

# 令和8年度 長野市成人学校・教養講座募集一覧

## 会場別講座案内

開講時間 (基本) 午前=10:00~12:00 午前②=9:30~11:30 午後=13:30~15:30  
夜①=18:00~20:00 夜② =18:30~20:30

### 城山公民館(Tel232-3111)

講座名	曜日	時間	定員	講師
ゆっくりじっくりEnglish	月	午前②	15	徳武 久美子
楽しくソーイング	月	午前②	20	西脇 育子
洋画	月	午前②	25	小池 一秀
ウクレレをはじめよう ※1	月	午前②	15	大門 竜大
太極拳	月	午後	25	中沢 邦子
ウクレレのある生活 ※1	月	午後	15	大門 竜大
からだ整うポールdeストレッチ ※1	月	午後	20	西澤 真由美
水彩画「写生」	火	午前②	20	小池 一秀
たのしいハーモニカ教室 ※1	火	午後	15	藤澤 寛作
憧れのギターライフ ※1	火	午後	15	大門 竜大
お仕事帰りにたしなむ茶道	火	夜	20	西村 恵里
火よる太極拳	火	夜②	25	吉田 ますみ
茶道	水	午前②	25	十代田 綾子
真子の楽しい英会話	水	午前②	20	古波田 眞子
悠遊BONSAI「盆栽」※1	水	午前②	15	山本 千城子
四季に愛される盆栽とわたし ※1	水	午後	15	山本 千城子
書道「写経入門」※1	水	午後	20	岡村 幸苑
かんたん着物リフォーム	木	午前②	20	森尻 恵美
水彩画初級	木	午前②	25	小山 清
郷土史「善光寺」※1	木	午後	20	御子神 光照
New 人物画 ※2	木	夜	20	西澤 剛
こころ華やぐキルト	金	午前②	15	上石 利子
書道を親しむ	金	午前②	24	川村 文齋
囲碁入門	金	午後	15	羽田 晋一

※1 2学期制(年24回) 4月~3月 ※2 2学期制(年24回) 4月~12月

### 中部公民館(Tel234-1883)

講座名	曜日	時間	定員	講師
クラフトバンド ※1	月	その他	10	玉井 みどり
書道	木	午前	15	青木 秀曄
和裁	木	午前	10	石塚 恵美子
和裁	金	午前	10	石塚 恵美子
書道	金	夜	20	小出 聖州

※1 1学期制(年8回) 4月~10月 9:00~12:00

### 芹田公民館(Tel228-3659)

講座名	曜日	時間	定員	講師
太極拳	月	午前	30	田中 美穂子
水彩画を楽しもう	火	午前	15	太田 瑞穂
陶芸(火曜)	火	午前	20	市川 一子
かんたん着物リフォーム ※1	火	午後	20	脇若 恵子
やさしい英会話	水	午後	15	近藤 秀子
陶芸(夜間)	水	夜②	20	森山 裕士
パッチワーク ※2	木	午前	20	北村 明子
陶芸(木曜)	木	午前	20	北村 直子
Let's sing a song	木	午後	25	河原 富美子
金継ぎ ※3	木	午後	12	北村 直子
書道	金	午前	15	池田 宛玉

※1 2学期制(年24回) 4月~3月 ※2 2学期制(年24回) 4月~3月 ※3 1学期制(年12回) 4月~8月

### 古牧公民館(Tel243-3524)

講座名	曜日	時間	定員	講師
季節の花のアレンジメント ※1	火	午後	18	橋本 博重
たのしい家庭料理 ※2	水	午前	16	岩佐 純子
やさしいピラティス ※3	金	午前②	15	宮澤 和江
※1 1学期制(年12回) 4月~2月		※2 2学期制(年24回) 4月~3月		
※3 1学期制(年12回) 5月~10月				

### 三輪公民館(Tel234-4430)

講座名	曜日	時間	定員	講師
ゆっくりゆったり健康太極拳	月	午後	20	吉田 ますみ
絵画を楽しむ	木	午前	18	山岸 恵子
目指せ美文字! ボールペン字 ※1	木	午後	16	久保 卓泉
健やかyoga(ヨガ)	金	午後	20	小野澤 智子
※1 2学期制(年24回) 4月~3月				

### 吉田公民館(Tel241-6354)

講座名	曜日	時間	定員	講師
ヨガ&ピラティス ※1	月	午後	15	村山 陽子
姿勢改善体幹トレーニング ※2	月	午後	20	高桑 毅
季節を楽しむ日本料理 ※2	火	午前	24	湯本 忠仁
着付とマナー ※2	水	午前	15	宮澤 そみい
ハワイアンフラ	木	午後	15	中井 磨紀子
書道に親しむ	金	午前	20	小出 聖州
※1 1学期制(年12回) 4月~3月		※2 2学期制(年24回) 4月~3月		

### 古里公民館(Tel295-9707)

講座名	曜日	時間	定員	講師
やってみよう そば打ち ※1	火	その他	10	峰村 博
心ときめく絵てがみ	水	午後	15	飯塚 操
ゆったりヨガ ※2	水	午後	12	村山 陽子
太極拳	木	午前	30	田中 美穂子
めざせ初二段 そば打ち ※1	木	その他	10	峰村 博
※1 1学期制(年6回) 5月~11月 9:00~13:00		※2 1学期制(年12回) 4月~3月		

### 浅川公民館(Tel263-1001)

講座名	曜日	時間	定員	講師
囲碁	火	午後	20	市川 光雄
太極拳	木	午後	20	照川 幸子

### 大豆島公民館(Tel222-2888)

講座名	曜日	時間	定員	講師
絵画教室	月	午前	11	小山 清
家庭料理に活かす薬膳 ※1	火	午前	16	山岸 美智子
始めよう、太極拳	火	午後	30	轟 文子
パッチワーク ※2	木	午後	15	北村 明子
中学校歴史をもう一度 ※1	金	午前	16	栗林 秀夫
※1 1学期制(年12回) 4月~3月		※2 2学期制(年24回) 4月~3月		

### 朝陽公民館(Tel243-7251)

講座名	曜日	時間	定員	講師
今こそ楽しもう! 中学英語 ※1	火	午前	12	篠原 舞
やさしいヨガ&ピラティス ※1	水	午前	13	村山 陽子
みんなで楽しもう! コミュニケーションEnglish ※1	木	午前	12	篠原 舞
楽しく書く ボールペン字 ※1	木	午後	12	上原 瑚雪
※1 2学期制(年24回) 4月~3月				

若槻公民館(Tel295-3355)

講座名	曜日	時間	定員	講師
太極拳(初級・中級)	月	午前②	20	高澤 文子
中国語・中国を訪ねて	月	午前②	10	韓 博
宝生流謡曲(初級)	月	午前②	20	常田 公雄
気軽に親しむ英会話(中級・上級)	月	午後	20	ヴァロ マシユー
たのしい絵画教室	火	午前②	20	栗林 収一
楽しく歌おうハッピーコーラス	木	午前②	20	中川 真由美
ハッピーイングリッシュ(初級)	木	午前②	11	宮澤 カレン
ヨガで心と体の健康を	木	午後	20	関 美恵子
書 道	金	午前②	20	勝山 幸一

安茂里公民館(Tel226-4059)

講座名	曜日	時間	定員	講師
初心者の手あみもの	月	午前	15	岡村 啓子
英会話(初級)	月	午後	30	向山 智子
気軽にスッキリ! ヨガ	月	午後	15	中島 和恵
あこがれの毛筆に親しむ「書道」	火	午前	20	川村 文齋
実用英会話	火	午後	20	近藤 秀子
楽しく描こう水彩画	木	午後	20	島田 恵子
楽々のびのび♪ポールストレッチ ※1	木	午後	15	西澤 真由美
楽しむ「かな書道」	金	午前	20	日詰 静琴

※1 2学期制(年24回) 4月~3月

松代公民館(Tel278-3912)

講座名	曜日	時間	定員	講師
たのしい書道	火	午前②	18	岡村 幸苑
たのしい書道	火	午後	18	岡村 幸苑
健康太極拳	火	午前②	30	小川 隆江
絵 画	水	午後	17	小山 清
中学歴史をもう一度 ※1	木	午前②	20	栗林 秀夫
やさしい太極拳	金	午前	30	岸 美紀

※1 1学期制(年12回) 4月~3月

若穂公民館(Tel282-2082)

講座名	曜日	時間	定員	講師
健康ヨガ ※1	水	午前②	20	庄村 さやか
古文書解読入門 ※2	水	午前②	15	中村 行男
はじめての俳句 ※3	金	午後	15	岩井 かりん

※1 2学期制(年24回) 4月~7月、9月~11月      ※2 1学期制(年12回) 10月~3月      9月から受付  
 ※3 1学期制(年12回) 4月~3月

川中島町公民館(Tel284-8222)

講座名	曜日	時間	定員	講師
楽しく学ぶ書道 ※1	月	午前②	15	佐藤 正子
そば打ち~中級~ ※2	月	その他	10	若林行正
使って慣れようパソコン講座 ※3	月	その他	10	錦織 義彰
Let's 英会話 ※4	火	午前②	20	馬場 方子
バランスアップヨガ ※5	火	その他	20	藤村 亜紀
フレイル予防体操 ※4	木	午前②	20	伊藤 瑚斐
Enjoy 英会話	木	午後	10	ミハエラ・ディアコネスク
太極拳 初・中級 ※5	木	その他	30	小川 隆江
楽しいそば打ち~入門~ ※6	金	その他	10	若林行正
ジャンベA(初級) ※7	金	その他	10	北沢 マロ
ジャンベB(中級) ※8	金	その他	10	北沢 マロ

※1 2学期制(年24回) 4月~3月      ※2 1学期制(年6回) 5月~11月 9:00~13:00  
 ※3 2学期制(年28回) 4月~7月 12回 14:30~16:30、8月~12月 16回 14:30~16:00  
 ※4 1学期制(年12回) 4月~3月      ※5 14:00~16:00  
 ※6 1学期制(年6回) 9月~2月 9:00~13:00      ※7 1学期制(年16回) 4月~3月 10:00~11:30  
 ※8 1学期制(年16回) 4月~3月 13:30~15:00

### 更北公民館(Tel284-2046)

講座名	曜日	時間	定員	講師
陶芸	火	午前②	16	丸山 奈留美
ヨガ	火	午後	25	中島 和恵
絵画入門	水	午前②	15	五明 良治
陶芸	木	夜②	16	宮澤 道隆
そば打ち道場 ※1	木	その他	10	峰村 博

※1 1学期制(年6回) 5月~11月 9:00~13:00

### 柳原交流センター(Tel296-8540)

講座名	曜日	時間	定員	講師
キラキラ健康体操 ※1	月	午前	20	藤牧 敏子
書道 ※2	火	午前	25	海沼 寿昂(利夫)
やさしい楽しい太極拳	水	午後	20	岸 美紀

※1 2学期制(年24回) 4月~3月 ※2 2学期制(年24回) 4月~3月

### 篠ノ井交流センター(Tel292-2121)

講座名	曜日	時間	定員	講師
ひらけ☆ヨガ ※1	月	その他	25	市川 千鶴
使って身につくパソコン講座 ※2	月	その他	15	錦織 義彰
作って楽しむパソコン講座 ※3	月	その他	10	錦織 義彰
自由な絵画	火	午前	20	樽田 昭彦
簡単クッキング ※4	火	午前②	24	高橋 嘉子
韓国語で話そう	火	午後	24	白石 千恵美
筆字を楽しむ<朝陽>	水	午前	20	川村 文齋
筆字を楽しむ<夕陽>	水	午後	20	川村 文齋
たのしい絵手紙	水	午後	20	中村 順子
リフレッシュ健康体操<花> ※5	木	その他	20	脇坂 れい子
リフレッシュ健康体操<宙> ※6	木	その他	20	脇坂 れい子
郷土の歴史 ※7	木	午前	20	倉石 多喜夫
茶道入門	金	午前	20	滝沢 幸子
健康太極拳	金	午後	20	小林 まさ子
陶芸教室	金	午前②	16	酒井 要
暮らしの中のフラワーアレンジメント ※8	金	午前	20	安野 悦子
身につく英会話	金	午後	20	ミハエラ・ディアコネスク
リボンアートフラワー ※9	金	午後	16	横山 美智子

※1 2学期制(年32回) 4月~3月 10:00~11:30 ※2 2学期制(年32回) 4月~3月 9:30~11:00  
 ※3 2学期制(年32回) 4月~3月 11:30~13:00 ※4 2学期制(年24回) 4月~3月  
 ※5 2学期制(年32回) 4月~3月 8:50~10:20 ※6 2学期制(年32回) 4月~3月 10:30~12:00  
 ※7 1学期制(年12回) 4月~3月 ※8 2学期制(年24回) 4月~3月 ※9 1学期制(年12回) 4月~3月