

生涯学習に参加してみませんか

～下半期(10月～3月)に教育委員会が行う事業・行事計画～

◆ 実施機関および問い合わせ・申込み先 ◆

下諏訪町公民館・下諏訪町勤労青少年ホーム(下諏訪総合文化センター内) ☎28-0002

申込受付：9月10日(水) 午前9時～ 文化センター小ホール(1階)

※申込受付初日は窓口受付のみ、その後は電話予約が可能です。(土・日・祝日は受付不可)

◆講座等の申込みをされる皆さんへ◆

町民すべてが「一生涯学習」を目指していますので、新しく受講される方を優先とさせていただきます。

- ・申込みは町内在住在勤の方で先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・申込受付初日は窓口受付のみ、その後は電話予約が可能です。(土・日・祝日は受付不可)
- ・講座ごとの受講料は、教材費・保険料等で全日程分です。(受付時に前納していただきます)
- ・講師の都合、または受講者が少人数の場合は、中止になることがあります。



平日昼間の講座

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★できることから始めませんか				
ハーブティー	ハーブティーやハーブの効能について学びます。毎回2種類のハーブについて学習し、実際に試飲してみます。 講師：中村 陽子	10月～11月 10:00～11:30 月曜日 全3回	文化センター 講習室	一般 10人 受講料：1,500円
パステル和みアート	パステル和みアートとは、パステルを削ってパウダー状にして主に指で描きます。どなたでも簡単にステキなアートをかくことができます。 講師：武居 香歩	11月 10:00～12:00 木曜日 全3回	文化センター 工作学習室	一般 10人 受講料：1,500円
食育応援隊出張講座 信州の郷土食	1回目はおはぎや五平餅を今風にアレンジしたレシピを、2回目は塩分控えめの漬け物の作り方を学びます。 講師：吉澤 すえ子 吉澤 夏美	10月 10:00～12:00 木曜日 全2回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：1,500円
超初心者のための パソコン講座	パソコンやデジタルカメラの利用方法などを、幅広く基礎から学びます。パソコンってこんなに便利なのです。 講師：河西 達雄	11月～12月 10:00～12:00 火曜日 全7回	文化センター 視聴覚室	パソコンをお持ちの方 一般 10人 受講料：100円
★体を動かして健康になろう				
フォークダンス	世界各国のダンスを踊りながら、楽しく健康作りを行います。老若男女問わず、誰でも踊って楽しむことができます。子ども連れでも大丈夫です。 講師：小松 志津子	10月～2月 14:00～16:00 水曜日 全8回	文化センター 軽体育室	一般 20人 受講料：200円
あすなる倶楽部	まゆだまを作ったり、節分やひな祭りを楽しんだり…。季節の行事をみんなで楽しみながら交流します。 講師：荻原 静枝、浜 美恵子、笠原 真琴	1月～3月 10:00～11:30 火曜日 全4回	文化センター 軽体育室ほか	未就園児とその保護者 25組 受講料：500円
3B体操で いきいき生活	ボール・ベル・ベルダーと呼ばれる3つの器具を使い、楽しく体を鍛えましょう。様々な動きから脳のトレーニングにもつながります。 講師：星野 千枝子	11月～12月 13:30～15:00 火曜日 全5回	文化センター 軽体育室	一般 15人 受講料：100円

土曜日昼間の講座

リラックス体験	ストレスケアを目的として、セルフリンパケアとアロマセラピーを学びます。 講師：武井 良恵、藤森 綾子	11月 13:00～15:00 土曜日 全2回	文化センター 和室、講習室	一般 15人 受講料：700円
---------	---	-------------------------------	------------------	--------------------

平日夜間の講座

事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
★できることから始めませんか				
ワード・エクセルのあれこれ	ワードとエクセルの基礎を学びます。 講師：河西 達雄	10月～12月 19:00～21:00 月曜日 全7回	文化センター 視聴覚室	パソコンをお持ちの方 一般 10人 受講料：200円
プロから教わるスイーツ	プロから本格的なお菓子作りを学びます。初回はクッキーとマフィン、2回目以降はクリスマスケーキなどを作る予定です。 講師：永谷 恒夫	11月～12月 19:00～21:00 火曜日 全3回	文化センター 料理実習室	一般 16人 受講料：1,900円
プリザーブドフラワー	プリザーブドフラワーは水やりをしなくても2～3年はきれいに咲き続けるふしぎな花です。プリザーブドフラワーを使って、ハロウィンにイメージしたインテリア小物を作ります。 講師：堀 美智子	10月15日(水) 19:00～21:00	文化センター 集会室	一般 10人 受講料：2,600円
初めての写経	初めての方でも出来るように、丁寧な字形説明の時間が計画されています。墨の香の中で、細筆を用いてゆったりと写経(般若心経)を行います。 講師：古屋 典子	10月～2月 19:00～20:30 金曜日 全8回	文化センター 視聴覚室	一般 15人 受講料：1,800円
キレイ度アップ	なりたい自分になれるメイクセラピー、指先をおしゃれに変えるネイルアート、似合う色のヒントのを見つけ方を一回ずつ学びます。 講師：藤森 綾子、武居 香歩、奥原 知歌子	11月 19:00～20:30 水・木曜日 全3回	文化センター 和室、集会室	一般 10人 受講料：1,600円
年末を彩るクリスマスリース	直径23cmほどのクリスマスリースを作成し、クリスマスに備えましょう。 講師：久保田 みすず	11月 19:00～21:00 全1回	文化センター 工作学習室	一般 15人 受講料：1,900円
★外国の文化に触れよう				
初歩の韓国語	韓国の文化について学びながら、楽しく韓国語の基礎を学びます。 講師：李 亭潤(イ・チョンユン)	10月～2月 19:00～20:30 金曜日 全10回	文化センター 会議室ほか	高校生以上 15人 受講料：2,700円
食育応援隊出張講座 はじめてのカレー	はじめての方向けに、ゆっくり丁寧にカレーの作り方を学びます。一緒にインドの食文化について学びましょう。 講師：アニル・クマル	10月～11月 19:00～21:00 火曜日 全2回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：1,100円
食育応援隊出張講座 北インドカレーⅡ	インドの家庭で食べられているカレーのレシピを学びます。サラダやチャパティ、チャイなどを添えて、インドの食卓を体験してみましょう。 講師：アニル・クマル	10月～11月 19:00～21:00 火曜日 全2回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：1,500円
★体を動かして健康になろう				
スポーツ吹矢	スポーツ吹矢は腹筋を鍛えたり、ストレス解消になったりと様々な効果があります。男女年齢問わず、だれでも楽しむことができます。 講師：小平 はる美	10月～11月 19:00～21:00 火曜日 全4回	文化センター 軽体育室	一般 20人 受講料：200円
★古き良き日本の伝統文化を				
茶道講座(表千家)	表千家のお点前の基礎を学びます。 講師：木村 和子	10月～1月 19:00～21:00 水曜日 全10回	文化センター 和室	高校生以上 10人 受講料：3,100円
生け花講座(池坊)	池坊の生け花の基礎を学びます。 講師：牛山 寿子	10月～12月 19:00～20:00 木曜日 全5回	文化センター 工作学習室	高校生以上 10人 受講料：5,100円
着物の着付け講座	お正月に向けて、自分で一から着物を着付けられるように学びます。 講師：篠原 和子	10月～12月 19:00～21:00 木曜日 全7回	文化センター 和室	高校生以上 10人 受講料：200円

