

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11日(水) 午前9時～ 文化センター集会室(2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				
似合う色発見! ～似合う色と心の栄養 カラーでずっとイキイキ～	好きな色とは違うかもしれない、自分に本当に似合う色(パーソナルカラー)とはなにか?を考えてみませんか。 講師:武井 香歩	10月28日 11月11、25日 12月2日 月曜日 全4回 10:00～11:30	文化センター 講習室	一般 10人 受講料:1,000円
手打ちうどん	手打ちうどんの作り方を学びます。お鍋のシメにも大活躍するうどんを手作りしてみませんか。 講師:高木美恵子	10月22日 火曜日 10:00～12:00	文化センター 料理実習室	一般 16人 受講料:700円
オリジナルコサージュ作り ～染め花でつくる 自分だけの作品～	真っ白な布の花びらを自分の好みの色に染めて、ミニブーケのようなコサージュを作ります。飾りはもちろん、お部屋のインテリアとしても使えます。 講師:三村 一枝	10月～11月 水曜日 全4回 13:30～15:30	文化センター 視聴覚室	一般 6人 受講料:3,100円
この冬食べたい お鍋作り	お鍋のおいしい季節になりました。寒い日にこそ食べたい、体のほかほか温まるお鍋の作り方を学びます。 講師:徳永 幸子	11月7日 木曜日 10:00～12:00	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料:600円
パッチワーク ～マイバッグ作り～	買い物にぴったりなパッチワークのバッグを作ります。 講師:小尾口康子	10月～2月 金曜日 全8回 13:00～15:00	文化センター 集会室	一般 15人 受講料:3,200円
本格手作りキムチ	お家で漬けられるように、本格的なキムチの漬け方を学びます。 講師:高部 英人	10月21日 月曜日 10:00～12:00	文化センター 料理実習室	一般 16人 受講料:600円
はた織り体験教室	自分で織り上げた生地でマフラー、マットなどを作成しましょう。 講師:佐野 純子・青木 征子	10月～2月 全5回 13:00～17:00	文化センター 工作学習室	一般 10人 受講料:3,000円
★体を動かして健康になろう				
はじめてのピラティス	ピラティスは西洋のヨーガと呼ばれ、余計な負担をかけることなく、体の歪みを整えることができます。はじめての人向けに、基礎から学んでいきます。 講師:山田 裕子	10月～12月 月曜日 全6回 10:00～11:00	文化センター 軽体育室	一般 12人 受講料:100円
超初心者のための パソコン教室	パソコンの使い方がわからず困っている初心者の方を対象とし、パソコンに触れる習慣を持っていただくための足がかりを作ります。初回までに提出いただくアンケートをもとに授業を行います。(課題がありますのでパソコンをお持ちの方に限ります) 講師:河西 達雄	10月～12月 全7回 10:00～12:00	文化センター 視聴覚室	パソコンをお持ちの方 10人 受講料:2,200円
フラダンス ～南国気分 リフレッシュ!～	寒さに負けず、フラダンスを踊って元気にリフレッシュします。南国気分を味わいましょう。 講師:工藤 恵子	10月～1月 水曜日 全8回 13:00～14:30	文化センター 軽体育室	一般 20人 受講料:200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				
ペン字・てん刻	筆ペンやボールペンを使って、ひらがな等の字形の整え方やのし袋・葉書の書き方を学びます。後半に、自分の名前印を彫って小作品を作ります。 講師：古屋 典子	10月～2月 金曜日 全8回 19:00～20:30	文化センター 視聴覚室	一般（高校生以上） 15人 受講料：2,200円
プロから教わる 本格パン作り	プロから本格的なパンの作り方を学びます。バターロールやベーグルを作る予定です。 講師：齋藤 毅	10月～11月 火曜日 全4回 19:00～21:00	文化センター 料理実習室	一般 16人 受講料：2,700円
プロから教わる 本格スイーツ	家庭でもできる本格的なスイーツの作り方をプロから学びます。シュークリームやアップルパイを作る予定です。 講師：永谷 恒夫	10月～11月 木曜日 全4回 19:00～21:00	文化センター 料理実習室	一般 16人 受講料：2,100円
プリザーブドフラワー ～クリスマスに花を～	プリザーブドフラワーは水やりが必要なく、1～2年間きれいなお花を楽しめるものです。そんなプリザーブドフラワーを使用し、リースなどの作品を作ります。 講師：堀 美智子	11月27日 水曜日 12月3日 火曜日 19:00～21:00	文化センター 集会室	一般 各10人 受講料： 11/27 2,900円 12/3 2,500円
手打ちうどん	お家で簡単にできる手打ちうどんの作り方を学びます。男性の参加も大歓迎です。 講師：高木美恵子	11月15日 金曜日 19:00～21:00	文化センター 料理実習室	一般 16人 受講料：700円
版画に親しむ ～年の初めに向けて～	新年に向けて年賀状の版を彫り上げましょう。初心者の方の受講も大歓迎です。 講師：河西 道雄	11月 水曜日 全1回 18:30～21:00	文化センター 工作学習室	一般 10人 受講料：600円
この冬食べたい お鍋作り	お鍋の美味しい季節になりました。ご家庭のお鍋メニューにちょっと一工夫。おいしいお鍋の作り方を学びます。 講師：徳永 幸子	12月4日 水曜日 19:00～21:00	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：600円
★外国の文化に触れよう				
初心者のための 初級中国語	初心者向け。会話中心に楽しく中国語を学びます。 講師：王広新（オウコウシン）	10月～1月 月曜日 全10回 19:00～20:30	文化センター 講習室	一般（高校生以上） 15人 受講料：200円
★体を動かして健康になろう				
セルフリンパケアで 肩こり解消	肩こり解消に効果のある、痛くないリンパケアを学びます。服を着たまま、メイクをしたままできる簡単リンパケアです。 講師：武井 良恵	11月13日 水曜日 19:30～20:30	文化センター 和室	一般 15人 受講料：100円
ボクシングエクササイズ	こどもの頃にやっていたパンチやキックなどの動きを取り入れたエクササイズです。人間本来の自然な動きが多く、年代を問いません。 講師：長矢 良子	10月～12月 水・金曜日 全8回 19:30～20:30	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				
生け花（小原流）	小原流の生け花の基礎を学びます。 講師：本山 昭子	10月～12月 月曜日 全5回 19:00～20:30	文化センター 工作学習室	一般（高校生以上） 10人 受講料：5,100円
着物の着付け ～お正月に着物で 出かけよう～	お正月にまつわる話を交えながら、着物の着付け方を学びます。 講師：篠原 和子	10月～12月 木曜日 全5回 19:00～20:30	文化センター 和室	一般（高校生以上） 10人 受講料：100円
茶道（裏千家）	裏千家のお点前の基礎を学びます。 講師：市川 徹子	10月～2月 金曜日 全10回 19:00～21:00	文化センター 和室	一般（高校生以上） 10人 受講料：3,100円

町民大学

町民大学講演会 ー 下諏訪を学ぶー

〈下諏訪町を主にした諏訪地域の文化を学びます〉

④	縄文時代における 地域文化の形成	講師：宮坂 清 (諏訪湖博物館・赤彦記念館 学芸員)	9月15日 日曜日 13:30～15:00	文化センター 集会室	一般 50人 受講料 各100円
---	---------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------	---------------------