

令和6年度 戸隠公民館 講座・教室

長野市立戸隠公民館では、地域の皆さんの学習意欲や学習機会の向上を図るために、講座・教室を開催しています。
 参加してみたい講座・教室がありましたら、ご家族、お友達お誘い合わせてご参加ください。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

■ 園芸講座 ■

4月25日(木)、6月20日(木)
 10月10日(木)、12月5日(木)
 13:30~15:00
 季節の植物で寄せ植えをとおり植物の育て方を学びます。

■ クラフトバンド講座 ■

4月27日(土)、5月11日(土)、5月25日(土)
 6月8日(土)、6月22日(土)、7月6日(土)
 13:30~16:00
 クラフトバンドで実用的なバックや小物を作ります。

■ お山の音楽会 ■

5月19日(日) 午後
 長野市交響楽団有志の皆さんによる演奏会を予定しています。

■ 地域探検 ■

5月21日(火)、9月10日(火)、10月8日(火)
 9:00~12:00
 戸隠地区内の名所、旧跡をウォーキングで巡ります。

■ 野山の植物散策 ■

6月13日(木)、9月26日(木)
 9:30~11:30
 戸隠スキー場周辺を散策し、身近な植物について学びます。

■ 地区外めぐり ■

6月26日(木)
 史跡や企業を訪ねて、地区外の地域をより広く知っていただきます。

■ トガクシショウマ栽培講座 ■

7月9日(火) 午後
 トガクシショウマの栽培方法を学びます。

■ 子ども体験教室 ■

7月31日(火)、3月25日(火)
 戸隠小学校児童を対象市内の施設見学や体験をとおして異年齢交流を行います。

■ 戸隠地区成人式 ■

8月15日(木) 午後
 平成15年4月2日から平成16年4月1日生まれの戸隠地区在住の方、居住していた方対象
 6月下旬頃、ご案内をお送りします。
 戸隠地区内に住民登録がない方は事前にお申し出ください。

■ トレッキング ■

9月28日(土) 午前
 ウォーキングも兼ねて松沢トンネルへ行きます。

■ 食の安全と環境を考える学習会 ■

11月22日(金)
 企業や施設を訪ねて、食の安全や環境について学びます。

裏面もご覧ください。

■ 人生充実セミナー ■

「終活いろは」
 12月10日(火)、12月17日(火)
 12月24日(火)
 13:30~15:30
 相続など終活の基礎を学びます。

■ 公民館ギャラリー ■

12月6日(金)~12日(木)
 ただし8日(日)を除く
 公民館講座やサークル活動、個人で作成した作品を展示します。

■ 文化祭 ■

12月7日(土) 午後
 公民館講座や個人・団体の皆さんの活動の成果を発表していただきます。

■ 連続講座「冬にチャージ」 ■

1月15日から毎週水曜日
 7回講座 13:30~15:00
 さまざまなジャンルについて学びます。

■ 愛唱歌を楽しむ会 ■

毎月 第1火曜日
 14:00~15:30
 ピアノ伴奏に合わせて懐かしい唱歌や童謡を歌います。

■ あさいち健康ストレッチ ■

4~6月 毎週月曜日
 10:00~11:30
 日常的に行えるストレッチを習得します。

■ ふりふりストレッチ ■

7~9月 毎週月曜日
 10:00~11:30
 体の中心を鍛えて基礎代謝をアップします。

■ 歪みを整えるストレッチ ■

10~12月 毎週月曜日
 10:00~11:30
 ストレッチボールを使い身体の歪みを整えます。

■ 転ばぬ先のステッキストレッチ ■

1~3月 毎週月曜日
 10:00~11:30
 ステッキを使って筋をのばし、つまづきや転倒を予防します。

親子学級【就園前のお子さんご家族対象】

■ すこやか学級 ■

原則 毎月第1・3金曜日
 10:00~12:00
 親子で地区内の散策、バス遠足、身体づくりの体操を行います。

■ 赤ちゃん登校日 ■

5月31日(金)、11月8日(金)
 9:30~11:30
 戸隠中学校へ行き、中学生と交流します。

■ 親子食育講座 ■

6月14日(金)、9月13日(金)、12月13日(金)
 10:00~12:00
 離乳食の進め方、歯磨きの仕方等を学びます。

■ 子育て応援講座 ■

6月28日(金)、7月26日(金)、9月27日(金)
 10:00~12:00
 子育てに役立つ講座を開催します。

各講座の詳細については、今後企画するものも含めて、告知放送、回覧チラシにてお知らせしますので、みなさん、お気軽にお出かけください。

お問い合わせ先

長野市立戸隠公民館
 長野市戸隠栃原 4789
 電話 026-252-2221
 FAX 026-252-2950
 E-Mail togakushi-ph@city.nagano.lg.jp

