

令和7年度

生涯学習上田自由塾

だれでも先生
だれもが塾生

講師

募集します

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



★開講期間 : 令和7年4月6日(開塾式以降)～翌年3月末日まで

★資格 : どなたでも講師になれます。(年齢・資格・地域制限などはありません)

*自由塾の理念に賛同し、規約に沿って講座を開催していただける方。

★講座の回数 : 月1回～2回の講座で1回90分(原則)

*90分を超える講座については事務局にご相談ください。

★会場 : おもに上田、丸子、真田、武石の公民館、創造館などの公共施設等

★講座のテーマ・内容

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

応募期間 : 令和6年11/1(金)～12/25(水)

◆応募方法

- ・講座の内容、年間計画、希望会場などを『講座計画書(講師申込書)』に記入の上、直接事務局に提出してください。『講座計画書』は市内公民館などに置いてあります。ホームページからもダウンロードできます。
- ・〔募集協力費〕として1講座につき1,000円納入していただきます。

(応募にあたってご不明な点がございましたら下記上田自由塾事務局にお問い合わせください)

- 上田地域の公共施設を会場に、市民の生きがいを高めることを目的として開設された上田自由塾。毎年度開講する講座は更新されています。市民が主導の生涯学習です。講師や塾生の募集広報と講座の会場は行政に協力提供していただき、運営は民間により行われています。

令和6年度は講師数83名(講座数173)、塾生数は約2,400名でスタートしました。あなたの培った知識や経験を活かし、講師として「教える楽しさ」を体験してみませんか。

◇お問合せは◇

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

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

ホームページ [http:// ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/](http://ueda-jiyujuku.happygate.co.jp/)

Eメール uedajiyujuku@ivory.plala.or.jp

—講師説明会の開催—

- ・応募された皆さんへの「講師説明会」を開催しますので必ずご出席ください。
- ・日程は令和7年1月下旬開催予定。はがきにてお知らせします。
- ・講師としての心得「規約」などをご説明いたします。

《持ち物：筆記用具、赤ボールペン、募集協力費(1講座につき1,000円)》

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

令和6年度 上田自由塾 開講講座一覧

第1分野	第2分野	第3分野	第4分野
音楽・文学・語学 自己啓発・歴史・科学	創作・アート・手工芸 園芸	料理・着付け・書道 パソコン	健康・スポーツ・ヨガ ダンス・舞踊・介護
講座名	講座名	講座名	講座名
頭のスポーツ「健康麻雀」初級①・②	針・かぎ針で編む	パソコン講座(エクセル・ワード)	ZUMBA [®]
作曲家が教えるカラオケ①	ビーズアクセサリ①・②	月曜日・水曜日教室	美しい体をつくる
作曲家が教えるポップ歌謡④	花を身近に楽しむーいけばな①～③	習字教室	スローピラティス①～④
作曲家が教える男のカラオケ	フラワーアレンジメント&	熟年和装教室(入門・初級)	骨盤調整ヨガ [®]
みんなでオカリナを①・②	プリザーブドフラワー①・②	楽しもうパソコン	65歳からはじめるシニアヨガ
謡曲(謡)入門	パステルアート講座	(ワード)・(エクセル)	ハワイアン・フラ
俳句入門	ウッドバーニング教室 上田・丸子	楽しもうパソコン(1)～(3)	女性のための美容ヨガ講座①～⑧
俳句一歩二歩	へたでいい へたがいい	簿記を学ぼう	ヨガ&ノルディックウォーキング
俳句実作(季語を学ぶ)	絵手紙教室(初心者)・①	楽しい蕎麦教室A・B	手話ダンス
見る・感じる・考える俳句	写真などを絵にする	ポールペン字講座④・⑧	楽しく日本舞踊
芭蕉を読む	初めてのかご作り①・②	おいしく手作りパン教室	踊ろうよ楽しく民謡
もう一度吹いてみようハーモニカ	英国式フラワーアレンジメント①～④	楽しく学べる着物きつけ講座	邦楽舞踊(歌謡舞踊)
ダ・カーポ/ハーモニック・フレンズ	シャドーボックス	①・②・③(初心者コース)	プライベートロコモフラ
株式銘柄研究	ニードル羊毛フェルト	おうち Café(パンとスイーツ)①～③	(フラでロコモシンドローム予防)
楽しい朗読	皮籐でカゴを編む(初級)・(中級)	おうち Café(クッキング)①・②	全身を整える! アライメントヨガ
①火曜・②金曜・③中級クラス	花を育てて楽しむ暮らし①・②	やさしい「筆ペン字講座」	(火曜日・水曜日・日曜日・月曜日)
かわちやんの歌の広場	深雪アートフラワー	暮らし上手	太極拳の基礎A・B
かわちやんの「合唱を楽しもう」	やさしい洋裁(中級)・(初級)	毛筆による実用書教室①～④	(推手と套路と陳式太極拳)
スペイン語会話 初級・復習/中級	クラフト工房①・②	おいしいケーキの12か月	はつらつ健康講座①・②
地元の作曲家	クラフト工房③(初心者向け)	まんぶく横丁	笑って動いて楽しく脳活
小山章三先生の曲を歌おう	スタンド・グラス		音楽レク! 歌って踊ろう
やさしい手品教室	バルーンアートを楽しもう		社交ダンス
らららピアノ I(初級)・II(中級)	革工芸①～③		サンサン・フラダンス
楽しいオカリナアンサンブル	やさしいパステルアート		ストレッチのコンディショニング
リコーダー・アンサンブルを楽しもう	気がるに楽しむ銅板工芸		中級①・②・入門～③・④～⑥
日本神話(古事記)を読み解く	はじめてのチョークアート		スポーツ吹矢健康講座
1・2・3学年	～あたらしい自分に出会う～		東洋医学入門講座
音読で喉トレ&脳トレ			最新 食養生入門
はじめよう朗読			里山わくわく山登り①・②
ようこそピアノの国へ(初級)・(中級)			やさしい介護あった介護教室
木の笛 コカリナ 初級コース			里山自然学習 I～III
頭のたいそう			心身の健康維持を目的とした
歌声講座 in 塩田・西部・神川・丸子			瞑想と気功体操
・中央・上野が丘・川西			よっ! 粋だねえ。江戸芸かつぼれ
おはなしの世界A・B			
毎日の生活に楽しみを見つけますか			
楽しく吹けるハーモニカ			
津軽三味線			
誰でも五行歌会			
はじめてのギター弾き語り			

