

令和6年度 長野市成人学校・教養講座募集一覧

会場別講座案内

城山公民館 (Tel 232-3111)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
ゆっくりじっくりEnglish ※1	月	午前②	15	徳武 久美子
楽しくソーイング※2	月	午前②	20	西脇 育子
洋画※3	月	午前②	25	小池 一秀
ウクレレをはじめよう ※4	月	午前②	15	大門 竜大
太極拳※5	月	午後	25	中沢 邦子
ウクレレのある生活 ※6	月	午後	15	大門 竜大
健康ライフ ※7	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 ※8	火	午後	15	藤澤 寛作
憧れのギターライフ ※9	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 ※10	水	午前②	25	十代田 綾子
真子の実用英会話初級	水	午前②	20	古波田 眞子
四季折々・スケッチ・パステル・日本画	水	午前②	15	徳永 昇
悠遊BONSAI「盆栽」※11	水	午前②	12	山本 千城子
四季に愛される盆栽とわたし ※12	水	午後	12	山本 千城子
郷土史「善光寺」 ※13	水	午後	20	若麻績 伸幸
書道「写経入門」 ※14	水	午後	20	岡村 幸苑
木版画	木	午前②	25	若林 文夫
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
New 人物画※15	木	夜	20	西澤 剛
パッチワーク・キルト	金	午前②	15	上石 利子
書道初級	金	午前②	24	瀧沢 曲峰
囲碁入門	金	午後	15	黒岩 巖

- ※1 3学期制(別日程)4月8日～7月8日、7月22日～11月18日、11月25日～3月10日
- ※2 3学期制(別日程)4月8日～7月8日、7月22日～11月18日、11月25日～3月10日
- ※3 3学期制(別日程)4月8日～7月8日、7月22日～11月18日、11月25日～3月10日
- ※4 2学期制(計24回)4月15日～10月7日、10月21日～3月3日
- ※5 3学期制(別日程)4月8日～7月8日、7月22日～11月18日、11月25日～3月10日
- ※6 2学期制(計24回)4月15日～10月7日、10月21日～3月3日
- ※7 2学期制(計24回)4月15日～9月9日、9月30日～3月3日
- ※8 2学期制(計24回)4月16日～9月24日、10月1日～3月4日
- ※9 2学期制(計24回)4月16日～10月8日、10月22日～3月4日
- ※10 3学期制(別日程)4月10日～7月10日、7月24日～11月13日、11月20日～3月5日
- ※11 2学期制(計24回)4月17日～9月25日、10月2日～3月5日
- ※12 2学期制(計24回)4月17日～9月25日、10月2日～3月5日
- ※13 2学期制(計24回)4月10日～9月25日、10月2日～3月5日
- ※14 3学期制(別日程)4月10日～7月10日、7月17日～11月13日、11月20日～3月12日
- ※15 2学期制(計24回)4月18日～8月1日、8月22日～12月5日

中部公民館 (Tel 234-1883)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
書道入門	月	午前	15	新井 清玉
書道	木	午前	15	瀧沢 曲峰
和裁	木	午前	10	石塚 恵美子
和裁	金	午前	10	石塚 恵美子
はじめましょう俳句※1	金	午後	15	岩井 かりん
書道	金	夜	20	小出 聖州

※1 1学期制(計12回) 4月19日～3月7日まで、毎月の第3金曜日(12月は第2金曜日、3月は第1金曜日)

芹田公民館 (Tel 228-3659)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
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	20	近藤 秀子
陶芸(夜間)	水	夜②	15	森山 裕士
パッチワーク ※2	木	午前	20	北村 明子
陶芸(木曜日)	木	午前	20	北村 直子
Let's Sing a Song	木	午後	30	河原 富美子
書道	金	午前	15	池田 宛玉

※1 2学期制(計24回) 4月9日～9月24日、10月1日～3月11日

※2 2学期制(計24回) 4月18日～9月26日、10月3日～3月6日

古牧公民館 (Tel 243-3524)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
季節の花のアレンジメント ※1	火	午後	14	橋本 博重
たのしい家庭料理 ※2	水	午前	20	岩佐 純子
健康ヨガ※3	水	午後	20	川瀬 則子

※1 1学期制(計12回) 4月23日～2月28日

※2 2学期制(計24回) 4月17日～10月2日、10月16日～3月5日

※3 3学期制(計36回) 4月17日～7月10日、7月24日～11月6日、11月20日～3月5日

三輪公民館 (Tel 234-4430)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
ゆっくり ゆったり健康太極拳	月	午後	15	吉田 ますみ
書道	水	午前	15	新井 清玉
絵画を楽しむ	木	午前	15	山岸 恵子
目指せ美文字! ボールペン字 ※1	木	午後	15	久保 皐泉

※1 2学期制(計24回) 4月18日～9月26日、10月10日～3月13日

吉田公民館 (Tel 241-6354)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
姿勢と呼吸を整えるヨガ※1	月	午後	15	村山 陽子
季節を楽しむ日本料理※2	火	午前	24	湯本 忠仁 小笠原 理香
着付とマナー※3	水	午前	15	宮澤 そみい
ハワイアンフラ※4	木	午後	15	中井 磨紀子
書道に親しむ※5	金	午前	20	小出 聖州

※1 1学期制(計12回) 4月15日～3月3日

※2 1学期制(計12回) 4月16日～3月11日

※3 1学期制(計12回) 4月10日～3月12日

※4 3学期制(計36回) 4月11日～3月6日

※5 3学期制(計36回) 4月12日～3月14日

古里公民館 (Tel 295-9707)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
心ときめく絵てがみ	水	午後	15	飯塚 操
太極拳	木	午前	30	田中 美穂子

浅川公民館 (Tel 263-1001)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
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 (Tel 222-2888)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
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
中学歴史をもう一度 縄文時代から室町時代まで※3	金	午前	15	栗林 秀夫

※1 1学期制(計12回) 4月16日～3月11日
 ※2 2学期制(計24回) 4月18日～9月19日、10月3日～3月6日
 ※3 1学期制(計12回) 4月19日～3月7日

朝陽公民館 (Tel 243-7251)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
今こそ楽しもう! 中学英語 ※1	火	午前	10	篠原 舞
姿勢と呼吸を整えるヨガ※2	水	午前	12	村山 陽子
みんなで楽しもう! コミュニケーションEnglish ※3	木	午前	10	篠原 舞
楽しく書く ボールペン字 ※4	木	午後	10	上原 瑚雪

※1 2学期制(計24回) 4月16日～9月24日、10月8日～3月11日
 ※2 2学期制(計24回) 4月17日～9月18日、10月2日～3月19日
 ※3 2学期制(計24回) 4月18日～9月19日、10月3日～3月13日
 ※4 2学期制(計24回) 4月18日～9月26日、10月10日～3月13日

若槻公民館 (Tel 295-3355)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
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 マシュー
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 (Tel 226-4059)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
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	24	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	新井 清玉
実用英会話	火	午後	20	近藤 秀子
四季を親しむ水彩画	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(計24回) 4月11日~9月26日、10月3日~3月6日

松代公民館 (Tel 278-3912)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
書道(中級)	火	午前②	20	岡村 幸苑
書道(初級)	火	午後	20	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
やさしい太極拳	金	午前	30	岸 美紀

若穂公民館 (Tel 282-2082)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
健康ヨガ	水	午前②	20	庄村 さやか
はじめての俳句 ※1	金	午後	15	岩井 かりん

※1 年12回 毎月第4金曜日 12月は第3金曜日、3月は第2金曜日

川中島町公民館 (Tel 284-8222)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
たのしく学ぶ書道※1	月	午前②	15	佐藤 正子
楽しいそば打ち ※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	火	午前②	20	馬場 方子
バランスアップヨガ ※4	火	その他	25	藤村 亜紀
中学歴史をもう一度 ※5	木	午前②	20	栗林 秀夫
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 ※6	木	その他	30	小川 隆江
アフリカの太鼓ジャンベA (初級)※7	金	その他	10	北沢 マロ
アフリカの太鼓ジャンベB (中級)※8	金	その他	10	北沢 マロ

※1 2学期制(計24回) 4月15日~9月30日、10月7日~3月3日

※2 1学期制(計6回) 5月13日~11月11日 9:00~13:00

※3 2学期制(28回) 4月15日~7月29日 14:30~16:30 8月5日~12月23日 14:30~16:00

※4 14:00~16:00

※5 1学期制(計12回) 年間を通して毎月1回開催

※6 14:00~16:00

※7 1学期制(計16回) 4月12日~2月21日 10:00~11:30

※8 1学期制(計16回) 4月12日~2月21日 13:30~15:00

更北公民館 (Tel 284-2046)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
陶芸	火	午前②	16	丸山 奈留美
ヨガ	火	午後	20	岡田 幸子
ヨガ	火	夜②	20	岡田 幸子
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(中級) ※1	木	その他	10	峰村 博

※1 1学期制(計6回) 5月23日～11月28日 9:00～13:00

柳原交流センター (Tel 296-8540)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
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 利夫
やさしい楽しい太極拳	水	午後	20	鷺沢 真紀子
歌と健康！合唱基礎講座※3	木	午後	30	三ツ木 辰巳 宮下 静香

※1 2学期制(計24回) 4月8日～9月9日、10月7日～3月17日
 ※2 2学期制(計24回) 4月9日～9月17日、10月8日～3月18日
 ※3 年12回 4月11日～10月31日

篠ノ井交流センター (Tel 292-2121)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
ひらけ☆ヨガ ※1	月	その他	20	市川 千鶴
健康太極拳	月	午前②	20	小林 まさ子
使って慣れようパソコン講座※2	月	その他	12	錦織 義彰
使って身につくパソコン講座※3	月	その他	12	錦織 義彰
自由な絵画	火	午前	20	樽田 昭彦
手軽な家庭料理 ※4	火	午前	24	高橋 嘉子
韓国語で話そう	火	午後	25	白石 千恵美
筆字を楽しむ<初級>	水	午前	20	川村 文齋
筆字を楽しむ<中級>	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 ※5	木	その他	40	脇坂 れい子
郷土の歴史 ※6	木	午前	20	倉石 多喜夫
茶道入門	金	午前	20	滝沢 幸子
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 ※7	金	午前	20	安野 悦子
身につく英会話	金	午後	20	ミハエラ・ティアコネスク
リボンアートフラワー※8	金	午後	16	横山 美智子

※1 2学期制(計32回) 10:00～11:30
 ※2 9:15～11:15
 ※3 2学期制(計32回) 11:45～13:15
 ※4 2学期制(計24回)
 ※5 2学期制(計32回)2クラス 8:50～10:20、10:30～12:00
 ※6 2学期制(計24回)
 ※7 2学期制(計24回)
 ※8 1学期制(計12回) 4月12日～3月7日