

令和8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8年4月5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7年11/4(火)～12/25(木)

◆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7年度は講師数81名(講座数166)、塾生数は約2391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8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7年度 上田自由塾 開講講座一覧

第1分野
音楽・文学・語学 自己啓発・歴史・科学
講座名
頭のスポーツ「健康麻雀」初級①②
作曲家が教えるカラオケ
作曲家が教えるポップ歌謡
作曲家が教える男のカラオケ
地元の作曲家 小山章三先生の曲を歌おう
スペイン語初級・復習、中級
謡曲（謡）入門
もう一度吹いてみようハーモニカ
みんなでオカリナを①②
音読で喉トレ&脳トレ
はじめよう朗読
やさしい手品教室
かわちゃんの歌の広場
かわちゃんの「合唱を楽しもう」
俳句入門、俳句一歩二歩
俳句と季語
見る・感じる・考える俳句
芭蕉を読む
楽しい朗読火曜A、火曜B、金曜C
楽しいオカリナアンサンブル
リコーダー・アンサンブルを楽しもう
Let's enjoy English! 学び直しの英語
話し方・聞き方教室
株式銘柄研究
ようこそピアノの国へ①②
頭のたいそう
歌声講座in塩田、西部、神川 丸子、中央、上野が丘、川西
木の笛コカリナ初級コース
らららピアノ（中級）
日本神話（古事記）を読み解く 1学年、2学年、3学年
津軽三味線
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
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
おはなしの世界A、B
相対性理論が理解できる！
楽しく吹けるハーモニカ
だれでも五行歌会

第2分野
創作・アート・手工芸 園芸
講座名
気がるに楽しむ銅板工芸
写真などを絵にする
初めてのかが作り①②
フラワーアレンジメント & プリザーブドフラワー①②
パステルアート講座
英国式フラワー アレンジメント①～④
ウッドバーニング教室 上田・丸子
針・かぎ針で編む ビーズアクセサリー①②
写真の選び方教室（中級）
へたでいいへたがいい 絵手紙教室（初心者）①
毎日が楽しくなる！ アロマクラフト&石けん作り
ニードル羊毛フェルト
花を育てて楽しむ暮らし ①午前の部、②午後の部
シャドーボックス
バルーンアートを楽しもう
深雪アートフラワー
皮籐でカゴを編む （初級）（中級）
クラフト工房 ①～③
やさしい洋裁 中級、初級
色を楽しむチョークアート ①②～大人の趣味倶楽部～
スタンド・グラス
やさしいパステルアート
革工芸①～③

第3分野
料理・着付け・書道 パソコン
講座名
パソコン講座（Excel・Word） 月曜日教室、水曜日教室
おいしく手作りパン教室
習字教室
楽しい蕎麦教室A、B
やさしいボールペン字講座(A)(B)
やさしい筆ペン字講座
楽しもうパソコン（ワード）
楽しもうパソコン（1）～（3）
簿記を学ぼう（3級）
熟年和装教室（入門初級）
楽しく学べる着物 きつけ講座①②③
毛筆による実用書教室①～④
おいしいケーキの12か月
まんぷく横丁

第4分野
健康・スポーツ・ヨガ ダンス・舞踊
講座名
ZUMBA®
美しい体をつくる スローピラティス①～④
骨盤調整ヨガ®
65歳からはじめるシニアヨガ
女性のための 美容ヨガ講座①～⑧
里山わくわく山登り①②
ヨガ&ウェービング等
手話ダンス
社交ダンス
サンサン・フラダンス
楽しく日本舞踊
踊ろうよ楽しく民踊
スポーツ吹矢健康講座
東洋医学入門講座
現代食養学入門
アンチエイジング講座
邦楽舞踊（歌謡舞踊）
全身を整える！アライメントヨガ （火曜日・水曜日・日曜日・月曜日）
ココロとカラダをゆるめるワーク
はつらつ健康教室①②
里山自然学習Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ
峠の歴史文化を探る会
音楽レク！歌って踊ろう
ストレッチ・コンディショニング 中級～①、②、入門～③、初級～④、⑤、⑥
心身の健康維持を目的とした 瞑想と気功体操
笑って動いて楽しく脳活
よっ！粋だねえ。江戸芸かつぱれ

