

令和7年度

生涯学習上田自由塾

子ども向け夏季講座

◆夏休みの作品作り、楽しい講座がいっぱい！！

◆園児、小学生、中学生の皆さん大歓迎！！ 参加してみませんか？

・申込方法（インターネット）・

夏季講座応募フォームからお申し込みください。

（チラシに掲載の講座 No・講座名とお申込み情報を入力）

インターネット申し込み関連でご不明な点がございましたら
下記にお問い合わせ下さい。

たくさんの皆様に受講していただきたいので、

申し込みは 原則1人（1家族）1講座のお申込みをお願いします。

ご了承ください。



・問い合わせ・生涯学習上田自由塾事務局

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3 電話(0268)22-6840

★電話または上田自由塾ホームページ

★上田自由塾事務局（月～金）9時～16時（土日祝祭日は休業）

受講生募集：

募集期間は 令和7年7月1日9時～7月18日 昼12時締切

応募多数の場合は抽選とさせていただきます

★受講の可否につきましては、締め切り後(7/22.23)にメールで

ご連絡させていただきますので、必ずご確認ください。

メール連絡を確認後、参加の意思を返信してください。

- ・講座内容についてご不明な点は、直接講師にお聞きください。
- ・お申込みいただいた個人の情報は夏季講座にのみ使用させていただきますのでご了承ください。
- ・最少催行人数は6名です。

（裏面もご覧ください）

★ 講座名： オイルパステルで夏の絵を描こう！

講師名 早瀬 友佳子 090-5450-3414

No.	開催日	曜日	会 場	定員	材料資料代・対象者	内 容	持ち物
7101	7/26	土	中央公民館 10:00～12:00	10名	200円	下絵があるのでぬり絵感覚で描けます。 L版サイズ、描いた絵を飾るフレーム付き。	飲み物、汗ふきタオル
7102	7/27	日	西部公民館 10:00～12:00	10名	幼児～小学生（小3以下は保護者同伴）		※汚れてもよい服装でご参加ください。

★ 講座名： 初めてのかが作り

講師名 大谷 妙子 0268-27-4509

7103	7/26	土	西部公民館 9:30～11:30	12名	200円	かごを編みましょう。 どんな形になるか楽しみ！ 夏休みの作品にどうぞ！	タオル
7104	7/27	日	上野が丘公民館 9:30～11:30	12名	小中学生		
7105	8/9	土	中央公民館 9:30～11:30	12名	（小学2年生以下は保護者同伴）		

★ 講座名： ハートのハムパンを作ろう

講師名 田口 純子・青島 有子 090-5752-0879(田口)

7106	7/26	土	城南公民館 9:00～12:00	16名	1人300円 幼児～中学生	かわいいハートの形に作ったら焼きたてを試食します。 チョコチップクッキーも作ります	エプロン、マスク、布巾、台ふき、 子ども用はき
7107	7/26	土	城南公民館 13:00～16:00	16名	（小学3年生以下は保護者同伴）		

★ 講座名 : かわいいカゴ作り

講師名 青木 嘉子 090-9207-7408

No.	開催日	曜日	会 場	定員	材料資料代・対象者	内 容	持ち物
7108	7/27	日	中央公民館 10:00～12:00	12名	200円 小中学生 (小学2年生以下は保護者同伴)	カラフルな籐(とう)で小さなかわいいカゴを作ろう	タオル
7109	7/30	水	上田創造館 10:00～12:00	12名			

★ 講座名 : ロディオガ®

講師名 大熊 明美 090-2243-1433

7110	7/27	日	神川地区公民館 13:00～14:30	10名	ロディレンタル料100円 3歳～12歳の子どもと保護者	親子で、お馬の形のバランスボールロディを使ってヨガにチャレンジしましょう！	運動できる服装、タオル、飲み物、ぬり絵用色えんぴつ
------	------	---	---------------------	-----	--------------------------------	---------------------------------------	---------------------------

★ 講座名 : たのしい習字教室

講師名 中山 雅彦 090-8875-3914

7111	7/27	日	神川地区公民館 13:30～15:00	17名	無料 小中学生	筆で字を美しく書くコツをお伝えし、苦手な人も楽しめます。	書道半紙、筆、墨汁、硯、文鎮、フェルトの下敷き、古新聞紙、雑巾、筆記用具
7112	8/31	日	神川地区公民館 13:30～15:00	17名			

★ 講座名 : ジャムおじさんのパン工場

講師名 高橋 順子 090-2656-2915

7113	7/30	水	塩田公民館 10:00～13:00	20名	1人500円 幼児～中学生	アンパンマンや仲間のパンを作って試食します。	エプロン、マスク、三角巾(バンダナ)、お手拭きタオル、子ども用上はき
7114	8/5	火	塩田公民館 10:00～13:00	20名	(小学3年生までは保護者同伴)		

★ 講座名 : パステルアートで好きな絵を描いてみよう！

講師名 田村 ゆかり 080-3501-5603

7115	8/2	土	城南公民館 10:00～11:30	5組 10名	1人100円 小学生と保護者	パステルで画用紙に色を塗りキーフックを付けて額に飾ります。	材料などは用意しています。 汚れても良い服装
------	-----	---	-------------------	-----------	----------------	-------------------------------	---------------------------

★ 講座名 : やさしい手品教室

講師名 山口 義雄 090-4752-5609

7116	8/2	土	中央公民館 10:00～11:30	10名	200円 小学3年生以上	身近にあるものでできる手品を覚えてみんなの前でやってみませんか。	特になし
------	-----	---	-------------------	-----	--------------	----------------------------------	------

★ 講座名 : 親子で作ろう簡単おいしいケーキ

講師名 関 るみ・高柳和加え 090-9016-4007(関)

7117	8/6	水	西部公民館 9:00～12:00	8組 24名	1人500円(親子参加は子ども2名まで) (小学3年生までは保護者同伴)	ベリーのパンナコッタ(冷凍ベリーを入れて作ります) ケーキトロピカル(ドライフルーツを使ってトッピングはフルーツグラノーラ)	エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー(ある方は保冷剤)、子ども用上はき *小麦粉、アーモンドプードル、卵などを使用 (アレルギーのある方はご注意ください)
------	-----	---	------------------	-----------	---	---	---

※必ずお読みください!!

①お料理講座は火を使用する都合上、出来るだけ保護者同伴でお願いします。

②応募者以外の参加は、材料などの都合で参加出来ません。 ③水分補給のため、各自で飲物をご持参ください。④参加費はつり銭の無いようご注意ください。

⑤自由塾からの受講決定連絡後キャンセルする場合は、講座の3日前までに事務局又は講師までご連絡ください。以後のキャンセルは材料代をいただく場合がありますのでご承知ください。

