

令和8年度 古牧公民館

成人学校受講生募集

～広報ながの3月号にも市全体の成人学校募集案内が掲載されています～

★受付

4月6日 (月)	一次受付（令和8年度 初めて受講希望の方）	午前9時～
	二次受付（前年度受講されて再受講希望の方）	午前9時30分～



※定員に満たない場合は4月7日以降も受け付けますが、申込人数が少ない場合、開講できないことがあります。「やってみたい！」と思われた方、是非、ご参加ください。



生涯学習のマスコット「まなびい」

〈受付場所〉長野市立古牧公民館 1階 第一学習室（☎243-3524）

〈持ち物〉1学期の受講料 8,000円（おつりがいようお願いします。）

※学期（12回）ごとに受講料がかかります。別途、材料費などが必要な場合があります。

講座名	曜日	講座時間	定員	講師	開設期間	内容
季節の花のアレンジメント	火	午後 1:30～3:30	18	橋本 博重	1学期制 (年12回)	旬の花を取り入れて様々なアレンジメントの技法を学んでいます。材料は同じでも、それぞれの個性が反映された作品が出来上がります。クリスマス、お正月等、節目の作品は少し豪華になります。
たのしい家庭料理	水	午前 10:00～12:00	16	岩佐 純子	2学期制 (年24回)	季節を感じる旬の食材をふんだんに使い、簡単でおいしいバランスのとれたメニューを学んでいます。家庭料理のレパートリーも増え、家族の健康にも役立ちます。
やさしいピラティス	金	午前 9:30～ 11:30	15	宮澤 和江	1学期制 (年12回)	いつまでも健康に動ける体づくりを目指します。ご自身のペースで凝り固まった筋肉をほぐし、呼吸を感じ、体幹（インナーマッスル）を鍛えます。10歳は若返った体を手に入れましょう。

