

令和7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 2 3 2 - 3 1 1 1)

講座名	曜日	時間	定員	講師
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	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 ※2	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 ※3	月	午後	15	大門 竜大
健康ライフ ※4	月	午後	20	西澤 真由美
水彩画「写生」	火	午前②	20	小池 一秀
おもいが伝わる話し方※5	火	午前②	15	菱川 容子
たのしいハーモニカ教室 ※6	火	午後	15	藤澤 寛作
憧れのギターライフ ※7	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※8	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」※9	水	午前②	10	山本 千城子
四季に愛される盆栽とわたし ※10	水	午後	10	山本 千城子
書道「写経入門」 ※11	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」 ※12	木	午後	20	若麻績 伸幸
New 人物画※13	木	夜	20	西澤 剛
こころ華やぐキルト	金	午前②	15	上石 利子
書道初級	金	午前②	24	川村 文齋
のあ先生のきりえ教室※14	金	午前②	15	松澤 のあ
囲碁入門	金	午後	15	黒岩 巖

- ※1 3学期制(別日程)4月14日～7月7日、7月14日～11月10日、11月17日～3月9日
 ※2 2学期制(計24回)4月14日～9月29日、10月6日～3月2日
 ※3 2学期制(計24回)4月14日～9月29日、10月6日～3月2日
 ※4 2学期制(計24回)4月14日～9月29日、10月6日～3月9日
 ※5 1学期制(計12回)4月15日～3月3日
 ※6 2学期制(計24回)4月15日～9月30日、10月14日～3月3日
 ※7 2学期制(計24回)4月15日～9月30日、10月7日～3月3日
 ※8 3学期制(別日程)4月16日～7月16日、7月23日～11月5日、11月12日～3月4日
 ※9 2学期制(計24回)4月16日～9月24日、10月1日～3月4日
 ※10 2学期制(計24回)4月16日～9月24日、10月1日～3月4日
 ※11 3学期制(別日程)4月16日～7月16日、7月23日～11月5日、11月12日～3月4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17日～7月31日、8月21日～12月4日
 ※14 2学期制(計24回)4月25日～9月26日、10月10日～3月6日

中部公民館 (Tel 2 3 4 - 1 8 8 3)

講座名	曜日	時間	定員	講師
書道入門	月	午前	15	新井 清玉
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

芹田公民館（Tel 2 2 8 - 3 6 5 9）

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
金継ぎ	木	午後	12	北村 直子
Let's Sing a Song	木	午後	25	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22日～9月30日、10月7日～3月3日13:30～15:30
 ※2 2学期制(計24回) 4月17日～9月25日、10月9日～3月5日10:00～12:00

古牧公民館（Tel 2 4 3 - 3 5 2 4）

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
健康ヨガ※3	水	午後	20	川瀬 則子

※1 1学期制(計12回) 4月22日～2月27日13:30～15:30
 ※2 2学期制(計24回) 4月23日～10月1日、10月15日～3月4日10:00～12:00
 ※3 3学期制(計36回) 4月23日～7月9日、7月23日～11月5日、11月19日～3月4日13:30～15:30

三輪公民館（Tel 2 3 4 - 4 4 3 0）

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
カラダ整える健康体操 ※1	火	午後	25	林部 美代子
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 ※2	木	午後	16	久保 皐泉

※1 1学期制(計12回) 5/13、6/10、7/8、7/29、9/9、9/30、10/14、11/11、12/9、1/13、2/10、3/10
 ※2 2学期制(計24回) 4月17日～9月25日、10月9日～3月10日13:30～15:30

吉田公民館（Tel 2 4 1 - 6 3 5 4）

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
季節を楽しむ日本料理※2	火	午前	24	湯本 忠仁 小笠原 里香
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21日～3月2日
 ※2 1学期制(計12回) 4月15日～3月10日
 ※3 1学期制(計12回) 4月9日～3月4日
 ※4 3学期制(計36回) 4月17日～3月5日
 ※5 3学期制(計36回) 4月18日～3月6日

古里公民館（Tel 2 9 5 - 9 7 0 7）

講座名	曜日	時間	定員	講師
心ときめく絵てがみ	水	午後	15	飯塚 操
ゆったりヨガ※1	水	午後	12	村山 陽子
太極拳	木	午前	30	田中 美穂子
めざせ初段 そば打ち※2	金	その他	10	峰村 博 助講師 村田 逸子

※1 1学期制(計12回) 4/23、5/14、6/11、7/9、8/27、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、1/28、2/25
 ※2 24時間制(計6回) 5/16、6/20、7/18、9/19、10/10、11/21 9:00～13:00

浅川公民館 (Tel 2 6 3 - 1 0 0 1)

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 (Tel 2 2 2 - 2 8 8 8)

講座名	曜日	時間	定員	講師
絵画教室※1	月	午前	11	小山 清
家庭料理に活かす薬膳※2	火	午前	16	山岸 美智子
始めよう、太極拳※3	火	午後	30	轟 文子 助講師 塚田 玲子
パッチワーク ※4	木	午後	15	北村 明子
中学歴史をもう一度※5	金	午前	16	栗林 秀夫

※1 3学期制(計36回) 予定 4月14日～7月7日、7月14日～10月27日、11月10日～3月9日

※2 1学期制(計12回)

※3 3学期制(計36回) 4月15日～7月22日、8月5日～11月11日、11月25日～3月10日

※4 2学期制(計24回) 4月17日～9月18日、10月2日～3月5日

※5 1学期制(計12回)

朝陽公民館 (Tel 2 4 3 - 7 2 5 1)

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
ヨガ&ピラティス※2	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 ※3	木	午前	12	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15日～9月30日、10月14日～3月17日 10:00～12:00

※2 2学期制(計24回) 4月16日～9月17日、10月1日～3月18日 10:00～12:00

※3 2学期制(計24回) 4月17日～9月18日、10月2日～3月12日 10:00～12:00

※4 2学期制(計24回) 4月17日～9月25日、10月9日～3月12日 10:00～12:00

若槻公民館 (Tel 2 9 5 - 3 3 5 5)

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 (Tel 2 2 6 - 4 0 5 9)

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	新井 清玉
実用英会話	火	午後	20	近藤 秀子
四季を楽しむ水彩画	木	午後	20	島田 恵子
楽々のびのび！ボールストレッチ ※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17日～9月25日、10月2日～3月5日 13:30～15:30

松代公民館 (Tel 2 7 8 - 3 9 1 2)

講座名	曜日	時間	定員	講師
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
中学歴史をもう一度	木	午前②	20	栗林 秀夫
やさしい太極拳	金	午前	30	岸 美紀

若穂公民館 (Tel 2 8 2 - 2 0 8 2)

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 ※2	金	午後	15	岩井 かりん

※1 2学期制(計24回)4/16～7/9、9/10～11/26 9:30～11:30
 ※2 1学期制(年12回)10月～3月 水曜日(月2回) 9:30～11:30 9月より受付
 ※3 1学期制(年12回)毎月第4金曜日、2月は第3金曜日、3月は第2金曜日 13:30～15:30

川中島町公民館 (Tel 2 8 4 - 8 2 2 2)

講座名	曜日	時間	定員	講師
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 松坂 明 島田 一敏
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	20	藤村 亜紀
フレッシュニア体操※5	木	午前②	20	伊藤 瑚麦
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14日～9月22日、10月6日～3月9日
 ※2 1学期制(計6回) 5月12日～11月10日 9:00～13:00
 ※3 2学期制(28回) 4月14日～7月28日 12回14:30～16:30、8月4日～12月22日 16回14:30～16:00
 ※4 14:00～16:00
 ※5 2学期制(計24回)
 ※6 14:00～16:00
 ※7 1学期制(計16回) 4月18日～3月6日 10:00～11:30
 ※8 1学期制(計16回) 4月18日～3月6日 13:30～15:00

更北公民館 (Tel 2 8 4 - 2 0 4 6)

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	20	中島 和恵
ヨガ	火	夜②	20	川瀬 則子
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～11月の最終木曜日 9:00～13:00

柳原交流センター (Tel 2 9 6 - 8 5 4 0)

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	鷺沢 真紀子
みんなで歌おう※3	木	午後	30	三ツ木 辰巳 宮下 (唐木) 静香

※1 2学期制(計24回) 4月14日～9月、10月～3月
 ※2 2学期制(計24回) 4月15日～9月、10月～3月
 ※3 1学期制(計12回) 4月～10月

講座名	曜日	時間	定員	講師
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	24	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・ディアコネスク
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) 11:40～13:10
 ※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 1学期制(計12回) 4月24日～3月12日
 ※7 2学期制(計24回)
 ※8 2学期制(計24回)