

令和8年度



生涯楽習 上田自由塾

令和8年4月から
令和9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5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

●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8年4月～令和9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8年2月13日(金)～3月3日(火)
(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(火)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8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	スペイン語 初級・復習	柴本 仁一
4	スペイン語 中級	柴本 仁一
5	作曲家が教えるカラオケ	宮下 賢
6	作曲家が教えるポップ歌謡	宮下 賢
7	もう一度吹いてみようハーモニカ	宮崎 勝義
8	日本神話（古事記）を読み解く 1学年 (新)	甲田 圭吾
9	日本神話（古事記）を読み解く 2学年 ★	甲田 圭吾
10	日本神話（古事記）を読み解く 3学年	甲田 圭吾
11	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	渡部まいこ
12	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	渡部まいこ
13	木の笛コカリナ	岩田 悦子
14	相対性理論を学ぼう！	赤羽 秀郎
15	俳句入門	窪田 英治
16	俳句一歩二歩	窪田 英治
17	俳句と季語	窪田 英治
18	見る・感じる・考える俳句	窪田 英治
19	芭蕉を読む	窪田 英治
20	楽しく吹けるハーモニカ	滝澤 博俊
21	日本書紀で古代史に触れる (新)	池田 新二
22	かわちゃんの歌の広場 ★	河田 良子
23	かわちゃんの合唱を楽しもう	河田 良子
24	頭のたいそう	高野ゆう子
25	謡曲（謡うたい）入門	西入 澄人
26	キーボードアンサンブル (新)	古見 公弘
27	地元の作曲家 小山章三先生の曲を歌おう ★	柳澤 順子
28	だれでも五行歌会	風祭 智秋
29	Let's enjoy English! 学び直しの英語（昼の部）	山崎 利夫
30	Let's enjoy English! 学び直しの英語（夜の部） (新)	山崎 利夫
31	大人の「読み・書き・そろばん」教室 (新)	宮崎 征男
32	楽しい朗読 火曜A ★	田中 明子

番	講座名	講師名
33	楽しい朗読 火曜B	田中 明子
34	楽しい朗読 金曜C ★	田中 明子
35	株式銘柄研究	後藤 厚裕
36	ようこそピアノの国へ① ★	中村由美子
37	ようこそピアノの国へ②	中村由美子
38	朗読とおはなしの世界A	伊藤 博敏
39	朗読とおはなしの世界B	伊藤 博敏
40	リコーダーアンサンブルを楽しもう (新)	久保田美栄子
41	楽しいマジック教室	山口 義雄
42	韓国語入門 (新)	春原 悦子
43	楽しもう健康麻雀 (新)	清水 博一
44	音読で喉トレ&脳トレ	駒村 則子
45	はじめよう朗読 ★	駒村 則子
46	らららピアノ（中級程度）	中村 靖熙
47	楽しいオカリナアンサンブル	金井りつこ
48	みんなでオカリナを	徳谷 満子
49	津軽三味線 ★	花岡 民子
50	歌声講座 in 塩田	安達 寛子
51	歌声講座 in 西部	安達 寛子
52	歌声講座 in 神川	安達 寛子
53	歌声講座 in 丸子	安達 寛子
54	歌声講座 in 中央	安達 寛子
55	歌声講座 in 上野が丘	安達 寛子
56	歌声講座 in 川西	安達 寛子
57	初級ギター弾き語り講座 (新)	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	写真などを絵にする	宮下 六朗
2	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
3	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
4	やさしいパステルアート	辰野 美幸
5	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー①	霜坂とし子
6	針・かぎ針で編むビーズアクセサリー②	霜坂とし子
7	花を育てて楽しむ暮らし① 午前の部	武田美恵子
8	花を育てて楽しむ暮らし② 午後の部	武田美恵子
9	クラフト工房①	高野ゆう子
10	クラフト工房②	高野ゆう子
11	クラフト工房③	高野ゆう子
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	やさしい洋裁 (初級・中級)	北澤実左子
15	やさしい洋裁 (初級)	北澤実左子
16	初めてのかご作り①	大谷 妙子
17	初めてのかご作り②	大谷 妙子
18	気がるに楽しむ銅板工芸	丸山 康雄
19	革工芸①	小胎 紀子
20	革工芸②	小胎 紀子
21	革工芸③	小胎 紀子
22	写真の選び方教室 (中級)	久保田 稔
23	英国式フラワーアレンジメント① ★	池内 早苗
24	英国式フラワーアレンジメント②	池内 早苗
25	英国式フラワーアレンジメント③ ★	池内 早苗
26	英国式フラワーアレンジメント④ ★	池内 早苗
27	ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室① ★	柳沢 令子
28	ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室②	柳沢 令子
29	ニードル羊毛フェルト	大原あさみ
30	バルーンアートを楽しもう	佐藤 俊之
31	深雪アートフラワー	山下美恵子
32	シャドーボックス	桜井 道子
33	はじめてのアロマセラピー (新)	小出さおり
34	いろいろな手法で楽しむ版画 (新)	松倉 実

番	講座名	講師名
35	皮籐でカゴを編む①	青木 嘉子
36	皮籐でカゴを編む②	青木 嘉子
37	毎日が楽しくなる！アロマクラフト&石けん作り	かわのちづこ

第3分野

料理・着付け・書道・パソコン

番	講座名	講師名
1	楽しい蕎麦教室A	酒井 佐平
2	楽しい蕎麦教室B	酒井 佐平
3	きもの着付とマナー (新)	林 久美子
4	基礎からの習字教室 (新)	中山 雅彦
5	習字教室 ★	中山 雅彦
6	おいしく手作りパン教室	田口 純子 青島 有子
7	楽しもうパソコン (ワード)	滝澤 悦子
8	楽しもうパソコン①	滝澤 悦子
9	楽しもうパソコン②	滝澤 悦子
10	楽しもうパソコン③	滝澤 悦子
11	簿記を学ぼう 3級	滝澤 悦子
12	やさしいボールペン字講座A	浜村 敏雄
13	やさしいボールペン字講座B	浜村 敏雄
14	やさしい筆ペン字講座	浜村 敏雄
15	楽しく学べる着物きつけ講座①	戸堀 綾子 永井 英美
16	楽しく学べる着物きつけ講座②	古市須美子 永井 英美
17	楽しく学べる着物きつけ講座③	高木ひろ美 戸堀 綾子
18	毛筆による実用書教室①	椎塚 信子
19	毛筆による実用書教室②	椎塚 信子
20	毛筆による実用書教室③	椎塚 信子
21	おいしいケーキの12か月	関 るみ 高柳和加え
22	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

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 (創造館) 午前	大熊 明美
3	美しい体をつくるスローピラティス② (創造館) 午後	大熊 明美
4	美しい体をつくるスローピラティス③ (丸子)	大熊 明美
5	美しい体をつくるスローピラティス④ (神川)	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	手話ダンス	石海 房子 多田佳奈子
17	全身を整える！アライメントヨガ (火) ①	竹内 尚子
18	全身を整える！アライメントヨガ (火) ②	竹内 尚子
19	全身を整える！アライメントヨガ (日)	竹内 尚子
20	全身を整える！アライメントヨガ (月) ①	竹内 尚子
21	全身を整える！アライメントヨガ (月) ②	◎ 竹内 尚子
22	はつらつ健康教室①	篠原 陽子
23	はつらつ健康教室②	篠原 陽子
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	アンチエイジング講座	中嶋 研二
27	認知症予防講座	◎ 中嶋 研二
28	楽しく日本舞踊	鬼久保昌子
29	踊ろうよ楽しく民踊	鬼久保昌子
30	社交ダンス	小泉美智子
31	サンサン・フラダンス	小泉美智子
32	気軽に始めるハワイアンフラ	◎ 山崎 しの
33	里山わくわく山登り①	石江 良一

番	講座名	講師名
34	里山わくわく山登り②	石江 良一
35	ストレッチ♡コンディショニング 中級～①	宮下知穂子
36	ストレッチ♡コンディショニング②	宮下知穂子
37	ストレッチ♡コンディショニング③ 入門	宮下知穂子
38	ストレッチ♡コンディショニング④ 初級	宮下知穂子
39	ストレッチ♡コンディショニング⑤	宮下知穂子
40	ストレッチ♡コンディショニング⑥	宮下知穂子
41	峠の歴史文化を学ぶ①	★ 金井 善男
42	峠の歴史文化を学ぶ②	◎ 金井 善男
43	～10年後も元気な身体へ～ 骨盤体操	◎ 小林 美佐 山口 美香
44	邦楽舞踊 (歌謡舞踊)	★ 近藤 和子
45	音楽レク！歌って踊ろう	吉原千枝美
46	ここに笑顔でハワイアンフラ	◎ 吉原千枝美
47	心身の健康維持を目的とした 瞑想と気功体操	高橋 正人

1-1		頭のスポーツ「健康麻雀」初級①		講座概要
講 師 氏 名	中澤清人・松澤博明		TEL. 0268-31-3053 090-4392-3765	賭けない・飲まない・吸わないがモットーの健康麻雀は、頭と指などを使い認知症予防に役立ちます。対象は㉗初心者㉘点数を学びたい人㉙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。
曜 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			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 服装は自由
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	4/7、5/12、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/3、12/8、1/5、2/2、3/2			

1-2		頭のスポーツ「健康麻雀」初級②		★	講座概要
講 師 氏 名	中澤清人・松澤博明		TEL. 0268-31-3053 090-4392-3765	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	賭けない・飲まない・吸わないがモットーの健康麻雀は、頭と指などを使い認知症予防に役立ちます。対象は㉗初心者㉘点数を学びたい人㉙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。
曜 日 間	火曜日 午後1時30分～3時				
会 場	藤之木公民館			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 服装は自由	
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	4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/22、1/19、2/16、3/16				

1-3		スペイン語 初級・復習		講座概要
講 師 氏 名	柴 本 仁 一		TEL. 080-4405-5166	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。
曜 日 間	金曜日 午前10時10分～11時40分			
会 場	上田情報ライブラリー			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	
日 程	4/17、5/15、6/19、7/17、7/31、8/14、8/28、9/18、10/16、11/20、11/27、3/26			

1-4		スペイン語 中級		講座概要
講 師 氏 名	柴 本 仁 一		TEL. 080-4405-5166	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。
曜 日 間	金曜日 午後6時～7時30分			
会 場	上田情報ライブラリー			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	
日 程	4/17、5/15、6/19、7/17、7/31、8/14、8/28、9/18、10/16、11/20、11/27、3/26			

1-5		作曲家が教えるカラオケ		講座概要
講 師 氏 名	宮 下 賢		TEL. 0268-24-5856	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
曜 日 間	火曜日 午後1時～4時30分			
会 場	中央公民館			備 考 JASRAC 会費 年間3,000円
受講時間	1コマ(90分)	定 員	16名	
回 数	24回	受講料	12,000円	
日 程	4/14、4/21、5/12、5/19、6/9、6/23、7/14、7/28、8/11、8/25、9/1、9/22、10/13、10/27、11/10、11/24、12/1、12/22、1/12、1/26、2/9、2/23、3/9、3/23			

1-6		作曲家が教えるポップ歌謡		講座概要
講 師 氏 名	宮 下 賢		TEL. 0268-24-5856	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
曜 日 間	木曜日 午後1時～2時30分			
会 場	中央公民館			備 考 JASRAC 会費 年間3,000円
受講時間	1コマ(90分)	定 員	16名	
回 数	24回	受講料	12,000円	
日 程	4/2、4/16、5/7、5/21、6/4、6/13(土)、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、2/27(土)、3/4、3/18			

1-7		もう一度吹いてみようハーモニカ		講座概要
講 師 氏 名	宮 崎 勝 義		TEL. 0268-24-5050	講師プロフィール 全日本ハーモニカ連盟理事。 ハーモニカ振興会認定講師。
曜 日 間	水曜日 午後1時～4時30分			
会 場	中央公民館			備 考 持ち物:ハーモニカ他
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	4/8、4/22、5/13、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、8/26、9/2、9/23、10/7、10/14、10/21、10/25(日)、11/11、12/2、1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24			

第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

1-8 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や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 木曜日 午後2時~3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	
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		
備考	資料代 年間600円(50円×12回) 持ち物: 筆記用具 服装は自由です		

1-9 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 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 20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		
備考	資料代 年間600円(50円×12回) 持ち物: 筆記用具 服装は自由です		

1-10 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 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	
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		
備考	資料代 年間600円(50円×12回) 持ち物: 筆記用具 服装は自由です		

1-11 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			講座概要
講氏	師名 渡部まいこ	TEL. 090-6175-0043	ギターをまだお持ちでない方から、レベルアップを目指す方も、それぞれのレベルに応じたのしくやすくレッスンをします。(ギターは貸出あり)
曜時	日 木曜日 午後1時~4時	講師プロフィール 東京ミュージック&メディアアーツ尚美卒。2011年インディーズデビュー。2025年日本クラウンよりデビュー。米国カーネギーホール出演。現在は作詞家、作曲家、日本全国でコンサートを開催している。	
会場	上野が丘公民館		
受講時間	2コマ(180分)	定員 13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		
備考	コピー・機材費 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		

1-12 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			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。その為の呼吸法やストレッチで健康に。いつもの歌も変わっていきます。最近、声が出にくくなってきた方に。
曜時	日 月・水曜日 午後1時30分~3時	講師プロフィール 東京ミュージック&メディアアーツ尚美卒。2011年インディーズデビュー。2025年日本クラウンよりデビュー。米国カーネギーホール出演。現在は作詞家、作曲家、日本全国でコンサートを開催している。	
会場	神川地区公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 13名	
回数	23回	受講料 11,500円	
日程	4/20、5/6、5/18、6/3、6/15、7/1、7/20、8/5、8/17、9/2、9/21、10/7、10/19、11/4、11/16、12/2、12/21、1/6、1/18、2/3、2/15、3/3、3/15		
備考	コピー・機材費 年間1,000円		

1-13 木の笛コカリナ			講座概要
講氏	師名 岩田悦子	TEL. 090-4154-0109	コカリナ経験のある方で、ソプラノとバリトンの2種類で、簡単なアンサンブルを楽しみます。
曜時	日 水曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール NPO日本コカリナ協会公認講師。コカリナの普及と演奏を楽しむと同時に、コカリナを通してできる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 15名	
回数	12回	受講料 6,000円	
日程	4/8、5/13、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、1/13、2/3、3/3		
備考	持ち物: コカリナ		

1-14 相対性理論を学ぼう!			講座概要
講氏	師名 赤羽秀郎	TEL. 090-3435-7945	特殊相対性理論に基づく時空の概念や自然界の法則について学んでいただける講座です。微積分の初等的知識があるとよりよいです。
曜時	日 金曜日 午後9時30分~11時	講師プロフィール 大学で長年にわたり、電磁気学、相対性理論、統計物理学など物理系の講義やゼミに携わってまいりました。できるだけ多くの方に物理に親しんでいただくと嬉しです。	
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	4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/11、10/16、11/20、12/18、1/22、2/19、3/19		
備考	持ち物: PDF形式のファイルを各回講座の数日前にメール添付にてお送りいたします。		

1-15		俳句入門		講座概要
講氏	師名	窪田 英 治		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
		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 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。
会場	上田図書館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名	備考 資料代 初回のみ1,500円 持ち物：筆記用具(持っている人は歳時記)
回数	12回	受講料	6,000円	
日程	4/7、5/12、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/10、12/1、1/12、2/2、3/2			

1-16		俳句一步二歩		講座概要
講氏	師名	窪田 英 治		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
		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 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。
会場	上田図書館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名	備考 資料代 初回のみ1,500円 持ち物：筆記用具(持っている人は歳時記)
回数	12回	受講料	6,000円	
日程	4/1、5/8(金)、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、1/13、2/3、3/3			

1-17		俳句と季語		講座概要
講氏	師名	窪田 英 治		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。
		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 日本の文化は、四季のある風土が大きく影響しています。春夏秋冬の美しい言葉に触れ、俳句を作ることを通し移りゆく四季を楽しみましょう。
会場	上田図書館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名	備考 資料代 初回のみ1,500円 持ち物：筆記用具、歳時記
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、1/8、2/5、3/5			

1-18		見る・感じる・考える俳句		講座概要
講氏	師名	窪田 英 治		俳句の実作を通し、自然や社会をじっくり見る目、はっきり聞く耳、そして感じる心をみがきましょう。
		TEL. 0268-67-3364		
曜時	日間	木曜日 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、姿をじっくり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	備考 資料代 初回のみ1,500円 持ち物：筆記用具、歳時記
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			

1-19		芭蕉を読む		講座概要
講氏	師名	窪田 英 治		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』の象潟あたりからの芭蕉の旅を学びます。また、有志で『芭蕉の旅』を訪ねます。今年は、芭蕉の尊敬していた西行の「嶋立庵」方面を訪ねる予定です。
		TEL. 0268-67-3364		
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	備考 資料代 初回のみ2,000円 持ち物：筆記用具
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			

1-20		楽しく吹けるハーモニカ		講座概要
講氏	師名	滝澤 博 俊		ハーモニカの基本を学びながら楽しく合奏を行ってゆく。演奏技術を学びながら仲間との交流により生きがいを見つける。
		TEL. 090-9144-9174		
曜時	日間	火曜日 午後1時20分～2時50分		講師プロフィール 日本ハーモニカ芸術協会公認師範。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	備考 資料代 年間500円 持ち物：譜面台、ハーモニカ
回数	12回	受講料	6,000円	
日程	4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16			

1-21		日本書紀で古代史に触れる		講座概要
講氏	師名	池田 新 二		日本最初の正史「日本書紀」原文を昔の読み方で、現代語訳と併せて読みます。関連の古事記、万葉集、中国史書なども参照します。本年度は巻一神代から巻六景行天皇まで主な記事を読んでいきます。
		TEL. 090-5763-5080		
曜時	日間	火曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 元高校の国語教師です。退職後興味のある古代史をもっと知りたいと日本書紀を読みました。原文を読むと直接古代日本に触れられたような気がします。専門家ではないので勉強というより歴史を楽しみたいと思います。
会場	上田創造館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名	備考 資料代 年間500円
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、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9			

第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

1-22 かわちゃんの歌の広場 ★			講座概要	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。
講氏	師名	河田良子	Tel. 090-8744-0744	備考 曲集代(新会員) 1,430円 持ち物: 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 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			
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	4/23、5/28、6/25、7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25			

1-23 かわちゃんの合唱を楽しもう			講座概要	中学校で歌われる合唱曲を中心に歌いたい!! との要望に応じて合唱教室を開講しました。「YELL」「ほらね」「群青」「Believe」など好きな曲を合唱しましょう。
講氏	師名	河田良子	Tel. 090-8744-0744	備考 合唱曲集代(新会員) 1,000円+税 持ち物: 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 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。 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	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	
日程	4/30、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4			

1-24 頭のたいそう			講座概要	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。
講氏	師名	高野ゆう子	Tel. 090-7265-0576	備考 材料代 毎回200円(年間2,200円) 持ち物: 筆記用具、持ち物は初回にご案内します。
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	4/14、5/12、6/9、7/14、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9			

1-25 謡曲(謡うたい)入門			講座概要	謡曲は、室町時代からの伝統芸能である「能」の詞章を謡うものです。今年は、平家物語を出典とした「経政」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) 年間3,300円(新品の場合) 持ち物: 謡本、鉛筆(2B又はBが適当)
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。 吟松会の横井師範(東京都)に師事。 上田宝生会と須坂宝生会で謡と仕舞を稽古。「行かずして名所を知る」など、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。	
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	4/1、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3			

1-26 キーボード アンサンブル (新)			講座概要	キーボード(電子楽器)を使って各パートに分かれ合奏を楽しみます。片手弾きでOKです。初心者歓迎。簡単な曲から、目標はアイネ・クライネ・ナハトムジーク。
講氏	師名	古見公弘	Tel. 090-8800-2363	備考 持ち物: キーボード(楽器)。オルガン・ストリングスの音色が出る物が望ましい。
曜時	日間	木曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール 元高校音楽科教師。 作曲、編曲、指揮、ピアノ、サクソ演奏、Orchestra 所属作曲家。 音大作曲学科卒。	
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			

1-27 地元の作曲家 小山章三先生の曲を歌おう ★			講座概要	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。
講氏	師名	柳澤順子	Tel. 0268-21-0214	備考 資料代 年間200円 持ち物: 筆記用具
曜時	日間	木曜日 午前10時~11時30分	講師プロフィール 上田グローリア合唱団指揮者。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	4/9、5/14、6/11、7/9、8/6、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/4、3/11			

1-28 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。初心者大歓迎ですよ。月刊五行歌誌「彩」にも参加できます。
講氏	師名	風祭智秋	Tel. 090-1697-2739	備考 持ち物: 筆記用具
曜時	日間	友引 午後1時30分~3時	講師プロフィール 五行歌の会(草壁焔太主宰)所属誌、月刊五行歌誌「彩」の代表を務めながら、歌友の皆様とともに五行歌の創作、普及活動を続けております。	
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	4/22、5/21、6/18、7/22、8/20、9/17、10/22、11/19、12/18、1/22、2/14、3/26			

1-29		Let's enjoy English! 学び直しの英語(昼の部)		講座概要
講 師 氏 名	山 崎 利 夫	TEL. 090-1167-4244		
曜 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。 他に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	23回	受講料	11,500円	
日 程	4/16、4/30、5/7、5/28、6/4、6/25、7/2、7/23、8/6、8/20、9/3、9/17、9/24、10/15、10/29、11/5、11/26、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18			
				備考
				資料代 年間2,000円 持ち物：筆記用具

1-30		Let's enjoy English! 学び直しの英語(夜の部) (新)		講座概要
講 師 氏 名	山 崎 利 夫	TEL. 090-1167-4244		
曜 日 間	木曜日 午後7時15分～8時45分	講師プロフィール 英検1級、TOEIC955点、米国の大学院卒。 現在、上田市内で英語塾を運営。 他に英語通訳ガイドとオンライン英会話教室講師。		
会 場	中央公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定 員	25名	
回 数	23回	受講料	11,500円	
日 程	4/9、4/23、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16、7/30、8/6、8/27、9/10、9/24、10/8、10/22、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/25			
				備考
				資料代 年間2,000円 持ち物：筆記用具

1-31		大人の「読み・書き・そろばん」教室 (新)		講座概要
講 師 氏 名	宮 崎 征 男	TEL. 080-5108-5328		
曜 日 間	土曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール そろばんIsland☆Me(上田市秋和)が本校。珠算教育士、 全国珠算教育連盟会員。 上田アンサンブル・オーケストラ団長。 地域通貨「ま〜ゆ(繭)」会員No.486。 受講料「ま〜ゆ」可。中央大学卒。		
会 場	城南公民館			
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、5/16、6/27、7/25、8/22、9/19、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/27			
				備考
				資料代(問題集) 450円(頒布時のみ) 持ち物：そろばん、筆記用具

1-32		楽しい朗読 火曜A		講座概要
講 師 氏 名	田 中 明 子	TEL. 0268-22-6840(自由塾)		
曜 日 間	火曜日 午前10時～11時30分	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。 「第16回難の朗読会」は令和8年3月25日(木)セントミューゼ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	10回	受講料	5,000円	
日 程	4/7、5/12、6/2、7/7、9/1、10/6、11/10、12/1、2/2、3/2			
				備考
				テキスト代他 年間500円

1-33		楽しい朗読 火曜B		講座概要
講 師 氏 名	田 中 明 子	TEL. 0268-22-6840(自由塾)		
曜 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。 「第16回難の朗読会」は令和8年3月25日(木)セントミューゼ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	10回	受講料	5,000円	
日 程	4/14、5/19、6/9、7/14、9/8、10/13、11/24、12/8、2/9、3/9			
				備考
				テキスト代他 年間500円

1-34		楽しい朗読 金曜C		講座概要
講 師 氏 名	田 中 明 子	TEL. 0268-22-6840(自由塾)		
曜 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。 「第16回難の朗読会」は令和8年3月25日(木)セントミューゼ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	10回	受講料	5,000円	
日 程	4/10、5/8、6/12、7/3、9/4、10/9、11/6、12/11、2/5、3/5			
				備考
				テキスト代他 年間500円

1-35		株式銘柄研究		講座概要
講 師 氏 名	後 藤 厚 裕	TEL. 026-225-6930		
曜 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27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13年担当、株式銘柄研究は10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	4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/30、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/10			
				備考
				資料代 年間1,500円

「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ほぼ表現できます。中学英語を学び直して「話せる英語」を身につけませんか？ 英語のレベルは初級及び中級。
構成：英語のポップスをみんなで歌う。オリジナル教材を使った基本的な英会話。初級と中級のレベル別でグループおよび1対1の英会話。

「指でひらめく、大人の珠算！」ーそろばんで脳も心もすっきりリフレッシュ。楽しみながら続ける大人の読み・書き・そろばん。検定試験にも対応できます。

朗読を始めたい、子どもや孫に読みきかせたい方など、どなたでも基本から学びます。童話や小説、エッセイなど声に出して表現する楽しさを味わいましょう。

朗読の基本を学んだ方、朗読ボランティアなどの経験者を対象に、より深く朗読を学び合います。

朗読を始めたい、子どもや孫に読みきかせたい方など、どなたでも基本から学びます。童話や小説、エッセイなど声に出して表現する楽しさを味わいましょう。

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・日本の将来像を探ります。自分で考える人に適しています。

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①		★	講座概要
講師名	中村 由美子	Tel. 080-1234-2989	個人個人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。
曜日	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		備考 ピアノ使用料 年間1,800円 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	4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/16、10/28、11/25、12/23、1/27、2/17、3/24		

1-37 ようこそピアノの国へ②			講座概要
講師名	中村 由美子	Tel. 080-1234-2989	個人個人のお好きな曲を楽しく、そして上達できる様、レベルに合わせて指導を行います。
曜日	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		備考 ピアノ使用料 年間1,800円 持ち物：筆記用具
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	4/22、5/27、6/24、7/22、8/26、9/16、10/28、11/25、12/23、1/27、2/17、3/24		

1-38 朗読とおはなしの世界A			講座概要
講師名	伊藤 博敏	Tel. 0268-21-9502 090-2767-3643	朗読や紙芝居、絵本の読みきかせなどで、いろいろなお話を楽しみます。朗読などを通じて、日本語の表現力を高めます。
曜日	木曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 朗読・紙芝居・日本語表現アドバイザー。 元長野放送アナウンサー。読書アドバイザー。絵本講師。 紙芝居文化の会会員。昔話再話学習者。 傾聴ボランティア7の会会長。 ボランティア団体「おはなし じゃんけんぼん」代表。	
会場	中央公民館		備考 資料代 年間500円 持ち物：ICレコーダーやスマートフォンなど録音できる機材をご用意ください。他に筆記用具、ノート類、辞書類。
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	4/9、5/14、6/11、7/9、8/20、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/4、3/11		

1-39 朗読とおはなしの世界B			講座概要
講師名	伊藤 博敏	Tel. 0268-21-9502 090-2767-3643	朗読や紙芝居、絵本の読みきかせなどで、いろいろなお話を楽しみます。朗読などを通じて、日本語の表現力を高めます。
曜日	金曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 朗読・紙芝居・日本語表現アドバイザー。 元長野放送アナウンサー。読書アドバイザー。絵本講師。 紙芝居文化の会会員。昔話再話学習者。 傾聴ボランティア7の会会長。 ボランティア団体「おはなし じゃんけんぼん」代表。	
会場	上田創造館		備考 資料代 年間500円 持ち物：ICレコーダーやスマートフォンなど録音できる機材をご用意ください。他に筆記用具、ノート類、辞書類。
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、5/22、6/12、7/10、8/21、9/11、10/9、11/20、12/11、1/15、2/19、3/12		

1-40 リコーダーアンサンブルを楽しもう		新	講座概要
講師名	久保田 美栄子	Tel. 080-5145-5995	前講師を引き継ぎ、引き続きリコーダー五重奏の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 リコーダー歴40年。茂垣愛子氏、田村雄二氏に師事。現在も研鑽をつんでいます。一人では味わえないアンサンブルを楽しんでいます。	
会場	西部公民館		備考 持ち物：リコーダー・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	4/18、5/16、6/20、7/18、8/8、9/19、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20		

1-41 楽しいマジック教室			講座概要
講師名	山口 義雄	Tel. 090-4752-5609	特技を増やしたい人、自分は不器用と思っている人、そんな人も基本から学び、人前でできるようになります。上達すると忘年会や子ども会、敬老会などで披露することが出来ます。
曜日	土曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 上田マジッククラブ会長。社協のボランティアとして手品を行っており、上田マジッククラブでは月2回教室を行っています。マジック講師歴12年。マジックの披露は上田市内外保育園や高齢者施設、自治会などで通算290回行っています。見ている人が笑顔になれるマジックを目指しています。	
会場	塩田公民館		備考 教材代 年間8,000円 ※講座の都度、持ち物は連絡します。
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	4/18、5/16、6/20、7/18、8/22、9/19、10/24、11/21、12/19、1/23、2/20、3/13		

1-42 韓国語入門		新	講座概要
講師名	春原 悦子	Tel. 090-3225-9002	ハングル文字から始める初心者向け入門講座。韓国語が読めて話せるを目指します。
曜日	土曜日 午前10時30分～12時	講師プロフィール 韓国ドラマが好きでK-POPが好き。ネイティブに通じる会話を勉強中。一緒に学んで一緒に成長していきたい。言葉を通して文化と人の輪を広げていきたい。	
会場	丸子公民館		備考 持ち物：筆記用具
受講時間	1コマ(90分)	定員 15名	
回数	23回	受講料 11,500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、12/26、1/9、1/23、2/13、2/27、3/13		

1-43		楽しもう健康麻雀		(新)	講座概要			
講氏	師名	清水博一		Tel. 090-2414-7924	初心者大歓迎。基本からスタートします。健康麻雀は、一昔前の麻雀とは違い、心身の健康と豊かな人間関係を育み、生涯頭のスポーツとして楽しめます。			
曜日	時間	木曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 19才で覚えた麻雀のとりこになり、今までに一晩で役満を2度と、地和をやった時は、赤飯を配りお祝いしました。現在築地健康麻雀クラブ会長、城南麻雀を楽しむ会会長をしています。				
会場	築地公民館		受講時間	1コマ(90分)	定員	16名	備考	資料代(テキスト代) 年間1,100円 持ち物: テキスト
回数	12回	受講料	6,000円					
日程	4/9、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4							

1-44		音読で喉トレ&脳トレ		講座概要				
講氏	師名	駒村則子		Tel. 090-8329-9019	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を目指して音読を楽しむ講座です。			
曜日	時間	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。 声の教室キャナリー主宰。				
会場	上野が丘公民館		受講時間	1コマ(90分)	定員	18名	備考	資料代 年間500円 ※初参加者はテキスト代300円 持ち物: 筆記用具、飲み物
回数	12回	受講料	6,000円					
日程	4/9、5/14、6/18、7/16、8/20、9/10、10/8、11/12、12/10、1/21、2/18、3/11							

1-45		はじめよう朗読		★	講座概要			
講氏	師名	駒村則子		Tel. 090-8329-9019	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、声で表現するスキルを基礎から学ぶ講座です。			
曜日	時間	火曜日 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。 声の教室キャナリー主宰。				
会場	城南公民館		受講時間	1コマ(90分)	定員	14名	備考	資料代 年間500円 持ち物: 筆記用具、飲み物
回数	12回	受講料	6,000円					
日程	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/15、10/27、11/24、12/22、1/26、2/16、3/30							

1-46		ららピアノ(中級程度)		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。			
曜日	時間	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。大学卒業はピアノ独奏。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場。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	備考	資料代等 年間200円 ピアノ使用料 年間約2,000円 持ち物: LINE設定済スマホ、各自演奏用楽譜
回数	12回	受講料	6,000円					
日程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10							

1-47		楽しいオカリナアンサンブル		講座概要				
講氏	師名	金井りつこ		Tel. 080-3002-6507	季節のを歌ったり、脳トレをしながら皆さんで楽しくアンサンブルをします。			
曜日	時間	水曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 音楽レクリエーションインストラクター等しています。皆さんの輪を大切にしていきます。				
会場	上小教育会館		受講時間	1コマ(90分)	定員	10名	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)
回数	10回	受講料	5,000円					
日程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/26、9/9、10/7、11/11、12/9、2/4							

1-48		みんなでオカリナを		講座概要				
講氏	師名	徳谷満子		Tel. 090-4055-8199	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。			
曜日	時間	水曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 大好きなオカリナを通して、皆さんとの輪の広がり大切にしたいです。				
会場	丸子公民館		受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	備考	持ち物: オカリナ、譜面台
回数	12回	受講料	6,000円					
日程	4/15、5/20、6/17、7/15、8/26、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/10							

1-49		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。			
曜日	時間	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	城南公民館		受講時間	1コマ(90分)	定員	10名	備考	持ち物: 三味線(お持ちの方) ※レンタルの方はご相談ください。
回数	10回	受講料	5,000円					
日程	4/20、5/18、6/15、6/29、7/20、8/17、9/21、10/19、11/16、12/21							

第1分野

音楽・文学・語学・自己啓発・歴史・科学

1-50		歌声講座 in 塩田		講座概要
講氏	師名	安達寛子		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！！外国生まれ日本育ちの愛唱歌＋純日本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。
		TEL. 090-4464-4581		
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。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	場所	塩田公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員	50名	備考 楽譜代 年間1,000円程度 持ち物：水分補給飲料
回数	15回	受講料	7,500円	
日程	4/11、5/23、6/27、7/11、7/25、8/8、8/22、9/26、10/24、11/14、11/28、12/19、1/23、2/13、3/13			

1-51		歌声講座 in 西部		講座概要
講氏	師名	安達寛子		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。
		TEL. 090-4464-4581		
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	場所	西部公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員	35名	備考 楽譜代 年間1,000円程度 持ち物：水分補給飲料
回数	15回	受講料	7,500円	
日程	4/23、5/14、5/28、6/25、7/23、8/27、9/17、10/22、11/12、11/26、12/24、1/14、1/28、2/25、3/11			

1-52		歌声講座 in 神川		講座概要
講氏	師名	安達寛子		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。
		TEL. 090-4464-4581		
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	場所	神川地区公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員	25名	備考 楽譜代 年間1,000円程度 持ち物：水分補給飲料
回数	15回	受講料	7,500円	
日程	4/6、5/11、6/1、6/22、7/6、7/27、8/24、9/7、9/28、10/26、11/9、12/14、1/25、2/22、3/1			

1-53		歌声講座 in 丸子		講座概要
講氏	師名	安達寛子		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。
		TEL. 090-4464-4581		
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	場所	丸子公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員	30名	備考 楽譜代 年間1,000円程度 持ち物：水分補給飲料
回数	15回	受講料	7,500円	
日程	4/14、5/12、6/23、7/14、7/28、8/25、9/8、9/29、10/13、10/27、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9			

1-54		歌声講座 in 中央		講座概要
講氏	師名	安達寛子		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。
		TEL. 090-4464-4581		
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	場所	中央公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員	28名(女性のみ)	備考 楽譜代 年間1,000円程度 持ち物：水分補給飲料
回数	15回	受講料	7,500円	
日程	4/7、5/19、6/16、6/30、7/21、8/4、8/18、9/1、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/2			

1-55		歌声講座 in 上野が丘		講座概要
講氏	師名	安達寛子		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！！《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。
		TEL. 090-4464-4581		
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	場所	上野が丘公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員	30名	備考 楽譜代 年間2,500円程度 持ち物：水分補給飲料
回数	15回	受講料	7,500円	
日程	4/15、5/20、6/17、7/1、7/15、9/2、9/16、10/21、11/4、11/18、12/2、12/16、1/20、2/17、3/17			

1-56		歌声講座 in 川西		講座概要
講氏	師名	安達寛子		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。
		TEL. 090-4464-4581		
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	場所	川西公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員	35名	備考 楽譜代 年間2,000円程度 持ち物：水分補給飲料
回数	15回	受講料	7,500円	
日程	4/20、5/18、6/15、6/29、7/20、8/3、8/31、10/5、11/2、11/16、12/7、12/21、1/18、2/15、3/15			

1-57		初級ギター弾き語り講座		(新)	講座概要
講師名	成沢正博		TEL. 090-4460-0056		まったく初めての方でも大丈夫です。音あわせから、ていねいに説明しながら練習していきます。
曜日	土曜日 午後7時～8時30分		講師プロフィール 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います。		
会場	上野が丘公民館		楽しみながら好きな曲が弾けるようお手伝いしたいと思います。		備考 コピー代 年間500円 持ち物：ギター、カポ、ピック、チューナー、譜面台
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、8/22、9/5、9/19、10/3、10/17、11/7、11/14、12/12、12/19、1/16、1/23、2/6、2/20、3/6、3/20				

2-1		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 日 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、中央の団体に発表を続けています。		
会 場	上小教育会館			備 考 持ち物：描きたい写真など、スケッチブック、4Bエンピツ、赤ボールペン、絵のぐ
受講時間	2コマ(180分)	定 員	17名	
回 数	12回	受講料	12,000円	
日 程	4/13、5/11、6/8、7/13、8/25、9/14、10/19、11/9、12/14、1/18、2/8、3/8			

2-2		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. 0268-36-2250 090-1420-9723		生花アレンジメント、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で季節のかんたんアレンジメントやブーケを作ります。お花に囲まれたいやしの時間をお楽しみください。
曜 日 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 プルーメン主宰。インスタグラムアカウント(etsu_hara1212)自由塾のレッスン風景を載せていますので、ご覧ください。		
会 場	上田創造館			備 考 材料費・器代 毎回3,500～4,000円 持ち物：花バサミ、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	4/13、5/11、6/1、7/13、8/24、9/7、10/26、11/9、12/7、1/18、2/1、3/8			

2-3		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. 0268-36-2250 090-1420-9723		生花アレンジメント、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワー（クオリティの高い造花）などで季節のアレンジメントやブーケを作ります。初心者さん大歓迎です。
曜 日 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 プルーメン主宰。インスタグラムアカウント(etsu_hara1212)自由塾の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 考 材料費・器代 毎回3,500～4,000円 持ち物：花バサミ、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	4/14、5/12、6/9、7/14、8/4、9/8、10/6、11/10、12/8、1/19、2/9、3/9 ※会場の都合で日程が変更になる場合もあります。			

2-4		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		ソフトパステルを使って上手な絵より世界に1枚しかない絵を型紙や技法を使って簡単に描きます。右脳も活性化して癒し効果があります。
曜 日 間	土曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール やさしいパステルの色合いに出会い個性的な絵が描けるようになります。絵心はいらないパステルアートの不思議な世界が体験できます。描く人により同じテーマの絵でも違って見えて素敵に仕上げるすることができます。		
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)、新聞紙他
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	4/11、5/9、6/13、7/4(午前10時30分～)、9/12、9/26、10/10、12/12、12/26、1/16、2/13、3/13			

2-5		針・かぎ針で編むビーズアクセサリー①		講座概要
講 師 氏 名	霜 坂 とし子	TEL. 090-7832-0562		針・糸・ワイヤーで編むビーズアクセサリーを作る。楽しみながらいっしょに作りましょう！初心者の方歓迎です。
曜 日 間	水曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 自由塾講師14年目です。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。		
会 場	上田創造館			備 考 材料代 年間3～4個 1作品につき 2,500円～4,500円 持ち物：ハサミ、メジャー、ビーズマット他
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名	
回 数	10回	受講料	10,000円	
日 程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/5、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13			

2-6		針・かぎ針で編むビーズアクセサリー②		講座概要
講 師 氏 名	霜 坂 とし子	TEL. 090-7832-0562		針・糸・ワイヤーで編むビーズアクセサリーを作る。楽しみながらいっしょに作りましょう！初心者の方歓迎です。
曜 日 間	水曜日 午前9時～12時	講師プロフィール 自由塾講師14年目です。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。		
会 場	上田創造館			備 考 材料代 年間3～4個 1作品につき 2,500円～4,500円 持ち物：ハサミ、メジャー、ビーズマット他
受講時間	2コマ(180分)	定 員	10名	
回 数	10回	受講料	10,000円	
日 程	4/15、5/27、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/25、12/23、1/20			

2-7		花を育てて楽しむ暮らし① 午前の部		講座概要
講 師 氏 名	武 田 美 恵子	TEL. 090-6537-7755		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。
曜 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			備 考 材料代 毎回その都度徴収する。(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
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	4/18、5/16、6/13、7/11、9/12、10/17、11/14、12/18(金)			

2-8		花を育てて楽しむ暮らし② 午後の部		講座概要
講氏	師名	武田 美恵子		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。
		TEL. 090-6537-7755		
曜時	日間	土曜日 午後1時～2時30分		材料代 毎回その都度徴収する。(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、びったりゴム手袋、ミニレジャーシート、持ち帰り用袋、かごなど
会場	野外講座			
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	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。
回数	8回	受講料	4,000円	
日程	4/18、5/16、6/13、7/11、9/12、10/17、11/14、12/18(金)			

2-9		クラフト工房①		講座概要
講氏	師名	高野 ゆう子		紙バンドでかごやバッグ、小物入れなどを作ります。数回の講座で、1作品を仕上げしていきます。作品により材料費が変わります。
		TEL. 090-7265-0576		
曜時	日間	火曜日 午後1時～4時		材料代 毎回200円(年間2,400円) 持ち物は初回にご案内します。
会場	上田創造館			
受講時間	2コマ(180分)	定員	12名	講師プロフィール 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。
回数	12回	受講料	12,000円	
日程	4/14、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/22、1/19、2/16、3/16			

2-10		クラフト工房②		講座概要
講氏	師名	高野 ゆう子		紙バンドでかごやバッグ、小物入れなどを作ります。数回の講座で、1作品を仕上げしていきます。作品により材料費が変わります。
		TEL. 090-7265-0576		
曜時	日間	水曜日 午前9時～12時		材料代 毎回200円(年間2,400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			
受講時間	2コマ(180分)	定員	12名	講師プロフィール 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。
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、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17			

2-11		クラフト工房③		講座概要
講氏	師名	高野 ゆう子		紙バンドでかごやバッグ、小物入れなどを作ります。数回の講座で、1作品を仕上げしていきます。作品により材料費が変わります。
		TEL. 090-7265-0576		
曜時	日間	土曜日 午前9時～12時		材料代 毎回200円(年間2,400円) 持ち物は初回にご案内します。
会場	上野が丘公民館			
受講時間	2コマ(180分)	定員	10名	講師プロフィール 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。
回数	12回	受講料	12,000円	
日程	4/25、5/23、6/27、7/25、8/22、9/26、10/31、11/28、12/26、1/23、2/27、3/27			

2-12		ウッドバーニング教室 上田		講座概要
講氏	師名	竜川 恵美子		ウッドバーニング(焼き絵)は、電気ペンを用いて木材や皮を焼き焦がして絵や文字を描く技法です。セピア色の世界を楽しみましょう。
		TEL. 090-4159-5544		
曜時	日間	木曜日 午後1時30分～4時30分		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、はさみ、鉛筆、消しゴム
会場	市民プラザ・ゆう			
受講時間	2コマ(180分)	定員	15名	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25年前。自然豊かな暮らしの中で、身近な動物や植物を描いています。お教室では、暮らしの中で使えるモノにバーニングしています。
回数	12回	受講料	12,000円	
日程	4/16、5/21、6/18、7/16、8/20、9/17、10/22、11/19、12/17、1/21、2/18、3/18			

2-13		ウッドバーニング教室 丸子		講座概要
講氏	師名	竜川 恵美子		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。身の回りにセピア色の彩りを添えてみませんか？
		TEL. 090-4159-5544		
曜時	日間	木曜日 午後1時30分～4時30分		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、はさみ、鉛筆、消しゴム
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	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鑑賞しながら、わいわいとに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展示会を開催しています。
回数	12回	受講料	12,000円	
日程	4/9、5/7、6/4、7/2、8/6、9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4			

2-14		やさしい洋裁(初級・中級)		講座概要
講氏	師名	北澤 実左子		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。
		TEL. 0268-26-0107		
曜時	日間	水曜日 午後1時30分～3時		材料代 年間2,000円位 持ち物：定規、パターン用紙、えんぴつ
会場	川西公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名	講師プロフィール 洋裁2級。東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、また日本橋三越デパート担当デザイナー経験も有り。
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、9/30、10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、2/18(木)、3/10、3/24			

第2分野

創作・アート・手工芸・園芸

2-15		やさしい洋裁(初級)		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がっています。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 洋裁2級。東京で服飾デザイナー、パタンナーをやり、また日本橋三越デパート担当デザイナー経験も有り。		
会場	川西公民館			備考 材料代 年間2,000円位 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	4/1、4/15、5/11(月)、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15、8/5、8/19、9/2、9/16、10/7、10/26(月)、11/4、11/16(月)、12/2、12/16、1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17			

2-16		初めてのかが作り①		講座概要
講師名	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、かごバッグ 年5～6作品の予定。 作る楽しみ、使う楽しみをどうぞ！
曜日	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提供者として40年余、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。ご一緒にかが作りを楽しみましょうか。		
会場	西部公民館			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
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	4/10、5/8、6/12、7/10、9/11、10/9、11/13、12/11、1/8、2/12、3/12			

2-17		初めてのかが作り②		講座概要
講師名	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。花かご、パン皿、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！
曜日	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提供者として40年余、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。		
会場	市民プラザ・ゆう			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
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	4/24、5/22、6/26、7/24、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26			

2-18		気がるに楽しむ銅板工芸		講座概要
講師名	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、絵画のように作品に仕上げる。作品には額もの、壁飾り、コースターなど。
曜日	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。		
会場	上小教育会館			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
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	4/14、5/12、6/9、7/14、8/、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9			

2-19		革工芸①		講座概要
講師名	小胎 紀子	TEL. 0268-24-8195		牛革、豚革、ゴード革、型押革、色革等、豊富な種類の革を使い、さまざまな技法で小物から、バッグ、インテリア等の作品を楽しみながら作りましょう。生革でブローチも作ります。
曜日	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19年目に入りました。 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))の師範資格があります。		
会場	上田創造館			備考 道具のない方5,000円～、小物材料費 1,000円～ 持ち物：新聞紙1日分、水を入れるピン、筆記用具、ボロ布、サラシ少量、染料で手がよごれるのでビニール手袋
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	4/23、5/14、6/25、7/16、8/20、9/24、10/22、11/26、12/17、1/21、2/10(休)、3/25			

2-20		革工芸②		講座概要
講師名	小胎 紀子	TEL. 0268-24-8195		牛革、豚革、ゴード革、型押革、色革等、豊富な種類の革を使い、さまざまな技法で小物から、バッグ、インテリア等の作品を楽しみながら作りましょう。生革でアクセサリーも作ります。
曜日	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19年目に入りました。 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))の師範資格があります。		
会場	城南公民館			備考 道具のない方5,000円～、小物材料費 1,000円～ 持ち物：新聞紙1日分、水を入れる小ピン、筆記用具、ボロ布、サラシ少々、染料で手がよごれるのでビニール手袋
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、5/7、6/4、7/2、8/6、9/10、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4、3/4			

2-21		革工芸③		講座概要
講師名	小胎 紀子	TEL. 0268-24-8195		牛革、豚革、ゴード革、型押革、色革等、豊富な種類の革を使い、さまざまな技法で小物から、バッグ、インテリア等を作る楽しさ、使える楽しさ、世界にたった1つの作品を作りましょう。
曜日	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19年目に入りました。 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))の師範資格があります。生革でアクセサリーも作ります。		
会場	川西公民館			備考 道具のない方5,000円～、小物材料費 1,000円～ 持ち物：新聞紙1日分、水を入れる小ピン、筆記用具、ボロ布、サラシ少々、染料で手がよごれるのでビニール手袋
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	4/11、5/9、6/13、7/11、8/29、9/19、10/10、11/14、12/12、1/9、2/6、3/13			

2-22 写真の選び方教室(中級)		講師 師名 久保田 稔	Tel. 090-4616-7622	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。写真の選び方は難しい作業です。毎月プリント写真又はUSB入力データを持参し、入選する作品を選びます。構図や配色、被写体の発見、物語の構成などを教えます。
曜日 日間 水曜日 午後7時15分～8時45分	講師プロフィール 二科会写真部会友、写歴28年。 キヤノンフォトクラブ上田代表、集団こまくさメンバー。 キヤノンやエプソンなど全国レベルのフォトコンテスト入賞多数。	会場 上田創造館	備 考 持ち物：プリント写真又はUSBに写真データを入力して持参してください。共に60点まで。服装自由。	
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 4/15、5/20、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/17				

2-23 英国式フラワーアレンジメント①		講師 師名 池内 早苗	Tel. 090-4230-4598	★ 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。
曜日 日間 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、インスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。講師9年目です。	会場 上田創造館	備 考 花材・資材代 毎回3,500～4,000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。	
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 4/17、5/22、6/19、7/10、8/20(木)、9/18、10/16、11/27(午後2時～)、12/18、1/22、2/19、3/19				

2-24 英国式フラワーアレンジメント②		講師 師名 池内 早苗	Tel. 090-4230-4598	★ 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。
曜日 日間 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、インスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。講師9年目です。	会場 塩田公民館	備 考 花材・資材代 毎回3,500～4,000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。	
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、5/23、6/20、7/18、8/22、9/19、10/24(午後2時～)、11/21、12/19、1/23、2/20、3/20				

2-25 英国式フラワーアレンジメント③		講師 師名 池内 早苗	Tel. 090-4230-4598	★ 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。
曜日 日間 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、インスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。講師9年目です。	会場 上野が丘公民館	備 考 花材・資材代 毎回3,500～4,000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。	
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、5/29、6/26、7/24、8/27(木)、9/25、10/16(午後2時～)、11/27、12/25、1/29、2/12、3/26				

2-26 英国式フラワーアレンジメント④		講師 師名 池内 早苗	Tel. 090-4230-4598	★ 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。
曜日 日間 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、インスタグラム atelier_kanade_ueda をご覧ください。講師9年目です。	会場 西部公民館	備 考 花材・資材代 毎回3,500～4,000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。	
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、5/30、6/27、7/25、8/29、9/26、10/24、11/28、12/26、1/30、2/13、3/27				

2-27 ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室①		講師 師名 柳 沢 令子	Tel. 0268-36-3071	★ 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。
曜日 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17年目に入ります。個展12回(古里郵便局、アザレアのサアン)。著書「愛深めて、絵手紙」小径。	会場 上田創造館	備 考 コピー代・色画紙代 年間200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)	
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、5/18、6/15、7/21(火)、8/17、9/24(木)、10/19、11/16、12/21、1/21(木)、2/15、3/15				

2-28 ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室②		講師 師名 柳 沢 令子	Tel. 0268-36-3071	★ 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。
曜日 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17年目に入ります。個展12回(古里郵便局、アザレアのサアン)。著書「愛深めて、絵手紙」小径。	会場 市民プラザ・ゆう	備 考 コピー代・色画紙代 年間200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)	
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 4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28、10/26、11/24(火)、12/28、1/25、2/22、3/23(火)				

2-29		ニードル羊毛フェルト		講座概要
講氏	師名	大原 あさみ		フワフワの羊毛を針で刺し固めて作っていきます。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進めています。初めての方はカリキュラムを基に作成します。
		TEL. 0268-75-4611		
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。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です。羊毛の変化していく様子を受講生の皆さんとも楽しみたいと思います。ニードルで刺しているとおつという間に講座の時間は過ぎていきます！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	備考 資料・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
回数	12回	受講料	6,000円	
日程	4/20、5/25、6/29、7/13、8/24、9/28、10/19、11/30、12/21、1/18、2/1、3/1			

2-30		バルーンアートを楽しもう		講座概要
講氏	師名	佐藤 俊之		バルーンアートを一緒に楽しみましょう。塾生さんの様子を見ながら、作りやすいようにレッスンしていきたいと思います。
		TEL. 080-1326-2263		
曜時	日間	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しています。バルーンの話は5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	備考 材料代 毎回500円 持ち物：油性の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
回数	12回	受講料	6,000円	
日程	4/11、5/9、6/13、7/11、8/8、9/5、10/10、12/19、1/30、2/6、3/13、3/27			

2-31		深雪アートフラワー		講座概要
講氏	師名	山下 美恵子		「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。
		TEL. 0268-24-8425		
曜時	日間	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(41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「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			
受講時間	2コマ(180分)	定員	10名	備考 新受講生のみ道具代 7,000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
回数	15回	受講料	15,000円	
日程	4/10、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、9/11、10/9、11/13、11/27、12/11、1/22、2/12、3/26			

2-32		シャドーボックス		講座概要
講氏	師名	桜井 道子		同じ絵、写真、ハガキ等を5、6枚使って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。
		TEL. 0268-22-8836		
曜時	日間	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いただきたいと思ひます。花、動物、人物、風景、色々な題材を使ひます。
会場	中央公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	14名	備考 資料・材料代 年間1,000円(1回)
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、2/12、3/12			

2-33		はじめてのアロマセラピー		新	講座概要
講氏	師名	小出 さおり		植物性100%のアロマの精油や天然基材を使って、肌に優しい日用品を手軽に作って楽しみましょう。	
		TEL. 090-7934-5935			
曜時	日間	火曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール JAAアロマインストラクター、JMAOメディケアアロマインストラクター、スクールサロン Kadou 主宰。アロマ講師セラピストとして25年活動しています。アロマが初めての方でも手軽に作れるハンドクリームや石けん、マッサージオイルなどをお好きな香りで楽しく作りましょう。	
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1,000円 持ち物：筆記用具	
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、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9				

2-34		いろいろな手法で楽しむ版画		新	講座概要
講氏	師名	松倉 実		木版画や銅版画など難しいイメージの版画ではなく、身近な材料・道具で版をつくり、水性絵の具などを使って刷ります。葉拓・メディウムはがし刷り、紙版画などいろいろな手法を楽しみます。	
		TEL. 090-2720-6228			
曜時	日間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 板院展(東京都美術館)、信州版画展など各種公募展に出品。市内で版画クラブ開催(1回/月)し、毎年版画愛好家とサントミューゼで「うえだ版画展」開催するなど、版画製作を楽しみながら版画普及を目指している。日本板画院同人・信州版画協会会員。	
会場	上小教育会館				
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名	備考 資料・材料代 年間1,000円 必要な持ち物は月毎に事前に連絡	
回数	12回	受講料	6,000円		
日程	4/16、5/21、6/18、7/16、9/3、9/17、10/15、11/19、12/17、1/21、2/18、3/4				

2-35		皮藤でカゴを編む①		講座概要
講氏	師名	青木 嘉子		籐の皮(皮藤)を使って、花かごやバッグ等を編みます。カゴ作りをご一緒に楽しみましょう。
		TEL. 090-9207-7408		
曜時	日間	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をしてきました。
会場	上田創造館			
受講時間	2コマ(180分)	定員	10名	備考 材料代 年間13,000円 持ち物：タオル、エプロン、メジャー
回数	12回	受講料	12,000円	
日程	4/14、5/12、6/9、7/14、8/18、9/8、10/13、11/24、12/8、1/12、2/9、3/9			

2-36 皮藤でカゴを編む②		講師 氏名	青木 嘉子	TEL. 090-9207-7408	講座概要 籐の皮（皮藤）を使って、花かごやバッグ、盛皿等を編みます。カゴ作りをご一緒に楽しみましょう。
講師	氏名				
曜日	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。	会場	神川地区公民館	備考 資料・材料代 年間13,000円 持ち物：タオル、エプロン、メジャー
受講時間	2コマ(180分)				
回数	12回	受講料	12,000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				

2-37 毎日が楽しくなる！アロマクラフト & 石けん作り		講師 氏名	かわの ちづこ	TEL. 090-5439-3347	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クラフトと石けん作りの講座。季節に役立つアロマクラフト・石けん作りを楽しく学びます。
講師	氏名				
曜日	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。教室ではオイルから作る肌に優しいコールドプロセス製法の石けんを中心に教えています。	会場	上野が丘公民館	備考 材料代 毎回1,000～2,000円 汚れても良い服装
受講時間	1コマ(90分)				
回数	12回	受講料	6,000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				

第3分野

料理・着付け・書道・パソコン

3-1 楽しい蕎麦教室A		講座概要	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。(午前・午後の選択ができます)
講師名	酒井佐平	TEL. 080-5143-0448	備 考 材料代 毎回1,500円 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
曜日	火曜日 午前9時～16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。 十割蕎麦の打ち方も教えます。	
会場	上野が丘公民館		
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	4/14、5/12、6/9、7/14、8/18、9/8、10/13、11/10、12/8、1/12、2/9、3/9		

3-2 楽しい蕎麦教室B		講座概要	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。
講師名	酒井佐平	TEL. 080-5143-0448	備 考 材料代 毎回1,500円 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
曜日	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。 十割蕎麦の打ち方も教えます。	
会場	上野が丘公民館		
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	4/28、5/26、6/23、7/28、8/25、9/15、10/27、11/24、12/22、1/26、2/16、3/23		

3-3 きもの着付とマナー		講座概要	日本の伝統文化であるきものを一人で装い、喜びと楽しさを味わう為のマナーを身につける。 浴衣の着付と帯結び(自装)。
講師名	林久美子	TEL. 090-8645-2878	備 考 テキスト代(2冊) 約3,600円 持ち物：浴衣、半巾帯、補正タオル3本、腰紐3本、キノベルト、伊達締、タビ、肌着、裾除け(ワンピースもOK)
曜日	金曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール きものコンサルタントとして活動しています。伝統文化である日本のきもの魅力と一人で装う喜びと楽しさ、そしてマナーも身につけましょう! (資格)装道礼法きもの学院分院、マナー検定指導員	
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、6/12、7/10、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19		

3-4 基礎からの習字教室		講座概要	小・中学生や久し振りに「書道」をしたい方、心を落着けて字を美しく整えて書く「習字」をしたい人向け。 御質問にわかりやく解説し、楽しく進めます。
講師名	中山雅彦	TEL. 090-8875-3914	備 考 朱墨手本代 年間1,000円 持ち物：書道半紙、太・小筆、墨汁、硯、文鎮、フェルトの下敷、古新聞紙、雑巾、筆記用具、水分飲物。
曜日	土曜日 午後1時30分～3時	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58歳。日本書塾会公認書道教師。 去年丸子コスモス大学(於：丸子北中学校)で書道学科の教授を委嘱され務めた事でとても大きな喜びと自信を得ました。	
会場	丸子公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 17名	
回数	23回	受講料 11,500円	
日程	4/18、5/2、5/16、6/6、6/20、7/4、7/18、8/1、8/29、9/5、9/19、10/3、10/31、11/7、11/21、12/5、12/19、1/16、1/30、2/6、2/20、3/6、3/20		

3-5 習字教室		講座概要	「書道」に関する用語から道具の使い方、筆の運び方等をわかりやすく解説して毎講座配布する朱墨手本で太筆・小筆の習字をしていただき、文字を美しく整え作品創りを目指します。
講師名	中山雅彦	TEL. 090-8875-3914	備 考 朱墨手本代 年間1,000円 持ち物：書道半紙、太・小筆、墨汁、硯、文鎮、フェルトの下敷、古新聞紙、雑巾、筆記用具、水分飲物。
曜日	土曜日 午後1時30分～3時	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58歳。日本書塾会公認書道教師。 去年丸子コスモス大学(於：丸子北中学校)で書道学科の教授を委嘱され務めた事でとても大きな喜びと自信を得ました。	
会場	神川地区公民館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 13名	
回数	23回	受講料 11,500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、11/28、12/12、12/26、1/9、1/23、2/13、2/27、3/13、3/27		

3-6 おいしく手作りパン教室		講座概要	パンをメインに空き時間に簡単なお菓子を作ります。 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。
講師名	田口純子・青島有子	TEL. 090-5752-0879 (田口) 080-6936-7758 (青島)	備 考 材料代 毎回1,500円 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、めん棒、筆記用具、スケール、スケッパー、オープンペーパー、持ち帰り容器
曜日	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		
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	4/11、5/16、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/21、12/12、1/9、2/13、3/13		

3-7 楽しもうパソコン(ワード)		講座概要	パソコンの初心者対象コースです。ワードを中心に、パワーポイント、エクセルをやります。
講師名	滝澤悦子	TEL. 0268-36-3207	備 考 テキスト代 1回1,500円位 持ち物：ノートパソコン Windows11 (マイクロソフト365又は office2024・セキュリティソフト搭載のもの)
曜日	月曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール マイクロソフトのMOSマスターを取得しています。 楽しい教室、気楽に質問をしてもらえる様、心がけています。	
会場	上田創造館		
受講時間	1コマ(90分)	定員 12名	
回数	24回	受講料 12,000円	
日程	4/6、4/20、5/18、6/1、6/15、6/29、7/6、7/21(休)、8/10、8/17、8/31、9/7、10/12、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21、1/18、2/1、2/15、3/1、3/15、3/29		

3-8		楽しもうパソコン①		講座概要
講氏	師名	滝澤悦子		パソコンの入力を出来る方。中級・上級をやります。ワード・エクセル・パワーポイント。
		TEL. 0268-36-3207		
曜時	日間	月曜日 午後1時30分～3時		テキスト代 年間1,500円位 持ち物：ノートパソコン Windows11 (マイクロソフト365又は office2024・セキュリティソフト搭載のもの)
会場		講師プロフィール マイクロソフト、MOSマスターを取得。 楽しい教室、気楽に質問をしてもらえる様、心がけています。		
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名	備考
回数	24回	受講料	12,000円	
日程	4/6、4/20、5/18、6/1、6/15、6/29、7/6、7/21(休)、8/5(休)、8/17、8/31、9/7、10/12、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21、1/18、2/1、2/15、3/1、3/15、3/29			

3-9		楽しもうパソコン②		講座概要
講氏	師名	滝澤悦子		パソコンの打込みの出来る方。中級・上級をやります。ワード・エクセル・パワーポイント。
		TEL. 0268-36-3207		
曜時	日間	月曜日 午後1時30分～3時		テキスト代 年間1,500円位 持ち物：ノートパソコン Windows11 (マイクロソフト365又は office2024・セキュリティソフト搭載のもの)
会場		講師プロフィール マイクロソフト、MOSマスター。 楽しい教室、気楽に質問をしてもらえる様、心がけています。		
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名	備考
回数	24回	受講料	12,000円	
日程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/9(休)、6/22、7/13、7/27、8/10、8/24、9/14、9/28、10/13(休)、10/26、11/9、11/24(休)、12/8(休)、12/14、1/12(休)、1/25、2/2(休)、2/22、3/8、3/23(休)			

3-10		楽しもうパソコン③		講座概要
講氏	師名	滝澤悦子		パソコンの打込みの出来る方。中級・上級をやります。ワード・エクセル・パワーポイント。
		TEL. 0268-36-3207		
曜時	日間	金曜日 午前10時～11時30分		テキスト代 年間1,500円位 持ち物：ノートパソコン Windows11 (マイクロソフト365又は office2024・セキュリティソフト搭載のもの)
会場		講師プロフィール マイクロソフト、MOSマスター。 楽しい教室、気楽に質問をしてもらえる様、心がけています。		
受講時間	1コマ(90分)	定員	12名	備考
回数	24回	受講料	12,000円	
日程	4/3、4/17、5/1、5/22、6/12、6/19、7/3、7/17、8/21、8/28、9/11、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			

3-11		簿記を学ぼう 3級		講座概要
講氏	師名	滝澤悦子		簿記の基本を学んでほしいです。脳トレにもなると皆さんやっております。
		TEL. 0268-36-3207		
曜時	日間	土曜日 午前9時30分～11時		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
会場		講師プロフィール 日商簿記1級。税理士試験(簿記論等)。 会計の基本税法の基本を学んでほしいです。		
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名	備考
回数	24回	受講料	12,000円	
日程	4/4、4/18、5/2、5/23、6/6、6/13、7/3(金)(午後1時～)、7/17(金)(午後1時～)、8/1、8/22、9/5、9/12、10/10、10/17、11/6(金)、11/20(金)、12/19、12/26、1/23、1/30、2/6、2/20、3/13、3/27			

3-12		やさしいボールペン字講座(A)		講座概要
講氏	師名	浜村敏雄		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。
		TEL. 090-9802-4413		
曜時	日間	木曜日 午前10時～11時30分		資料・材料(手本・学習帳等)代 年間1,500円 持ち物：学習帳(練習用)は当日配布します。ボールペン、鉛筆
会場		講師プロフィール 平成10年度ペン字検定1級合格。 ヨークカルチャーセンター長野、NHK文化センター松本などでペン字を指導。 現在は長野県カルチャーセンターなどでペン字の講師をしています。		
受講時間	1コマ(90分)	定員	10名	備考
回数	11回	受講料	5,500円	
日程	4/9、5/14、6/11、7/9、8/27、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/25			

3-13		やさしいボールペン字講座(B)		講座概要
講氏	師名	浜村敏雄		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。
		TEL. 090-9802-4413		
曜時	日間	金曜日 午前10時～11時30分		資料・材料(手本・学習帳等)代 年間1,500円 持ち物：学習帳(練習用)は当日配布します。ボールペン、鉛筆
会場		講師プロフィール 平成10年度ペン字検定1級合格。 ヨークカルチャーセンター長野、NHK文化センター松本などでペン字を指導。 現在は長野県カルチャーセンターなどでペン字の講師をしています。		
受講時間	1コマ(90分)	定員	16名	備考
回数	11回	受講料	5,500円	
日程	4/17、5/15、6/12、7/17、8/21、9/18、10/9、11/20、12/18、1/15、2/12			

3-14		やさしい筆ペン字講座		講座概要
講氏	師名	浜村敏雄		筆ペン字の基本から始め、慶弔の表書き、はがき・封筒の宛名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。
		TEL. 090-9802-4413		
曜時	日間	土曜日 午前10時～11時30分		資料・材料(手本・筆ペン・学習帳等)代 年間1,800円 持ち物：筆ペン・学習帳(練習用)は当日配布します。
会場		講師プロフィール 平成10年度ペン字検定1級合格。 ヨークカルチャーセンター長野、NHK文化センター松本などでペン字を指導。 現在は長野県カルチャーセンターなどでペン字の講師をしています。		
受講時間	1コマ(90分)	定員	14名	備考
回数	10回	受講料	5,000円	
日程	4/18、5/9、6/13、7/11、8/8、9/12、10/10、11/14、12/12、1/9			

3-15		楽しく学べる着物きつけ講座①		講座概要
講氏	師名	戸堀綾子・永井英美		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。
		TEL. 090-1996-6015 (戸堀) 090-4740-3818 (永井)		
曜時	日間	土曜日 午前10時30分～12時		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。
会場	市民プラザ・ゆう			
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名	講師プロフィール 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。 講師指導補助・小山寿美子講師(講座に毎回入ります)
回数	10回	受講料	5,000円	
日程	4/11、5/9、6/13、7/11、9/12、10/3、11/14、12/12、2/13、3/13			

3-16		楽しく学べる着物きつけ講座②		講座概要
講氏	師名	古市須美子・永井英美		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。
		TEL. 080-1044-8411 (古市) 090-4740-3818 (永井)		
曜時	日間	水曜日 午前10時30分～12時		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。
会場	中央公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	講師プロフィール 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。 講師指導補助・小山寿美子講師(講座に毎回入ります)
回数	10回	受講料	5,000円	
日程	4/22、5/27、6/24、7/22、9/2、10/28、11/18、12/23、2/24、3/24			

3-17		楽しく学べる着物きつけ講座③		講座概要
講氏	師名	高木ひろ美・戸堀綾子		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。
		TEL. 090-5211-1760 (高木) 090-1996-6015 (戸堀)		
曜時	日間	木曜日 午後1時～2時30分		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。
会場	中央公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	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能師。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)
回数	10回	受講料	5,000円	
日程	4/16、5/21、6/25、7/16、9/17、10/15、11/19、12/17、2/25、3/18			

3-18		毛筆による実用書教室①		講座概要
講氏	師名	椎塚信子		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います。
		TEL. 090-5430-7900		
曜時	日間	土曜日 午前10時～11時30分		資料代 年間300円 持ち物：太・細筆、墨汁、硯、文鎮、下敷、半紙
会場	上野が丘公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	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浄化作用として楽しく学びましょう。
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、1/16、2/13、3/13			

3-19		毛筆による実用書教室②		講座概要
講氏	師名	椎塚信子		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います。
		TEL. 090-5430-7900		
曜時	日間	土曜日 午前10時～11時30分		資料代 年間300円 持ち物：太・細筆、墨汁、硯、文鎮、下敷、半紙
会場	中央公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	15名	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浄化作用として楽しく学びましょう。
回数	12回	受講料	6,000円	
日程	4/25、5/23、6/27、7/25、8/29、9/12、10/24、11/28、12/19、1/23、2/27、3/20			

3-20		毛筆による実用書教室③		講座概要
講氏	師名	椎塚信子		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います。
		TEL. 090-5430-7900		
曜時	日間	土曜日 午後1時～2時30分		資料代 年間300円 持ち物：太・細筆、墨汁、硯、文鎮、下敷、半紙
会場	西部公民館			
受講時間	1コマ(90分)	定員	20名	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浄化作用として楽しく学びましょう。
回数	12回	受講料	6,000円	
日程	4/25、5/23、6/27、7/25、8/29、9/12、10/24、11/28、12/19、1/23、2/20、3/20			

3-21		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		基本のケーキの作り方から季節に合わせたちょっとオシャレなケーキを生徒さんからの希望も入れながら皆で作ります。ケーキ作りはやった事がないという方も大丈夫ですヨ…。
		TEL. 090-9016-4007(関) 090-2246-2821(高柳)		
曜時	日間	水曜日 午前9時30分～12時30分		資料・材料代 毎回1,300円 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用タッパー、保冷剤、筆記用具
会場	西部公民館			
受講時間	2コマ(180分)	定員	12名	講師プロフィール (植本愉利子おかしのアトリエ)洋菓子教室で学ぶ。講師資格を取得。姉妹で講習しています。 きれいで美しいケーキを楽しく一緒に作りませんか。
回数	12回	受講料	12,000円	
日程	4/8、5/13、6/10、7/8、8/19、9/9、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10			

3-22		まんぷく横丁			
講 氏	師 名	高 橋 順 子		TEL. 090-2656-2915	
講 座 概 要	シュトレンを作ったり、味噌を仕込んだり、四季折々の行事食やお菓子を作って楽しむ講座です。初心者も大歓迎。				
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				
曜 時	日 間	水曜日 午前9時30分~12時30分		講師プロフィール おいしく、楽しい毎日をお手伝いさせていただきます。	
会 場	塩田公民館				
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	4/15、5/20、6/17、7/15、9/16、10/21、11/18、12/16、1/20、2/17				

第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊

4-1		ZUMBA®		講座概要	
講 師 氏 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。	
曜 日 間	月曜日 午後7時30分～9時		講師プロフィール 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。 ZUMBA®インストラクター歴は17年。 上田市、東御市、小諸市、佐久市内のスポーツクラブで活動中。		
会 場	神川地区公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	25名		備 考 運動ができる服装 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	4/13、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、11/9、12/14、1/25、2/8、2/22、3/8				

4-2		美しい体をつくるスローピラティス①(創造館)午前		講座概要	
講 師 氏 名	大 熊 明 美		Tel. 090-2243-1433	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。	
曜 日 間	火曜日 午前10時30分～12時		講師プロフィール 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、介護予防運動指導員。 ピラティス指導歴19年。		
会 場	上田創造館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名		備 考 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	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/28、8/25、9/8、9/29、10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、2/9、3/23				

4-3		美しい体をつくるスローピラティス②(創造館)午後		講座概要	
講 師 氏 名	大 熊 明 美		Tel. 090-2243-1433	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。	
曜 日 間	火曜日 午後2時15分～3時45分		講師プロフィール 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、介護予防運動指導員。 ピラティス指導歴19年。		
会 場	上田創造館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	30名		備 考 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	4/7、4/28、5/19、6/2、6/16、6/30、7/7、8/18、9/1、9/15、10/20、12/1、1/19、2/2、2/16、2/23、3/2、3/9、3/16、3/30				

4-4		美しい体をつくるスローピラティス③(丸子)		講座概要	
講 師 氏 名	大 熊 明 美		Tel. 090-2243-1433	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。	
曜 日 間	火曜日 午後2時30分～4時		講師プロフィール 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、介護予防運動指導員。 ピラティス指導歴19年。		
会 場	丸子ファーストビル				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名		備 考 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	4/14、4/21、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/25、9/8、9/29、10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、2/9、3/23				

4-5		美しい体をつくるスローピラティス④(神川)		講座概要	
講 師 氏 名	大 熊 明 美		Tel. 090-2243-1433	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。	
曜 日 間	木曜日 午後7時30分～9時		講師プロフィール 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、介護予防運動指導員。 ピラティス指導歴19年。		
会 場	神川地区公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	25名		備 考 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	4/9、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、1/14、1/28、2/25、3/11				

4-6		骨盤調整ヨガ®		講座概要	
講 師 氏 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。対象者は、13歳以上の男女すべての方。	
曜 日 間	金曜日 午前10時30分～12時		講師プロフィール 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、ロディヨガ®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、介護予防運動指導員。ヨガ指導歴20年。		
会 場	神川地区公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名		備 考 運動のできる服装 持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物
回 数	18回	受講料	9,000円		
日 程	4/10、4/24、5/8、5/22、6/12、6/26、7/10、7/24、8/28、9/11、10/9、10/23、12/25、1/8、1/22、2/12、2/26、3/26				

4-7		65歳からはじめるシニアヨガ		講座概要	
講 師 氏 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指します。	
曜 日 間	金曜日 午前10時30分～12時		講師プロフィール 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、介護予防運動指導員、AFAAプライマリーフィットネスインストラクター。ヨガ指導歴20年。		
会 場	神川地区公民館				
受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名		備 考 運動のできる服装 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	4/3、4/17、5/1、5/15、6/5、6/19、7/3、7/17、7/31、8/7、8/21、9/4、10/2、10/30、12/18、1/15、2/5、2/19、3/5				

4-8		女性のための美容ヨガ講座①		講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子	TEL. 090-3343-8917			
曜 日 間	火曜日 午後1時～2時30分	講師プロフィール 学生の頃より着物着付けを習い、22歳で教室開校。その後、ヨガ教室も開校し今年23年目。自由塾講師は18年目です。中学教師(家庭科)資格有。(欠席の場合は、①～⑧講座いつでも、どこにでもチェンジ可)			
会 場	大手町会館(市役所前)	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	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/25、8/31(月)、9/8、9/29、10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、2/9、2/15(月)、3/9、3/23				

4-9		女性のための美容ヨガ講座②		講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子	TEL. 090-3343-8917			
曜 日 間	火曜日 午後3時～4時30分	講師プロフィール 学生の頃より着物着付けを習い、22歳で教室開校。その後、ヨガ教室も開校し23年目。自由塾講師は18年目です。中学教師(家庭科)資格有。(欠席の場合は、①～⑧講座いつでも、どこにでもチェンジ可)			
会 場	大手町会館(市役所前)	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	4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28、8/25、8/31(月)、9/8、9/29、10/13、10/27、11/10、11/24、12/8、12/22、1/12、1/26、2/9、2/15(月)、3/9、3/23				

4-10		女性のための美容ヨガ講座③		講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子	TEL. 090-3343-8917			
曜 日 間	月曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 学生の頃より着物着付けを習い、22歳で教室開校。その後、ヨガ教室も開校し23年目。自由塾講師は18年目です。中学教師(家庭科)資格有。(欠席の場合は、①～⑧講座いつでも、どこにでもチェンジ可)			
会 場	西部公民館	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	4/27、5/25、6/22、7/27、8/24、9/28、10/26、11/30、12/28、1/25、2/22、3/29				

4-11		女性のための美容ヨガ講座④		講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子	TEL. 090-3343-8917			
曜 日 間	金曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 学生の頃より着物着付けを習い、22歳で教室開校。その後、ヨガ教室も開校し23年目。自由塾講師は18年目です。中学教師(家庭科)資格有。(欠席の場合は、①～⑧講座いつでも、どこにでもチェンジ可)			
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	4/3、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				

4-12		女性のための美容ヨガ講座⑤		講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子	TEL. 090-3343-8917			
曜 日 間	火曜日 午後7時30分～9時	講師プロフィール 学生の頃より着物着付けを習い、22歳で教室開校。その後、ヨガ教室も開校し23年目。自由塾講師は18年目です。中学教師(家庭科)資格有。(欠席の場合は、①～⑧講座いつでも、どこにでもチェンジ可)			
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	4/7、5/12、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/24、12/1、1/5、2/2、3/2				

4-13		女性のための美容ヨガ講座⑥		講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子	TEL. 090-3343-8917			
曜 日 間	火曜日 午後7時30分～9時	講師プロフィール 学生の頃より着物着付けを習い、22歳で教室開校。その後、ヨガ教室も開校し23年目。自由塾講師は18年目です。中学教師(家庭科)資格有。(欠席の場合は、①～⑧講座いつでも、どこにでもチェンジ可)			
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	4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16				

4-14		女性のための美容ヨガ講座⑦		講座概要	備考
講 師 氏 名	小 山 寿美子	TEL. 090-3343-8917			
曜 日 間	火曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 学生の頃より着物着付けを習い、22歳で教室開校。その後、ヨガ教室も開校し23年目。自由塾講師は18年目です。中学教師(家庭科)資格有。(欠席の場合は、①～⑧講座いつでも、どこにでもチェンジ可)			
会 場	農村環境改善センター	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	4/7、5/11(月)、6/2、7/7、8/4、9/1、10/6、11/10、12/1、1/5、2/2、3/2				

4-15		女性のための美容ヨガ講座⑧		講座概要
講 師 氏 名	小 山 寿美子	TEL. 090-3343-8917		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。
曜 時 間	火曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 学生の頃より着物着付けを習い、22歳で教室開校。その後、ヨガ教室も開校し23年目。自由塾講師は18年目です。中学教師(家庭科)資格有。(欠席の場合は、①～⑧講座いつでも、どこにでもチェンジ可)		
会 場	農村環境改善センター			備 考 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	20名	
回 数	12回	受講料	6,000円	
日 程	4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16			

4-16		手話ダンス		講座概要
講 師 氏 名	石海房子・多田佳奈子	TEL. 090-4939-7238(石海) 090-4957-2638(多田)		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。
曜 時 間	水曜日 午後1時～2時30分	講師プロフィール 手話ダンス歴19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。		
会 場	神川地区公民館			備 考 動きやすい服装 持ち物：飲み物、上ばき用シューズ
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	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22、8/19、8/26、9/9、9/30、10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/13、1/27、2/10、2/24、3/10、3/24			

4-17		全身を整える! アライメントヨガ(火) ①		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いき、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、自分と向き合いながら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 ヨガ講師歴10年以上になります。心と身体を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、ヨガの魅力皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。		
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	4/7、4/21、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16			

4-18		全身を整える! アライメントヨガ(火) ②		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いき、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、自分と向き合いながら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 ヨガ講師歴10年以上になります。心と身体を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、ヨガの魅力皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。		
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	4/28、5/26、6/23、7/30、8/27、9/29、10/27、11/26、12/22、1/26、2/25、3/25			

4-19		全身を整える! アライメントヨガ(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いき、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、自分と向き合いながら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 ヨガ講師歴10年以上になります。心と身体を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、ヨガの魅力皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。		
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	4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/29、12/27、1/24、2/28、3/28			

4-20		全身を整える! アライメントヨガ(月) ①		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いき、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、自分と向き合いながら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 ヨガ講師歴10年以上になります。心と身体を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、ヨガの魅力皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。		
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	19回	受講料	9,500円	
日 程	4/6、4/20、5/18、6/1、6/15、7/6、8/17、9/7、10/19、11/2、11/16、12/7、12/21、1/4、1/18、2/1、2/15、3/1、3/15			

4-21		全身を整える! アライメントヨガ(月) ②		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いき、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、自分と向き合いながら学んで楽しめるクラスを目指します。
曜 時 間	月曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール ヨガ講師歴10年以上になります。心と身体を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、ヨガの魅力皆さんに伝えていけたら良いなと思っています。		
会 場	川西公民館			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	18回	受講料	9,000円	
日 程	4/13、4/27、5/11、5/25、6/8、6/22、7/6、7/27、8/24、9/14、9/28、11/9、11/30、12/14、1/25、2/8、2/15、3/8			

4-22		はつらつ健康教室①		講座概要		
講 師 氏 名	篠原 陽子	TEL. 090-9664-5495		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行います。いつまでも自分の足で歩ける様、健康寿命を延ばしましょう！		
曜 日 間	木曜日 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きました。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！				
会 場	上田創造館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 資料・材料代 年間500円 動きやすい服装 持ち物：水分、運動靴
回 数	12回	受講料	6,000円	日 程	4/9、5/7、6/11、7/9、8/6、9/10、10/15、11/19、12/10、1/14、2/18、3/11	

4-23		はつらつ健康教室②		講座概要		
講 師 氏 名	篠原 陽子	TEL. 090-9664-5495		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行います。いつまでも自分の足で歩ける様、健康寿命を延ばしましょう！		
曜 日 間	木曜日 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きました。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！				
会 場	上田創造館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 資料・材料代 年間500円 動きやすい服装 持ち物：水分、運動靴
回 数	12回	受講料	6,000円	日 程	4/23、5/14、6/25、7/30、8/27、9/24、10/22、11/26、12/17、1/28、2/25、3/25	

4-24		スポーツ吹矢健康講座		講座概要		
講 師 氏 名	中嶋 研二	TEL. 090-2533-1808		吹矢による有酸素運動と科学的エビデンスに基づいた健康講話。		
曜 日 間	木曜日 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)。全国各地で健康講話を行い、40年以上経過。車イス可能。詳細はネットで見てください。				
会 場	農村環境改善センター	受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名	備 考 資料代 年間1,000円
回 数	21回	受講料	10,500円	日 程	4/9、4/23、5/14、5/28、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、1/28、2/25、3/11、3/25	

4-25		東洋医学入門講座		講座概要		
講 師 氏 名	中嶋 研二	TEL. 090-2533-1808		東洋医学の基礎理論と四季に応じた食べ物による養生法を学習します。		
曜 日 間	火曜日 午前10時～11時30分	講師プロフィール 理学博士(健康科学・東洋医学・食養学)。全国各地で健康講話を行い、40年以上経過。詳細はネットで見てください。				
会 場	上小教育会館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 資料代 年間1,000円
回 数	19回	受講料	9,500円	日 程	4/7、4/21、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21、9/1、9/15、10/6、10/20、11/17、12/1、12/15、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16	

4-26		アンチエイジング講座		講座概要		
講 師 氏 名	中嶋 研二	TEL. 090-2533-1808		最新の科学的根拠に基づいた抗老化についてホリスティック(全人的)に学んでいきます。		
曜 日 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・東洋医学・食養学)。米国のホリスティック健康大学で学び、健康教育に携わり40年以上。				
会 場	上野が丘公民館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	20名	備 考 資料代 年間1,000円
回 数	20回	受講料	10,000円	日 程	4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/22、8/12、8/26、9/9、10/14、10/28、11/11、11/25、12/9、12/23、1/13、1/27、3/10、3/24	

4-27		認知症予防講座		(新) 講座概要		
講 師 氏 名	中嶋 研二	TEL. 090-2533-1808		生活環境(生活習慣・食習慣・運動習慣・人的交流・知的活動)が脳におよぼす影響を学習します。		
曜 日 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・東洋医学・食養学)。米国のホリスティック健康大学で学び、健康教育に携わり40年以上。				
会 場	上小教育会館	受講時間	1コマ(90分)	定 員	15名	備 考 資料代 年間500円
回 数	11回	受講料	5,500円	日 程	4/21、5/19、6/16、7/21、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16	

4-28		楽しく日本舞踊		講座概要		
講 師 氏 名	鬼久保 昌子	TEL. 090-3585-2977		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。		
曜 日 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	備 考 材料代 必要に応じて 服装：出来たら着物(貸し出し有)
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、7/30、8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/15、10/29、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/4	

第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊

4-29 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 日 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 14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、7/30、8/6、8/27、9/10、9/24、10/8、10/22、11/12、11/26、12/10、1/14、1/21、2/4、2/25、3/11、3/25		

4-30 社交ダンス		講座概要	ステップを踏む楽しさと共に普段の自分からちょっと変身した自分を見つけてください。今年はウィンナワルツ・ルンバを中心に練習します。
講 師 氏 名	小 泉 美智子	Tel. 090-1868-6160	備 考 動きやすい服装 持ち物：水
曜 日 間	月曜日 午後7時30分～9時	講師プロフィール JBDFプロダンスインストラクター。NDLS優秀教師賞。全日本車いすダンスネットワーク理事。小泉ダンススクール所属。	
会 場	城南公民館		
受講時間	1コマ(90分) 定 員 16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、11/9、11/23、12/14、12/28、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22		

4-31 サンサン・フラダンス		講座概要	癒しの音楽に乗り気軽に体を動かしてください。フラを通じハワイの自然を感じ、又仲間との交流も楽しんでください。
講 師 氏 名	小 泉 美智子	Tel. 090-1868-6160	備 考 パウスカート、又は動きやすい服 持ち物：水
曜 日 間	木曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール カノエ・ミラー フラジャパン東京会員。JBDFプロダンスインストラクター。小泉ダンススクール所属。	
会 場	サン・ワーク上田		
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、5/14、5/28、6/4、6/18、7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/10、10/1、10/15、11/5、11/19、12/3、12/17、1/7、1/14、2/4、2/18、3/4、3/18		

4-32 気軽に始めるハワイアンフラ		(新)	講座概要 上田自由塾で気軽にフラを始めてみませんか？ 14年前、私も自由塾で気軽に始めました。この講座では、フラの基礎とリラクゼーションを目的としたストレッチを学びます。気持ち良く揺れてリフレッシュしましょう。
講 師 氏 名	山 寄 し の	Tel. 080-6937-9581	備 考 資料・材料代 年間500円 持ち物：パウスカートまたは揺れるスカート、パレオでも可、水分、筆記用具、ノート、持っている方はヨガマット
曜 日 間	月曜日 午後7時30分～9時	講師プロフィール ラウアエスタジオ所属ハワイアンフラインストラクター/ヨガフラリラクゼーション講師/タヒチアンエクササイズ講師/フラコンペティション出場経験あり。地域のボランティア活動にも積極的に取り組んでいます。	
会 場	城南公民館		
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	4/13、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、11/9、11/23、12/14、12/28、1/11、1/25、2/8、2/22、3/8、3/22		

4-33 里山わくわく山登り①		講座概要	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う。
講 師 氏 名	石 江 良 一	Tel. 090-8329-4029	備 考 お車代 毎回200円～ 山登りのできる靴・服 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 間	火曜日 午前9時～	講師プロフィール 日本百名山完歩。四国のお遍路完歩・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。	
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	4/7、4/21、5/12、5/26、6/2、6/16、7/7、8/4、9/1、10/6、11/10、11/24		

4-34 里山わくわく山登り②		講座概要	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う。
講 師 氏 名	石 江 良 一	Tel. 090-8329-4029	備 考 お車代 毎回200円～ 山登りのできる靴・服 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 間	金曜日 午前9時～	講師プロフィール 日本百名山完歩。四国のお遍路完歩・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。	
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	4/10、4/24、5/8、5/22、6/5、6/19、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、11/27		

4-35 ストレッチ♡コンディショニング中級～①		講座概要	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。“ムリイ～”(無理(笑))と嫌わないで参加してみてください。はまる可能性ありです!!
講 師 氏 名	宮 下 知穂子	Tel. 090-5505-0826 0268-22-4904	備 考 しめつけない洋服 持ち物:バスタオル、フェイスタオル、飲み物、ヨガマットや長座布団、ゴムチューブ等、個人で必要とする物
曜 日 間	水曜日 午後1時30分～3時	講師プロフィール 10代の終わり頃から、お遊びでTVに出ていたら、北野たけし(ピータけし)から呼ばれて「ある事」をやってみないか? 誰々に似ているからネ」と言われて、「え!!」と思いつつもおもしろそうと思って、その当時フジTVで鬼視聴率の番組に出て、いきなりの一②に続く	
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	4/1、5/7(木)、6/3、7/1、8/5、9/2、10/9(金)、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3		

4-36		ストレッチ♡コンディショニング②		講座概要
講氏	師名	宮下 知穂子		①～⑥の講座、内容は多少異なりますが、基本は身体全体、足の指～頭まで、ストレッチ、伸ばす、ゆるめる、鍛える、整える…そして笑いです。
		TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		
曜日	時間	月曜日 午後1時30分～3時		備 考
会場	受講時間	1コマ(90分)	定員 15名	
回数	受講料	12回	6,000円	
日程	4/13、5/11、6/8、7/13、8/10、9/14、10/26、11/9、12/14、1/4、2/8、3/8			

4-37		ストレッチ♡コンディショニング③入門		講座概要
講氏	師名	宮下 知穂子		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心配、お任せ下さい。
		TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		
曜日	時間	水曜日 午後1時30分～3時		備 考
会場	受講時間	1コマ(90分)	定員 15名	
回数	受講料	12回	6,000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			

4-38		ストレッチ♡コンディショニング④初級		講座概要
講氏	師名	宮下 知穂子		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。肩・腰・膝・股関節の痛い方が多いので、リハビリ運動、軽い筋トレ、有酸素運動もやります。
		TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		
曜日	時間	水曜日 午後1時30分～3時		備 考
会場	受講時間	1コマ(90分)	定員 15名	
回数	受講料	12回	6,000円	
日程	4/15、5/18(月)、6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/17(木)、1/20、2/17、3/17			

4-39		ストレッチ♡コンディショニング⑤		講座概要
講氏	師名	宮下 知穂子		初級+αの内容としてます。脳トレ、声も出しながら一番むずかしいかも(笑)姿勢(体幹・骨盤底筋・腹筋・背筋・お尻・手の指・太もも他)鍛えます。
		TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		
曜日	時間	水曜日 午後1時30分～3時		備 考
会場	受講時間	1コマ(90分)	定員 15名	
回数	受講料	12回	6,000円	
日程	4/20(月)、5/27、6/24、7/29、8/26、9/30、10/28、11/25、12/23、1/27、2/24、3/24			

4-40		ストレッチ♡コンディショニング⑥		講座概要
講氏	師名	宮下 知穂子		ラストは口・のど・声・呼吸法等行います。目や耳もリラックス。自分のペースで無理はNG。声掛けはしていますので、楽しく楽しく×6ゆっくり長～～くやりたいです。
		TEL. 090-5505-0826 0268-22-4904		
曜日	時間	金曜日 午後1時30分～3時		備 考
会場	受講時間	1コマ(90分)	定員 15名	
回数	受講料	12回	6,000円	
日程	4/24、5/22、6/26、7/31、8/28、9/25、10/23、11/27、12/25、1/22、2/26、3/26			

4-41		峠の歴史文化を学ぶ①		★	講座概要
講氏	師名	金井 善 男		東信近隣の峠を巡り、道と峠の文化を探り、サークルを通じて仲間との交流を計る。	
		TEL. 0268-85-2775			
曜日	時間	金曜日 午前9時～12時		備 考	
会場	受講時間	2コマ(180分)	定員 15名		
回数	受講料	9回	9,000円		
日程	4/10、5/1、6/5、7/3、8/7、9/4、10/2、11/6、12/4				

4-42		峠の歴史文化を学ぶ②		新	講座概要
講氏	師名	金井 善 男		東信近隣の峠を巡り、道と峠の文化を探り、サークルを通じて仲間との交流を計る。	
		TEL. 0268-85-2775			
曜日	時間	水曜日 午前9時～12時		備 考	
会場	受講時間	2コマ(180分)	定員 10名		
回数	受講料	9回	9,000円		
日程	4/8、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2				

第4分野

健康・スポーツ・ヨガ・ダンス・舞踊

4-43		～10年後も元気な身体へ～ 骨盤体操		新	講座概要 身体の歪みを戻す骨盤体操です。運動が苦手な方、外に出るのが好きじゃない方も手軽にできる、少しハードだけど楽しい体操です！歪みを整えて内臓も元気にします。
講師	師名	小林美佐・山口美香		Tel. 080-7149-0390(山口)	
曜日	時間	水曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール カイロプラクターの小林美佐です。皆様の健康寿命を延ばす為に1人1人に合わせた予防方法をお伝えしています。「不調に悩まされる日々」から「健康で楽しい日々」に一緒に変えていくサポートをいたします♪	備考 動きやすい服装 持ち物：のみもの、タオル
会場	神川地区公民館		受講時間	1コマ(90分)	
回数	12回	定員	10名	受講料	6,000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				

4-44		邦楽舞踊(歌謡舞踊)		★	講座概要 歌謡曲に振を付けた舞踊です。基礎から丁寧に指導致します。
講師	師名	近藤和子		Tel. 0268-22-1674	
曜日	時間	水曜日 午後1時30分～3時		講師プロフィール 藤和流二代目 藤和京華。上田民踊連合会副会長。	備考 持ち物：あれば着物
会場	西部公民館		受講時間	1コマ(90分)	
回数	22回	定員	10名	受講料	11,000円
日程	4/1、4/8、5/13、5/20、6/3、6/10、7/1、7/8、9/2、9/9、10/7、10/14、11/4、11/11、12/2、12/9、1/20、1/27、2/3、2/10、3/3、3/10				

4-45		音楽レク! 歌って踊ろう			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・津軽海峡冬景色・童謡他)
講師	師名	吉原千枝美		Tel. 090-4838-6369	
曜日	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・介護職員・高齢者施設・地域行事等で開講。	備考 材料代 年間1,000円 動きやすい服装 持ち物：飲み物
会場	市民プラザ・ゆう		受講時間	1コマ(90分)	
回数	10回	定員	22名	受講料	5,000円
日程	4/2、5/21、7/16、8/6、9/17、10/8、11/19、12/17、2/18、3/11				

4-46		にこにご笑顔でハワイアンフラ		新	講座概要 ハワイの伝統舞踊“ハワイアンフラ”をていねいに楽しくお教えます。膝をずっと曲げたまま踊る流派ではありません。お子様連れOKです。
講師	師名	吉原千枝美		Tel. 090-4838-6369	
曜日	時間	木曜日 午前10時～11時30分		講師プロフィール 2才～80才代の方々とグループごとにフラを楽しんでいます。フラフェスティバル・文化祭等に参加。公民館フラ講座担当。シニア大学音楽レク講座でホワイトクリスマスを踊る。	備考 動きやすい服装、スカート、パウスカート、素足感覚のシューズ(ソックス・素足可) 持ち物：筆記用具、飲み物
会場	勤労者福祉センター		受講時間	1コマ(90分)	
回数	10回	定員	12名	受講料	5,000円
日程	4/23、5/14、6/4、7/2、9/3、10/1、11/5、12/3、2/4、3/4				

4-47		心身の健康維持を目的とした瞑想と気功体操		新	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を問わず学びます。
講師	師名	高橋正人		Tel. 090-7170-5626	
曜日	時間	水曜日 午後8時～9時30分		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。練習内容の関係で小中学生はご遠慮ください。	備考 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)	
回数	12回	定員	20名	受講料	6,000円
日程	4/8、5/13、6/3、7/1、8/5、9/2、10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3				

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
武石公民館	386-0592 上田市下武石742	85-2030
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）	
築地公民館	386-1107 上田市築地306	25-2611
大手町会館（市役所前）	386-0024 上田市大手2-4-5	23-3278

令和8年度年間計画

8年 4月 開塾式（上田市文化センター）

市長挨拶・新講師紹介 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

9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）

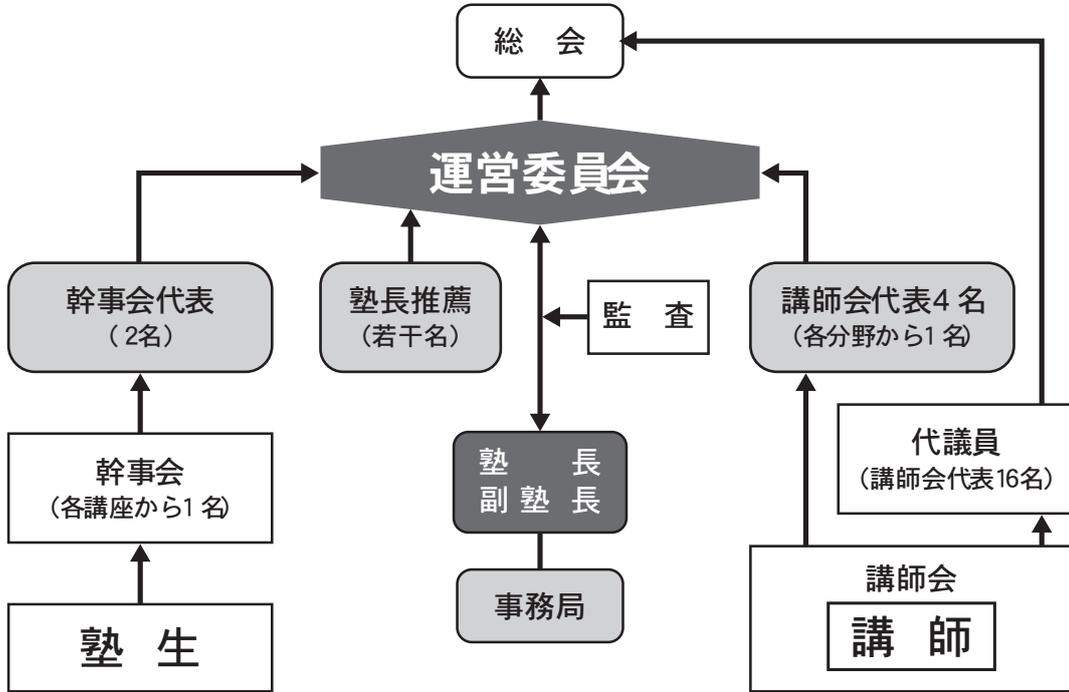
講師・塾生が共に学んだ成果を発表

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、

2026年2月13日(金) 9:00～3月3日(火) 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8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8年2月13日(金)～3月3日(火)

★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)