

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7日(月) 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、その後は翌日から電話予約が可能です。(土・日・祝日は受付不可)
- ・申込み受付初日の午後1時以降より代筆での申込みが可能です。(午前中の受付は本人に限り)
- ・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

講座名	講座内容	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				
編み物	初心者向けにストールを作ります。 講師：唐木 みさ子	10月～12月 13:00～15:00 火曜日 全5回	文化センター 会議室	一般 10人 受講料：1,000円
ふらり下諏訪 俳句とまち歩き	下諏訪の町中を歩きながら、出会ったものを俳句に詠んだり、句会を開いて互いに詠んだ句を鑑賞したり。新しい下諏訪を見つけてみませんか。 講師：篠遠 良子	10月～11月 10:00～12:00 水曜日 全4回	文化センター 会議室ほか	一般 10人 受講料：300円
食育応援隊出張講座 信州の郷土食	お米を使った郷土料理や漬け物の作り方を学びます。信州の郷土食の良さを味わいましょう。 講師：吉澤 すえ子、吉澤 夏美	10月～11月 10:00～12:00 木曜日 全3回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：2,000円
超初心者のための パソコン	ご自宅のパソコンを使うこと、便利になること、メリットについて考え学びます。(毎回簡単な課題が出ます。) 講師：河西 達雄	10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：200円
リンパマッサージ& メイクセラピー	セルフリンパマッサージやお顔のお手入れ、自分に似合うメイクの仕方を学びます。 講師：藤森 綾子	10月～11月 10:00～11:30 月曜日 全3回	文化センター 和室	一般 10人 受講料：300円
大掃除に向けて	大掃除は1年の締めくくりとともに新しい年を迎えるための準備の時間です。快適生活を提案するプロの指導のもと、心の整理からはじめていきましょう。 講師：藤森 妙子	11月～12月 13:30～15:30 金曜日 全2回	文化センター 集会室	一般 20人 受講料：100円
親子でつくろう！ 手作りおやつ	うどんで作るみたらし団子や型抜きサンドイッチなど、お家にあるもので簡単に作れるおいしいおやつを親子で一緒に作りましょう。 講師：荻原 静枝	10月30日 10:00～12:00 金曜日 全1回	文化センター 和室 料理実習室	未就園児とその保護者 10組 受講料：400円
★体を動かして健康になろう				
カイロプラクティック	カイロプラクティックとは、骨格の歪みを調整して健康を目指す医療法です。肩こりや体の痛みをほぐすセラバンド体操やストレッチを学びます。 講師：山田 紋子	11月4日 13:00～15:00 水曜日 全1回	文化センター 和室	一般 10人 受講料：100円

土曜日昼間の講座

講座名	講座内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
親子凧作り体験	好きな絵を描いた連凧を制作し、空に浮かべます。新年を迎える前に凧作りをし、よい年を迎えましょう。 講師：小口 峯一	11月～12月 10:00～12:00 土曜日 全2回	文化センター 集会室（初回）	小学生およびその 保護者 15人 受講料：1,600円

平日夜間の講座

★できることから始めませんか

モダン・クリスマスリース	壁にかけるスタイルのクリスマスリースが一般的な昨今ですが、今年は「置く」スタイルのモダンなリースでクリスマスを迎えてみませんか？ 講師：久保田 みすず	11月30日 19:00～21:00 月曜日 全1回	文化センター 工作学習室	一般 15人 受講料：2,100円
プロから教わる スイーツ&ラッピング	クリスマスに向けて、ケーキ作りとかわいいラッピングの仕方を学びます。 講師：永谷 恒夫、伊東 彩	12月 19:00～21:00 木曜日 全2回	文化センター 料理実習室 会議室	一般 16人 受講料：1,300円
はじめての写経	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～12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
いい日本食	11月24日に制定された「和食の日」にちなみ、簡単でさらにひと工夫ある和食のレシピを学びます。 講師：笠原 邦子	10月～11月 19:00～21:00 木曜日 全3回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：2,100円
冬までに 知っておきたい漢方	寒い冬に備え、東洋医学のノウハウに基づいた健康作りや、食に関する知識を学び、健康の維持につなげます。 講師：井上 幸彦	11月～12月 19:00～21:00 水曜日 全4回	文化センター 会議室	一般 15人 受講料：600円

★外国の文化に触れよう

インドのヨガ&瞑想	「ヨガは初めて」という方にも無理なく出来るヨガのポーズや瞑想の仕方について学びます。インドに関する楽しいミニ講話も行います。 講師：アニル・クマル	10月 19:00～20:30 水曜日 全2回	文化センター 和室	一般 10人 受講料：500円
食育応援隊出張講座 北インドカレー	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 金曜日 全3回	文化センター 料理実習室	一般 12人 受講料：2,100円

★体を動かして健康になろう

ジャズダンス入門	ジャズダンスで、楽しく体を動かしましょう。 講師：北原 奈美子	10月～12月 19:00～21:00 火曜日 全6回	文化センター リハーサル室	一般 15人 受講料：100円
----------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------	--------------------

★古き良き日本の伝統文化を

茶道講座（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～12月 19:00～21:00 金曜日 全9回	文化センター 和室	一般 10人 受講料：2,800円
生け花講座（小原流）	小原流の生け花の基礎を学びます。 講師：樋口 晴子	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	一般 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	一般 10人 受講料：200円

