

令和7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。

★ 地区外めぐり ★

6月25日(水)
史跡や企業を訪ねて、戸隠地区外の地域をより広く知っていただきます。

○ ふりふりストレッチ ○

7～9月 毎週月曜日
10:00～11:30
ペットボトルを使って体の中心を鍛えて基礎代謝をアップします。

◆◆ 戸隠地区成人式 ◆◆

8月15日(金) 午後
平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれ
戸隠地区在住、居住していた方が対象
6月下旬頃出席確認のご案内をお送りします。
戸隠地区に住民登録がない方は事前に戸隠公民館までお申し出ください。

☆ 子ども体験教室 ☆

8月1日(金)、3月24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。

◇ トレッキング ◇

9月25日(木) 午前
戸隠地区内をウォーキングしながら歴史や自然にふれる

♪♪ 愛唱歌を楽しむ会 ♪

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

○ あさイチ健康ストレッチ ○

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

■ すこやか学級 ■

毎月 第3金曜日
10:00～12:00
親子で体操、地区内散策、離乳食、歯磨きなどについて子育てに役立つ学級。
♡赤ちゃん登校日♡
11月19日(水) 9:30～11:30
戸隠中学校の生徒との交流

○歪みを整えるストレッチ体操○

10～12月 毎週月曜日
10:00～11:30
ミニボールを使い身体の歪みを整え、腰痛・肩こりを防止します。

◆◆ 公民館ギャラリー ◆◆

12月5日(金)～11日(木)
ただし7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。

□ クラフトバンド講座 □

5月7日(水)、5月21日(水)
6月4日(水)、6月18日(水)
7月9日(水)、7月23日(水)
13:30～15:30
クラフトバンドで実用的なバックや小物を作成します。

★ 地域探検 ★

5月20日(水)、9月17日(水)
10月16日(木)
9:00～12:00
戸隠地区周辺の名所、旧跡をウォーキングで巡ります。

♪♪月 文化祭 ♪♪

12月6日(土) 午後
公民館講座や個人・団体で活動している皆さんの日頃の成果を発表していただきます。

□ 人生充実セミナー ～終活いろは～ □

12月9日(火)、12月16日(火)
12月23日(火) 13:30～15:30
生前整理、相続、遺言など終活の基礎を学びます。

◇ 園芸講座 ◇

4月22日(火)、6月26日(木)
10月21日(火)、12月4日(木)
13:30～15:00
季節の植物の寄せ植えをとおして植物の育て方を学びます。

◇ 野山の植物散策 ◇

5月29日(木)、7月17日(木)
10月9日(木)
9:30～11:30
一の鳥居・戸隠スキー場周辺の植物について学びます。

New □ 絵手紙講座 □

6月から 計6回(予定)
13:30～15:30
時季に応じた動植物などの絵手紙の描き方を学びます。

☆ 食の安全と環境を考える学習会 ☆

12月18日(木)
企業や施設を訪ねて、食の安全や自然環境について学びます。

☆ 連続講座「冬にチャージ」 ☆

1月26日から毎週水曜日
5回講座 13:30～15:00
さまざまなジャンルについて学びます。

◇ トガクシショウマ栽培講座 ◇

7月8日(火)
13:30～15:30
トガクシショウマの栽培方法を学びます。

♪ お山の音楽会 ♪

7月6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。

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。
(内容が変更になる場合があります。)

お問い合わせ

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

