

和公民館

受講料 1,500 円の講座

	番号	講座名	期間	曜日	時間	講師	定員	学習内容 (概略)
手芸	94	パッチワーク	11月まで 月2回	第1・3水曜日	13:30~15:30	小林寿満子	10	小物作りを通して、パッチワークの基礎を学びます。
健康・自然・音楽	95	里山を歩く会	10月まで 月1回	第1または第2火曜日	8:00~16:00	土屋富二男	15	湯の丸高原の烏帽子岳に登れる程度の体力のある方。
	96	パドル健康体操	10月まで 月2回	第2・4木曜日	10:00~11:30	小宮 順子	25	音楽に合わせて体全体を動かし、リンパの流れを良くします。マイペースで楽しく、ストレス解消になります。
	97	椅子でゆったり背骨ほぐし (ジャイロキネシス®)	10月まで 月2回	第2・4金曜日	13:30~14:30	山中 朗子 (地域おこし協力隊員)	15	肩や足腰が痛い方も大丈夫！呼吸とともに気持ちよく動いて体が軽く背筋スッキリ♪家でも気持ちよくできる運動をお伝えします。
	98	唱歌童謡	10月まで 月2回	第2・4火曜日	13:30~15:00	成澤 尚美	15	広いホールで、間隔をあけて、安全に歌っています。唱歌童謡だけでなく好きな歌も歌ったりします。
趣味・料理	99	フラワーアレンジ	2月まで 月1回	第2土曜日	13:30~15:00	山浦 夏子	10	身近な器を使い、お花のもつ力を得てお花と対話しながらアレンジの時間を楽しみましょう。
	100	着付とお茶	11月まで 月2回	第1・3木曜日	13:30~15:30	深井 孝子 中澤裕美子	8	着付けの基本をマスターするまで、繰り返し練習しましょう。着物を着たら、お抹茶も一服楽しみましょう。教材費とお茶、お菓子代がかかります。
	101	初めての木彫り	10月まで 月2回	第1・3月曜日	13:30~15:30	小宮山茂昌	10	初めて彫刻刀を持つ方、シャクナゲや上田獅子頭等を彫ってみましょう (別途 材料費がかかります)
	102	男性の料理	2月まで 月1回	第1土曜日	10:00~13:00	田中三千代	8	旬の食材を使って男性でも簡単に出来る料理と一緒に楽しみましょう。(材料費はその都度がかかります)
	103	蕎麦を打って食す	10月まで 月2回	第2・4土曜日	9:30~12:00	小日向晴夫	10	そばを打って茹でたての蕎麦を食します。地元産の蕎麦で、信州の食を学びます。一人前食べて三人前持ち帰ります。

受講料 3,000 円の講座

書道・絵画	104	書道入門	2月まで 月2回	第2・4火曜日	13:30~15:00	高橋 麦宇	10	基本筆法をベースに楷・行・草書に発展させ書の楽しさを学ぶ。(教材費 月500円)
	105	やさしい油絵 水彩画	2月まで 月2回	第2・4月曜日	9:00~12:30	岡崎 正良	13	初級から中級までの方を対象とします。とにかく笑いのある楽しい講座にしますのでご参加ください。(スケッチブック、筆、絵の具等は別途になります)
手芸	106	かわいい抱き人形作り	2月まで 月2回	第2・4金曜日	9:30~11:30	田中 博子	8	お裁縫が苦手でも大丈夫。自然素材で作る人形に心が和みます。温かさあふれる人形と一緒に作りましょう。一つだけ作りたい方も歓迎です。洋服作りもサポートします。(材料費 7,143円)
趣味	107	初めての脳トレ麻雀	2月まで 月2回	第1・3金曜日	13:00~17:00	岡崎 正良	13	とにかく麻雀は脳に良いんです。認知症やボケ防止には特に効果があります。是非ご参加下さい。やさしく指導いたします。自己負担はありません。
健康	108	太極拳・チェアヨガ	2月まで 月2回	第2・4水曜日	19:00~20:45	矢野 啓子	10	初心者大歓迎！高齢者の方でも楽しめる太極拳を音楽とチェアヨガを交えて行います。リラクゼーション反応を得て健全な心身を保ちましょう!!
	109	ヨガで健康に	3月まで 月2回	第1・3月曜日	13:30~14:30	町 季与子	20	身体を動かしリフレッシュしましょう。
音楽	110	楽しいマンドリンアンサンブル	3月まで 月2回	第1・3金曜日	13:30~16:30	田中 宏明	25	初心者から中級者まで受講できます。マンドリン合奏のレベルアップをはかります。初心者には楽器を貸し曲が弾けるように指導します。マンドラやギターの弾ける方も歓迎します。