



生涯楽習 上田自由塾

令和7年度

令和7年4月から
令和8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6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・子育て

●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7年4月～令和8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7年2月14日(金)～3月3日(月)
(講座成立の有無は3月末までに連絡いたします)

●募集方法：ハガキまたはホームページ受講 申込フォームからお申込ください。

3月3日(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 誰でも先生、だれ 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いただいたのは、設立時、趣旨に賛同いただいた前上田市長母袋創一氏の案です。

設 立

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

上田自由塾の特色

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

1. 講師公募

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

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

2. 行政主導型から市民参加型の生涯学習社会の構築

企画運営は、塾にて行い行政に負担をかけないで活動します。

3. 学ぶ生きがい、教える生きがいの場（ステージ）を提供します。

講師は公募とし、それぞれの講師が自らの講座を運営します。

4. 塾生の募集

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

5. 年齢制限

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

6. 講座は、12か月の継続的なものとします。(原則)

7. 自由塾の運営費

受講料から講師謝礼金を差し引いた額で賄われます。

8. 教室の使用

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

9. 講座制限

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

令和7年度 上田自由塾 講座一覧

番	講座名	講師名
1	頭のスポーツ「健康麻雀」 初級①	中澤 清人 松澤 博明
2	頭のスポーツ「健康麻雀」 初級②	中澤 清人 松澤 博明
3	作曲家が教えるカラオケ ★	宮下 賢
4	作曲家が教えるポップ歌謡 ★	宮下 賢
5	作曲家が教える男のカラオケ	宮下 賢
6	地元の作曲家 小山章三先生の曲を歌おう ★	柳澤 順子
7	スペイン語 初級・復習	柴本 仁一
8	スペイン語 中級	柴本 仁一
9	謡曲（謡）入門	西入 澄人
10	もう一度吹いてみようハーモニカ ダ・カーポ	宮崎 勝義
11	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	宮崎 勝義
12	みんなでオカリナを①	徳谷 満子
13	みんなでオカリナを②	徳谷 満子
14	音読で喉トレ&脳トレ	駒村 則子
15	はじめよう朗読 ★	駒村 則子
16	やさしい手品教室	山口 義雄
17	かわちゃんの歌の広場	河田 良子
18	かわちゃんの「合唱を楽しもう」	河田 良子
19	俳句入門	窪田 英治
20	俳句一步二歩	窪田 英治
21	俳句と季語	窪田 英治
22	見る・感じる・考える俳句	窪田 英治
23	芭蕉を読む	窪田 英治
24	楽しい朗読 火曜 A ★	田中 明子
25	楽しい朗読 火曜 B	田中 明子
26	楽しい朗読 金曜 C ★	田中 明子
27	楽しいオカリナアンサンブル	金井りつこ
28	リコーダー・アンサンブルを楽しもう ★	田村 雄二
29	Let's enjoy English! 学び直しの英語 (新)	山崎 利夫
30	話し方・聞き方教室 (新)	山崎 利夫
31	株式銘柄研究	後藤 厚裕
32	ようこそピアノの国へ①	中村由美子

番	講座名	講師名
33	ようこそピアノの国へ②	中村由美子
34	頭のたいそう	高野ゆう子
35	歌声講座 in 塩田	安達 寛子
36	歌声講座 in 西部	安達 寛子
37	歌声講座 in 神川	安達 寛子
38	歌声講座 in 丸子	安達 寛子
39	歌声講座 in 中央	安達 寛子
40	歌声講座 in 上野が丘	安達 寛子
41	歌声講座 in 川西	安達 寛子
42	木の笛 コカリナ 初級コース	岩田 悦子
43	らららピアノ（中級） ★	中村 靖熙
44	日本神話（古事記）を読み解く 1学年 (新)	甲田 圭吾
45	日本神話（古事記）を読み解く 2学年	甲田 圭吾
46	日本神話（古事記）を読み解く 3学年	甲田 圭吾
47	津軽三味線	花岡 民子
48	シンガーソングライターが教える はじめてのギター弾き語り (新)	渡部まいこ
49	シンガーソングライターと 楽しく健康ボイストレーニング (新)	渡部まいこ
50	おはなしの世界A	伊藤 博敏
51	おはなしの世界B	伊藤 博敏
52	相対性理論が理解できる！ (新)	赤羽 秀郎
53	楽しく吹けるハーモニカ	滝澤 博俊
54	だれでも五行歌会	風祭 智秋

※ (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せん。

第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

番	講座名	講師名
1	気がるに楽しむ銅板工芸	丸山 康雄
2	写真などを絵にする	宮下 六朗
3	初めてのかご作り①	大谷 妙子
4	初めてのかご作り②	大谷 妙子
5	フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー①	原 悦子
6	フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー②	原 悦子
7	パステルアート講座	田村ゆかり
8	英国式フラワーアレンジメント①	池内 早苗
9	英国式フラワーアレンジメント②	池内 早苗
10	英国式フラワーアレンジメント③	池内 早苗
11	英国式フラワーアレンジメント④ ★	池内 早苗
12	ウッドバーニング教室 上田	竜川恵美子
13	ウッドバーニング教室 丸子	竜川恵美子
14	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー①	霜坂とし子
15	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー②	霜坂とし子
16	写真の選び方教室 (中級) (新)	久保田 稔
17	ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室 (初心者)	柳沢 令子
18	ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室①	柳沢 令子
19	毎日が楽しくなる! アロマクラフト&石けん作り (新)	かわのちづこ
20	ニードル羊毛フェルト	大原あさみ
21	花を育てて楽しむ暮らし① 午前の部	武田美恵子
22	花を育てて楽しむ暮らし② 午後の部	武田美恵子
23	シャドーボックス	桜井 道子
24	バルーンアートを楽しもう	佐藤 俊之
25	深雪アートフラワー	山下美恵子
26	皮籐でカゴを編む (初級) ★	青木 嘉子
27	皮籐でカゴを編む (中級)	青木 嘉子
28	クラフト工房①	高野ゆう子
29	クラフト工房②	高野ゆう子
30	クラフト工房③	高野ゆう子
31	やさしい洋裁 (中級)	北澤実左子
32	やさしい洋裁 (初級)	北澤実左子
33	色を楽しむチョークアート① ~大人の趣味倶楽部~	早瀬友佳子
34	色を楽しむチョークアート② ~大人の趣味倶楽部~ (新)	早瀬友佳子

番	講座名	講師名
35	色を楽しむチョークアート③ for kids (新)	早瀬友佳子
36	ステンド・グラス ★	赤地 真一
37	やさしいパステルアート	辰野 美幸
38	革工芸①	小胎 紀子
39	革工芸②	小胎 紀子
40	革工芸③	小胎 紀子

第3分野

料理・着付け・書道・パソコン

番	講座名	講師名
1	パソコン講座 (Excel・Word) 月曜日教室 ★	内藤 文雄
2	パソコン講座 (Excel・Word) 水曜日教室 ★	内藤 文雄
3	おいしく手作りパン教室	田口 純子 青島 有子
4	習字教室	中山 雅彦
5	楽しい蕎麦教室A	酒井 佐平
6	楽しい蕎麦教室B	酒井 佐平
7	やさしいボールペン字講座A	浜村 敏雄
8	やさしいボールペン字講座B	浜村 敏雄
9	やさしい筆ペン字講座	浜村 敏雄
10	楽しもうパソコン (ワード)	滝澤 悦子
11	楽しもうパソコン (エクセル)	滝澤 悦子
12	楽しもうパソコン (1)	滝澤 悦子
13	楽しもうパソコン (2)	滝澤 悦子
14	楽しもうパソコン (3)	滝澤 悦子
15	簿記を学ぼう (3級)	滝澤 悦子
16	簿記を学ぼう (2級) (新)	滝澤 悦子
17	熟年和装教室 (入門初級)	山辺 順子 大森 民子
18	楽しく学べる着物きつけ講座①	戸堀 綾子 永井 英美
19	楽しく学べる着物きつけ講座②	古市須美子 永井 英美
20	楽しく学べる着物きつけ講座③	高木ひろ美 戸堀 綾子
21	暮らし上手 (新)	槇島 照美
22	毛筆による実用書教室① ★	椎塚 信子
23	毛筆による実用書教室②	椎塚 信子
24	毛筆による実用書教室③ ★	椎塚 信子
25	毛筆による実用書教室④	椎塚 信子
26	おいしいケーキの12か月	関 るみ 高柳和加え
27	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・子育て

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	女性のための美容ヨガ講座①	小山寿美子
9	女性のための美容ヨガ講座②	小山寿美子
10	女性のための美容ヨガ講座③	小山寿美子
11	女性のための美容ヨガ講座④	小山寿美子
12	女性のための美容ヨガ講座⑤	小山寿美子
13	女性のための美容ヨガ講座⑥	小山寿美子
14	女性のための美容ヨガ講座⑦	★ 小山寿美子
15	女性のための美容ヨガ講座⑧	★ 小山寿美子
16	里山わくわく山登り①	石江 良一
17	里山わくわく山登り②	石江 良一
18	ヨガ&ウェービング等	平塚久美子
19	手話ダンス	石海 房子 多田佳奈子
20	社交ダンス	小泉美智子
21	サンサン・フラダンス	小泉美智子
22	楽しく日本舞踊	鬼久保昌子
23	踊ろうよ楽しく民踊	鬼久保昌子
24	スポーツ吹矢健康講座	中嶋 研二
25	東洋医学入門講座	中嶋 研二
26	現代食養学入門	中嶋 研二
27	アンチエイジング講座	◎ 中嶋 研二
28	命の大切さ	◎ 小山 廣美
29	太極拳の基礎-A (推手と套路と陳式太極拳)	小出 義宗
30	太極拳の基礎-B (推手と套路と陳式太極拳)	小出 義宗
31	邦楽舞踊 (歌謡舞踊)	近藤 和子
32	全身を整える!アライメントヨガ (火曜日)	竹内 尚子
33	全身を整える!アライメントヨガ (水曜日)	★ 竹内 尚子

番	講座名	講師名
34	全身を整える!アライメントヨガ (日曜日)	竹内 尚子
35	全身を整える!アライメントヨガ (月曜日)	竹内 尚子
36	ココロとカラダをゆるめるワーク	◎ 小山千寿子
37	はつらつ健康教室①	篠原 陽子
38	はつらつ健康教室②	篠原 陽子
39	里山自然学習 I	★ 金井 善男
40	里山自然学習 II	金井 善男
41	里山自然学習 III	金井 善男
42	峠の歴史文化を探る会	◎ 金井 善男
43	音楽レク!歌って踊ろう	吉原千枝美
44	イライラしない子育て講座	◎ 宮澤富水香
45	ストレッチ♡コンディショニング 中級~①	宮下知穂子
46	ストレッチ♡コンディショニング②	宮下知穂子
47	ストレッチ♡コンディショニング 入門~③	宮下知穂子
48	ストレッチ♡コンディショニング 初級~④	宮下知穂子
49	ストレッチ♡コンディショニング⑤	宮下知穂子
50	ストレッチ♡コンディショニング⑥	宮下知穂子
51	心身の健康維持を目的とした 瞑想と気功体操	高橋 正人
52	笑って動いて楽しく脳活	町田 京子
53	よっ!粋だねえ。江戸芸かっぱれ	田中 貞子

1-1		頭のスポーツ「健康麻雀」 初級①		講座概要	
講氏	師名	中澤 清人・松澤 博明		TEL. 0268-31-3053 090-4392-3765	
曜時	日間	火曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 日本健康麻将(マージャン)協会認定9段・全国麻雀段位 審査会認定8段・マージャンアドバイザー	
会場	藤之木公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	24名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/8、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3				
				備考	テキスト代(初参加者のみ) 年間1,100円 持ち物: テキスト 服装自由

1-2		頭のスポーツ「健康麻雀」 初級②		講座概要	
講氏	師名	中澤 清人・松澤 博明		TEL. 0268-31-3053 090-4392-3765	
曜時	日間	火曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 日本健康麻将(マージャン)協会認定9段・全国麻雀段位 審査会認定8段・マージャンアドバイザー	
会場	藤之木公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	24名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/22、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17				
				備考	テキスト代(初参加者のみ) 年間1,100円 持ち物: テキスト 服装自由

1-3		作曲家が教えるカラオケ		★	
講氏	師名	宮下 賢		TEL. 0268-24-5856	
曜時	日間	火曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 作曲家、歌手、(公社)日本作曲家協会会員 (一社)日本音楽著作権協会会員 宮下賢歌謡教室主宰	
会場	中央公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	16名(女性のみ)		
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、8/12、8/26、9/16、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				
				備考	JASRAC 会費 年間3,000円(資料代含む)

1-4		作曲家が教えるポップ歌謡		★	
講氏	師名	宮下 賢		TEL. 0268-24-5856	
曜時	日間	木曜日 午後1時～2時30分		講師プロフィール 作曲家、歌手、(公社)日本作曲家協会会員 (一社)日本音楽著作権協会会員 宮下賢歌謡教室主宰	
会場	中央公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	16名(女性のみ)		
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、7/17、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、2/26、3/5、3/19				
				備考	JASRAC 会費 年間3,000円(資料代含む)

1-5		作曲家が教える男のカラオケ		講座概要	
講氏	師名	宮下 賢		TEL. 0268-24-5856	
曜時	日間	火曜日 午後3時30分～5時		講師プロフィール 作曲家、歌手、(公社)日本作曲家協会会員 (一社)日本音楽著作権協会会員 宮下賢歌謡教室主宰	
会場	中央公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名(男性のみ)		
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、8/12、8/26、9/16、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				
				備考	JASRAC 会費 年間3,000円(資料代含む)

1-6		地元の作曲家 小山章三先生の曲を歌おう		★	
講氏	師名	柳澤 順子		TEL. 0268-21-0214	
曜時	日間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 上田グロリア合唱団指揮者。声楽家。平成4年に国立音楽大学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だき、指導していただいた。	
会場	中央公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12				
				備考	資料代 年間200円 持ち物: 筆記用具

1-7		スペイン語 初級・復習		講座概要	
講氏	師名	柴本 仁一		TEL. 080-4405-5166	
曜時	日間	金曜日 午前10時10分～11時40分		講師プロフィール スペイン語通訳案内士資格(国交省)所持。上智大西語科卒、マドリード大(UCM)留学のあと、中南米駐在合計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。	
会場	上田情報ライブラリー				
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/25、5/16、6/20、7/11、7/25、8/8、8/22、9/19、10/17、11/14、11/28、3/27 ※会場の都合で日程が変更になる場合もあります。				
				備考	持ち物: 筆記用具

第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

1-8		スペイン語 中級		講座概要	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。
講氏	師名	柴本 仁一		Tel. 080-4405-5166	備考 持ち物：筆記用具
曜時	日間	金曜日 午後6時～7時30分		講師プロフィール スペイン語通訳案内士資格(国交省)所持。上智大西語科卒、マドリード大(UCM)留学のあと、中南米駐在合計35年間、メキシコからアルゼンチンまで主要各国での生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。	
会場	上田情報ライブラリー		定員	15名	
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、5/16、6/20、7/11、7/25、8/8、8/22、9/19、10/17、11/14、11/28、3/27 ※会場の都合で日程が変更になる場合もあります。				

1-9		謡曲(謡)入門		講座概要	謡曲は、室町時代からの伝統芸能である「能」の詞章の部分を謡うものです。 入門・初級者にふさわしい「鞍馬天狗」を謡います。また、祝宴などで謡う「小謡」も取り上げます。
講氏	師名	西入 澄人		Tel. 0268-27-1751	備考 資料代(謡本) 2,750円(新品の場合) 持ち物：謡本、鉛筆
曜時	日間	水曜日 午後7時～8時30分		講師プロフィール 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。 稽古により十五の徳が得られる謡曲を、多くの方にお伝えしたいと思います。	
会場	中央公民館		定員	10名	
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/4、3/11				

1-10		もう一度吹いてみようハーモニカ ダ・カーポ		講座概要	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。
講氏	師名	宮崎 勝義		Tel. 0268-24-5050	備考 持ち物：ハーモニカ(C調、Am、C#)、譜面台
曜時	日間	水曜日 午後1時～2時30分		講師プロフィール 日本ハーモニカ連盟理事。 ハーモニカ振興会認定講師。	
会場	中央公民館		定員	20名	
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	4/9、5/7、6/11、7/9、7/23、8/6、8/20、9/3、10/8、11/5、12/3、1/14、2/11、3/11、3/25				

1-11		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	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)
講氏	師名	宮崎 勝義		Tel. 0268-24-5050	備考
曜時	日間	水曜日 午後3時～4時30分		講師プロフィール 日本ハーモニカ連盟理事。 ハーモニカ振興会認定講師。	
会場	中央公民館		定員	15名	
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	4/9、4/23、5/7、5/21、6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、8/20、9/3、9/17、10/8、10/22、11/5、11/19、12/3、12/17、1/14、1/28、2/11、2/25、3/11、3/25				

1-12		みんなでオカリナを①		講座概要	よく知られている曲を、皆で楽しく練習・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	徳谷 満子		Tel. 090-4055-8199	備考 持ち物：オカリナ、譜面台
曜時	日間	水曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 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。 日本オカリナコンクール シニアの部第2位、煌めけオカリナコンクール金賞1位。 「もこたんオカリナ」で You Tube 配信中。	
会場	丸子公民館		定員	15名	
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				

1-13		みんなでオカリナを②		講座概要	よく知られている曲を、皆で楽しく練習・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)
講氏	師名	徳谷 満子		Tel. 090-4055-8199	備考 持ち物：オカリナ、譜面台
曜時	日間	月曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 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。 日本オカリナコンクール シニアの部第2位、煌めけオカリナコンクール金賞1位。 「もこたんオカリナ」で You Tube 配信中。	
会場	上野が丘公民館		定員	10名	
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	4/21、5/19、6/16、7/14、8/18、9/8、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16				

1-14		音読で喉トレ&脳トレ		講座概要	滑舌練習や口の筋トレで、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。
講氏	師名	駒村 則子		Tel. 090-8329-9019	備考 資料代 年間500円 ※初参加者はテキスト代2,000円 持ち物：筆記用具、飲み物
曜時	日間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール フリーアナウンサー、(一社)日本朗読検定協会プロフェッサー。声優養成所を経て声の仕事に従事するとともに、各地の朗読会に出演中。	
会場	上野が丘公民館		定員	16名	
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	4/10、5/8、6/12、7/10、8/28、9/11、10/16、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12				

1-15		はじめよう朗読		★	講座概要
講氏	師名	駒村 則子		Tel. 090-8329-9019	<p>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、声で表現する楽しさを一緒に味わってみませんか。</p> <p>資料代 年間500円 持ち物：筆記用具、飲み物</p>
曜時	日間	火曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール	
会場	城南公民館			備考	
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、7/22、8/26、9/30、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24				

1-16		やさしい手品教室		講座概要	
講氏	師名	山口 義雄		Tel. 090-4752-5609	
曜時	日間	土曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール	
会場	勤労者福祉センター			備考	
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、11/15、12/20、1/17、2/21、3/14				

1-17		かわちゃんの歌の広場		講座概要	
講氏	師名	河田 良子		Tel. 090-8744-0744	
曜時	日間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール	
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		
日程	4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/29、2/26、3/26				

1-18		かわちゃんの「合唱を楽しもう」		講座概要	
講氏	師名	河田 良子		Tel. 090-8744-0744	
曜時	日間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール	
会場	城南公民館			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		
日程	4/10、5/1、6/19、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/15、2/5、3/5				

1-19		俳句入門		講座概要	
講氏	師名	窪田 英治		Tel. 0268-67-3364	
曜時	日間	火曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール	
会場	上田図書館			備考	
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(木)、5/13、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、1/13、2/3、3/3				

1-20		俳句一歩二歩		講座概要	
講氏	師名	窪田 英治		Tel. 0268-67-3364	
曜時	日間	水曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール	
会場	上田図書館			備考	
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/11(木)、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4				

1-21		俳句と季語		講座概要	
講氏	師名	窪田 英治		Tel. 0268-67-3364	
曜時	日間	金曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール	
会場	上田図書館			備考	
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	4/4、5/2、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5、1/9、2/6、3/6				

第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

1-22 見る・感じる・考える俳句		講座概要	俳句の実作を通し、自然や社会をしっかりと見る目、はっきり聞く耳、そして感じる心をみがきましょう。
講氏	師名 窪田 英治	Tel. 0268-67-3364	備考 資料代 初回1,500円 持ち物：筆記用具、歳時記
曜時	日間 水曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 俳句は、生きるものの声を聞き、姿をしっかりと見ることを自然から学ぶ文芸です。楽しみながら俳句を作り、心身を活性化しましょう。	
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	
日程	4/17(木)、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、10/9(木)、11/12、12/10、1/14、2/18、3/11		

1-23 芭蕉を読む		講座概要	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』の松島あたりからの芭蕉の旅を学びます。また、有志で『奥のほそ道』を訪ねます。今年は、若狭と奥の細道結びの地大垣方面を訪ねる予定です。
講氏	師名 窪田 英治	Tel. 0268-67-3364	備考 資料代 初回2,000円 持ち物：筆記用具
曜時	日間 水曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 『奥のほそ道』『一茶句集』など芭蕉や一茶の文章と句を読みながら、その生き方を学ぶ講座を各地で開いています。俳句実作者ならではの芭蕉の見方も伝えたいと思います。	
会場	上田図書館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 40名	
回数	12回	受講料 6,000円	
日程	4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/21、2/25、3/25		

1-24 楽しい朗読 火曜A		★	講座概要 朗読を始めたい、子どもや孫に読みきかせしたい方等、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。
講氏	師名 田中 明子	Tel. 0268-22-6840 (自由塾)	備考 テキスト代他 年間500円
曜時	日間 火曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 元 SBC アナウンサー。地元を中心にナレーションや朗読活動。例年「雛の朗読会」主催。第15回は令和7年3月24日(月)サントミュージアム大スタジオにて開催。	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 12名	
回数	11回	受講料 5,500円	
日程	4/8、5/13、6/3、7/15、9/2、10/7、11/4、12/2、2/10、3/3、3/14(土)		

1-25 楽しい朗読 火曜B		講座概要	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、より深く朗読を学びます。
講氏	師名 田中 明子	Tel. 0268-22-6840 (自由塾)	備考 テキスト代他 年間500円 持ち物：ICレコーダー(お持ちの方)
曜時	日間 火曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 元 SBC アナウンサー。地元を中心にナレーションや朗読活動。例年「雛の朗読会」主催。第15回は令和7年3月24日(月)サントミュージアム大スタジオにて開催。	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 12名	
回数	11回	受講料 5,500円	
日程	4/15、5/20、6/10、7/8、9/9、10/14、11/11、12/9、2/17、3/10、3/14(土)		

1-26 楽しい朗読 金曜C		★	講座概要 朗読を始めたい、子どもや孫に読みきかせしたい方等、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。
講氏	師名 田中 明子	Tel. 0268-22-6840 (自由塾)	備考 テキスト代他 年間500円
曜時	日間 金曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 元 SBC アナウンサー。地元を中心にナレーションや朗読活動。例年「雛の朗読会」主催。第15回は令和7年3月24日(月)サントミュージアム大スタジオにて開催。	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 12名	
回数	11回	受講料 5,500円	
日程	4/25、5/16、6/13、7/4、9/5、10/10、11/7、12/5、2/13、3/6、3/14(土)		

1-27 楽しいオカリナアンサンブル		講座概要	季節の歌・童謡・唱歌などシャープ、フラット一つ位の曲を皆さんで楽しくアンサンブルします。
講氏	師名 金井 りつこ	Tel. 0268-35-1512	備考 コピー代 年間 約500円 持ち物：オカリナ(約7,000円)、教本(約1,300円) オカリナのある方は持参してください。
曜時	日間 水曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 音楽教室をしています。季節の歌を歌ったり、脳トレをしながら楽しくを第一に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)	
会場	上小教育会館		
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	4/9、5/7、6/11、7/9、8/27、9/10、10/8、11/12、12/10、2/18		

1-28 リコーダー・アンサンブルを楽しもう		★	講座概要 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。
講氏	師名 田村 雄二	Tel. 080-1258-1526	備考 持ち物：譜面台
曜時	日間 土曜日 午後7時～8時30分	講師プロフィール 約30年間、リコーダー・アンサンブルを続けています。花岡和生、森吉京子の両氏に師事。	
会場	西部公民館		
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	4/19、5/17、6/21、7/19、8/23、9/20、10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/21		

1-29		Let's enjoy English! 学び直しの英語		(新)	講座概要
講氏	師名	山崎利夫		Tel. 090-1167-4244	「中高で一通り英語を学んだが、いざ話すとすると英語が出てこない」。でも中学英語で日常会話はすべて表現できます。中学英語を学び直して「話せる英語」を身につけませんか?米国大学院卒の現役講師が指導します。
曜時	日間	木曜日 午後1時30分~3時		講師プロフィール 英検1級・TOEIC955点、米国ワシントン DC の大学院卒。現在、上田市内で英語塾を運営するほか英語通訳ガイドとオンライン英会話教室講師。	
会場	西部公民館				
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	4/17、5/1、5/15、5/29、6/12、6/26、7/17、8/7、8/28、9/11、9/25、10/9、10/23、11/13、11/27				
備考	資料代 年間1,000円 持ち物: 筆記用具				

1-30		話し方・聞き方教室		(新)	講座概要
講氏	師名	山崎利夫		Tel. 090-1167-4244	上手に話す・聞く・ほめるは人間関係を円滑にします。説得力ある話し方、意見・情報を正確に伝える話し方、ユーモアあふれる話し方、雑談力のつけ方、ほめ方、聞き上手になるコツを身につけ、コミュニケーション能力を高めましょう。
曜時	日間	木曜日 午後7時~8時30分		講師プロフィール 元国立大学教授。現在、英語塾講師、英語のツアーガイド。過去に大学公開講座・市民講座で話し方・聞き方教室「話し上手・聞き上手になろう」の講師を数多く務め、好評を博す。	
会場	城南公民館				
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	4/10、4/24、5/8、5/22、6/5、6/19、7/10、7/24、8/21、9/4、9/18、10/2、10/16、11/6、11/20				
備考	資料代 年間1,000円 持ち物: 筆記用具				

1-31		株式銘柄研究			講座概要
講氏	師名	後藤厚裕		Tel. 026-225-6930	毎回、前半は株式に関する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将来有望な企業・商品・日本の未来像を探ります。自分で考える人に適しています。
曜時	日間	水曜日 午後2時~3時30分		講師プロフィール CFP。1級FP技能士。大学卒業後、証券会社・生命保険会社勤務の後、ファイナンシャル・プランナーとして独立し26年目を迎えます。市民プラザ・ゆうで3級FP技能士取得講座を12年担当、株式銘柄研究は9年目になります。	
会場	上小教育会館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/11				
備考	資料代 年間1,500円 持ち物: 筆記用具				

1-32		ようこそピアノの国へ①			講座概要
講氏	師名	中村由美子		Tel. 080-1234-2989	初心者が楽しくピアノが弾ける様、個人のレベルに合わせた指導をいたします。
曜時	日間	水曜日 午後12時30分~2時		講師プロフィール 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。	
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	4/23、5/21、6/25、7/23、8/27、9/17、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25				
備考	ピアノ使用料 年間1,800円 持ち物: 筆記用具				

1-33		ようこそピアノの国へ②			講座概要
講氏	師名	中村由美子		Tel. 080-1234-2989	個人々のお好きな曲を楽しく、そして上達できる様、レベルに合わせた指導を行います。
曜時	日間	水曜日 午後2時30分~4時		講師プロフィール 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。	
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	4/23、5/21、6/25、7/23、8/27、9/17、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25				
備考	ピアノ使用料 年間1,800円 持ち物: 筆記用具				

1-34		頭のたいそう			講座概要
講氏	師名	高野ゆう子		Tel. 090-7265-0576	頭のたいそうでリラックスしましょう。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。
曜時	日間	火曜日 午前10時~11時30分		講師プロフィール 身近にあるものを使って手軽にパズルやゲームができるように取り組んでいます。	
会場	上小教育会館				
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	4/8、5/13、6/10、7/8、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10				
備考	材料代 年間2,200円 持ち物: 筆記用具、初回にご案内します。				

1-35		歌声講座 in 塩田			講座概要
講氏	師名	安達寛子		Tel. 090-4464-4581	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!! 《夢や希望》をテーマにした、誰でも歌える懐かしの名歌をみんなで歌いましょう♪初心者歓迎。どなたでも参加できます。
曜時	日間	土曜日 午後2時~3時30分		講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にリサイタルを開催他、県内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!	
会場	塩田公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	45名		
回数	15回	受講料	7,500円		
日程	4/26、5/24、6/28、7/12、7/26、8/23、9/13、9/27、10/11、11/8、11/22、12/20、1/24、2/28、3/14				
備考	楽譜代 年間2,000円程度				

第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

1-36 歌声講座 in 西部		講座概要	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!! 誰でも歌える懐かしの名歌をみんなで歌いましょう♪初心者歓迎。どなたでも参加できます。
講氏	師名 安達寛子	Tel. 090-4464-4581	備考 楽譜代 年間1,000円程度
曜時	日間 木曜日 午後2時～3時30分	講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にリサイタルを開催他、県内各地イベント等にて演奏活動中。ポイトレ教室「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！	
会場	西部公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 35名	
回数	15回	受講料 7,500円	
日程	4/24、5/22、6/26、7/10、7/24、8/28、9/11、9/25、10/9、11/13、11/27、12/11、1/22、2/26、3/12		

1-37 歌声講座 in 神川		講座概要	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!! 誰でも歌える懐かしの名歌をみんなで歌いましょう♪初心者歓迎。どなたでも参加できます。
講氏	師名 安達寛子	Tel. 090-4464-4581	備考 楽譜代 年間1,000円程度
曜時	日間 月曜日 午後2時～3時30分	講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にリサイタルを開催他、県内各地イベント等にて演奏活動中。ポイトレ教室「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！	
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	4/7、5/26、6/2、6/23、7/7、7/28、8/25、9/29、10/13、11/10、12/1、12/22、1/5、2/2、3/2		

1-38 歌声講座 in 丸子		講座概要	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!! 誰でも歌える懐かしの名歌をみんなで歌いましょう♪初心者歓迎。どなたでも参加できます。
講氏	師名 安達寛子	Tel. 090-4464-4581	備考 楽譜代 年間1,000円程度
曜時	日間 火曜日 午後2時～3時30分	講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にリサイタルを開催他、県内各地イベント等にて演奏活動中。ポイトレ教室「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！	
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	4/8、5/13、6/10、7/8、7/22、8/19、9/9、9/16、10/14、11/11、11/25、12/9、1/13、2/10、3/10		

1-39 歌声講座 in 中央		講座概要	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!! 誰でも歌える懐かしの名歌をみんなで歌いましょう♪初心者歓迎。どなたでも参加できます。
講氏	師名 安達寛子	Tel. 090-4464-4581	備考 楽譜代 年間1,000円程度
曜時	日間 火曜日 午後2時～3時30分	講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にリサイタルを開催他、県内各地イベント等にて演奏活動中。ポイトレ教室「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！	
会場	中央公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 25名(女性のみ)	
回数	15回	受講料 7,500円	
日程	4/15、5/20、6/3、6/17、7/1、7/29、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、12/16、1/20、2/24、3/17		

1-40 歌声講座 in 上野が丘		講座概要	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!! 懐かしい童謡・唱歌や外国の歌、フォークソングなどをみんなで歌いましょう♪初心者歓迎。どなたでも参加できます。
講氏	師名 安達寛子	Tel. 090-4464-4581	備考 楽譜代 年間2,500円程度
曜時	日間 水曜日 午後2時～3時30分	講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にリサイタルを開催他、県内各地イベント等にて演奏活動中。ポイトレ教室「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！	
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	4/16、5/21、6/18、7/2、7/16、8/20、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19、12/17、2/18、3/4、3/18		

1-41 歌声講座 in 川西		講座概要	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!! 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♪初心者歓迎。どなたでも参加できます。
講氏	師名 安達寛子	Tel. 090-4464-4581	備考 楽譜代 年間2,000円程度
曜時	日間 月曜日 午後2時～3時30分	講師プロフィール ソプラノ歌手。定期的にリサイタルを開催他、県内各地イベント等にて演奏活動中。ポイトレ教室「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！	
会場	川西公民館		
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	4/21、5/19、6/16、6/30、7/14、8/4、8/18、9/1、9/22、10/6、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16		

1-42 木の笛 コカリナ 初級コース		講座概要	基本的な吹き方の練習と、ソプラノコカリナ、バリトンコカリナで、簡単なアンサンブル曲を演奏します。
講氏	師名 岩田悦子	Tel. 090-4154-0109	備考 持ち物：コカリナ、教則本
曜時	日間 水曜日 午前9時45分～11時15分	講師プロフィール NPO日本コカリナ協会公認講師。コカリナ普及と共にコカリナを通してのボランティア活動をしています。	
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	4/9、5/7、6/4、7/2、8/20、9/3、10/1、11/5、12/3、1/14、2/4、3/4		

1-43		らららピアノ(中級)		★	講座概要		
講氏	師名	中村 靖 熙		Tel. 090-8326-6194	楽しく少しでもレベルアップできるようアドバイスします。基本、グループ全体レッスンとなります。個人レッスンのみ希望の方はご遠慮ください。上級、初心者は参加不可ですが、初級者でも連弾が可能な方は参加OKです。		
曜時	日間	水曜日 午後2時30分～4時		講師プロフィール 元中学校教師。大学卒演はピアノ独奏。現役時代吹奏楽部東海大会金賞。長野国体ファンファーレ入選。各種ピアノコンサートに出演。NHK街角ピアノでも放映される。楽曲編曲多数。ポピュラーも大好き。			
会場	サントミュージゼ		受講時間	1コマ(90分)	定員	12名	資料代等 年間200円 ピアノ使用料 年間約2,000円 持ち物：LINE 設定スマホ、各自演奏用楽譜
回数	12回	受講料	6,000円				
日程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/11、3/11						

1-44		日本神話(古事記)を読み解く 1学年		新	講座概要		
講氏	師名	甲 田 圭 吾		Tel. 0268-23-3733 090-4624-4547	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。		
曜時	日間	月曜日 午後3時～4時30分		講師プロフィール 県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・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		受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	資料代 年間600円 持ち物：筆記用具 服装は自由です。
回数	12回	受講料	6,000円				
日程	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/20、11/24、12/22、1/26、2/23、3/23						

1-45		日本神話(古事記)を読み解く 2学年		講座概要			
講氏	師名	甲 田 圭 吾		Tel. 0268-23-3733 090-4624-4547	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。		
曜時	日間	火曜日 午後3時～4時30分		講師プロフィール 県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・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		受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	資料代 年間600円 持ち物：筆記用具 服装は自由です。
回数	12回	受講料	6,000円				
日程	4/15、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24						

1-46		日本神話(古事記)を読み解く 3学年		講座概要			
講氏	師名	甲 田 圭 吾		Tel. 0268-23-3733 090-4624-4547	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。		
曜時	日間	火曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 県内の小・中学校で国語科・社会科の教師を勤め、定年退職。教職時代から兼業してきた神職(神主)として、御穂須々美神社・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		受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	資料代 年間600円 持ち物：筆記用具 服装は自由です。
回数	12回	受講料	6,000円				
日程	4/15、5/27、6/24、7/22、8/26、9/23、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24						

1-47		津軽三味線		講座概要			
講氏	師名	花 岡 民 子		Tel. 090-5308-3617	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。		
曜時	日間	月曜日 午後7時～8時30分		講師プロフィール 皆さんと楽しい時間を過ごしながら、多くの方に津軽三味線を伝えたいと活動しています。			
会場	勤労者福祉センター		受講時間	1コマ(90分)	定員	10名	三味線レンタル代 1ヶ月2,500円 持ち物：三味線(お持ちの方 細棹・中棹でも大丈夫です)
回数	10回	受講料	5,000円				
日程	4/14、5/19、6/9、6/30、7/28、8/25、9/29、10/20、11/17、12/8						

1-48		シンガーソングライターが教える はじめてのギター弾き語り		新	講座概要		
講氏	師名	渡 部 まいこ		Tel. 090-6175-0043	歌う際の気もちの良い声の出し方、体の使い方、ギター(貸出あり)の初歩の扱い方から、有名曲を弾き語りできるまで優しく楽しくレッスンします。		
曜時	日間	木曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 2024年12月25日日本クラウンよりデビュー。作曲家、作詞家、日本全国でコンサートを開催。米国カーネギーホール出演。			
会場	上野が丘公民館		受講時間	1コマ(90分)	定員	10名	コピー代 年間1,000円 持ち物：ギター(お持ちの方) ※ギターをお持ちでない方は、レッスン中貸出料金年間3,000円
回数	23回	受講料	11,500円				
日程	4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/7、8/21、9/11、9/25、10/23、11/13、11/27、12/11、12/25、1/8、1/22、2/12、2/26、3/12、3/26						

1-49		シンガーソングライターと 楽しく健康ボイストレーニング		新	講座概要		
講氏	師名	渡 部 まいこ		Tel. 090-6175-0043	全身を使って気持ち良く声を出す。その為の呼吸法で健康に。いつもの歌も変わっていきます。歌いたい曲を歌うところまで丁寧に指導します。		
曜時	日間	月曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 2024年12月25日日本クラウンよりデビュー。作曲家、作詞家、日本全国でコンサートを開催。米国カーネギーホール出演。			
会場	神川地区公民館		受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	コピー代 年間1,000円
回数	23回	受講料	11,500円				
日程	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、8/11、9/1、9/15、10/6、10/27、11/17、12/1、12/15、1/5、1/26、2/2、2/16、3/2、3/16						

第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

1-50		おはなしの世界A		講座概要	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。
講師名	伊藤博敏	TEL. 0268-21-9502 090-2767-3643		備考	資料代 年間500円 持ち物：ICレコーダー、テープレコーダー、スマホなど録音できる機材をご用意ください。他に筆記具、ノート類。辞書類。
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	4/10、5/8、6/12、7/10、8/7、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12				

1-51		おはなしの世界B		講座概要	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。
講師名	伊藤博敏	TEL. 0268-21-9502 090-2767-3643		備考	資料代 年間500円 持ち物：ICレコーダー、テープレコーダー、スマホなど録音できる機材をご用意ください。他に筆記具、ノート類。辞書類。
曜日	金曜日	午前10時～11時30分			
会場	上田創造館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/25、5/9、6/13、7/11、8/22、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13				

1-52		相対性理論が理解できる!		新	講座概要	特殊相対性理論をきちんと理解していただける講座です。物理好きな高校生、大学生および社会人の方を対象としています。微積分の知識があるとよりよいです。
講師名	赤羽秀郎	TEL. 090-3435-7945		備考	持ち物：資料をPDFファイルでお渡ししますので、スマートフォンまたはパソコンをご持参ください。	
曜日	土曜日	午後2時～3時30分				
会場	勤労者福祉センター					
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名			
回数	12回	受講料	6,000円			
日程	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28					

1-53		楽しく吹けるハーモニカ		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はり合いを生み出す。
講師名	滝澤博俊	TEL. 0268-23-6960 090-9144-9174		備考	資料代 年間500円
曜日	火曜日	午後1時20分～2時50分			
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	4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17				

1-54		だれでも五行歌会		講座概要	五行で書く、気軽な詩歌「五行歌」を楽しみましょう。初心者でも大丈夫ですよ。月刊五行歌誌「彩」にも参加できます。
講師名	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30分～3時			
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	4/15、5/14、6/17、7/15、8/20、9/17、10/16、11/13、12/18、1/16、2/18、3/19				

2-1		気がるに楽しむ銅板工芸		講座概要		
講 師 氏 名	丸 山 康 雄	TEL. 090-3343-1336		銅板の特性を生かし、薄手の銅板に鉄筆や木ペラを使って、絵画のような作品に仕上げる。作品は額もの、壁飾り、コースターなど。		
曜 時 間	火曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 建築板金指導員。同一級技能士。平成16年長野県卓越技能賞受賞。長野県ものづくりマイスター認定士。元全国銅研会会員。丸子北中学校コスモス大学講師。				
会 場	上小教育会館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	16名	備 考 材料代 1作品につき500～1,500円 服装自由 持ち物：薄手の手袋
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/26、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10					

2-2		写真などを絵にする		講座概要		
講 師 氏 名	宮 下 六 朗	TEL. 090-7214-1543		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。楽しく描けるように進めていきます。		
曜 時 間	月曜日 午後1時30分～4時30分	講師プロフィール 老いるほど若くなるをモットーに創作の喜びを楽しみながら、中央の団体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	17名	備 考 持ち物：描きたい写真など、スケッチブック、2～4Bエンピツ、赤ボールペン、絵のぐ
回 数	12回	受講料	12,000円			
日 程	4/14、5/12、6/9、7/14、8/25、9/8、10/6、11/10、12/8、1/19、2/9、3/9					

2-3		初めてのかが作り①		講座概要		
講 師 氏 名	大 谷 妙 子	TEL. 0268-27-4509		初めてかごを編む方、ゆっくり丁寧に進めます。パン皿、花かご、Xマスリース、くず入れなど、年5～6作品の予定。作る楽しみ、使う楽しみをどうぞ！		
曜 時 間	金曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 大好きなかご作り。長野県生涯学習推進員として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	備 考 籐材料 1作品700円位から 持ち物：はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
回 数	11回	受講料	11,000円			
日 程	4/11、5/9、6/13、7/11、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13					

2-4		初めてのかが作り②		講座概要		
講 師 氏 名	大 谷 妙 子	TEL. 0268-27-4509		初めてかごを編む方、ゆっくり丁寧に進めます。パン皿、花かご、Xマスリース、くず入れなど年5～6作品の予定。作る楽しみ、使う楽しみをどうぞ！		
曜 時 間	金曜日 午前9時30分～12時30分	講師プロフィール 大好きなかご作り。長野県生涯学習推進員として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	市民プラザ・ゆう	受講時間	2コマ(180分)	定 員	14名	備 考 籐材料 1作品700円位から 持ち物：はさみ、洗いおけ、メジャー、エプロン
回 数	11回	受講料	11,000円			
日 程	4/25、5/23、6/27、8/22、9/26、10/24、11/28、12/5、1/23、2/27、3/6					

2-5		フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー①		講座概要		
講 師 氏 名	原 悦 子	TEL. 090-1420-9723		フレッシュフラワー、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーで季節ごとの簡単アレンジメントやブーケを作ります。お花に囲まれた癒しの時間をお楽しみください。(初心者OK)		
曜 時 間	月曜日 午前10時30分～12時	講師プロフィール ヨーロッパドイツでフラワーデザインを学び、講師資格取得。東御市自宅サロンオープンハウス“ブルーメン”主宰。インスタグラムアカウント(etsu_hara1212) 自由塾講座 レッスン風景を載せていますので、ご覧下さい。				
会 場	上田創造館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 材料代 毎回3,000～4,000円 持ち物：ハサミ、筆記用具、ゴミ袋、新聞紙など
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/7、5/12、6/9、7/7、8/18、9/8、10/20、11/10、12/8、1/5、2/9、3/9					

2-6		フラワーアレンジメント&プリザーブドフラワー②		講座概要		
講 師 氏 名	原 悦 子	TEL. 090-1420-9723		フレッシュフラワー、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーで季節ごとの簡単アレンジメントやブーケを作ります。お花に囲まれた癒しの時間をお楽しみください。(初心者OK)		
曜 時 間	火曜日 午前10時30分～12時	講師プロフィール ヨーロッパドイツでフラワーデザインを学び講師資格取得。北欧スタイルやフランスバリスタイルなど、シックで上品な色の組み合わせ、シンプルナチュラルデザインを得意とする。自宅サロンオープンハウス“ブルーメン”主宰。				
会 場	丸子文化会館(セレスホール)	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 材料代 毎回3,000～4,000円 持ち物：ハサミ、筆記用具、ゴミ袋、新聞紙など
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/5、9/9、10/7、11/11、12/9、1/6、2/10、3/10 ※会場の都合で日程が変更になる場合もあります。					

2-7		パステルアート講座		講座概要		
講 師 氏 名	田 村 ゆかり	TEL. 080-3501-5603		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、日頃のストレス等が和らいでいくことがあります。どなたでも気軽に参加して頂けます。		
曜 時 間	土曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 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ってきました。楽しんで描きながら自己表現をしてもらえよう心がけています。				
会 場	城南公民館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	備 考 材料代 毎回300円 汚れても良い服装
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					

第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

2-8 英国式フラワーアレンジメント①		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けます。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、毎回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予定。
講師名	池内 早苗	Tel. 090-4230-4598	備 考 花材代 毎回3,000～3,800円位 持ち物：花ばさみ、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 花のある暮らし教室「アトリエ花奏」主宰。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！ 日々の活動は、Instagram atelier_kanade_ueda をご覧ください。講師8年目です。	
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	4/25(午後2時～)、5/16、6/15(日)、7/18、8/29、9/19、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20		

2-9 英国式フラワーアレンジメント②		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けます。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、毎回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予定。
講師名	池内 早苗	Tel. 090-4230-4598	備 考 花材代 毎回3,000～3,800円位 持ち物：花ばさみ、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 花のある暮らし教室「アトリエ花奏」主宰。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！ 日々の活動は、Instagram atelier_kanade_ueda をご覧ください。講師8年目です。	
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	4/19、5/17、6/21、7/19、8/30、9/20、10/25(午後2時～)、11/22、12/20、1/17、2/21、3/21		

2-10 英国式フラワーアレンジメント③		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けます。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、毎回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予定。
講師名	池内 早苗	Tel. 090-4230-4598	備 考 花材代 毎回3,000～3,800円位 持ち物：花ばさみ、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 花のある暮らし教室「アトリエ花奏」主宰。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！ 日々の活動は、Instagram atelier_kanade_ueda をご覧ください。講師8年目です。	
会場	上野が丘公民館		
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	4/25、5/23、6/27、7/25、8/26(火)、9/26、10/17(午後2時～)、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27		

2-11 英国式フラワーアレンジメント④		★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けます。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、毎回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予定。
講師名	池内 早苗	Tel. 090-4230-4598	備 考 花材代 毎回3,000～3,800円位 持ち物：花ばさみ、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 花のある暮らし教室「アトリエ花奏」主宰。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！ 日々の活動は、Instagram atelier_kanade_ueda をご覧ください。講師8年目です。	
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	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/29、12/27、1/24、2/28、3/28		

2-12 ウッドバーニング教室 上田		講座概要	ウッドバーニング(焼き絵)は、電気ペンを用いて木材を焼き焦がして文字や絵を描く技法です。セピア色の世界を楽しみましょう。
講師名	竜川 恵美子	Tel. 090-4159-5544	備 考 材料代 年間6作品くらい・1作品500～3,000円 ※進行状況による。 持ち物：赤いボールペン、鉛筆、はさみ、消しゴム
曜日	木曜日 午後1時30分～4時30分	講師プロフィール ウッドバーニングとの出会いは、信州に転居してきた20年前。自然豊かな暮らしの中で、身近な動植物を描いています。お教室では、みんなでわいわいと楽しく作品づくりをしています。	
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	4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/23、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19		

2-13 ウッドバーニング教室 丸子		講座概要	ウッドバーニング(焼き絵)は、電気ペンを用いて木を焼き焦がして文字や絵を描く技法です。身の回りのものに彩りを添えてみませんか？
講師名	竜川 恵美子	Tel. 090-4159-5544	備 考 材料代 年間6作品くらい・1作品500～3,000円 ※進行状況による。 持ち物：赤いボールペン、鉛筆、はさみ、消しゴム
曜日	木曜日 午後1時30分～4時30分	講師プロフィール ウッドバーニングは、セピア色の世界。生活の中の小物に彩りを。お教室ではお互いの作品を誉めながら、いきいきとぎやかに作品づくりをしています。 年に1回サントミュージゼでの展示会も開催しています。	
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	4/10、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5		

2-14 針・かぎ針で編むビーズアクセサリ①		講座概要	針・糸・ワイヤーで編むビーズアクセサリを作る。初心者の方、経験者の方もいっしょに楽しみながら作りましょう！
講師名	霜坂 とし子	Tel. 0268-22-6455	備 考 材料代 年間3～4ヶ・1作品につき 2,500円～4,500円 持ち物：糸切りバサミ、メジャー、ビーズマット他
曜日	水曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 一般財団法人生涯学習開発財団ビーズアートステッチ、ジュエリークロスシェ、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13年目です。	
会場	上田創造館		
受講時間	2コマ(180分)	定員 12名	
回数	10回	受講料 10,000円	
日程	4/2、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/1、11/12、12/10、1/14		

2-15 針・かぎ針で編むビーズアクセサリ②		講座概要	針・糸・ワイヤーで編むビーズアクセサリを作る。初心者の方、経験者の方もいっしょに楽しみながら作りましょう！
講氏	師名 霜坂 とし子	Tel. 0268-22-6455	備考 材料代 年間3～4ヶ・1作品につき 2,500円～4,500円 持ち物：糸切りバサミ、メジャー、ビーズマット他
曜時	日間 水曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 一般財団法人生涯学習開発財団ビーズアートステッチ、ジュエリークロスジェ、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13年目です。	
会場	上田創造館		
受講時間	2コマ(180分)	定員 12名	
回数	10回	受講料 10,000円	
日程	4/23、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/24、1/21		

2-16 写真の選び方教室(中級)		講座概要	フォトコンテストに入選する技量を身につけよう。写真の選定は難しい作業です。毎月プリント写真を持参し、フォトコンに入選する作品を選びます。被写体の発見力、物語の構成力、構図や配色などの技術力を教えます。
講氏	師名 久保田 稔	Tel. 090-4616-7622	備考 持ち物：KG サイズのプリント写真を最大60点まで。服装自由。
曜時	日間 木曜日 午前9時30分～11時	講師プロフィール 二科会写真部会友、写歴27年。 キャノンフォトクラブ上田代表、集団こまくさメンバー。 キャノンやエプソンなどフォトコンテスト入賞多数。	
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	4/17、5/8、6/19、7/24、8/21、9/18、10/16、11/20、12/11、1/15、2/19、3/19		

2-17 ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室(初心者)		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。
講氏	師名 柳沢 令子	Tel. 0268-36-3071	備考 コピー代 年間100円 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)
曜時	日間 月曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 日本絵手紙協会公認講師。自由塾16年目に入ります。 個展12回(古里郵便局、アザレアのサアン)。 シニア大学選択絵手紙講師。	
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	4/21、5/19、6/16、7/22(休)、8/18、9/16(休)、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16		

2-18 ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室①		講座概要	「誰でも先生、誰もが塾生」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。
講氏	師名 柳沢 令子	Tel. 0268-36-3071	備考 コピー代 年間100円 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)
曜時	日間 月曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 日本絵手紙協会公認講師。自由塾16年目に入ります。 個展12回(古里郵便局、アザレアのサアン)。 シニア大学選択絵手紙講師。	
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	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/25(休)、12/22、1/26、2/24(休)、3/23		

2-19 毎日が楽しくなる!アロマクラフト&石けん作り		講座概要	生活の中で作って使える、肌にも環境にもやさしい自然素材を活かしたアロマと石けんの講座。簡単なものから、本格的なオイルから作る石けんまで学びます。
講氏	師名 かわの ちづこ	Tel. 090-5439-3347	備考 材料代 毎回1,000～2,000円 エプロンなど汚れてもいい服装
曜時	日間 金曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール AEAJ アロマセラピスト、NARD アロマアドバイザー、ウェルビーイングソープ協会講師。 自宅で「アロマ&手作り石けんの教室 C's-note」をしています。教室では主にオイルから作るコールドプロセス製法の石けんを教えています。	
会場	上野が丘公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 10名	
回数	12回	受講料 6,000円	
日程	4/18、5/16、6/20、7/18、8/29、9/19、10/17、11/21、12/26、1/16、2/27、3/13		

2-20 ニードル羊毛フェルト		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コットまで受講生の要望を取り入れながら作品を作ります。初めての方はカリキュラムを基に作成します。
講氏	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円程度 持ち物：食器洗浄用スポンジ、筆記具、はさみ
曜時	日間 月曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール AFT 認定色彩講師。日本色彩学会正会員。色とりどりの羊毛からイメージに合った作品を作り出す面白さが羊毛フェルトの魅力だと思います。受講生の皆さんと羊毛の変化する楽しみを共有したいと思います。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 15名	
回数	12回	受講料 6,000円	
日程	4/21、5/26、6/23、7/14、8/25、9/29、10/20、11/17、12/22、1/19、2/2、3/16		

2-21 花を育てて楽しむ暮らし① 午前の部		講座概要	色々な花を見て、触れて、育て、自然と共にある生活を楽しむ。種まきや寄せ植、苔やドライフラワーを使って活動する。ボランティア参加有り。
講氏	師名 武田 美恵子	Tel. 090-6537-7755	備考 材料代 その都度徴収する。(毎回1,000～1,500円) 服装：年間通じて長袖、長ズボン 毎回の持ち物：飲み物、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・かごなど
曜時	日間 土曜日 午前9時30分～11時	講師プロフィール ガーデニング学習指導員、ハーブコーディネーター。 主な活動場所は、八十二銀行三好町支店隣の農園と講師自宅庭。	
会場	野外講座		
受講時間	1コマ(90分)	定員 15名	
回数	8回	受講料 4,000円	
日程	4/19、5/17、6/7、7/19、9/20、10/18、11/15、12/19(金)		

第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

2-22		花を育てて楽しむ暮らし② 午後の部		講座概要	色々な花を見て、触れて、育て、自然と共にある生活を楽しむ。種まきや寄せ植、苔やドライフラワーを使って活動する。ボランティア参加有り。	
講氏	師名	武田 美恵子		Tel.	090-6537-7755	
曜日	時間	土曜日 午後1時～2時30分		講師プロフィール	ガーデニング学習指導員、ハーブコーディネーター。主な活動場所は、八十二銀行三好町支店隣の農園と講師自宅庭。	
会場	野外講座		受講時間	1コマ(90分)	定員	15名
回数	8回	受講料	4,000円			
日程	4/19、5/17、6/14、7/19、9/20、10/18、11/15、12/19(金)					
備考	材料代 その都度徴収する。(毎回1,000～1,500円) 服装：年間通じて長袖、長ズボン 毎回の持ち物：飲み物、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・かごなど					

2-23		シャドーボックス		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い高さを出して立体的な作品を作ります。	
講氏	師名	桜井 道子		Tel.	0268-22-8836	
曜日	時間	金曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール	カナダ、アメリカでシャドーボックスを学ぶ。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ます。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	4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13					
備考	材料代 年間1,000円					

2-24		バルーンアートを楽しもう		講座概要	バルーンアートで作品を作ったりして楽しみましょう。部屋に飾ったり、プレゼントにも良いです。今回はキャラクター作品も作ってみましょう。	
講氏	師名	佐藤 俊之		Tel.	080-1326-2263	
曜日	時間	土曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール	普段はバルーンアートやマジックのパフォーマンスをして活動をしています。バルーン講座は4年目。バルーンの魅力や楽しさを伝えていけたらと思います。	
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	4/12、5/10、6/14、7/12、8/23、9/13、10/11、12/6、12/13、1/17、2/7、3/14					
備考	材料代 毎回500円 持ち物：油性で黒と赤のサインペン、ハサミ、バルーンを持ち帰る大きな袋					

2-25		深雪アートフラワー		講座概要	「手の中から花を咲かせる深雪アートフラワー」カットした白い布に筆で着色して形成し、それぞれにまとめあげていきます。ヨーロッパ調の色調と散るような繊細さを表現することが特徴です。	
講氏	師名	山下 美恵子		Tel.	0268-24-8425	
曜日	時間	金曜日 午後1時～4時		講師プロフィール	深雪アートフラワー教授(40年)。三越本店、日本橋高島屋、河口湖美術館、高輪プリンスホテル「実賓館」2回、ながの東急百貨店各展示会に出展。上田信金ギャラリーにて個人及び教室作品展。	
会場	上野が丘公民館		受講時間	2コマ(180分)	定員	10名
回数	15回	受講料	15,000円			
日程	4/11、5/23、6/13、6/27、7/25、8/8、8/22、9/26、10/10、11/14、11/28、12/12、1/23、2/13、3/27					
備考	新受講生のみ道具代 6,000円 材料代(3～4回で) 3,500円～ 持ち物：エプロン、筆記用具、空き箱、おしぼり、ハサミ					

2-26		皮籐でカゴを編む(初級)		★	講座概要	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。
講氏	師名	青木 嘉子		Tel.	090-9207-7408	
曜日	時間	火曜日 午前9時～12時		講師プロフィール	籐工芸を習い始めて40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		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	4/8、5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10					
備考	材料代 年間14,000円 持ち物：タオル、エプロン、メジャー					

2-27		皮籐でカゴを編む(中級)		講座概要	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。	
講氏	師名	青木 嘉子		Tel.	090-9207-7408	
曜日	時間	木曜日 午前9時～12時		講師プロフィール	籐工芸を習い始めて40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		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、6/5、7/10、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5					
備考	材料代 年間16,000円 持ち物：タオル、エプロン、メジャー					

2-28		クラフト工房①		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。1～2回で、1作品を仕上げていきます。作品により材料費が変わります。	
講氏	師名	高野 ゆう子		Tel.	090-7265-0576	
曜日	時間	火曜日 午後1時～4時		講師プロフィール	おいかげ編み・四つたたみ編み・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	4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/11、12/9、1/20、2/17、3/17					
備考	材料代 年間1,200円 持ち物は初回にご案内します。					

2-29 クラフト工房②		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。1～2回で、1作品を仕上げてください。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	
曜日	水曜日 午前9時～12時	講師プロフィール	備考 材料代 年間1,200円 持ち物は初回にご案内します。
会場	農村環境改善センター	おいかけ編み・四つたたみ編み・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。	
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、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18		

2-30 クラフト工房③		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。平日は無理だけど、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	
曜日	土曜日 午前9時～12時	講師プロフィール	備考 材料代 年間1,200円 持ち物は初回にご案内します。
会場	上野が丘公民館	おいかけ編み・四つたたみ編み・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。	
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	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/11、11/22、12/27、1/24、2/28、3/28		

2-31 やさしい洋裁(中級)		講座概要	御自分のサイズで、作りたい物を作ります。また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。
講師名	北澤 実左子	TEL. 0268-26-0107	
曜日	水曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール	備考 材料代 年間1,500円位 持ち物：定規、パターン用紙、えんぴつ
会場	川西公民館	洋裁2級。東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、また日本橋三越担当デザイナーの経験も有り。	
受講時間	1コマ(90分)	定員 11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、8/18(月)、8/27、9/10、9/24、10/8、10/29、11/12、11/26、12/10、12/24、1/14、1/28、2/9(月)、2/25、3/11、3/25		

2-32 やさしい洋裁(初級)		講座概要	初めての方が、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？
講師名	北澤 実左子	TEL. 0268-26-0107	
曜日	水曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール	備考 材料代 年間1,500円位 持ち物：定規、パターン用紙、えんぴつ
会場	川西公民館	洋裁2級。東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、また日本橋三越担当デザイナーの経験も有り。	
受講時間	1コマ(90分)	定員 11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、7/14(月)、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		

2-33 色を楽しむチョークアート① ～大人の趣味倶楽部～		講座概要	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。下絵があり塗り絵感覚で描けます。脳トレにもなります！
講師名	早瀬 友佳子	TEL. 090-5450-3414	
曜日	金曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール	備考 材料代 (MDF ボード・オイルパステル・レジユメなど) 毎回1,000円 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よいです)
会場	上野が丘公民館	「絵ごころなくても描ける、ゆるキャラ風イラスト」でチョークアートの楽しさを伝えています。	
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	4/25、5/23、6/27、7/25、9/26、10/31、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27		

2-34 色を楽しむチョークアート② ～大人の趣味倶楽部～ (新)		講座概要	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。下絵があり塗り絵感覚で描けます。脳トレにもなります！
講師名	早瀬 友佳子	TEL. 090-5450-3414	
曜日	金曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール	備考 材料代 (MDF ボード・オイルパステル・レジユメなど) 毎回1,000円 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よいです)
会場	川西公民館	Chalkart Design “Pokke” プロコース修了。「絵ごころなくても描ける、ゆるキャラ風イラスト」でチョークアートの楽しさを伝えています。	
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	4/11、5/9、6/13、7/11、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9、2/13、3/13		

2-35 色を楽しむチョークアート③ for kids (新)		講座概要	子ども向け夏季・冬季講座で人気だったチョークアートを通年で楽しめます。未就学児～小学生まで。 ※未就学児は保護者と一緒にご参加ください。
講師名	早瀬 友佳子	TEL. 090-5450-3414	
曜日	土曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール	備考 材料代 (MDF ボード・オイルパステル・色えんぴつなど) 毎回1,000円 汚れてもよい服装 持ち物：作品が入るバッグ
会場	上田創造館	Chalkart Design “Pokke” プロコース修了。「絵ごころなくても描ける、ゆるキャラ風イラスト」でチョークアートの楽しさを伝えています。	
受講時間	1コマ(90分)	定員 10名	
回数	10回	受講料 小学生3,000円 未就学児5,000円	
日程	4/26、5/17、6/14(午後1時30分～3時)、7/19、9/20、10/18、12/20、1/17、2/21、3/1		

第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

2-36		ステンド・グラス		★	
講 師 氏 名	赤 地 真 一		TEL. 0268-27-5841		
曜 時 間	木曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 日本ステンド・グラス普及協会員。 教会・ホテル・レストラン・住宅などのステンド・グラス 製作施工。 自由塾15年目に入ります。		
会 場	勤労者福祉センター		備 考 ハンダ・ガラス代 作品毎500円～		
受講時間	1コマ(90分)	定 員			
回 数	22回	受講料	11,000円		
日 程	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、1/8、1/15、2/5、2/19、3/5				

2-37		やさしいパステルアート		講座概要	
講 師 氏 名	辰 野 美 幸		TEL. 090-5512-3951		
曜 時 間	土曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール ソフトパステルのやさしい色合に癒されながら、同じテーマでもそれぞれ個性的な素敵な絵に仕上がります。 絵心はいりません。パステルアートの不思議な世界を体験していただけます。		
会 場	上田創造館		備 考 材料代 年間1,000円～ 持ち物：ソフトパステル、画用紙、消しゴム、ねり消しゴム、定規、カッター、カッティングボード、マスキングテープ、ウエットティッシュ、雑紙(白)、新聞紙		
受講時間	1コマ(90分)	定 員			
回 数	12回	受講料	6,000円		
日 程	4/12、5/10、6/14、7/26、8/9、9/13、10/11、12/13、12/21、1/10、2/14、3/14				

2-38		革工芸①		講座概要	
講 師 氏 名	小 胎 紀 子		TEL. 0268-24-8195		
曜 時 間	木曜日 午後1時30分～4時30分		講師プロフィール 革工芸歴60年。自由塾18年目に入ります。 アザミ式革工芸(革工芸科、びいどろ科(生革)、キララフラワー科(豚フローラ)) 師範資格あり。東京クラフト社(アザミ式革工芸グループ)に在籍しています。		
会 場	上田創造館		備 考 道具のない方5,000円～、小物材料代 1,000円～ 持ち物：新聞紙1日分、水を入れる小ビン、ポロ布、サラシ少々、染料で手がよごれるので指サック(ビニール手袋)、筆記用具		
受講時間	2コマ(180分)	定 員			
回 数	12回	受講料	12,000円		
日 程	4/24、5/15、6/19、7/10、8/21、9/18、10/16、11/20、12/11、1/22、2/12、3/19				

2-39		革工芸②		講座概要	
講 師 氏 名	小 胎 紀 子		TEL. 0268-24-8195		
曜 時 間	木曜日 午後1時30分～4時30分		講師プロフィール 革工芸歴60年。自由塾18年目に入ります。 アザミ式革工芸の師範資格あり(革工芸科、びいどろ科(生革)、キララフラワー科(豚フローラ))資格あり。東京クラフト社(アザミ式革工芸グループ)に在席しています。		
会 場	城南公民館		備 考 道具のない方5,000円～、小物材料代 1,000円～ 持ち物：新聞紙1日分、水を入れる小ビン、ポロ布、サラシ少々、染料で手がよごれるので指サック(ビニール手袋)、筆記用具		
受講時間	2コマ(180分)	定 員			
回 数	12回	受講料	12,000円		
日 程	4/10、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5、3/5				

2-40		革工芸③		講座概要	
講 師 氏 名	小 胎 紀 子		TEL. 0268-24-8195		
曜 時 間	土曜日 午後1時30分～4時30分		講師プロフィール 革工芸歴60年。自由塾18年目に入ります。 アザミ式革工芸師範(革工芸科、びいどろ科(生革)、キララフラワー科(豚フローラ))資格あり。東京クラフト社(アザミ式革工芸グループ)に在籍しています。		
会 場	川西公民館		備 考 道具のない方5,000円～、小物材料代 1,000円～ 持ち物：新聞紙1日分、水を入れる小ビン、ポロ布、サラシ少々、染料で手がよごれるので指サック(ビニール手袋)、筆記用具		
受講時間	2コマ(180分)	定 員			
回 数	12回	受講料	12,000円		
日 程	4/19、5/10、6/14、7/12、8/2、9/13、10/11、11/15、12/13、1/17、2/7、3/14				

3-1		パソコン講座(Excel・Word) 月曜日教室		★	講座概要
講 師 氏 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。文字入力ができる方。継続講座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 間	月曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール MOS 資格。手作りテキストを使用します。		
会 場	城南公民館		備 考		
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名		
回 数	24回	受講料	12,000円		
日 程	4/7、4/21、5/5、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、11/3、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16				

3-2		パソコン講座(Excel・Word) 水曜日教室		★	講座概要
講 師 氏 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。文字入力ができる方。継続講座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 間	水曜日 午前9時30分～11時		講師プロフィール MOS 資格。手作りテキストを使用します。		
会 場	城南公民館		備 考		
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	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、8/20、8/27、9/3、9/17、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/18				

3-3		おいしく手作りパン教室		講座概要	
講 師 氏 名	田口 純子・青島 有子		TEL. 090-5752-0879 (田口) 080-6936-7758 (青島)		パンをメインに簡単なお菓子とサラダ等を作ります。焼き立てのパンを試食・お持ち帰りもあります。手軽にパンを焼いてみましょう。
曜 日 間	土曜日 午前9時30分～12時30分		講師プロフィール JHBS(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をご自宅でもお楽しみください。		
会 場	城南公民館		備 考		
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	4/12、5/17、6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14				

3-4		習字教室		講座概要	
講 師 氏 名	中山 雅彦		TEL. 090-8875-3914		学校の授業にあった「書道」の再確認として、毎講座配布する朱墨手本で太筆・小筆の習字をし文字を美しく整え、作品作りを目指します。
曜 日 間	土曜日 午後1時～2時30分		講師プロフィール 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 ソフトボールコーチ1の57歳。日本書塾会公認書道教師。講座終了後の受講生の皆さんの後片付け清掃の素晴らしさに講座の充実ぶりが出ていと大きな喜び・手応えを掴んでいます。		
会 場	神川地区公民館		備 考		
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	4/12、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、11/1、11/15、12/6、12/20、1/10、1/24、2/14、2/28、3/14、3/28				

3-5		楽しい蕎麦教室A		講座概要	
講 師 氏 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 間	火曜日 午前9時～12時		講師プロフィール 手打ち蕎麦を生活の中に取り入れ、作る楽しみ、食べる楽しみ、食べてもらう幸せを感じることができます。割割蕎麦の打ち方も教えます。		
会 場	上野が丘公民館		備 考		
受講時間	2コマ(180分)	定 員	18名		
回 数	12回	受講料	12,000円		
日 程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/12、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10				

3-6		楽しい蕎麦教室B		講座概要	
講 師 氏 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 間	火曜日 午前9時～12時		講師プロフィール 手打ち蕎麦を生活の中に取り入れ、作る楽しみ、食べる楽しみ、食べてもらう幸せを感じることができます。割割蕎麦の打ち方も教えます。		
会 場	上野が丘公民館		備 考		
受講時間	2コマ(180分)	定 員	18名		
回 数	12回	受講料	12,000円		
日 程	4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/30、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24				

3-7		やさしいボールペン字講座(A)		講座概要	
講 師 氏 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 間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール ペン字検定1級。東京書道教育会正師範位取得。ヨークカルチャーセンター長野、NHK文化センター松本等でペン字を指導。現在は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		備 考		
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	4/10、5/8、6/12、7/10、8/28、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8				

第3分野

料理・着付け・書道・パソコン

3-8 やさしいボールペン字講座 ㊤		講座概要	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。
講師名	浜村 敏雄	Tel. 090-9802-4413	備 考 資料代 年間1,200円 持ち物:ボールペン、鉛筆、消しゴム、定規(15~20cm位)、練習用紙(学習帳)は当日配布します。
曜日	金曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール ペン字検定1級。東京書道教育会正師範位取得。 ヨークカルチャーセンター長野、NHK文化センター松本 等でペン字を指導。現在は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		
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	4/18、5/16、6/27、7/18、8/29、9/19、10/17、11/21、12/19、1/16		

3-9 やさしい筆ペン字講座		講座概要	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。
講師名	浜村 敏雄	Tel. 090-9802-4413	備 考 資料代 年間1,500円 持ち物:筆ペン・学習帳(練習用紙)は当日配布します。 えんぴつ、定規(15~20cm位)、消しゴム、ティッシュペーパー
曜日	土曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール ペン字検定1級。東京書道教育会正師範位取得。 ヨークカルチャーセンター長野、NHK文化センター松本 等でペン字を指導。現在は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		
受講時間	1コマ(90分)	定員 14名	
回数	8回	受講料 4,000円	
日程	4/12、5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、11/8		

3-10 楽しもうパソコン(ワード)		講座概要	ワードの基本を身に付けましょう。ゆっくりとした講座です。文字打ちの出来る人。
講師名	滝澤 悦子	Tel. 0268-36-3207	備 考 テキスト・問題集代 年間2,000円位 持ち物:ノートパソコン Windows10または11
曜日	月曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール MOSマスター(ワード:スペシャリスト・エキスパート、 エクセル:スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、 アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン主任会計 (電子会計)1級	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 12名	
回数	18回	受講料 9,000円	
日程	4/7、4/21、5/19、6/16、6/30、7/7、8/18、9/1、9/29、10/20、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/16、3/2、3/16		

3-11 楽しもうパソコン(エクセル)		講座概要	エクセルの基本を学びましょう。ゆっくりした講座です。文字打ちの出来る人。
講師名	滝澤 悦子	Tel. 0268-36-3207	備 考 テキスト・問題集代 年間2,000円位 持ち物:ノートパソコン Windows10又は11
曜日	月曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール MOSマスター(ワード:スペシャリスト・エキスパート、 エクセル:スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、 アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン主任 (電子会計)1級	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 10名	
回数	19回	受講料 9,500円	
日程	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/25、9/8、9/22、10/27、11/10、12/8、12/22、1/26、2/9、3/9、3/23		

3-12 楽しもうパソコン(1)		講座概要	ワード・エクセル・パワーポイントで楽しみましょう。文字打ち等基本は、わかっている人。
講師名	滝澤 悦子	Tel. 0268-36-3207	備 考 テキスト・問題集代 年間2,000円位 持ち物:ノートパソコン Windows10又は11
曜日	月曜日 午後1時30分~3時	講師プロフィール MOSマスター(ワード:スペシャリスト・エキスパート、 エクセル:スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、 アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン主任 (電子会計)1級	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 10名	
回数	18回	受講料 9,000円	
日程	4/7、4/21、5/19、6/16、6/30、7/7、8/18、9/1、9/29、10/20、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/16、3/2、3/16		

3-13 楽しもうパソコン(2)		講座概要	ワード・エクセル・パワーポイントで楽しみましょう。文字打ち等基本がわかっている人。
講師名	滝澤 悦子	Tel. 0268-36-3207	備 考 テキスト・問題集代 年間2,000円位 持ち物:ノートパソコン Windows10又は11
曜日	月曜日 午後1時30分~3時	講師プロフィール MOSマスター(ワード:スペシャリスト・エキスパート、 エクセル:スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、 アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン主任 (電子会計)1級	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 10名	
回数	19回	受講料 9,500円	
日程	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/25、9/8、9/22、10/27、11/10、12/8、12/22、1/26、2/9、3/9、3/23		

3-14 楽しもうパソコン(3)		講座概要	ワード・エクセル・パワーポイントで楽しみましょう。文字打ち等の基本をわかっている人。
講師名	滝澤 悦子	Tel. 0268-36-3207	備 考 テキスト・問題集代 年間2,000円位 持ち物:ノートパソコン Windows10又は11
曜日	金曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール MOSマスター(ワード:スペシャリスト・エキスパート、 エクセル:スペシャリスト・エキスパート、パワーポイント、 アクセス)、パソコンインストラクター、パソコン主任 (電子会計)1級	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 10名	
回数	24回	受講料 12,000円	
日程	4/4、4/18、5/2、5/16、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、3/13		

3-15		簿記を学ぼう(3級)		講座概要
講 師 氏 名	滝澤悦子	TEL. 0268-36-3207		すべてがパソコンで、数字を打つ時代です。自分の手で、商業簿記の基本を学びませんか。
曜 日 間	土曜日 午前9時30分～11時	講師プロフィール 日商簿記1級、税理士(簿記論)、計算実務1級、税務会計、ファイナンシャルプランナー等、会計関係が大好きです。いっしょにやってみませんか。		
会 場	勤労者福祉センター			備 考 テキスト・問題集代 年間4,000円位 持ち物：計算機、エンピツ、消しゴム
受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	
回 数	19回	受講料	9,500円	
日 程	4/5、4/19、5/31、6/7、6/21、7/5、8/2、8/30、9/6、10/4、10/18、11/1、11/29、12/6、12/20、1/31、2/7、2/21、3/7			

3-16		簿記を学ぼう(2級)		講座概要
講 師 氏 名	滝澤悦子	TEL. 0268-36-3207		会社会計の商簿です。商業簿記と工業簿記です。4月～9月まで商簿、10月～3月まで工簿をやります。
曜 日 間	土曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 日商簿記1級、税理士(簿記論)、計算実務1級、税務会計、ファイナンシャルプランナー等、会計関係が大好きです。いっしょにやってみませんか。		
会 場	勤労者福祉センター			備 考 テキスト・問題集(商簿1、工簿1)代 商簿4,620円、工簿4,070円 持ち物：計算機、エンピツ、消しゴム
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名	
回 数	24回	受講料	24,000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、12/13、12/27、1/10、1/24、2/14、2/28、3/14、3/28			

3-17		熟年和装教室(入門初級)		講座概要
講 師 氏 名	山辺 順子・大森 民子	TEL. 090-4463-1933 (山辺) 090-8002-6165 (大森)		譲り受けた、又眠っている着物、温もりがいっぱい！身にまとい着慣れてみましょう！ポイントを押さえればだいじょうぶ！
曜 日 間	月曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール きものアドバイザー1級(装道礼法きもの学院) 礼法講師9級(装道礼法きもの学院)		
会 場	上田創造館			備 考 持ち物：着物ブラジャー又はスポーツブラ、きもの、おび、じゅばん、ひも類一式、タオル(うすいもの)3本、きものクリップ
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	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/22、10/27、11/24、12/15、1/26、2/23、3/23			

3-18		楽しく学べる着物きつけ講座①		講座概要
講 師 氏 名	戸堀 綾子・永井 英美	TEL. 090-1996-6015 (戸堀) 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 間	土曜日 午前10時30分～12時	講師プロフィール 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師。 講座は常に3人以上講師が入ります。 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			備 考 持ち物はお問い合わせください。 着物・帯の無料貸し出し有ります。 欠席分は①～③チェンジ可。
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名	
回 数	12回	受講料	6,000円	
日 程	4/12、5/10、6/14、7/12、8/23、9/20、10/11、11/8、12/13、1/17、2/14、3/14			

3-19		楽しく学べる着物きつけ講座②		講座概要
講 師 氏 名	古市須美子・永井 英美	TEL. 080-1044-8411 (古市) 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 間	水曜日 午前10時30分～12時	講師プロフィール 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師。 講座は常に3人以上講師が入ります。 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			備 考 持ち物はお問い合わせください。 着物・帯の無料貸し出し有ります。 欠席分は①～③チェンジ可。
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	
回 数	12回	受講料	6,000円	
日 程	4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25			

3-20		楽しく学べる着物きつけ講座③		講座概要
講 師 氏 名	高木ひろ美・戸堀 綾子	TEL. 090-5211-1760 (高木) 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 間	木曜日 午後1時～2時30分	講師プロフィール 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師。 講座は常に3人以上講師が入ります。 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			備 考 持ち物はお問い合わせください。 着物・帯の無料貸し出し有ります。 欠席分は①～③チェンジ可。
受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	
回 数	12回	受講料	6,000円	
日 程	4/24、5/22、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/26、3/19			

3-21		暮らし上手		講座概要
講 師 氏 名	槇島 照美	TEL. 090-9977-5103		「どんな風に暮らしたいか」をテーマに生活の見直しをします。物の持ち方、手放し方、片づけ方。物を少し余分に持つことで災害に備える。また自分のこれらを見直し「人生のたため方」を考えます。
曜 日 間	水曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 男性のみなさん！多くの家事をご家族に背負わせていませんか？そんな方はこの「暮らし上手」講座は必須です。炊事・洗濯・掃除などあなたの生活力を上げることは、あなた自身とあなたのご家族をより幸せにするはず。私と一緒に頑張ってみませんか。		
会 場	勤労者福祉センター			備 考 テキスト代 1,200円 持ち物：筆記用具
受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名	
回 数	9回	受講料	4,500円	
日 程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/1、11/12、12/10			

3-22 毛筆による実用書教室①			★	講座概要
講氏	師名	椎塚 信子	TEL. 090-5430-7900	基礎を学びながら実用的な事や御希望をとり入れてやっていきたいと思ひます。
曜時	日間	土曜日 午前10時～11時30分		
会場	勤労者福祉センター		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ましょう。	備考 資料代 年間300円 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 13名		
回数	12回	受講料 6,000円		
日程	4/5、5/10、6/14、7/12、8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1/10、2/14、3/14			

3-23 毛筆による実用書教室②				講座概要
講氏	師名	椎塚 信子	TEL. 090-5430-7900	基礎を学びながら実用的な事や御希望をとり入れてやっていきたいと思ひます。
曜時	日間	土曜日 午前10時～11時30分		
会場	勤労者福祉センター		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ましょう。	備考 資料代 年間300円 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 13名		
回数	12回	受講料 6,000円		
日程	4/19、5/17、6/21、7/26、8/23、9/27、10/18、11/22、12/20、1/24、2/21、3/7			

3-24 毛筆による実用書教室③			★	講座概要
講氏	師名	椎塚 信子	TEL. 090-5430-7900	基礎を学びながら実用的な事や御希望をとり入れてやっていきたいと思ひます。
曜時	日間	土曜日 午後1時～2時30分		
会場	勤労者福祉センター		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ましょう。	備考 資料代 年間300円 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 13名		
回数	12回	受講料 6,000円		
日程	4/19、5/17、6/21、7/26、8/23、9/27、10/18、11/22、12/20、1/24、2/21、3/7			

3-25 毛筆による実用書教室④				講座概要
講氏	師名	椎塚 信子	TEL. 090-5430-7900	基礎を学びながら実用的な事や御希望をとり入れてやっていきたいと思ひます。
曜時	日間	土曜日 午後3時～4時30分		
会場	勤労者福祉センター		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ましょう。	備考 資料代 年間300円 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 13名		
回数	12回	受講料 6,000円		
日程	4/19、5/17、6/21、7/26、8/23、9/27、10/18、11/22、12/20、1/24、2/21、3/7			

3-26 おいしいケーキの12か月				講座概要
講氏	師名	関 るみ・高柳和加え	TEL. 090-9016-4007(関) 090-2246-2821(高柳)	簡単に作れるケーキから、季節に合わせたちよっとオシャレなケーキを皆で作ります。今年は生徒さんからの希望も入れたケーキも考えています。お楽しみに…。ケーキ作りはやった事がないという方でも、大丈夫ですよ。
曜時	日間	水曜日 午前9時～12時		
会場	西部公民館		講師プロフィール 自由塾で講師をはじめて3年目になります。姉妹2人で講習しています。松戸のケーキ教室で講師資格を取得しました。おいしいケーキを楽しく一緒に作りませんか。	備考 資料・材料代 毎回1,300円 持ち物：エプロン、三角巾、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 12名		
回数	12回	受講料 12,000円		
日程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/11、3/11			

3-27 まんぷく横丁				講座概要
講氏	師名	高橋 順子	TEL. 090-2656-2915	シュトレンを作ったり、味噌を仕込んだり、四季折々の料理やお菓子を作って楽しむ講座です。初心者の方も大歓迎。
曜時	日間	水曜日 午前9時30分～12時30分		
会場	塩田公民館		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、講師をしています。	備考 材料代 1回1,000～1,500円 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	4/16、5/21、6/18、7/16、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18			

4-1		ZUMBA®		講座概要
講氏	師名	大熊明美		ZUMBAとはどんちゃん騒ぎというような意味の造語です。様々な世界の音楽でパーティのようにダンスを楽しむダンスフィットネスエクササイズです。ダンス未経験者でも楽しめます。
		TEL. 090-2243-1433		
曜時	日間	月曜日 午後7時30分～9時		備考
会場	神川地区公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	40名	運動できる服装 持ち物：タオル、室内用スニーカー、飲み物
回数	20回	受講料	10,000円	
日程	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/25、9/8、9/22、10/13、10/27、11/10、12/8、12/22、1/26、2/9、3/9、3/23			

4-2		美しい体をつくるスローピラティス①		講座概要
講氏	師名	大熊明美		年齢、性別問わず安全に筋力を鍛えることができるエクササイズです。インナーマッスルを鍛えるので、腰痛、肩こりの予防改善に効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。
		TEL. 090-2243-1433		
曜時	日間	火曜日 午前10時15分～11時45分		備考
会場	西部公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	30名	ツール代 年間2,800円 運動できる服装 持ち物：ヨガマット、飲み物
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、8/12、8/26、9/9、10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、3/24			

4-3		美しい体をつくるスローピラティス②		講座概要
講氏	師名	大熊明美		年齢、性別問わず安全に筋力を鍛えることができるエクササイズです。インナーマッスルを鍛えるので、腰痛、肩こりの予防改善に効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。
		TEL. 090-2243-1433		
曜時	日間	火曜日 午後2時15分～3時45分		備考
会場	上田創造館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	30名	ツール代 年間2,800円 運動できる服装 持ち物：ヨガマット、飲み物
回数	20回	受講料	10,000円	
日程	4/1、4/15、5/6、5/20、6/3、6/17、7/15、7/29、8/19、9/2、9/30、10/7、10/21、11/4、12/2、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3			

4-4		美しい体をつくるスローピラティス③		講座概要
講氏	師名	大熊明美		年齢、性別問わず安全に筋力を鍛えることができるエクササイズです。インナーマッスルを鍛えるので、腰痛、肩こりの予防改善に効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。
		TEL. 090-2243-1433		
曜時	日間	火曜日 午後2時30分～4時		備考
会場	丸子ファーストビル			
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名	ツール代 年間2,800円 運動のできる服装 持ち物：ヨガマット、飲み物
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、8/12、8/26、9/9、10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、3/17			

4-5		美しい体をつくるスローピラティス④		講座概要
講氏	師名	大熊明美		年齢、性別問わず安全に筋力を鍛えることができるエクササイズです。インナーマッスルを鍛えるので、腰痛、肩こりの予防改善に効果的です。背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。
		TEL. 090-2243-1433		
曜時	日間	木曜日 午後7時30分～9時		備考
会場	神川地区公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	25名	ツール代 年間2,800円 運動できる服装 持ち物：ヨガマット、飲み物
回数	20回	受講料	10,000円	
日程	4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/28、9/11、9/25、10/9、10/23、11/13、11/27、12/11、1/8、1/22、2/12、3/26			

4-6		骨盤調整ヨガ®		講座概要
講氏	師名	大熊明美		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。対象者は、13歳以上の男女すべての方。
		TEL. 090-2243-1433		
曜時	日間	金曜日 午前10時30分～12時		備考
会場	神川地区公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	30名	運動できる服装 持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物
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、12/12、12/26、1/9、1/23、2/13、3/27			

4-7		65歳からはじめるシニアヨガ		講座概要
講氏	師名	大熊明美		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指します。
		TEL. 090-2243-1433		
曜時	日間	金曜日 午前10時30分～12時		備考
会場	神川地区公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	30名	運動できる服装 持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物
回数	19回	受講料	9,500円	
日程	4/4、4/18、5/2、5/16、6/6、6/20、7/4、7/18、8/1、8/29、9/5、10/3、10/17、10/31、1/16、1/30、2/6、2/20、2/27			

第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・子育て

4-8 女性のための美容ヨガ講座①		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。自分のペースと一緒に楽しみましょう。
講師名	小山 寿美子	
TEL	090-3343-8917	
曜日	火曜日 午後1時～2時30分	
会場	勤労者福祉センター	
受講時間	1コマ(90分) 定員 20名	
回数	24回 受講料 12,000円	
日程	4/4(金)、4/18(金)、5/13、5/27、6/6(金)、6/24、7/4(金)、7/18(金)、8/22(金)、8/25(月)、9/5(金)、9/30、10/3(金)、10/28、11/7(金)、11/25、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24	
講師プロフィール	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ講師、インストラクター。(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	
備考	持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物	

4-9 女性のための美容ヨガ講座②		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。自分のペースと一緒に楽しみましょう。
講師名	小山 寿美子	
TEL	090-3343-8917	
曜日	火曜日 午後3時～4時30分	
会場	勤労者福祉センター	
受講時間	1コマ(90分) 定員 20名	
回数	24回 受講料 12,000円	
日程	4/4(金)、4/18(金)、5/13、5/27、6/6(金)、6/24、7/4(金)、7/18(金)、8/22(金)、8/25(月)、9/5(金)、9/30、10/3(金)、10/28、11/7(金)、11/25、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24	
講師プロフィール	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ講師、インストラクター。(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	
備考	持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物	

4-10 女性のための美容ヨガ講座③		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。自分のペースと一緒に楽しみましょう。
講師名	小山 寿美子	
TEL	090-3343-8917	
曜日	月曜日 午前10時～11時30分	
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	4/21、5/26、6/23、7/28、8/25、9/29、10/27、11/17、12/22、1/26、2/16、3/23	
講師プロフィール	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ講師、インストラクター。(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	
備考	持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物	

4-11 女性のための美容ヨガ講座④		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。自分のペースと一緒に楽しみましょう。
講師名	小山 寿美子	
TEL	090-3343-8917	
曜日	金曜日 午前10時～11時30分	
会場	勤労者福祉センター	
受講時間	1コマ(90分) 定員 20名	
回数	24回 受講料 12,000円	
日程	4/4、4/18、5/2、5/16、6/6、6/20、7/4、7/18、8/22、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、3/27	
講師プロフィール	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ講師、インストラクター。(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	
備考	持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物	

4-12 女性のための美容ヨガ講座⑤		講座概要 ヨガで柔軟性、筋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。自分のペースと一緒に楽しみましょう。
講師名	小山 寿美子	
TEL	090-3343-8917	
曜日	火曜日 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	4/1、5/12(月)、6/3、7/1、8/29(金)、9/2、10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3	
講師プロフィール	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ講師、インストラクター。(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	
備考	持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物	

4-13 女性のための美容ヨガ講座⑥		講座概要 ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、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。自分のペースと一緒に楽しみましょう。
講師名	小山 寿美子	
TEL	090-3343-8917	
曜日	火曜日 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	4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17	
講師プロフィール	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ講師、インストラクター。(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	
備考	持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物	

4-14 女性のための美容ヨガ講座⑦		★ 講座概要 ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、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。自分のペースと一緒に楽しみましょう。
講師名	小山 寿美子	
TEL	090-3343-8917	
曜日	火曜日 午前10時30分～12時	
会場	農村環境改善センター	
受講時間	1コマ(90分) 定員 15名	
回数	12回 受講料 6,000円	
日程	4/1、5/12(月)、6/3、7/1、8/26、9/2、10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/10	
講師プロフィール	女性のための美容ヨガ宗家。中学教師(家庭科)資格有。ヴェーネレ美容講師。日本禅道友会、日本パワーヨガ講師、インストラクター。(講座欠席分は、①～⑧講座いつでも、どこにでも連絡なしでチェンジ可)	
備考	持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物	

4-15		女性のための美容ヨガ講座⑧		★	講座概要
講氏	師名	小山 寿美子		Tel. 090-3343-8917	<p>ヨガで柔軟性、筋肉を鍛えるだけでなく、表情筋、美しい姿勢、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。自分のペースと一緒に楽しみましょう。</p> <p>持ち物：ヨガマット、バスタオル、飲み物</p>
曜時	日間	火曜日 午前10時30分～12時		講師プロフィール	
会場	農村環境改善センター			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。	
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	(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)	
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17				

4-16		里山わくわく山登り①		講座概要
講氏	師名	石江 良一		Tel. 090-8329-4029
曜時	日間	火曜日 午前9時～午後2時		講師プロフィール
会場	野外講座			日本百名山完歩。四国お遍路完歩・結願。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う。
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	4/8、4/22、5/13、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、9/2、10/7、11/11、12/2			

4-17		里山わくわく山登り②		講座概要
講氏	師名	石江 良一		Tel. 090-8329-4029
曜時	日間	金曜日 午前9時～午後2時		講師プロフィール
会場	野外講座			日本百名山完歩。四国お遍路完歩・結願。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う。
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	4/11、4/25、5/9、6/6、6/20、7/4、7/18、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5			

4-18		ヨガ&ウェービング等		講座概要
講氏	師名	平塚 久美子		Tel. 090-7738-6697
曜時	日間	土曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール
会場	上田創造館			上田自由塾10年目。助産師。ヨガを学んで伝えて40年。前回までのノルディックウォーキングについては、ご相談ください。
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、6/14、7/12、8/30、9/13、10/18、12/6、12/13、1/17、2/14、3/14			

4-19		手話ダンス		講座概要
講氏	師名	石海 房子・多田佳奈子		Tel. 090-4939-7238(石海) 090-4957-2638(多田)
曜時	日間	水曜日 午後1時～2時30分		講師プロフィール
会場	神川地区公民館			手話ダンス歴18年。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。
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、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23、8/20、8/27、9/10、9/24、10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、12/17、1/14、1/28、2/18、2/25、3/11、3/25			

4-20		社交ダンス		講座概要
講氏	師名	小泉 美智子		Tel. 090-1868-6160
曜時	日間	月曜日 午後7時30分～9時		講師プロフィール
会場	城南公民館			誰でも最初はできない事が少しずつできるステップが増えていく楽しさを実感してください。
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	プロダンスインストラクター
回数	24回	受講料	12,000円	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。
日程	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/18、8/25、9/8、9/22、10/20、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、2/9、2/23、3/9、3/23			

4-21		サンサン・フラダンス		講座概要
講氏	師名	小泉 美智子		Tel. 090-1868-6160
曜時	日間	木曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール
会場	サン・ワーク上田			癒しのハワイアンミュージックで自由に踊ってください。
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名	踊るうれしさ楽しさを皆で共有しましょう。
回数	24回	受講料	12,000円	カノエ・ミラー フラジヤパン東京会員。 小泉ダンススクール所属。
日程	4/3、4/17、5/15、5/29、6/5、6/19、7/3、7/10、7/17、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			

第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・子育て

4-22 楽しく日本舞踊		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 氏 名	鬼久保 昌 子	TEL. 090-3585-2977	備 考 材料代 必要に応じて 服装：出来たら着物(貸し出し有)
曜 時 間	木曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 日本舞踊・若柳流師匠。施設の慰問や地域のイベントに参加しながら貢献している。又、子ども達の情報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	4/3、4/17、5/15、5/29、6/5、6/19、7/3、7/17、7/31、8/21、9/4、9/18、10/2、10/30、11/6、11/20、12/4、12/18、1/15、1/29、2/5、2/19、3/5、3/19		

4-23 踊ろうよ楽しく民踊		講座概要	楽しく若く日本各地の民踊を覚えて、施設の慰問やイベントに参加して、いつまでも健康で踊りましょう。
講 師 氏 名	鬼久保 昌 子	TEL. 090-3585-2977	備 考 材料代 必要に応じて
曜 時 間	木曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 日本舞踊 若柳流師匠。施設の慰問や地域のイベント等に参加したり、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	4/10、4/24、5/22、5/29、6/12、6/26、7/10、7/24、7/31、8/28、9/11、9/25、10/9、10/30、11/13、11/27、12/11、12/18、1/15、1/22、2/12、2/26、3/12、3/26		

4-24 スポーツ吹矢健康講座		講座概要	スポーツ吹矢による有酸素運動と科学的根拠に基づいたアンチエイジング講座。
講 師 氏 名	中 嶋 研 二	TEL. 090-2533-1808	備 考 材料代 年間500円
曜 時 間	木曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール スポーツ吹矢公認指導員五段。理学博士(健康科学)	
会 場	農村環境改善センター		
受講時間	1コマ(90分)	定 員 15名	
回 数	22回	受講料 11,000円	
日 程	4/10、4/24、5/8、5/22、6/26、7/10、7/24、8/28、9/11、9/25、10/9、10/23、11/13、11/27、12/11、12/25、1/8、1/22、2/12、2/26、3/12、3/26		

4-25 東洋医学入門講座		講座概要	東洋医学は未病医学といわれるように、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 氏 名	中 嶋 研 二	TEL. 090-2533-1808	備 考 資料代 年間500円
曜 時 間	水曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 理学博士(健康科学、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	10回	受講料 5,000円	
日 程	4/16、5/21、6/18、7/16、9/17、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18		

4-26 現代食養学入門		講座概要	人間は何を食べるべきか。東洋医学と現代食理学に基づいた講座です。
講 師 氏 名	中 嶋 研 二	TEL. 090-2533-1808	備 考 資料代 500円
曜 時 間	火曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 理学博士(健康科学、食理学)	
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	4/22、5/27、6/24、7/22、9/30、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/17		

4-27 アンチエイジング講座		新 講座概要	科学的根拠に基づいた抗老化について学びます。
講 師 氏 名	中 嶋 研 二	TEL. 090-2533-1808	備 考 資料代 年間500円
曜 時 間	水曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 理学博士(健康科学、老化学)	
会 場	上野が丘公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定 員 25名	
回 数	10回	受講料 5,000円	
日 程	4/16、5/21、6/18、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、2/18、3/18		

4-28 命の大切さ		新 講座概要	命について項目ごとに話しながらワークショップシェア会をします。赤ちゃんから高齢者までの存在の大切さ、命のつながりありがたさの時間にしたいと思います。
講 師 氏 名	小 山 廣 美	TEL. 090-2620-6176	備 考 持ち物：筆記用具、ノート
曜 時 間	水曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 「愛と命の大切さを伝える講演家」小山廣美 看護師、看とり士、がんプロフェッショナルナース、がんサバイバー	
会 場	丸子公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定 員 20名	
回 数	12回	受講料 6,000円	
日 程	4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18		

4-29		太極拳の基礎-A (推手と套路と陳式太極拳)		講座概要
講 師 氏 名	小 出 義 宗	TEL.	026-275-6075 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 時 間	火曜日 午前10時～11時50分	講師プロフィール	中国語を学んでいた縁で、1983年7月来日中の上海武術団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国賓として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。	
会 場	神川地区公民館	備 考	持ち物：上履き、敷物、水 体温調整しやすい服装で。	
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	4/1、4/15、4/29、5/6、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、7/29、8/5、8/19、9/2、9/16、10/7、10/21、11/4、11/18、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3			

4-30		太極拳の基礎-B (推手と套路と陳式太極拳)		講座概要
講 師 氏 名	小 出 義 宗	TEL.	026-275-6075 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 時 間	火曜日 午前10時～11時50分	講師プロフィール	中国語を学んでいた縁で、1983年7月来日中の上海武術団より太極拳を教授され、翌年、胡耀邦総書記から国賓として招かれた「日中青年友好交流代表団」3000名の一員として訪中。太極拳の源流である陳式太極拳を学び、太極拳の武術理論と健康効果との関係等を研究。	
会 場	塩尻地区公民館	備 考	持ち物：上履き、敷物、水 体温調整しやすい服装で。	
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	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/12、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			

4-31		邦楽舞踊 (歌謡舞踊)		講座概要
講 師 氏 名	近 藤 和 子	TEL.	0268-22-1674	楽しみながら基礎を丁寧に指導します。
曜 時 間	水曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール	近藤社中会主。藤和流二代目 藤和京華。 上田民踊連合会副会長。	
会 場	西部公民館	備 考	テキスト代 年間1,000円 持ち物：着物 (あれば)	
受講時間	1コマ(90分)	定 員	12名	
回 数	22回	受講料	11,000円	
日 程	4/2、4/9、5/7、5/14、6/4、6/11、7/2、7/9、9/3、9/10、10/1、10/8、11/5、11/12、12/3、12/10、1/21、1/28、2/4、2/11、3/4、3/11			

4-32		全身を整える!アライメントヨガ (火曜日)		講座概要
講 師 氏 名	竹 内 尚 子	TEL.	090-7198-0999	一つ一つのポーズを丁寧にを行い、ケガや無理のない形で効果的に筋力や柔軟性を身につけていきます。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 時 間	火曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール	自由塾で講師を始めて3年目です。身体だけでなく心も整えてくれるヨガが本当に大好きです。クラスでは身体の使い方と呼吸の流れを大切に、ヨガの素晴らしさを皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。ぜひ体験してみてください!	
会 場	西部公民館	備 考	動きやすい服装 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	25名	
回 数	22回	受講料	11,000円	
日 程	4/15、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、8/19、9/2、9/16、10/7、10/21、11/4、11/18、12/2、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17			

4-33		全身を整える!アライメントヨガ (水曜日)		★	講座概要
講 師 氏 名	竹 内 尚 子	TEL.	090-7198-0999	一つ一つのポーズを丁寧にを行い、ケガや無理のない形で効果的に筋力や柔軟性を身につけていきます。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 時 間	水曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール	自由塾で講師を始めて3年目です。身体だけでなく心も整えてくれるヨガが本当に大好きです。クラスでは身体の使い方と呼吸の流れを大切に、ヨガの素晴らしさを皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。ぜひ体験してみてください!		
会 場	塩田公民館	備 考	動きやすい服装 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	4/23、5/28、6/25、7/30、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25				

4-34		全身を整える!アライメントヨガ (日曜日)		講座概要
講 師 氏 名	竹 内 尚 子	TEL.	090-7198-0999	一つ一つのポーズを丁寧にを行い、ケガや無理のない形で効果的に筋力や柔軟性を身につけていきます。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 時 間	日曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール	自由塾で講師を始めて3年目です。身体だけでなく心も整えてくれるヨガが本当に大好きです。クラスでは身体の使い方と呼吸の流れを大切に、ヨガの素晴らしさを皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。ぜひ体験してみてください!	
会 場	神川地区公民館	備 考	動きやすい服装 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	25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、11/23、12/28、1/25、2/22、3/22			

4-35		全身を整える!アライメントヨガ (月曜日)		講座概要
講 師 氏 名	竹 内 尚 子	TEL.	090-7198-0999	一つ一つのポーズを丁寧にを行い、ケガや無理のない形で効果的に筋力や柔軟性を身につけていきます。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 時 間	月曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール	自由塾で講師を始めて3年目です。身体だけでなく心も整えてくれるヨガが本当に大好きです。クラスでは身体の使い方と呼吸の流れを大切に、ヨガの素晴らしさを皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。ぜひ体験してみてください!	
会 場	上田創造館	備 考	動きやすい服装 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	25名	
回 数	17回	受講料	8,500円	
日 程	4/7、4/21、5/19、6/16、7/7、8/18、8/25、9/1、10/20、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/16、3/2、3/16			

第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・子育て

4-36 ココロとカラダをゆるめるワーク (新)			講座概要 ゆったりとした呼吸に合わせて、心と身体の緊張をゆるめていきましょう。身体の感覚に意識を向けた瞑想・ストレッチで心と頭を休めていきます。
講師 氏名	小山 千寿子	Tel. 090-4939-6237	
曜日 時間	水曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士。日本アーユルヴェーダ学会 アーユルヴェーダヨガインストラクター。 日本漢方養生学協会 漢方養生指導士。	備考 動きやすい服装 持ち物：ヨガマット、飲み物、ひざ掛け(あれば)
会場	神川地区公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 10名	
回数	9回	受講料 4,500円	
日程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/8、11/12、12/10		

4-37 はつらつ健康教室①			講座概要 全身ストレッチ、下半身強化体操、脳トレ体操、口腔体操、棒・ボール体操、音楽に合わせてリズム体操などを行います。いつまでも自分の足で歩ける様、健康寿命を伸ばしましょう！
講師 氏名	篠原 陽子	Tel. 090-9664-5495	
曜日 時間	水曜日 午後2時～3時30分	講師プロフィール 高齢者施設にて、介護福祉士、トレーナーリーダーとしての資格を取得し、認知症の方、車椅子の方、脳疾患による麻痺のある方などを対象に機能訓練を行って来ました。体力や筋力に自信のない方でも大丈夫です！自分のペースに合わせて身体を動かしましょう！	備考 材料費 年間500円 動きやすい服装、靴 持ち物：水分
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	4/9、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、10/1、11/12、12/10、1/14、2/11、3/11		

4-38 はつらつ健康教室②			講座概要 全身ストレッチ、下半身強化体操、脳トレ体操、口腔体操、棒・ボール体操、音楽に合わせてリズム体操などを行います。いつまでも自分の足で歩ける様、健康寿命を伸ばしましょう！
講師 氏名	篠原 陽子	Tel. 090-9664-5495	
曜日 時間	水曜日 午後2時～3時30分	講師プロフィール 高齢者施設にて、介護福祉士、トレーナーリーダーとしての資格を取得し、認知症の方、車椅子の方、脳疾患による麻痺のある方などを対象に機能訓練を行って来ました。体力や筋力に自信のない方でも大丈夫です！自分のペースに合わせて身体を動かしましょう！	備考 材料費 年間500円 動きやすい服装、靴 持ち物：水分
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	4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25		

4-39 里山自然学習 I ★			講座概要 自然を求め里山を歩き自然観察し近隣の文化を広く学ぶ。講座を通して仲間との交流を計る。
講師 氏名	金井 善男	Tel. 090-2163-8586	
曜日 時間	水曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 日本山岳会員。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。美ヶ原パークボランティア。県希少野生動物植物保護監視員。日本百名山完走。	備考 拝観・駐車代 2,000円 歩きやすい服装 持ち物：筆記用具、雨具 ※計画変更有り。ライン名簿作成。
会場	野外講座		
受講時間	2コマ(180分)	定員 15名	
回数	9回	受講料 9,000円	
日程	4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3		

4-40 里山自然学習 II			講座概要 自然を求め里山を歩き自然観察し近隣の文化を広く学ぶ。講座を通して仲間との交流を計る。
講師 氏名	金井 善男	Tel. 090-2163-8586	
曜日 時間	金曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 日本山岳会員。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。美ヶ原パークボランティア。浅間山系ミヤマシロチョウ会員。日本百名山完走。県希少野生動物植物保護監視員。	備考 拝観・駐車代料他 2,000円 歩きやすい服装 持ち物：筆記用具、雨具 ※計画変更有り。ライン名簿作成。
会場	野外講座		
受講時間	2コマ(180分)	定員 15名	
回数	9回	受講料 9,000円	
日程	4/4、5/2、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/7、12/5		

4-41 里山自然学習 III			講座概要 自然を求め里山を歩き自然観察、近隣の文化を広く学ぶ。講座を通して仲間との交流を計る。
講師 氏名	金井 善男	Tel. 090-2163-8586	
曜日 時間	月曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 日本山岳会員。自然観察指導員。県自然保護レンジャー、インストラクター。日本百名山完走。美ヶ原パークボランティア。	備考 拝観・駐車代等 2,000円 歩きやすい服装 持ち物：筆記用具、雨具 ※計画変更有り。ライン名簿作成。
会場	野外講座		
受講時間	2コマ(180分)	定員 15名	
回数	9回	受講料 9,000円	
日程	4/14、5/12、6/9、7/14、8/11、9/8、10/13、11/10、12/8		

4-42 峠の歴史文化を探る会 (新)			講座概要 東信近隣の峠を歩き、道と峠の歴史文化を探り、峠の植物群を学ぶ。
講師 氏名	金井 善男	Tel. 090-2163-8586	
曜日 時間	金曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 日本山岳会員。県自然保護インストラクター。県希少野生動物植物保護監視員。	備考 駐車、拝観その他 年間3,000円 持ち物：筆記用具等 ※計画変更有り。
会場	野外講座		
受講時間	2コマ(180分)	定員 10名	
回数	8回	受講料 8,000円	
日程	4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14		

4-43		音楽レク! 歌って踊ろう		講座概要		
講 師 氏 名	吉原 千枝美	TEL. 090-4838-6369		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・てんとう虫のサンバ・星のフラメンコ・津軽海峡冬景色・童謡他)		
曜 時 間	木曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 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・ピアノ講師・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。 シニア大学・高齢者施設・地域行事等で開講。				
会 場	市民プラザ・ゆう	受講時間	1コマ(90分)	定 員	22名	備 考 材料代 年間1,000円 動きやすい服装 持ち物: 飲み物
回 数	10回	受講料	5,000円			
日 程	4/3、6/19、7/17、8/21、9/18、10/9、12/18、1/15、2/19、3/12					

4-44		イライラしない子育て講座		(新)	講座概要	
講 師 氏 名	宮澤 富水香	TEL. 080-1250-4705		講師プロフィール 3人の子育て中。保育士歴10年。 子育てコーチングを学び、子育てコンシェルジュと子育てアドバイザーの資格を持ち、100人以上のお母さんの悩みを聞いてきました。子育ての知識をつけて一緒に子育てを楽しみましょう!	子どものがいうことを聞いてくれなくてイライラ、自分のこともやろうとしなくてイライラ…つい激しく怒ってしまい自己嫌悪。そんな辛い子育てから抜け出せませす! 小さなお子さんの参加可。	
曜 時 間	水曜日 午前10時～11時30分	会場				神川地区公民館
会 場	神川地区公民館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	10名	備 考 資料代 年間500円 持ち物: 筆記用具、水分
回 数	12回	受講料	6,000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					

4-45		ストレッチ♡コンディショニング 中級～①		講座概要		
講 師 氏 名	宮下 知穂子	TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		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戻り、長野県のCM、イベント、広告、モデル等で活躍しました。	他の講座とは内容も違い、一番キツイコースとなっております。私の優しい声掛けを(笑)いたしません?かも。案外、はまるかも!?参加してみてください。	
曜 時 間	水曜日 午後1時30分～3時	会場				上田創造館
会 場	上田創造館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 しめつけない服装 持ち物: ヨガマット (あれば) 長座布団等でも OK。 タオル (大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/2、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4					

4-46		ストレッチ♡コンディショニング②		講座概要		
講 師 氏 名	宮下 知穂子	TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		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、現代のハイカラではない、ヨガ、後、ストレッチ(リハビリ的な動き)45年程近くになります。チョー飽き性の私が…自分に合っていたかと。好き、苦手なストレッチは一番はまりました。奥深いです。	肩、腰、膝、股関節の痛い方が多いので、リハビリ運動、筋トレ(軽い)、ストレッチ(伸ばす・ゆるめる)、有酸素運動、脳トレ(笑い含む)、姿勢(体幹)、呼吸(肺・肋骨・お腹)。	
曜 時 間	月曜日 午後1時30分～3時	会場				神川地区公民館
会 場	神川地区公民館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 しめつけない服装 持ち物: ヨガマット (あれば) 長座布団等でも OK。 タオル (大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/14、5/12、6/9、7/14、8/18、9/8、10/20、11/10、12/8、1/19、2/9、3/9					

4-47		ストレッチ♡コンディショニング 入門～③		講座概要		
講 師 氏 名	宮下 知穂子	TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		講師プロフィール 武石が上田になった記念で、よきこいの振り付けも作りました。 私は自分が極めた事、得意とする事等を教える事が好きです。教える事は自分の勉強となり、生徒さんの何げない質問、深い質問等にドキ ² しちゃいます。	0(ゼロ)からのスタートです。運動をした事がない、身体が固い、1人で講座に来るのが不安、どこそこ痛くて出来るか不安、自信がない、誰もが同じです。	
曜 時 間	水曜日 午後1時30分～3時	会場				上田創造館
会 場	上田創造館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名	備 考 しめつけない服装 持ち物: ヨガマット (あれば) 長座布団等でも OK。 タオル (大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/19(休)、9/10、10/10(金)、11/12、12/10、1/14、2/10(休)、3/11					

4-48		ストレッチ♡コンディショニング 初級～④		講座概要		
講 師 氏 名	宮下 知穂子	TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		講師プロフィール ミュージカル、生の舞台を見に行きます。劇団四季は35年程で全てピップ席で見えます。 フィギュアのゆづ君の単独ショーに、なぜか1人では行かせてもらえないです。(息子)	継続の方、入門コースより少しアップしたいとの内容を考えてます。基本、都合のよい、やってみたいコースに自由に参加出来ますので、色々なコースに気楽にどうぞ。	
曜 時 間	水曜日 午後1時30分～3時	会場				上田創造館
会 場	上田創造館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 しめつけない服装 持ち物: ヨガマット (あれば) 長座布団等でも OK。 タオル (大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回 数	12回	受講料	6,000円			
日 程	4/16、5/19(月)、6/18、7/22(休)、8/25(月)、9/17、10/15、11/19、12/15(月)、1/21、2/18、3/18					

4-49		ストレッチ♡コンディショニング⑤		講座概要		
講 師 氏 名	宮下 知穂子	TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		講師プロフィール ネコちゃん4匹を溺愛中です。動物は大好き(ヘビやらはNG)で動物園が大好きです。ワンちゃんも飼ってました。今もまだ ² イヌ・ネコ飼いたいですが、自分が元気でいないとです。現代は沢山の資格があり良いですネ。もう一度大学へ行き、好きな資格の勉強したいですよ。	初級+αの内容ですので、キツ過ぎず、軽くなるぬ様…むずかしいです(笑)足の指、足首、ふくらはぎ、太もも、お尻～頭、指先まで、全ての運動をします。顔・口・舌・声・喉等も。	
曜 時 間	水曜日 午後1時30分～3時	会場				上田創造館
会 場	上田創造館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 しめつけない服装 持ち物: ヨガマット (あれば) 長座布団等でも OK。 タオル (大小2枚程)、ドリンク、自分が必要とする小物等。
回 数	12回	受講料	6,000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					

第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊・子育て

4-50		ストレッチ♡コンディショニング⑥		講座概要	②・④～⑥の内容は全ての講座で行います。自分のペースで痛い部所は絶対に無理をしない様に、声掛けはしていますので、楽しく少しでも、ためになつたネエーにしたいです。
講師名	宮下 知穂子	TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		講師プロフィール 自由塾18年目になります。自分でも驚きです。18年目の生徒さんもおりますネ。日々勉強しないとです。現代、TV、雑誌情報があまりにも多過ぎて私は自分の信じて勉強した事を教えております。保険の様に良い所を選んで日常に役立てばうれしいです。	備考 しめつけない服装 持ち物：ヨガマット（あれば）長座布団等でもOK。 タオル（大小2枚程）、ドリンク、自分が必要とする小物等。
曜日	金曜日	午後1時30分～3時			
会場	上田創造館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名		
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/25、5/26(月)、6/27、7/25、8/29、9/26、10/24、11/28、12/26、1/30、2/27、3/27				

4-51		心身の健康維持を目的とした瞑想と気功体操		講座概要	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問わず学びます。
講師名	高橋 正人	TEL. 090-7170-5626		講師プロフィール 2004年より、東京の有名師範について太気拳という中国武術の修行をしてきました。現在練士五段です。太気拳では、気功の練習が修行の中心となります。本講座では心身の健康維持を目的とした瞑想法や気功の練習を行います。	備考 動きやすい服装。
曜日	水曜日	午後8時～9時30分			
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	4/9、5/14、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4				

4-52		笑って動いて楽しく脳活		講座概要	ジャンケン等の簡単な動作で、身体を使って脳の活性化をします。脳活の後はストレッチや室内で出来るやさしい運動でリフレッシュしていきます。
講師名	町田 京子	TEL. 090-4073-5190		講師プロフィール シナプソロジーインストラクター、軸トレインストラクター、楽のびストレッチインストラクターの資格をかって講座をしています。たくさん笑って心も身体も元気になってほしいと思い活動しています。	備考 運動の出来る服装 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	4/18、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20				

4-53		よっ! 粋だねえ。江戸芸かっぽれ		講座概要	踊っていると自然に笑顔になれる「かっぽれ」。豆絞りをキリリと結び、浴衣をはしょって威勢のいい姿で踊りましょう! 全身運動ですよ! 「かっぽれ」「深川」「伊勢音頭」「パレード」など練習します。
講師名	田中 貞子	TEL. 090-8843-7899		講師プロフィール 桜川笑佐のお名前前で師範をいただきました。とにかくこの小粋な踊りが大好きで、皆さんといっしょにこの江戸の粋を引継いで踊りつづけていけたらと思います。	備考 資料代 必要に応じて 持ち物: 飲み物、白足袋、腰ひも（無料貸出あり、浴衣・帯・パッチ等）
曜日	火曜日	午後6時30分～8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、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/12、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				

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7年度年間計画

7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

8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）

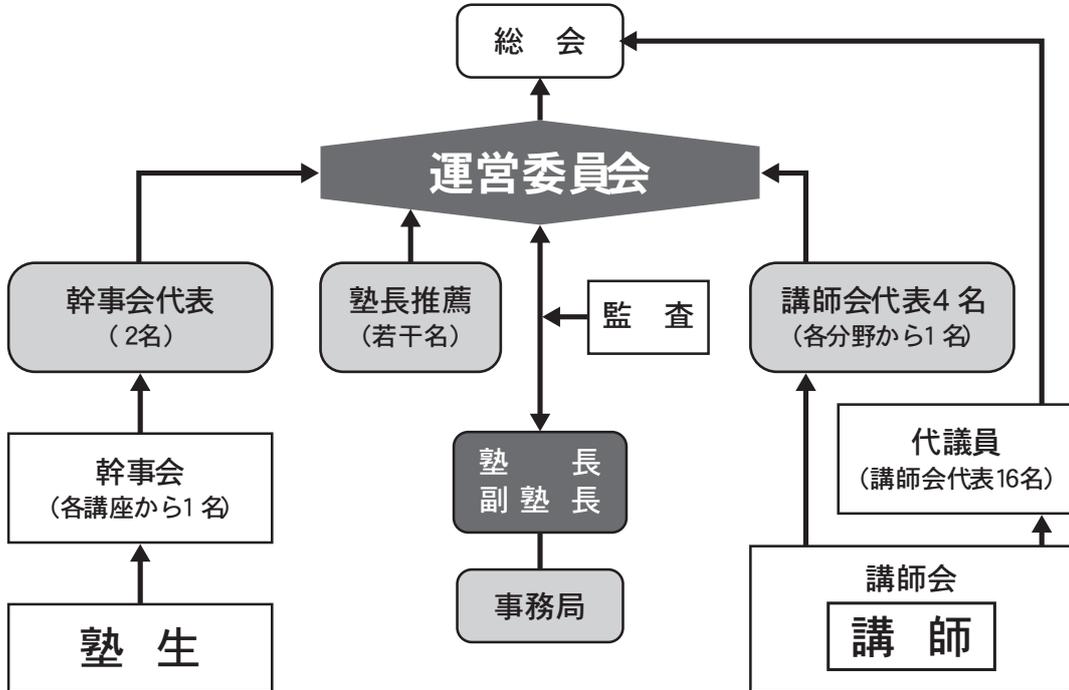
講師・塾生が共に学んだ成果を発表

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

○申込みは、ハガキまたはホームページの受講申込フォームからお申込みください。

○ホームページからのお申込みは、

2025年2月14日(金) 9:00～3月3日(月) 16:00の間に右QRコードの受講案内ページ (<http://ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/guide.html>) にアクセスいただき、受講申込フォームよりお申込みください。



必須事項を全て入力後、送信してください。

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7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。■お申し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

●お申込結果について

○受講できる方には講師から連絡いたします。

○お申込者が多く受講できない方、講座不成立で受講できない方には、事務局から連絡いたします。

○受講申込フォームよりお申し込みいただいた方で、受講できない方には、メール(uedajiyujuku@gmail.com)からご連絡いたします。

※迷惑メールの設定でメールが届かない場合があります。迷惑メールフォルダのご確認をお願いします。

○下記ハガキは必要事項をご記入いただき、**85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7年2月14日(金)～3月3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す。

※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

85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

85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

生涯学習と高齢者福祉との
効果的な連携

生きる確かな力を求めて

学習権の保障と

人権教育の視点
での取り組み

障がい者と健常者の

「共通の生きがい」
の創造

地域の多様で多彩な人と

出会い交流し
体験を共にする場
を求めて

子どもは小さな

まち作りびとと
位置づけて

生涯学習 上田自由塾

〒386-0016

上田市国分985-1 985号ビル3階

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

ホームページ

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

E-mail uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp

★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

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。

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)