。お休みの日に心と身体を整え、毎日を元気に過ごすための手助けになったら嬉しいです。ぜひ体験してみてください。 |        |  |      |
| 会場   | 神川地区公民館  |   |        | 動きやすい服装<br>持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル   |      |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員  | 20名    |  |      |
| 回数   | 12回  | 受講料   | 6,000円 |  |      |
| 日程   | 4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/22、1/26、2/23、3/23 |   |        |  |      |

| 4-27 |  | 全身を整える!アライメントヨガ(月曜日)   |        | 新  | 講座概要 |
|------|--|--|--------|--|------|
| 講師名  | 竹内 尚子  | TEL. 090-7198-0999   |        | 一つ一つのポーズを丁寧に、ケガや無理のない形で、効果的に筋力や柔軟性を身に付けていきます。ヨガ初心者から日頃ヨガに慣れ親しんでいる方まで、学んで楽しめるクラスを目指します。 |      |
| 曜日   | 月曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>ヨガ講師歴10年以上。自由塾講師2年目。心と身体も整えてくれるヨガが大好きです。クラスでは身体の使い方と呼吸の流れを大事にします。ぜひ体験してみてください! |        |  |      |
| 会場   | 上田創造館  |  |        | 動きやすい服装<br>持ち物：ヨガマット、飲み物、タオル   |      |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 20名    |  |      |
| 回数   | 15回  | 受講料  | 7,500円 |  |      |
| 日程   | 4/1、4/15、5/20、6/17、7/1、8/19、9/2、10/21、11/18、12/2、12/16、1/6、2/17、3/3、3/17 |  |        |  |      |

| 4-28 |  | 太極拳の基礎-A(推手と套路と陳式太極拳)  |         | 講座概要   |
|------|--|--|---------|--|
| 講師名  | 小出 義宗  | TEL. 026-275-6075<br>090-1625-0073   |         | 太極拳の武術性と健康効果は同じです。しかし、獲得するには、時間が必要。ひざ・腰痛などで健康に自信が無い方・意欲が無く健康寿命とは何か知りたい方、是非受講又は電話下さい。 |
| 曜日   | 火曜日 午前10時～11時30分   | 講師プロフィール<br>中国語を学んでいた縁で、1983年7月来日中の上海武術団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国賓として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。 |         |  |
| 会場   | 神川地区公民館  |  |         | 体温調整しやすい服装で。<br>持ち物：上履き、敷物、水   |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員   | 22名     |  |
| 回数   | 24回  | 受講料  | 12,000円 |  |
| 日程   | 4/16、4/30、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/25 |  |         |  |

# 第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・介護

|                                    |  |                                    |  |  |
|------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|
| <b>4-29 太極拳の基礎-B (推手と套路と陳式太極拳)</b> |  |                                    | 講座概要   | 太極拳の武術性と健康効果は同じです。しかし、獲得するには、時間が必要。ひざ・腰痛などで健康に自信が無い方・意欲が無く健康寿命とは何か知りたい方、是非受講又は電話下さい。 |
| 講師名                                | 小出 義宗  | TEL. 026-275-6075<br>090-1625-0073 | 講師プロフィール<br>中国語を学んでいた縁で、1983年7月来日中の上海武術団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国賓として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。 | 備考<br>体温調整しやすい服装で。<br>持ち物：上履き、敷物、水   |
| 曜日                                 | 火曜日 午前10時～11時30分   |                                    |  |  |
| 会場                                 | 塩尻地区公民館  |                                    |  |  |
| 受講時間                               | 1コマ(90分)   | 定員 13名                             |  |  |
| 回数                                 | 24回  | 受講料 12,000円                        |  |  |
| 日程                                 | 4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/13、8/27、9/10、9/24、10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、1/28、2/11、2/25、3/11、3/18 |                                    |  |  |

|                       |   |                    |  |  |   |
|-----------------------|---|--------------------|--|--|---|
| <b>4-30 はつらつ健康講座①</b> |   |                    | 新  | 講座概要   | 筋肉量は年々減少しています。全身の筋肉を鍛えて健康寿命を延ばしませんか？足の不自由な方も大歓迎！椅子に座ったままでも十分に動ける体操です。 |
| 講師名                   | 篠原 陽子   | TEL. 090-9664-5495 | 講師プロフィール<br>高齢者施設にて、トレーニング指導員の資格を取得し、従事してきました。全身を鍛える体操(ボール体操、棒体操、音楽に合わせてリズム体操、脳トレ体操、口腔体操)など、皆で楽しい時間になるよう企画しています。 | 備考<br>材料費 年間500円<br>動きやすい服装<br>持ち物：上履き(スリッパ不可) |   |
| 曜日                    | 木曜日 午後2時～3時30分  |                    |  |  |   |
| 会場                    | 上田創造館   |                    |  |  |   |
| 受講時間                  | 1コマ(90分)  | 定員 15名             |  |  |   |
| 回数                    | 12回   | 受講料 6,000円         |  |  |   |
| 日程                    | 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/18(休)、10/16(休)、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13 |                    |  |  |   |

|                       |  |                    |  |  |   |
|-----------------------|--|--------------------|--|--|---|
| <b>4-31 はつらつ健康講座②</b> |  |                    | 新  | 講座概要   | 筋肉量は年々減少しています。全身の筋肉を鍛えて健康寿命を延ばしませんか？足の不自由な方も大歓迎！椅子に座ったままでも十分に動ける体操です。 |
| 講師名                   | 篠原 陽子  | TEL. 090-9664-5495 | 講師プロフィール<br>高齢者施設にて、トレーニング指導員の資格を取得し、従事してきました。全身を鍛える体操(ボール体操、棒体操、音楽に合わせてリズム体操、脳トレ体操、口腔体操)など、皆で楽しい時間になるよう企画しています。 | 備考<br>材料費 年間500円<br>動きやすい服装<br>持ち物：上履き(スリッパ不可) |   |
| 曜日                    | 木曜日 午後2時～3時30分   |                    |  |  |   |
| 会場                    | 上田創造館  |                    |  |  |   |
| 受講時間                  | 1コマ(90分)   | 定員 15名             |  |  |   |
| 回数                    | 12回  | 受講料 6,000円         |  |  |   |
| 日程                    | 4/25、5/22(休)、6/27、7/25、8/22、9/26、10/23(休)、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27 |                    |  |  |   |

|                         |  |                    |   |  |
|-------------------------|--|--------------------|---|--|
| <b>4-32 笑って動いて楽しく脳活</b> |  |                    | 講座概要  | 小さなボールを使い簡単な体操やストレッチ。普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化をはかります。笑顔いっぱい講座です。 |
| 講師名                     | 町田 京子  | TEL. 090-4073-5190 | 講師プロフィール<br>シナプソロジーインストラクター、ボディキネシスインストラクター、楽のびストレッチインストラクター、軸トレインストラクターの資格をいかし、出来ない事を楽しんでもらい、レッスンをしています。 | 備考<br>運動のできる服装<br>持ち物：水分補給、タオル                                 |
| 曜日                      | 金曜日 午後7時30分～9時   |                    |   |  |
| 会場                      | 勤労者福祉センター  |                    |   |  |
| 受講時間                    | 1コマ(90分)   | 定員 20名             |   |  |
| 回数                      | 12回  | 受講料 6,000円         |   |  |
| 日程                      | 4/19、5/17、6/21、7/19、8/23、9/20、10/18、11/22、12/20、1/17、2/21、3/21 |                    |   |  |

|                         |  |                    |  |  |
|-------------------------|--|--------------------|--|--|
| <b>4-33 音楽レク!歌って踊ろう</b> |  |                    | 講座概要   | 懐かしい曲に合わせて歌い踊ります。季節を感じながら、心と体と脳を刺激し、笑顔で楽しく健康アップ。フラの動きも取り入れます。(恋の季節・真っ赤な太陽・津軽海峡冬景色・上を向いて歩こう・森の小人・他) |
| 講師名                     | 吉原 千枝美   | TEL. 090-4838-6369 | 講師プロフィール<br>私がウキウキ楽しんでます。<br>音楽健康指導士・音楽レクリエーション専門員・介護職員初任者研修・ヴェリナフラコーナネ&フラ Aloha キッズ代表フラインストラクター。自宅にてシニアの脳活ピアノ教室開講中。 | 備考<br>小物等材料代 年間1,200円<br>動きやすい服装<br>持ち物：飲み物  |
| 曜日                      | 木曜日 午前10時10分～11時40分  |                    |  |  |
| 会場                      | 市民プラザ・ゆう   |                    |  |  |
| 受講時間                    | 1コマ(90分)   | 定員 20名             |  |  |
| 回数                      | 12回  | 受講料 6,000円         |  |  |
| 日程                      | 4/18、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、10/10、11/21、12/19、1/16、2/20、3/13 |                    |  |  |

|                   |  |                    |  |  |
|-------------------|--|--------------------|--|--|
| <b>4-34 社交ダンス</b> |  |                    | 講座概要   | ダンスが初めての方、又基礎を覚えたい方歓迎です。分からないところは気軽に聞いてください。 |
| 講師名               | 小泉 美智子   | TEL. 090-1868-6160 | 講師プロフィール<br>JBDF プロ・ダンスインストラクター1級。関東甲信越ダンス競技会審査員。車いすダンスネットワーク会員。小泉ダンススクール所属。 | 備考<br>動きやすい服<br>持ち物：水                        |
| 曜日                | 月曜日 午後7時30分～9時   |                    |  |  |
| 会場                | 勤労者福祉センター  |                    |  |  |
| 受講時間              | 1コマ(90分)   | 定員 15名             |  |  |
| 回数                | 24回  | 受講料 12,000円        |  |  |
| 日程                | 4/8、4/22、5/27、6/10、6/17、6/24、7/22、7/29、8/19、8/26、9/9、9/23、10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24 |                    |  |  |

|                        |   |                    |  |                                |
|------------------------|---|--------------------|--|--------------------------------|
| <b>4-35 サンサン・フラダンス</b> |   |                    | 講座概要   | フラが初めての方歓迎。癒しの音楽で贅沢時間を過ごしましょう。 |
| 講師名                    | 小泉 美智子  | TEL. 090-1868-6160 | 講師プロフィール<br>ハワイアン・ミュージックとフラに魅せられ、今年も東京公演に向けて練習中。皆さんとフラの楽しさを共有したいです。<br>カノエ・ミラー フラジヤパン所属。<br>小泉ダンススクール フラクラス指導。 | 備考<br>パウスカート又は動きやすい服<br>持ち物：水  |
| 曜日                     | 木曜日 午後1時30分～3時  |                    |  |                                |
| 会場                     | サン・ワーク上田  |                    |  |                                |
| 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                     | 4/4、4/18、5/16、5/30、6/6、6/20、7/4、7/18、8/1、8/29、9/5、9/19、10/3、10/17、11/7、11/21、12/5、12/19、1/16、1/30、2/6、2/20、3/6、3/20 |                    |  |                                |

| 4-36 |  | ストレッチ♡コンディショニング 中級① |  | 講座概要   |
|------|--|---------------------|--|--|
| 講師名  | 宮下 知穂子   | TEL.                | 090-5505-0826<br>0268-22-4904  | 中級→他の講座とは内容も違い、一番キツイコースです。が！案外、はまるかも!?<br>参加してみてください。  |
| 曜日   | 水曜日 午後1時30分～3時                                     | 講師プロフィール            | 私は昔(ギャル時代)、ある事で日本一有名で人気者(アイドル)になり、テレビ、ラジオ、雑誌、舞台等に出演していました。女優業・プロの道へのお誘いを断り、長野県のCM、イベント、広告、モデル等で活躍していました。 |  |
| 会場   | 上田創造館  | 備                   | しめつけない服装   | 考<br>持ち物：ヨガマット(あれば)・長座布団等、タオル(大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。 |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員                  | 15名  |  |
| 回数   | 12回  | 受講料                 | 6,000円   |  |
| 日程   | 4/3、5/8、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5 |                     |  |  |

| 4-37 |  | ストレッチ♡コンディショニング② |   | 講座概要   |
|------|--|------------------|---|--|
| 講師名  | 宮下 知穂子   | TEL.             | 090-5505-0826<br>0268-22-4904   | 地味にキツイ運動である事も特徴です。見るよりは、実際に行くと違うと感じるかと思います。①～⑥頭から足の指、身体全体を動かします。 |
| 曜日   | 月曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール         | エアロビクスって何??の時代から始まり、上田中で踊っていました。生徒さんと共に歩み、勉強、時には助けてもらいながら、感謝しております。会場でお互いに会える事が元気の1つ、楽しみにしており、授業が、生徒さん達が好きなんだと実感してます。 |  |
| 会場   | 神川地区公民館  | 備                | しめつけない服装  | 考<br>持ち物：ヨガマット(あれば)・長座布団等、タオル(大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。           |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員               | 15名   |  |
| 回数   | 12回  | 受講料              | 6,000円  |  |
| 日程   | 4/8、5/13、6/10、7/8、8/19、9/9、10/21、11/11、12/9、1/27、2/10、3/10 |                  |   |  |

| 4-38 |  | ストレッチ♡コンディショニング 入門～③ |  | 講座概要  |
|------|--|----------------------|--|---|
| 講師名  | 宮下 知穂子   | TEL.                 | 090-5505-0826<br>0268-22-4904  | 運動をした事がない。身体が固くて自信がない。1人で講座に入会するのが不安。どこそこ痛くて出来るかな? 大丈夫です。誰もが不安です。私、教え上手なので! |
| 曜日   | 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→その後ヨガ(現代のハイカラではない)後、ストレッチ(リハビリ的な動き)40年以上になります。武石が上田市になり、記念のよきこいの振り付けも作りました。 |   |
| 会場   | 上田創造館  | 備                    | しめつけない服装   | 考<br>持ち物：ヨガマット(あれば)・長座布団等、タオル(大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。                      |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員                   | 20名  |   |
| 回数   | 12回  | 受講料                  | 6,000円   |   |
| 日程   | 4/10、5/15、6/12、7/10、8/20(休)、9/11、10/15(休)、11/13、12/11、1/15、2/12、3/12 |                      |  |   |

| 4-39 |   | ストレッチ♡コンディショニング④ |  | 講座概要  |
|------|---|------------------|--|---|
| 講師名  | 宮下 知穂子  | TEL.             | 090-5505-0826<br>0268-22-4904  | 中級、入門コース以外は殆ど同じ内容です。肩、腰、膝、股関節の痛い方が多いので、+αのリハビリ、運動、軽い筋トレ、ストレッチ(伸ばす、ゆるめる)を行います。 |
| 曜日   | 水曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール         | フィギュアのゆづ君を13年程 Love <sup>2</sup> で、息子を連れて応援に行ってます。が、息子はもうNGだと(泣)どなたか単独ショー行きたい、ゆづ君愛する方、居ましたら私に声を掛けて下さい。やっと自分の気持ちも落ち着きました。(ワラ) |   |
| 会場   | 上田創造館   | 備                | しめつけない服装   | 考<br>持ち物：ヨガマット(あれば)・長座布団等、タオル(大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。                        |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員               | 15名  |   |
| 回数   | 12回   | 受講料              | 6,000円   |   |
| 日程   | 4/17、5/22、6/18(休)、7/16(休)、8/22(休)、9/18、10/16、11/20、12/18、1/22、2/19、3/19 |                  |  |   |

| 4-40 |  | ストレッチ♡コンディショニング⑤ |  | 講座概要   |
|------|--|------------------|--|--|
| 講師名  | 宮下 知穂子   | TEL.             | 090-5505-0826<br>0268-22-4904  | 軽い有酸素運動も取り入れ、口の中(舌・喉)の強化。姿勢(体幹)、呼吸(肺・肋骨・お腹)、脳トレは笑いながら行いましょう。(出来なくて大丈夫) |
| 曜日   | 水曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール         | ネコちゃん4匹を溺愛中です。いくらでも保護したいのですが、年令や体力も考えてがまんしてます。動物は大好きで、アフリカに野生動物に会いに行きたいです。動物園も大好きです。犬・ネコのボランティアにも興味あります。 |  |
| 会場   | 上田創造館  | 備                | しめつけない服装   | 考<br>持ち物：ヨガマット(あれば)・長座布団等、タオル(大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。                 |
| 受講時間 | 1コマ(90分)   | 定員               | 15名  |  |
| 回数   | 12回  | 受講料              | 6,000円   |  |
| 日程   | 4/24、5/29、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/29、2/26、3/26 |                  |  |  |

| 4-41 |   | ストレッチ♡コンディショニング⑥ |  | 講座概要  |
|------|---|------------------|--|---|
| 講師名  | 宮下 知穂子  | TEL.             | 090-5505-0826<br>0268-22-4904  | ①～⑥の講座内容は全ての講座に取り入れてます。個人の身体に合わせて、自分のペースで運動して下さい。どこの講座、都合の良い会場に出席可です。 |
| 曜日   | 金曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール         | 自由塾17年目になりました。永い年月の中、生徒さん達も上達して当たり前ではない事を当り前の様に出来る様になり、うれしく思います。現代は沢山の習い事があり楽しいですね。私も日々勉強です。 |   |
| 会場   | 上田創造館   | 備                | しめつけない服装   | 考<br>持ち物：ヨガマット(あれば)・長座布団等、タオル(大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。                |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員               | 15名  |   |
| 回数   | 12回   | 受講料              | 6,000円   |   |
| 日程   | 4/26、5/28(休)、6/28、7/26、8/30、9/27、10/25、11/22、12/27、1/31、2/28、3/28 |                  |  |   |

| 4-42 |   | スポーツ吹矢健康講座 |                                     | 講座概要                                 |
|------|---|------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 講師名  | 中嶋 研二   | TEL.       | 090-2533-1808                       | スポーツ吹矢による有酸素運動の実技と科学的根拠に基づいた抗加齢医学講座。 |
| 曜日   | 木曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール   | 40年以上の健康教育の実践経験を持つ自然科学者。理学博士(健康科学)。 |                                      |
| 会場   | 上野が丘公民館   | 備          | 材料代 年間1,000円                        | 考                                    |
| 受講時間 | 1コマ(90分)  | 定員         | 15名                                 |                                      |
| 回数   | 21回   | 受講料        | 10,500円                             |                                      |
| 日程   | 4/11、4/25、5/9、5/23、6/13、6/27、7/11、7/25、8/22、9/26、10/24、11/14、11/28、12/12、12/26、1/9、1/23、2/13、2/27、3/13、3/27 |            |                                     |                                      |

# 第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・介護

|                      |  |  |        |                |  |
|----------------------|--|--|--------|----------------|--|
| <b>4-43 東洋医学入門講座</b> |  |  |        | <b>新</b>       | 講座概要<br>東洋医学は未病医学とも云われるように未だ病にならないように全人的に学習する健康講座です。 |
| 講師名                  | 中嶋 研二  | TEL. 090-2533-1808   |        | 備考<br>資料代 500円 |  |
| 曜日<br>時間             | 水曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール<br>東洋医学と西洋医学に基づいた健康教育を行う自然科学者。<br>理学博士(健康科学)、中医医師(東洋医学) |        |                |  |
| 会場                   | 上小教育会館   |  |        |                |  |
| 受講時間                 | 1コマ(90分)   | 定員   | 15名    |                |  |
| 回数                   | 11回  | 受講料  | 5,500円 |                |  |
| 日程                   | 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19 |  |        |                |  |

|                     |   |   |        |                |  |
|---------------------|---|---|--------|----------------|--|
| <b>4-44 最新食養学入門</b> |   |   |        | <b>新</b>       | 講座概要<br>人間は何を食べるべきか。食品添加物やクスリを食べることで健康を維持できるのか。科学的根拠に基づいて学びます。 |
| 講師名                 | 中嶋 研二   | TEL. 090-2533-1808                              |        | 備考<br>資料代 500円 |  |
| 曜日<br>時間            | 火曜日 午後1時30分～3時  | 講師プロフィール<br>人は食べ物でつくられる研究をして40年。<br>理学博士(分子栄養学) |        |                |  |
| 会場                  | 上小教育会館  |   |        |                |  |
| 受講時間                | 1コマ(90分)  | 定員  | 15名    |                |  |
| 回数                  | 11回   | 受講料   | 5,500円 |                |  |
| 日程                  | 4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25 |   |        |                |  |

|                        |   |   |         |  |   |
|------------------------|---|---|---------|--|---|
| <b>4-45 里山わくわく山登り①</b> |   |   |         |  | 講座概要<br>移動はできるだけ自分の足で！脳の活性化と健康維持を！明るく楽しい山登り。山頂での達成感・爽快感を皆さんで分かちあいましょ。 |
| 講師名                    | 石江 良一   | TEL. 090-8329-4029  |         | 備考<br>車代 200円～<br>運動・山登りのできる靴・服<br>持ち物：雨具、飲み物、昼食 ※山岳保険もしくは、スポーツ保険の加入は個々でお願い致します。 |   |
| 曜日<br>時間               | 火曜日 午前9時～午後1時   | 講師プロフィール<br>日本百名山完歩。四国お遍路チャレンジ中。<br>太郎山と歩くの大好き。近くの山にも満足感満載の山々がたくさんあります。皆様で楽しみましょ。 |         |  |   |
| 会場                     | 野外講座  |   |         |  |   |
| 受講時間                   | 2コマ(180分)   | 定員  | 25名     |  |   |
| 回数                     | 12回   | 受講料   | 12,000円 |  |   |
| 日程                     | 4/9、5/7、6/4、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/24、10/1、11/5、12/3 |   |         |  |   |

|                        |   |   |         |  |   |
|------------------------|---|---|---------|--|---|
| <b>4-46 里山わくわく山登り②</b> |   |   |         |  | 講座概要<br>移動はできるだけ自分の足で！脳の活性化と健康維持を！明るく楽しい山登り。山頂での達成感・爽快感を皆さんで分かちあいましょ。 |
| 講師名                    | 石江 良一   | TEL. 090-8329-4029  |         | 備考<br>車代 200円～<br>運動・山登りのできる靴・服<br>持ち物：雨具、飲み物、昼食 ※山岳保険もしくは、スポーツ保険の加入は個々でお願い致します。 |   |
| 曜日<br>時間               | 金曜日 午前9時～午後1時   | 講師プロフィール<br>日本百名山完歩。四国お遍路チャレンジ中。<br>太郎山と歩くの大好き。近くの山にも満足感満載の山々がたくさんあります。皆様で楽しみましょ。 |         |  |   |
| 会場                     | 野外講座  |   |         |  |   |
| 受講時間                   | 2コマ(180分)   | 定員  | 25名     |  |   |
| 回数                     | 12回   | 受講料   | 12,000円 |  |   |
| 日程                     | 4/12、5/10、6/7、7/5、7/19、8/2、8/23、9/6、9/27、10/4、11/1、12/6 |   |         |  |   |

|                           |  |  |        |                              |   |
|---------------------------|--|--|--------|------------------------------|---|
| <b>4-47 やさしい介護あった介護教室</b> |  |  |        | <b>新</b>                     | 講座概要<br>突然始まる介護。病気が認知症になっても介護生活にあわてない為の知識と情報が得られます。 |
| 講師名                       | 辰野 美幸  | TEL. 090-5512-3951   |        | 備考<br>資料代 毎回500円<br>持ち物：筆記用具 |   |
| 曜日<br>時間                  | 土曜日 午後1時30分～3時   | 講師プロフィール<br>自身の介護経験、ケアマネとして働いた経験を元に、介護を上手に乗り越えられる講座になっています。介護の事について知りたい方、どなたでもご参加いただけます。 |        |                              |   |
| 会場                        | 勤労者福祉センター  |  |        |                              |   |
| 受講時間                      | 1コマ(90分)   | 定員   | 10名    |                              |   |
| 回数                        | 12回  | 受講料  | 6,000円 |                              |   |
| 日程                        | 4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28、10/26、11/30、12/28、1/25、2/22、3/22 |  |        |                              |   |

|                      |                                   |  |        |  |   |
|----------------------|-----------------------------------|--|--------|--|---|
| <b>4-48 里山自然学習 I</b> |                                   |  |        |  | 講座概要<br>自然を求め、里山を歩き、自然観察と近隣神社仏閣、山城、風穴等見学。文化を学ぶ。講座を通して仲間との交流を図る。 |
| 講師名                  | 金井 善男                             | TEL. 090-2163-8586   |        | 備考<br>拝観・駐車代 2,000円位<br>歩きやすい服装<br>持ち物：飲み物、筆記用具、雨具<br>※集合は現地自家用車。計画変更有り。 |   |
| 曜日<br>時間             | 水曜日 午前9時～12時                      | 講師プロフィール<br>日本山岳会会員。長野県自然保護レンジャー、インストラクター。自然保護指導員。浅間山系ミヤマシロチョウ会員。美ヶ原パークボランティア。県希少性植物保護監視員。 |        |  |   |
| 会場                   | 野外講座                              |  |        |  |   |
| 受講時間                 | 2コマ(180分)                         | 定員   | 17名    |  |   |
| 回数                   | 8回                                | 受講料  | 8,000円 |  |   |
| 日程                   | 4/3、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6 |  |        |  |   |

|                       |                                   |   |        |   |  |
|-----------------------|-----------------------------------|---|--------|---|--|
| <b>4-49 里山自然学習 II</b> |                                   |   |        |   | 講座概要<br>自然を求め、里山を歩き、自然の観察と文化を学ぶ。近隣の神社仏閣、山城、風穴等見学。講座を通して仲間との交流を楽しむ。 |
| 講師名                   | 金井 善男                             | TEL. 090-2163-8586  |        | 備考<br>拝観料・駐車代 2,000円<br>歩きやすい服装<br>持ち物：飲み物、筆記用具、帽子、手袋、雨天用具<br>※計画変更有り。現地まで自家用車。 |  |
| 曜日<br>時間              | 金曜日 午前9時～12時                      | 講師プロフィール<br>日本山岳会会員。長野県自然保護レンジャー及びインストラクター。長野県希少性野生動物植物保護監視員。浅間山系ミヤマシロチョウ会員。美ヶ原パークボランティア。 |        |   |  |
| 会場                    | 野外講座                              |   |        |   |  |
| 受講時間                  | 2コマ(180分)                         | 定員  | 17名    |   |  |
| 回数                    | 8回                                | 受講料   | 8,000円 |   |  |
| 日程                    | 4/5、5/3、6/7、7/5、8/2、9/6、10/4、11/1 |   |        |   |  |



|             |  |   |                  |   |
|-------------|--|---|------------------|---|
| <b>4-50</b> |  | <b>里山自然学習Ⅲ</b>  |                  | 講座概要<br>自然を求め、里山を歩き、自然の観察と文化を学ぶ。近隣の神社仏閣、山城、風穴等見学。講座を通し仲間との交流を楽しみたい。           |
| 講師名         | 金井善男                                   | TEL. 090-2163-8586  |                  |   |
| 曜日          | 月曜日 午前9時～12時                           | 講師プロフィール<br>日本山岳会会員。長野県自然保護レンジャー、県自然インストラクター。自然保護指導員。浅間山系ヤマシロチョウ会員。美ヶ原パークボランティア。県希少性動植物保護監視員。 |                  | 備考<br>拝観・駐車代 2,000円<br>歩きやすい服装<br>持ち物：飲み物、手袋、帽子、筆記用具、雨具<br>※集合は現地自家用車。計画変更有り。 |
| 会場          | 野外講座                                   | 受講時間  | 2コマ(180分) 定員 17名 |   |
| 回数          | 8回                                     | 受講料   | 8,000円           |   |
| 日程          | 4/8、5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11 |   |                  |   |

|             |   |   |                 |  |
|-------------|---|---|-----------------|--|
| <b>4-51</b> |   | <b>心身の健康維持を目的とした瞑想と気功体操</b>   |                 | 講座概要<br>中国に古くから伝わる気功の中にある座禅や立禅と呼ばれる禅を用いた瞑想法によりマインドフルネスを達成するとともに、健康維持のための気功体操を老若男女を問わず学びます。 |
| 講師名         | 高橋正人  | TEL. 090-7170-5626  |                 |  |
| 曜日          | 水曜日 午後8時～9時30分                                      | 講師プロフィール<br>2004年より、東京の有名師範について太気拳という中国武術の修行をしてきました。太気拳では、気功の練習が修行の中心となります。 |                 | 備考<br>動きやすい服装。   |
| 会場          | 信大繊維学部 千曲会館   | 受講時間  | 1コマ(90分) 定員 20名 |  |
| 回数          | 12回   | 受講料   | 6,000円          |  |
| 日程          | 4/10、5/8、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5 |   |                 |  |

|             |   |  |                 |   |  |
|-------------|---|--|-----------------|---|--|
| <b>4-52</b> |   | <b>筋トレと歌でハツラツと!</b>  |                 | (新)   | 講座概要<br>若返り筋を鍛えて、20年後も元気で動ける身体を目指します。<br>また、お腹の底から声を出し、日本の歌と一緒に歌います。 |
| 講師名         | 滝沢香   | TEL. 090-9007-4351   |                 |   |  |
| 曜日          | 火曜日 午前10時～11時30分  | 講師プロフィール<br>若返り筋メソッド®認定トレーナー、日本骨盤底筋トレーニング協会認定トレーナー、NSPA 公認パーソナルトレーナー、お腹の(メディカルチネイザン)セラピスト、はらうたの会®代表。作業療法士資格あり。 |                 | 備考<br>運動のできる服装<br>持ち物：室内用シューズ、ヨガマット、水分、汗拭きタオル |  |
| 会場          | 丸子文化会館(セレスホール)  | 受講時間   | 1コマ(90分) 定員 12名 |   |  |
| 回数          | 23回   | 受講料  | 11,500円         |   |  |
| 日程          | 4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/23、8/6、8/20、9/3、9/10、10/1、10/22、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/18 |  |                 |   |  |

|             |  |  |                 |  |
|-------------|--|--|-----------------|--|
| <b>4-53</b> |  | <b>よっ!粋だねえ。江戸芸かっぼれ</b>   |                 | 講座概要<br>踊っていると自然に笑顔になれる「かっぼれ」。<br>粋で威勢のいい姿で踊りましょう!<br>「かっぼれ」「深川」「伊勢音頭」など練習します。 |
| 講師名         | 田中貞子   | TEL. 090-8843-7899   |                 |  |
| 曜日          | 火曜日 午後6時30分～8時   | 講師プロフィール<br>桜川笑佐の名前で師範をいただきました。<br>とにかくこの小粋なおどりが大好きで、皆さんとっしょにこの江戸の粋を引継いでいけたらと思います。 |                 | 備考<br>資料代 必要に応じて<br>持ち物：飲み物、白足袋、腰ひも  |
| 会場          | 勤労者福祉センター  | 受講時間   | 1コマ(90分) 定員 10名 |  |
| 回数          | 24回  | 受講料  | 12,000円         |  |
| 日程          | 4/9、4/23、5/7、5/21、6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/20、9/10、9/24、10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、1/28、2/11、2/25、3/11、3/25 |  |                 |  |

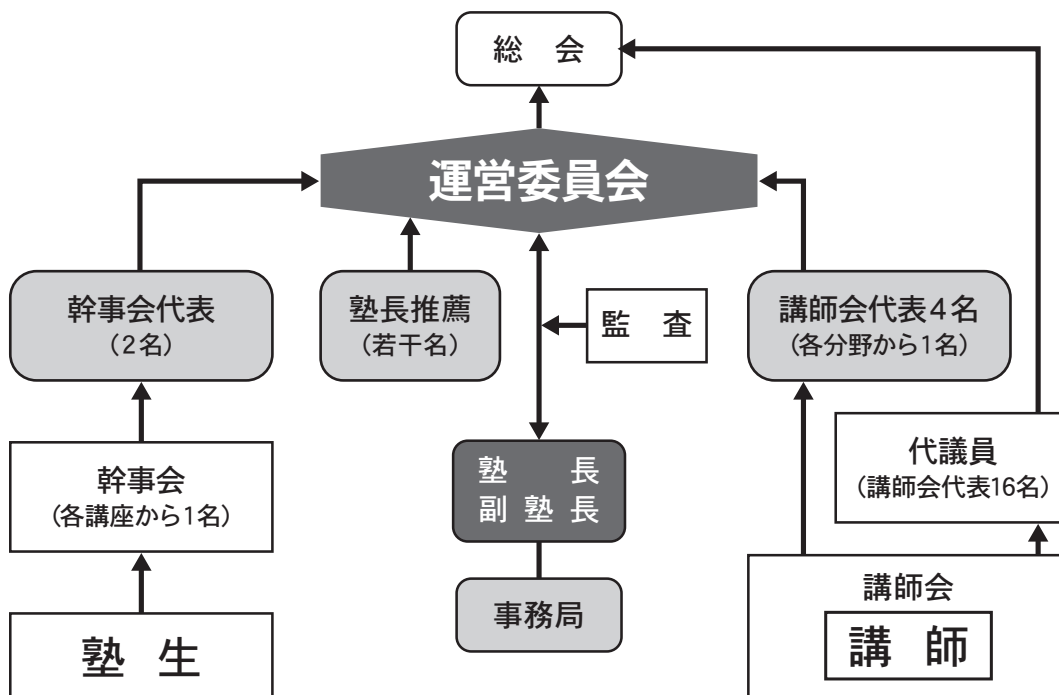
## 上田自由塾が講座会場としてお願いしている施設

| 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 |
| 上田市立上田図書館       | 386-0014 上田市材木町1-2-47   | 22-0880 |
| 上田情報ライブラリー（パレオ） | 386-0025 上田市天神1-8-1     | 29-0210 |
| 丸子文化会館（セレスホール）  | 386-0405 上田市上丸子1488     | 42-0001 |
| 丸子ファーストビル       | 386-0404 上田市上丸子950      | 42-1043 |
| 上小教育会館          | 386-0024 上田市大手2-7-13    | 23-1151 |
| サントミュージゼ        | 386-0025 上田市天神3-15-15   | 27-2000 |
| 招魂社             | 386-0026 上田市二の丸4-6      |         |
| サン・ワーク上田        | 386-1212 上田市富士山2416-39  | 38-9000 |
| 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6年度年間計画

- 6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
- 6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
- 7年 2月 ふれあい展示会・展示作品中心  
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きます。

### ●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に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6月に予定しております。

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

## ●申し込み方法

○申し込みは、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し込みください。

○ホームページからのお申し込みは、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し込みください。



必須事項を全て入力後、送信してください。

申し込みが完了しますと下記画面が表示され、同時にお申し込みいただいた  
メールアドレスに返答メールが届きます。

(メールは迷惑メールに入ってしまう場合がありますので、ご確認ください。)

※お申し込みが完了していないと思われる方は、申し込み日・時間を事務局に  
お問合せください。(事務局 平日9:00~16:00)



**令和6年度上田自由塾(通年講座)受講  
申し込み**

■お申し込みありがとうございます。■ご入力いただいた内容にて申し込みを受付いたしました。■ご入力いただいたメールアドレス宛に自動返信メールを送信いたしましたのでご確認ください。■メールが届かない場合には、お手数ですが事務局までお電話にてお問い合わせください。■お申込みいただいた講座成立の有無につきましては、3月末までに郵送にてご連絡させていただきます。

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。不正行為の報告・利用規約・プライバシーポリシー

Google フォーム

○下記ハガキは必要事項をご記入いただき、**63円切手**を貼付してお申込みください。市販の郵便ハガキで応募する場合は、下記のように記入してお申込みください。ご記入いただく申込事項は裏面をご参照ください。1講座につき1枚のハガキをお願いします。

○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6年2月15日(木)～3月4日(月)

★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ます。  
ただし、キャンセル待ちはお受けいたしません。

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

郵便はがき

63円切手を  
貼って  
投函ください

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 その他
- ありがとうございました。ご意見、ご感想など、お気軽にどうぞ
- -----  
-----  
-----

郵便はがき

63円切手を  
貼って  
投函ください

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 その他
- ありがとうございました。ご意見、ご感想など、お気軽にどうぞ
- -----  
-----  
-----

(キリトリ)

(キリトリ)

生涯学習と高齢者福祉との  
効果的な連携

生きる確かな力を求めて

学習権の保障と

人権教育の視点  
での取り組み

障がい者と健常者の

「共通の生きがい」  
の創造

地域の多様で多彩な人と

出会い交流し  
体験を共にする場  
を求めて

子どもは小さな

まち作りびと  
位置づけて

## 生涯学習 上田自由塾

〒386-0016

上田市国分985-1 985号ビル 3階

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

ホームページ

<http://ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/>

E-mail [uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp](mailto:uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp)

★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ます。ただし、キャンセル待ちはお受けいたします。

(キリトリ)

(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 (フリガナ)

男・女

大人(年齢 才)

高校 年生・中学 年生・小学 年生・幼児

住 所 〒

電話

F A X

携帯

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

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 (フリガナ)

男・女

大人(年齢 才)

高校 年生・中学 年生・小学 年生・幼児

住 所 〒

電話

F A X

携帯

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

(キリトリ)

(キリトリ)