

ながの 生涯学習だより

第42号



写真／朝陽公民館「ハンドベル講座」

この冊子は、市立公民館や各種生涯学習施設などの
教室・講座・イベント等を紹介したものです。
皆さまの生涯学習ガイドとしてお役立てください。

学習情報【講座・教室など】目次

| | |
|----------------------|------------------------|
| 生涯学習センターからのお知らせ | 長野工業高等専門学校・ |
| 生涯学習センター 主催講座…………… 2 | 清泉大学・清泉大学短期大学部…………… 27 |
| 市立公民館・交流センターからのお知らせ | 長野市専修学校各種学校協会 |
| 市立公民館・交流センター 各種講座… 7 | 「学校開放」…………… 28 |
| 各施設からのお知らせ | 「いきいき生涯学習」…………… 30 |
| 権堂イーストプラザ市民交流センター 18 | |
| 図書館…………… 19 | |
| しなのき…………… 20 | |
| 博物館・美術館など…………… 21 | |
| 長野リサイクルプラザ…………… 22 | |
| サンライフ長野…………… 25 | |
| 長野市内などの大学等 | |
| 長野県立大学・信州大学・ | |

〈掲載情報〉

2025年4月
～
2025年9月

生涯学習センター 主催講座

■長野市生涯学習センター

〒380-0834 長野市大字鶴賀問御所1271-3 電話(026)233-8080

トイゴセミナー

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-------|-----------|-------------------------------|--------------------|
| フラワーアレンジメント | ～若葉の薫る季節の中で～ 心ときめく フラワーアレンジメント | 5月25日(日) 14:00～16:00 | 長野市 生涯学習 センター 3階 第4学習室 | どなたでも | 先着 24人 | 3,200円 (切り花等 材料費 含む) | 直接、電話、FAX、 Eメール |

フレイル予防講座

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|---------------------|--------------|-------------------------|---------------------------|-------|-----|------|--------------------|
| 自分のカラダと 向き合うヨガ時間 | ストレッチヨガ | 5月19日(月) 14:00～15:00 | 長野市 生涯学習 センター 4階 | どなたでも | 30人 | 300円 | 直接、電話、FAX、 Eメール |
| | 肩こり改善ヨガ | 6月2日(月) 14:00～15:00 | | | | | |
| | 腰痛改善ヨガ | 6月16日(月) 14:00～15:00 | | | | | |
| | 股関節を柔軟にするヨガ | 6月30日(月) 14:00～15:00 | | | | | |
| | 経絡・ツボヨガ 基本編 | 7月7日(月) 14:00～15:00 | | | | | |
| | 経絡・ツボヨガ 夏の養生 | 8月4日(月) 14:00～15:00 | | | | | |

教えて！常識塾

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------------------|-------|-----------------|-----------------|--------------------|
| 流れゆく 時の狭間で “ほっと”(hot)一息 | おいしい新茶の飲み比べ (効き茶) | 6月15日(日) 14:00～15:30 | 長野市 生涯学習 センター 3階 | どなたでも | 20人 | 700円 (材料費含む) | 直接、電話、FAX、 Eメール |
| | おいしいコーヒーの淹れ方 | 6月29日(日) 14:00～16:00 | | | 24人 | 900円 (材料費含む) | |
| | ハーブティの効能と楽しみ方 | 7月6日(日) 14:00～15:30 | | | | 800円 (材料費含む) | |
| | 彩り豊かな生活を～ 「紅茶の魅力」 | 7月13日(日) 14:00～15:30 | | | | 700円 (材料費含む) | |
| 自分と向き合う 大切な時間 | 五感で楽しむ中国茶 | 8月31日(日) または 9月3日(水) | 長野市 生涯学習 センター 3階 第4学習室 | | 各回 先着 24人 | 700円 (材料費込み) | |

※後日、開催内容が変更になる可能性がありますので、詳細については長野市ホームページチラシ、広報ながのを
ご確認ください。

長野市生涯学習リーダーバンクをご活用ください

「気の合う仲間と趣味のサークルを作ったけれど、指導してくれる方を探している」といった場合には、「長野市生涯学習リーダーバンク制度」をご活用ください。

リーダーバンク制度は、得意な技術や知識などを持っている方に登録していただき、サークル、個人等の学習要望に対し、指導者をご紹介しますものです。各分野ごとの具体的内容は下表のとおりです。

登録者の情報は、生涯学習センター・市立公民館、または長野市ホームページで公開しています。

(令和7年3月現在)

| 分類番号 | 分野 | 登録者数 | 指導できる内容 |
|------|-----------|------|---|
| 100 | 教育 | 2 | 子育て教育、子どもと読書、セカンドステップ、人権同和教育 |
| 200 | 人文・社会科学 | 4 | 中国の歴史、沖縄の歴史、英語、中国語、フランス語、日本語（外国人への指導） |
| 300 | 自然科学 | 4 | 植物観察、自然観察、農業体験、環境学習、環境科学、医療・薬学 |
| 400 | 産業・技術 | 6 | パソコン、インターネット、デジカメ、年賀状作成、Web会議・動画配信の方法 |
| 500 | 芸術・文化 | 44 | 絵画、工芸、書道、音楽、舞踊、文芸（読み語り、古典、俳句など）、茶道、華道 フラワーアレンジメント、生け花、ハーバリウム、押し花 |
| 600 | 体育・スポーツ | 31 | 体操、ダンス、剣道、スケート、ウォーキング、マラソン 太極拳、ヨガ、健康吹き矢、トレーニングなど |
| 700 | 家庭生活・趣味 | 37 | 料理、手芸、和洋裁、囲碁、将棋、折り紙、工作、着付け、マナー、生活設計 整理収納、ツボ、温泉、健康の基礎知識 |
| 800 | 市民生活・国際関係 | 2 | おもてなし、男女共同参画、女性の人権 |

リーダーバンクに登録していただける方を随時募集しています。ご自分の特技や技術を活かして、指導者として活動していただけるという方は、長野市生涯学習センター（電話 233 - 8080）までご連絡ください。

放送大学センター外視聴施設（生涯学習センター3階）のご案内

「興味ある分野を探求する」「大学卒業資格を取得する」放送大学で『学び』始めませんか？

放送大学は正規の通信制大学（文部科学省・総務省所管）です。全国で9万人を越える学生が在籍し、BS放送・インターネット等で授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で幅広い世代、職業の方が学ぶことができます。入学時期は4月と10月の年2回です。（インターネットでも出願できます。）

○視聴施設の利用時間 9:00～21:00

長野市生涯学習センターに、「放送大学のセンター外視聴施設」が設置されています。放送大学の学習科目の教材をほとんど備えており、放送大学の学生への貸出し・視聴はもとより、市民の方も教材を視聴することができます。

▼放送大学の詳しいお問合せは

放送大学 長野学習センター 〒392-0004 諏訪市諏訪1丁目6-1（アーク諏訪3階） 電話：(0266) 58-2332
ホームページ：http://www.ouj.ac.jp

主な貸し学習室のご案内 学習室の利用方法、料金などについては生涯学習センター（026-233-8080）までお問合せください。

市民グループ・サークル・企業の勉強会、研修会、各種セミナー、講演会、作品展示会など規模に応じて幅広くご利用いただけます。

☆ホームページから学習室の利用人数及び空室状況が確認できます。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n603200/contents/p001676.html>

○開館時間

9:00～21:30

貸出区分 ①（午前）9:00～12:30 ②（午後）13:00～17:00 ③（夜間）17:30～21:30

○休館日

毎月第2、4月曜日（その日が国民の祝日等に当たるときは、それらの日の翌日）、年末年始（12月29日～1月3日）

令和7年度 成人学校・教養講座受講生募集

公民館・交流センターで、出会い・触れ合い・学び合いの輪を広げ、心豊かに過ごしてみませんか。

▼開設学期

- ①1学期=4月14日～7月18日(12回)
- ②2学期=7月28日～11月11日(12回)
- ③3学期=11月12日～令和8年3月9日(12回)
- ★印の講座は、講師の都合などのため日程が異なります。
詳細は各公民館・交流センターにお問い合わせください。

▼時間

- 午前=10:00～12:00、午前②=9:30～11:30
- 午後=13:30～15:30
- 夜=18:00～20:00、夜②=18:30～20:30

▼受講資格

原則として、市内在住・在勤の18歳以上の人

▼受講料

8,000円(1講座1学期当たり)
別途、教材費などが必要な場合があります。

▼申し込み

一次募集日時(夜の講座は18:00～)に、直接受講料を持参し、各公民館・交流センターへ

※申込者の都合で受講しない場合、受講料はお返しできません。

※一次募集は新規受講者を優先します。定員に満たず二次募集をする場合は、令和6年度の同講座を受講した人も申し込みができます。

※講師の敬称は省略しています。

※講座によって、講師の都合などのため一部異なる場合があります。

■講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。

■詳しくは、市ホームページをご覧ください。

令和7年度 長野市成人学校・教養講座 受講申込受付場所・日時

| 開設・受付場所 | 電話番号 | 一次募集受付日時 | 二次募集受付日時 |
|-----------|----------|--|------------------------------------|
| 城山公民館 | 232-3111 | 4月4日(金) 9:30～ 夜の講座 18:00～ | 4月4日(金) 14:00～ 夜の講座 18:30～ |
| 中部公民館 | 234-1883 | 4月3日(木) 9:00～ 夜の講座 18:00～19:00 | 4月3日(木) 10:00～ 夜の講座 18:15～19:00 |
| 芹田公民館 | 228-3659 | 4月2日(水) 9:00～(新規者) | 4月2日(水) 9:30～(継続者) |
| 古牧公民館 | 243-3524 | 4月4日(金) 9:00～ | 4月4日(金) 9:30～ |
| 三輪公民館 | 234-4430 | 4月2日(水) 10:00～ | 4月2日(水) 11:00～ |
| 吉田公民館 | 241-6354 | 4月4日(金) 10:00～(新規者) | 4月4日(金) 14:00～(継続者) |
| 古里公民館 | 295-9707 | 4月3日(木) 9:00～ | 4月3日(木) 10:00～ |
| 柳原交流センター | 296-8540 | 4月2日(水) 10:00～ | 一次募集受付終了後 随時 |
| 浅川公民館 | 263-1001 | 4月2日(水) 9:00～ | 4月2日(水) 10:00～ |
| 大豆島公民館 | 222-2888 | 4月3日(木) 9:00～(新規者) | 4月3日(木) 13:30～(継続者) |
| 朝陽公民館 | 243-7251 | (前期)4月3日(木) 9:00～ (後期)9月3日(水) 9:00～ | 定員に達しない場合は、随時受け付け |
| 若槻公民館 | 295-3355 | 4月2日(水) 9:00～ | 4月2日(水) 9:30～ |
| 安茂里公民館 | 226-4059 | 4月3日(木) 10:00～ | 4月3日(木) 10:45～ |
| 篠ノ井交流センター | 292-2121 | 4月3日(木) 10:00～ | 4月3日(木) 14:00～ |
| 松代公民館 | 278-3912 | 4月2日(水) 10:00～ | 定員に達しない場合は、一次募集後、随時受け付け |
| 若穂公民館 | 282-2082 | 4月2日(水) 9:00～ (古文書解読入門は、9月に受付) | 4月2日(水) 10:00～ |
| 川中島町公民館 | 284-8222 | 4月2日(水) 10:00～ | 4月2日(水) 13:30～ |
| 更北公民館 | 284-2046 | 4月8日(火) 9:30～ 夜の講座 18:00～ | 4月8日(火) 14:00～ 夜の講座 18:30～ |

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.232-3111)

| 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 ★ | 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 ★ | 月 | 午後 | 15 | 大門 竜大 |
| 健康ライフ ★ | 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 ★ | 火 | 午前② | 15 | 菱川 容子 |
| たのしいハーモニカ教室 ★ | 火 | 午後 | 15 | 藤澤 寛作 |
| 憧れのギターライフ ★ | 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 | 古波田真子 |
| 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」★ | 水 | 午前② | 10 | 山本千城子 |
| 四季に愛される盆栽とわたし ★ | 水 | 午後 | 10 | 山本千城子 |
| 書道「写経入門」★ | 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」★ | 木 | 午後 | 20 | 若麻績伸幸 |
| New 人物画 ★ | 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 ★ | 金 | 午前② | 15 | 松澤 のあ |
| 囲碁入門 | 金 | 午後 | 15 | 黒岩 巖 |

■ 中部公民館 (Tel.234-1883)

| 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 秀暉 |
| 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.228-3659)

| 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 矢島 寛子 |
| かんたん着物リフォーム ★ | 火 | 午後 | 20 | 脇若 恵子 田中 園子 |
| 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 保泉 景子 |
| パッチワーク ★ | 木 | 午前 | 20 | 北村 明子 |
| 陶芸(木曜) | 木 | 午前 | 20 | 北村 直子 松本 知子 |

| | | | | |
|-------------------|---|----|----|----------------|
| 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 高野 隆子 |
| 書道 | 金 | 午前 | 15 | 池田 宛玉 |

■ 古牧公民館 (Tel.243-3524)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師 |
|----------------|----|----|----|-------|
| 季節の花のアレンジメント ★ | 火 | 午後 | 18 | 橋本 博重 |
| たのしい家庭料理 ★ | 水 | 午前 | 16 | 岩佐 純子 |
| 健康ヨガ ★ | 水 | 午後 | 20 | 川瀬 則子 |

■ 三輪公民館 (Tel.234-4430)

| 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 |
| カラダ整える健康体操 ★ | 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! ポールペン字 ★ | 木 | 午後 | 16 | 久保 皐泉 |

■ 吉田公民館 (Tel.241-6354)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師 |
|--------------|----|----|----|----------------|
| ヨガ&ピラティス ★ | 月 | 午後 | 15 | 村山 陽子 |
| 季節を楽しむ日本料理 ★ | 火 | 午前 | 24 | 湯本 忠仁 小笠原里香 |
| 着付とマナー ★ | 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 |

■ 古里公民館 (Tel.295-9707)

| 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 ★ | 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 ★ | 金 | その他 | 10 | 峰村 博 村田 逸子 |

■ 浅川公民館 (Tel.263-1001)

| 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 (Tel.222-2888)

| 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 ★ | 火 | 午前 | 16 | 山岸美智子 |
| 始めよう、太極拳 ★ | 火 | 午後 | 30 | 轟 文子 塚田 玲子 |
| パッチワーク ★ | 木 | 午後 | 15 | 北村 明子 |
| 中学歴史をもう一度 ★ | 金 | 午前 | 16 | 栗林 秀夫 |

■ 朝陽公民館 (Tel.243-7251)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師 |
|----------------------------------|----|----|----|-------|
| 今こそ楽しもう！中学英語 ★ | 火 | 午前 | 12 | 篠原 舞 |
| ヨガ&ピラティス ★ | 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 ★ | 木 | 午前 | 12 | 篠原 舞 |
| 楽しく書く ボールペン字 ★ | 木 | 午後 | 10 | 上原 瑚雪 |

■ 若槻公民館 (Tel.295-3355)

| 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 |
|-----------------------|----|----|----|-------|
| 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♪ ポールストレッチ ★ | 木 | 午後 | 15 | 西澤真由美 |
| 楽しむ「かな書道」 | 金 | 午前 | 20 | 日詰 静琴 |

■ 松代公民館 (Tel.278-3912)

| 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.282-2082)

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

■ 川中島町公民館 (Tel.284-8222)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師 |
|-----------------|----|-----|----|------------------------|
| たのしく学ぶ書道 ★ | 月 | 午前② | 15 | 佐藤 正子 |
| 楽しいそば打ち ★ | 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 ★ | 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 ★ | 火 | その他 | 20 | 藤村 亜紀 |
| フレッシュシニア体操 ★ | 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 ★ | 木 | その他 | 30 | 小川 隆江 |
| アフリカの太鼓 ジャンベ A (初級) ★ | 金 | その他 | 10 | 北沢 マロ |
| アフリカの太鼓 ジャンベ B (中級) ★ | 金 | その他 | 10 | 北沢 マロ |

■ 更北公民館 (Tel.284-2046)

| 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 | 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) ★ | 木 | その他 | 10 | 峰村 博 |

■ 柳原交流センター (Tel.296-8540)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師 |
|------------|----|----|----|-------------------|
| キラキラ健康体操 ★ | 月 | 午前 | 20 | 藤牧 敏子 |
| 書道 ★ | 火 | 午前 | 25 | 海沼 寿昂(利夫) |
| やさしい楽しい太極拳 | 水 | 午後 | 20 | 鷲沢真紀子 |
| みんなで歌おう ★ | 木 | 午後 | 30 | 三ツ木辰巳 宮下(唐木)静香 |

■ 篠ノ井交流センター (Tel.292-2121)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師 |
|-------------------------|----|-----|----|------------------|
| ひらけ☆ヨガ ★ | 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 ★ | 月 | その他 | 12 | 錦織 義彰 |
| 使って身につくパソコン講座 ★ | 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 ★ | 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 ★ | 木 | その他 | 40 | 脇坂れい子 |
| 郷土の歴史 ★ | 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 ★ | 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 ★ | 金 | 午後 | 16 | 横山美智子 |

市立公民館・交流センター 各種講座

■ 城山公民館

〒380-0852 長野市大字長野東之門町2462 電話(026)232-3111

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-----------|---------------|-------------------------|------------------------|-------|-----|--------|--|
| おとなのリトミック | リトミックを体験します | 5月13日(火) 9:30～11:30 | 城山公民館 第二地区分館 集会室 | 成人 | 15人 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| 初夏の寄せ植え講座 | 寄せ植えを作ります | 6月19日(木) 9:30～11:30 | 城山公民館 本館 102教室 | | 10人 | 2,500円 | |
| サマーコンサート | フルート演奏会 | 8月19日(火) 13:30～15:30 | 城山公民館 第二地区分館 集会室 | どなたでも | 35人 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ 【7/14(月)より 申込み開始】 |
| 大人のおはなし会 | 聴覚で楽しむおはなし会です | 9月2日(火) 10:00～11:30 | | 成人 | 未 | | 電話又は 直接公民館へ |

■ 中部公民館

〒380-0813 長野市大字鶴賀緑町1596-13 電話(026)234-1883

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|---------------|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------|-----|-----|----------------|
| もみじ大学① | 文学講座 清少納言の魅力 | 4月16日(水) 13:30～15:30 | 中部公民館 4F ホール | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 45人 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| さわやか 歌の散歩道 | 講師の指揮と伴奏に合わせて 合唱を楽しむ | 5月14日(水) 5月21日(水) 13:30～15:30 | | | 40人 | | |
| もみじ大学② | 地域の学び 八幡川・鐘鋳塚を歩く | 5月28日(水) 9:30～12:00 | 中部公民館～ 善光寺 大門付近 | | 15人 | | |
| もみじ大学③ | 歴史講座 戸隠に伝わる尺 | 6月25日(水) 13:30～15:30 | 中部公民館 研修室 | | 20人 | | |
| もみじ大学④ | 大人の社会見学 ながノビを見学しよう | 6月26日(木) 13:30～16:00 | ながの こども館 ながノビ! | | 15人 | | |
| もみじ大学⑤ | 秋のコンサート 箏、三味線による演奏 | 9月24日(水) 13:30～15:30 | 中部公民館 研修室 | | 40人 | | |

■ 芹田公民館

〒380-0928 長野市若里2-8-18 電話(026)228-3659

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------|-----|------|----------------|
| 家庭菜園講習会 | 農薬・肥料のお話。夏秋に収穫 できる野菜の栽培方法を学ぶ | 4月16日(水) 10:00～12:00 | 芹田公民館 講堂 | どなたでも | 30人 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| 家庭菜園講習会 | 秋に収穫できる野菜の栽培方法 を学ぶ | 8月22日(金) 13:30～15:30 | | | 30人 | | |
| かんたんパン作り 講座 | 手軽にできるパンを作る | 4月23日(水) 10:00～13:00 | 芹田公民館 料理教室 | | 12人 | | |
| 計濁川清掃 | ホタルの育成に向け、計濁川の ゴミ拾い・草刈り等をする | 5月6日(火) 8:30～10:00 | 県立図書館 東側の 計濁川 | ボランティア 募集 | — | 無料 | |
| 春のお菓子作り講座 「いちごのロール ケーキ」 | 生地から「いちごのロールケ ーキ」の作り方を学ぶ | 5月8日(木) 13:30～16:00 | 芹田公民館 料理教室 | どなたでも | 16人 | 800円 | |
| 春の寄せ植え づくり | 持参した植木鉢に、春らしい植 物を植えて寄せ植えを作る | 5月16日(金) 13:30～15:30 | 芹田公民館 工芸室 | | 12人 | 材料費 | |

市立公民館・交流センターからのお知らせ

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|--|---|--|-------------------------|--------|----------------|
| ゆったりヨガ | ゆったりとしたヨガで心と体をリフレッシュ | 5月21日(水) 13:30~15:30 | 芹田公民館 講堂 | どなたでも | 20人 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| ふれあい 子育て学級 (前期) | 未就園児とその保護者を対象とした親子学級。季節の行事遊びや、読み聞かせ、工作など。 | ①5月28日 ②6月25日 ③7月16日 ④8月20日 ⑤9月3日 全5回 各回水曜日 10:15~12:00 | 芹田公民館 講堂ほか | 未就園児とその保護者 | 15組 | 1,000円 | |
| 芹田大人塾 (全4回) | 男性の地域活動参加を目的とした講座。参加を通じて、生活の楽しみや、地域の仲間づくりのきっかけをみつける。 | ①6月4日(水) 13:30~15:30 「苔玉づくり」 ②8月6日(水) 10:00~12:00 「詩吟体験」 ③9月26日(金) 10:00~12:00 「健康料理」 ④10月29日(水) 10:00~13:00 「うどんづくり」 | 芹田公民館 工芸室ほか | 原則として全4回出席できる方。講座の趣旨から、男性を優先させていただきます。 | 12人 | 材料費 | |
| 飯綱高原に 自然の花を 咲かせましょう | 飯綱高原を山野草でいっぱいにしよう！ (飯綱高原・森の駅周辺にて) | 6月15日(日) 8:40集合 | 集合場所 芹田公民館 | どなたでも | 20人 | 無料 | 申込無しで 自由参加 |
| ホテル観察会 | 今年もホテルに逢いに行きましょう(計湯川にてホテル観察) | 6月21日(土) 19:40~ | 県立図書館 東側の 計湯川 (現地集合) | | — | | |
| 手話体験講座 (全2回) | 手話を覚えて、会話をしてみよう | ①6月23日(月) 13:30~15:30 ②6月30日(月) 13:30~15:30 | 芹田公民館 講堂 | 2回とも参加 できる方 | 15人 | 材料費 | 電話又は 直接公民館へ |
| おやきづくり講座 | 郷土料理、おやきの作り方を学ぶ | 7月23日(水) 10:00~12:00 | 芹田公民館 料理教室 | 12人 | | | |
| みんなではつらつ ラジオ体操 | 夏休み中の小学生達と一緒に、早朝のラジオ体操をする | 7月25日(金) 7月26日(土) 7月27日(日) 6:30~ | 芹田市民総合 センター 駐車場 (雨天: 芹田公民館 講堂) | どなたでも | — | 無料 | 申込無しで 自由参加 |
| 夏休み 小学生将棋大会 | 夏休み中の小学生を対象とした将棋大会 | 7月26日(土) 9:00~12:00 | 芹田公民館 講堂 | 小学生 | 50人 | 材料費 | 未定 |
| 夏休み こども陶芸教室 | 夏休み中の小学生を対象に簡単な陶芸作品を作り、夏休みの思い出作りにも関わらう | 7月30日(水) ①午前の部 10:00~12:00 ②午後の部 13:30~15:30 | 芹田公民館 工芸室 | 芹田地区在住 又は在学の 小学生 | 各回 15人 ずつ 全30人 | | |
| フレイル予防 健康体操! | 楽しくフレイル予防に役立つ体操をする | 9月17日(水) 13:30~15:30 | 芹田公民館 講堂 | どなたでも | 30人 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| コットンパール アクセサリー作り 講座 | コットンパールビーズを使ってアクセサリー作りを楽しむ | 9月19日(金) 10:00~12:00 | 芹田公民館 学習室1 | | 未定 | | |
| 硝子の金継ぎ | 欠けたガラス細工を繕い、再生させる | ①9月11日 ②10月9日 ③10月23日 ④11月6日 ⑤11月20日 ⑥12月4日 全6回 各回木曜日 13:30~15:30 | 芹田公民館 工芸室 | 原則として 全6回参加 できる方 | 12人 | 材料費 | |

■古牧公民館

〒381-0037 長野市西和田1丁目12番1号 電話(026)243-3524

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 | | |
|------------------------------|----------------------------------|--|----------------------|-------|-----|--------|----------------|----------------|----------------|
| キラキラ 子育て学級 | 10回シリーズ、季節に合わせ、 親子で楽しい遊びをします。 | 5月から翌年2月 まで月1回 午前 10:00～11:30 | 古牧公民館 集会室・ 和室 | 親子 | 10組 | 1,000円 | 電話又は 直接公民館へ | | |
| 高野さん のお庭拝見 | 英国ガーデンと庭づくり | 5月16日(金) 10:00～12:00 | 高野さん宅 | | 20人 | | | | |
| 音楽講座 | さわやかなフルートの調べと 心あたたまる音楽の話 | 6月3日(火) 10:00～12:00 | 古牧公民館 集会室 | どなたでも | なし | 無料 | 不要 | | |
| スマホ教室 | 初心者向き、直接質問に答えます | 6月17日(火) 9:30～10:30 11:00～13:00 | | | 各8人 | | 電話又は 直接公民館へ | | |
| 歴史講座 | 善光寺表参道歴史こぼればなし パートⅦ | 7月1日(火) 10:00～12:00 | | | なし | | 不要 | | |
| 音楽講座 | 歌とピアノのコンサート 懐かしい昭和の歌 | 7月22日(火) 10:00～12:00 | | | | | | | |
| 親子で作ろう 「クラフトバンドで 小物作り」 | かわいいかごを作る | 7月29日(火) 13:30～15:30 | | | 親子 | | 15組 | 材料費 | 電話又は 直接公民館へ |
| 親子で作ろう 「オリジナル時計」 | 剪定枝を使って 親子でオリジナル時計を作る | 8月5日(火) 10:00～12:00 | | | | | 10組 | | |
| 歴史講座 | 江戸時代の古牧Ⅴ | 8月19日(火) 10:00～12:00 | 古牧公民館 料理教室 学習室 | どなたでも | なし | 無料 | 不要 | | |
| 音楽講座 | 二胡の調べ | 9月12日(金) 10:00～12:00 | | | | | | | |
| 美味しい紅茶と ハーブティーの 楽しみ方 | 自分好みのテイストを見つけよう | 9月30日(火) 10:00～12:00 | | | 20人 | | 材料費 | 電話又は 直接公民館へ | |

■三輪公民館

〒380-0803 長野市三輪四丁目15-1 電話(026)234-4430

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------|---------------------|--------------------------|
| 三輪教養大學 | 4年間、歴史・文化・音楽・健 康など様々な分野について学び ます。 | 5月～3月 金曜 全10回 10:00～12:00 | 三輪公民館 3階 大ホール | | | 無料 | 4月18日(金) より 直接公民館へ |
| 茶道教室 | 茶道(裏千家)の基本的な作法(礼 儀や所作)を実践体験で学びま す。 | 5月～7月 火曜 全8回 13:30～15:30 | 三輪公民館 茶室 | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 15人 | 材料費 2,500円 | |
| デン先生の英会話 | 中学初級レベルの英会話を学び ます。 | 5月～7月 水曜 全6回 10:00～11:30 | 三輪公民館 学習室1 | | | 無料 | |
| 子育てセミナー | 季節の行事を楽しみながら、親 子で楽しく学び、育ち、ふれあ いを深めます。 | 5月～2月 火曜 全10回 10:00～11:30 | 三輪公民館 3階 大ホール | 未就園児 (10か月以上) と保護者 | 15組 | 材料費 年間 1,500円 | 電話又は 直接公民館へ |
| 歴史講座 江戸時代の災害、 地震と雪の被害 | 長野市の歴史や文化を学びます。 | 5月23日(金) 13:30～15:00 | | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 40人 | 無料 | |
| キッズふれあい体 験活動 | 普段体験できない活動を通し、生 活の知恵や人間関係を学びます。 | 6月～2月 土曜 全5回 10:00～12:00 | 三輪公民館 | 三輪地区の 小学生と保護者 | 10人 ～ 20人 | 材料費 (未定) | 電話又は 直接公民館へ |
| 身近にできる簡単 アップサイクル体験 「和小物でポーチ作り」 | 使わなくなった和小物を再利用 して、ポーチを作ります。 | 6月25日(水) 13:30～15:30 | 三輪公民館 工作室 | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 5～ 10人 | | |
| 癒しの 二胡コンサート | 中国の伝統的な民族楽器である 二胡の生演奏を聴きます。 | 6月27日(金) 13:30～15:30 | 三輪公民館 3階 大ホール | どなたでも | 60人 | 無料 | 不要 |

市立公民館・交流センターからのお知らせ

| | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|--|---------------------|-------------------|-----|---------------|----------------|
| 星空ヨガ (夜間講座) | ヨガを通して体幹を整え、心身の健康と若返りを目指します。 | 7月8日(火) 18:30~20:00 | 三輪公民館 3階 大ホール | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 20人 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| クラフトバンド でかご作り | クラフトバンドのかごを作ります。 | 7月15日(火) 7月22日(火) 全2回 13:30~15:30 | 三輪公民館 学習室1 | | 12人 | 材料費 1,300円 | |
| わたしと家族の 「そうぞく」講座 | 相続について学びます。 | 9月12日(金) 10:00~11:30 | 三輪公民館 3階 大ホール | | 40人 | 無料 | |
| トールペイント 講座 | トールペイントの作品を作ります。 | 9月24日(水) 10月1日(水) 10月8日(水) 全3回 13:30~15:30 | 三輪公民館 学習室1 | | 20人 | 材料費 (未定) | |

■ 吉田公民館

〒381-0043 長野市吉田三丁目22-41 電話(026)241-6354

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|---------------------------------|--|---|---------------------|--------------------------|----------|-----------------|----------------------------|
| 子育て学級 (育美教室) | 就園前のお子さんと保護者を対象に親子での工作・体操・季節の行事などを楽しむ。 | 5月~2月 (全10回) 10:00~11:30 | 吉田公民館 多目的 ホール | 1歳6ヶ月以上 の未就園児と 保護者 | 15組 | 2,000円 (材料費) | 電話又は 直接公民館へ |
| おはなし会 | 絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターなど和室の畳の上でゆったりした時間を過ごします。隣室の図書館で絵本も読んだり借りたりもできます。 | 4月~3月 (全12回) 第2第4火曜日 10:30~10:50 | 吉田公民館 和室 | 未就園児と 保護者 | なし | 無料 | 不要 |
| ソープカービング | 石鹸に花などを彫刻したタイの伝統工芸。ナイフでチューリップか小花を彫って香りのインテリアを作ります。(受講は1回のみ) | 5月8日(木) 10:00~12:00 5月16日(金) 13:30~15:30 | 吉田公民館 教室4 | 長野市在住・ 在勤・在学 の方 | 各回8 人 | 800円 (材料費) | 4月23日(水) 9:00から 電話のみ |
| 姿勢改善・体幹 トレーニング講座 (3回連続講座) | 体幹が衰えて姿勢が悪くならないよう、体幹を鍛えて姿勢美人になるためのトレーニングをします。 | 5月26日(月) 6月2日(月) 6月9日(月) 13:30~15:30 | 吉田公民館 和室 | 長野市在住・ 在勤・在学の方 | 20人 | 無料 | 5月12日(月) 9:00から 電話のみ |
| 江戸時代の村々の 記録が語る吉田 | 吉田地区古文書集から江戸時代の吉田の暮らしや出来事を紹介します。 | 6月25日(水) 13:30~15:30 | 吉田公民館 大教室 | | 54人 | | 6月11日(水) 9:00から 電話のみ |
| 夏も肉まんを作り ましょう | イースト菌が発酵しやすい夏だからできる、ふかふかの美味しい肉まんを作りましょう | 7月9日(水) 10:00~12:30 | 吉田公民館 調理室 | | 12人 | | 材料費 あり (未定) |

■古里公民館

〒381-0007 長野市大字金箱635-16 電話(026)295-9707

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-------------------|--|--|---------------------|--------|-----|-------------------------|---|
| ふるさとっ子おはなし会 | ボランティアによる読み聞かせ(絵本、紙芝居、手遊び、パネルシアターなど) | 5月～3月までの 毎月1回 月曜日 11:00～11:30 | 古里公民館 和室 | 幼児と保護者 | なし | 無料 | 申込不要 |
| 料理教室 | 季節の食材を使い、栄養バランスを考えたメニューや健康作りに役立つ献立の学習と実習 | 前期 (5月～8月)、 後期 (9月～12月) (全8回) 10:00～13:00 | 古里公民館 料理教室 | どなたでも | 15人 | 材料費 実費 | 実費材料費を添えて古里公民館へ ※詳細については、電話でお問い合わせ下さい。 |
| ふるさとっ子つぼみ教室 | 翌年度就園予定の幼児とその保護者を対象にした親子学級。リトミック、ヨガ、工作、お菓子作りほか | 5月～3月 (全10回) 10:00～11:45 | 古里公民館 ほか | 幼児と保護者 | 10組 | 2,000円 /年間 (材料費等) | |
| 剪定の技 | ハナミズキ、サツキを中心とした剪定を学ぶ。 | 6月3日(火) (雨天時予備日) 6月6日(金) | 古里公民館 | どなたでも | 20人 | 無料 | |
| 笑って楽しく元気体操 | 楽しく筋トレ、元気に脳トレ! 体力に自信のない方も、体を動かしたい方も、一緒に楽しくフレイル予防。 | 5月26日(月)、 6月9日(月)、 6月23日(月) 13:30～15:30 | 古里公民館 多目的 ホール | | 20人 | | |
| Let's Sing a Song | 上村まり子先生による人気講座。懐かしい歌を中心に、仲間と楽しく笑いながら、大きな声で歌うことの喜びを味わう。 | 9月3日(水)・ 9月17日(水) 13:30～15:30 (全2回) | | | 40人 | | |
| 防災ウォークラリー | チームでミッションをクリアしながら学ぶ体験型の防災教室 | 8月5日(火) 13:30～15:30 | 古里公民館 ほか | | 未定 | | 未定 |

■大豆島公民館

〒381-0022 長野市大豆島1054-1 電話(026)222-2888

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|--|--|--|--------------------------|------------------------------|------|-----------------------------|----------------|
| 子育て支援講座 まめっ子教室 | 講師を呼んで様々なテーマに沿った内容の遊びを提供する | (前期) 4月から9月まで 毎月第3水曜日 10:00から11:00 | 大豆島 公民館 多目的 ホール | 長野市在住又は 在勤の未就園児 とその保護者 | 25組 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| フレイル予防講座 大豆島甚句体操と 「脳と身体」の 若返り教室 | 準備体操として毎回大豆島甚句体操を行い、そのあと様々なテーマに沿って活動する | 毎月 第2火曜日 (8月のみ 第1火曜日) 10:00から11:30 | | 長野市在住又は 在勤の方 | 50名 | 無料 (別途年間 材料費 500円) | |
| クラフトバンドで 作る 手作りバッグ | クラフトバンドを使って2回で1つのおしゃれなバッグを手作りする | 6月27日(金) 7月4日(金) 13:00から16:00 | 大豆島 公民館 | | 16人 | 無料 (別途材料費) | |
| 大豆島原産名菊 「巴の錦」 挿し芽講習会 | 挿し芽の実際についての講習 | 5月11日(日) 14:00～15:30 | 大豆島 公民館 多目的 ホール | どなたでも | 特になし | 無料 | 不要 |
| 大豆島原産名菊 「巴の錦」 苗頒布会 | ・三本仕立て鉢上げから中鉢(5号)移植についての講習 ・「巴の錦」の苗頒布 | 6月15日(日) 14:00から15:30 | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------|------|----|----------------|
| 大豆島原産名菊「巴の錦」定植講習会 | 定植（9号鉢）の仕方や、水・肥料のやり方などについての講習 | 7月6日(日) 14:00から15:30 | 大豆島公民館多目的ホール | どなたでも | 特になし | 無料 | 不要 |
| 大豆島原産名菊「巴の錦」花芽管理講習会 | 蕾の選び方、ヤナギ芽の処理などについての講習 | 8月24日(日) 14:00から15:30 | | | | | |
| 「正しいウォーキングとインターバル速歩講座」 | 講師を呼んで、ウォーキングの基礎とインターバル速歩を習得する | 5月19日(月) 5月29日(木) 9:30から11:30 | 長野市在住又は 在勤の方 | 各回 25名 | | | 電話又は 直接公民館へ |

■朝陽公民館

〒381-0025 長野市大字北長池1640-2 電話(026)243-7251

| 講座・イベント名 | 内容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|---------------|--|---|-----------------------|---------------|-----------|--|----------------------|
| わらべうたで遊ぼう | 昔からこどもたちの遊びや生活の中で生まれ、伝わってきたわらべうたや手遊びのほか、絵本の読み聞かせなどを体験する。 | 毎月 最終火曜日(予定) 10:00~11:30 | 朝陽公民館 本館 2階和室 | 乳幼児と その保護者 | 親子 15組 | 無料 | 不要 |
| フレイル予防あさひ健康体操 | フレイル予防を目的として、ラジオ体操や朝陽音頭健康体操、脳トレ等を実施する。 | 毎月 第2・3・4水曜日 (祝日を除く) 9:00~9:30 | 朝陽公民館 本館 体育館 | どなたでも | 20人 | | |
| 寺子屋あさひ | 「野尻湖ナウマンゾウ博物館」の見学と体験学習（仮称） | 7月31日(木) 9:00~15:00 | 野尻湖 ナウマンゾウ 博物館 | 小・中学生 | 16人 | 入館料 300円 体験学習 400円 以内 (内容による) | 7月2日以降電話 又は直接公民館へ |
| 市民講座 あさひ大学 | 現地学習（フレイル予防事業） 初夏のノルディックウォーキング | 6月3日(火) 9:00~15:00 | 戸隠 植物園から 鏡池（往復） | どなたでも | 16人 | 無料 | 5月7日以降電話 又は直接公民館へ |
| | 教養講座「ニュースを学ぶ」 時事問題を詳しく解説 | 7月15日(火) 9:30~11:30 | 朝陽公民館 分室 2階集会室 | | 40人 | | 6月6日以降電話 又は直接公民館へ |
| | 芸能鑑賞 たっぷり落語Ⅲ | 8月5日(火) 9:30~11:30 | | | 40人 | | 7月4日以降電話 又は直接公民館へ |
| | 現地学習（地域の企業を学ぶ） 「NHK長野放送局」 | 9月9日(火) 9:30~11:30 | NHK長野 放送局 | | 25人 | | |

■若槻公民館

〒381-0084 長野市若槻東条505-1 電話(026)295-3355

| 講座・イベント名 | 内容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-----------|-------------------------------|--|----------------------|------------------------------|--------------------|-----|----------------|
| エンゼルクラブ | リトミック遊び、親子ヨガ、英語で遊ぼう、保育士さんと遊ぼう | 5月20日(火) 6月24日(火) 7月4日(金) 9月19日(金) 10:00~11:15 | 若槻 コミュニティ センター | 満1歳から入園 前の3歳になる 幼児と保護者 | 20人 (親子 10組) | 材料費 | 電話又は 直接公民館へ |
| 福ちゃんの料理教室 | 料理の基礎から学ぶ | 5月20日(火) 7月8日(火) 9月9日(火) 9:00~13:00 | | | 11人 | | |
| 終活講座 | 実例に基づき終活を学ぶ | 6月3日(火) 6月10日(火) 6月17日(火) 6月24日(火) 13:30~15:30 | | 20人 | 無料 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------|---|----------------------|-------|-----|-------|----------------|
| 夏の洋ラン栽培教室 | 洋ランの手入れ、管理方法を学ぶ | 6月6日(金) 13:30～15:30 | 若槻 コミュニティ センター | どなたでも | 18人 | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| フレイル予防講座 夏のずくとレ | フレイル予防を目的として、体を動かし健康増進を図る | 5月19日(月) 6月9日(月) 6月23日(月) 7月7日(月) 13:30～15:30 | | | 20人 | | |
| やさしい 古文書講座 | 古文書の基礎を学び、初心者でも読めるようになる | 6月11日(水) 7月9日(水) 8月20日(水) 9月10日(水) 9:30～11:30 | | | 30人 | | |
| パッチワークキルトで小物づくり | キルトでかわいい小物づくり | 5月16日(金) 13:30～15:30 | 若槻 コミュニティ センター | | 10人 | 材料費実費 | |
| 初夏の霊仙寺湖 ヘノルディック ウォーキング講座 | (現地学習) 霊仙寺湖 健康増進を図る | 5月26日(月) 9:00～13:00 | 若槻公民館 集合 | | 20人 | 無料 | |

■ 安茂里公民館

〒380-0957 長野市大字安茂里1777-1 電話(026)226-4059

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|--|---|---|---------------------------|-------|-----|-------------------------------|--|
| 戸隠の野鳥を訪ねて | 戸隠で野鳥の観察を楽しむ講座です (バス利用) | 5月15日(木) 8:30～15:30 | 長野市戸隠 | どなたでも | 20人 | 無料 (各自昼食持参) | 4月23日(水)～ 電話又は 直接公民館へ |
| スマホ講座① | 初心者向けのスマホ講座です | 5月16日(金) 10:00～11:30 | 安茂里 公民館 2階 実習室 | | 8人 | 無料 | 4月24日(木)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 初夏の和菓子作り | 安茂里の和菓子屋さんを講師に招いて初夏にいただく和菓子を手作ります | 5月20日(火) 13:30～15:30 | 安茂里 公民館 2階 栄養指導室 | | 24人 | 材料費別途 | 安茂里在住の方 4月25日(金)～ 安茂里地区外の方 5月9日(金)～ |
| 新緑のブナ林と春の花を訪ねて | 鬼無里で植物の観察を楽しむ講座です (バス利用) | 5月22日(木) 9:00～15:30 | 長野市 鬼無里 | | 20人 | 参加費無料 (入園料が必要) (各自昼食持参) | 4月30日(水)～ 電話又は 直接公民館へ |
| てくてく📷 take a picture! 楽しい写真講座 ①② (全2回) | 初心者向けの写真講座です | ①5月28日(水) ②7月2日(水) いずれにも 参加できる方 13:30～15:30 | 安茂里 公民館 2階 学習室 | | 15人 | | 5月8日(木)～ 電話又は 直接公民館へ |
| スマホ講座② | 初心者向けのスマホ講座です | 6月3日(火) 10:00～11:30 | 安茂里 公民館 2階 実習室 | | 8人 | 無料 | 5月13日(火)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 文学講座① | 日本文学研究家の先生に、文学や作家について講義をいただきます | 6月4日(水) 13:30～15:30 | 安茂里 公民館 2階 集会室 | | 30人 | | 5月14日(水)～ 電話又は 直接公民館へ |
| ブラアモリ 安茂里に息づく 西山文化を訪ねて① | 安茂里に息づく西山文化を訪ねて講師の説明を聞きながら小川村土尻川周辺を散策します (バス利用) | 6月6日(金) 9:00～15:30 | 長野市 中条・ 小川村 | | 15人 | 参加費無料 (昼食費別途) | 5月16日(金)～ 電話又は 直接公民館へ |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---------------------------|---------------|-----|---------------|--|
| なかよし広場 ～楽しく遊ぼう ①～⑧ (全8回) | 親子で歌を歌ったり、身体を動かしたり、工作をして楽しむ親子教室です | 6月11日・7月9日 9月10日・10月8日 11月12日・12月10日 1月14日・2月18日 いずれも水曜日 10:00～11:30 | 安茂里 公民館 2階 日本間 | 未就園児の 親子 | 15組 | | 5月21日(水)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 善光寺表参道 街めぐり① | 長野市ガイド協会のガイドと善光寺周辺を散策し、歴史や史跡について学びます | 6月19日(木) 10:00～12:00 | 長野市内 | | 15人 | | 5月29日(木)～ 電話又は 直接公民館へ |
| スマホ講座③ | 初心者向けのスマホ講座です | 6月20日(金) 10:00～11:30 | 安茂里 公民館 2階 実習室 | | 8人 | 無料 | 5月30日(金)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 古文書に見る 松代藩の歴史 (全5回シリーズ) | 講師の指導により、古文書を読み解いたり、史料について学ぶ講座です | 6月26日・7月24日 8月28日・9月25日 10月23日 いずれも木曜日 14:00～16:00 | 安茂里 公民館 2階 学習室 | どなたでも | 15人 | | 6月9日(月)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 楽しく歌おう 愛唱歌① | 声楽家の先生の指導により、唱歌や流行歌など様々なジャンルの歌を、ピアノの演奏に合わせて歌う、人気の講座です | 6月27日(金) 13:30～15:30 | 安茂里 公民館 2階 集会室 | | 70人 | | 安茂里地区在住の方 6月5日(木)～ 地区外の方 6月13日(金)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 企業を訪ねて① | 長野市内近郊の企業訪問です (バス利用) | 7月4日(金) 9:00～15:30 | 長野市近郊 | 安茂里地区 在住の方 | 20人 | 無料 (昼食費別途) | 6月12日(木)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 時代の見方・ 考え方① | 信濃毎日新聞論説委員に 社会、世相、政治、教育などについて講義をいただきます | 7月23日(水) 13:30～15:30 | 安茂里 公民館 2階 学習室 | どなたでも | 15人 | 無料 | 7月3日(木)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 親子でレッツ♪ リトミックヨガ | リトミックとヨガを組み合わせ て踊ったり、歌ったりして身体 を動かし、親子で楽しむ講座で す | 8月29日(金) 10:00～11:00 | 安茂里 公民館 2階 日本間 | 未就学児の 親子 | 15組 | | 8月8日(金)～ 電話又は 直接公民館へ |
| クラフトテープで 作る かごバッグ①② (全2回) | クラフトテープを使ってかご バッグを作ります | 9月2日(火) 9月9日(火) いずれにも参加で きる方 13:30～15:30 | 安茂里 公民館 2階 実習室 | | 10人 | 材料費実費 | 安茂里地区 在住の方 8月18日(月)～ 地区外の方 8月25日(月)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 文学講座② | 日本文学研究家の先生に、文学 や作家について講義をいただき ます | 9月3日(水) 10:00～12:00 | 安茂里 公民館 2階 集会室 | どなたでも | 30人 | 無料 | 8月19日(火)～ 電話又は 直接公民館へ |
| フルートの調べ | フルート奏者の演奏を聴きます | 9月10日(水) 13:30～15:30 | | | | | 8月20日(水)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 善光寺表参道 街めぐり② | 長野市ガイド協会のガイドと善光寺周辺を散策し、歴史や史跡について学びます | 9月16日(火) 10:00～12:00 | 長野市内 | | 15人 | | 8月26日(火)～ 電話又は 直接公民館へ |
| 秋の和菓子作り | 安茂里の和菓子屋さんを講師に 招いて秋にいただく和菓子を手 作りします | 9月30日(火) 13:30～15:30 | 安茂里 公民館 2階 栄養指導室 | | 24人 | 材料費別途 | 安茂里在住の方 9月8日(月)～ 安茂里地区外の方 9月17日(水)～ 電話又は 直接公民館へ |

■長野市篠ノ井交流センター

〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川281-1 電話(026)292-2121

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|---------------|-----------------------------|---|--|----------------------------|-------------------------|-----------------------|--|
| みんなで歌おう | 仲間と声を合わせて歌う楽しさを味わう | 6月18日(水)、 25日(水) 13:30~15:30 | 篠ノ井交流センター 多目的ホール | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 100人 | 無料 | 2か月前から 電話又は 直接交流センター 窓口へ |
| 小菊盆栽 | 春から秋までの管理方法と作品作りを学ぶ | 4/24、5/22、 6/26、7/24、 8/21、9/18、 10/16 全7回(木) | 篠ノ井交流センター 工作室 | どなたでも | 16人 | 無料 (材料費 2,000円) | 3/24から 電話又は 直接交流センター 窓口へ |
| バスで行く野鳥観察会 | 小鳥を探しにバスで出かけましょう | 5/8(木) 8:00~15:30 | 戸隠森林植物園 | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 18人 | 無料 | 4/8から 電話又は 直接交流センター 窓口へ |
| 子育てひろば | 親子で楽しめるミニイベントの開催 | 毎月第3木曜日 9:40~10:40 | 篠ノ井交流センター 多目的ホール又は 学習室1 | 乳幼児と保護者 | 10組~ 32組 (各回で異なる) | | 2か月前から電話又は 直接交流センター 窓口へ (4月以降HPからの 申し込みも可) |
| ポールを使って歩きましょう | 気持ち良い季節にポールを使つてのウォーキング方法を学ぶ | 5/13(火)、5/20 (火)、5/27(火) 10:00~12:00 | 南長野運動公園 | どなたでも | 15人 | | 2か月前から電話 又は直接交流セン ター窓口へ |
| はじめてのデジカメ写真教室 | カメラの基本的な知識と技術を身に付け写真撮影を楽しむ。 | ①5月8日(木) 9:30~11:30 ②5月15日(木)撮 影会 9:00~15:00 ③5月29日(木) 9:30~11:30 | ①③は かがやき ひろば 篠ノ井 集会室1・2 ②館外学習 | 初歩の方対象 3回全てに出席 できる方。 | 20人 | 無料 | 3/10から 電話又は直接 交流センター 窓口へ |
| 初夏の寄せ植え講座 | 季節の花で作る寄せ植えを学ぶ | 5月22日(木) 10:30~12:00 | 篠ノ井交流センター 多目的ホール | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 40人 | 無料 (材料費 2,750円) | 電話又は直接 交流センター 窓口へ (初めての方: 3/24~、 受講歴のある方: 3/31~) |

■松代公民館

〒381-1231 長野市松代町松代4-3 電話(026)278-3912

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|----------|--------------------------------------|---|--------------------|-------------|-----|------|--|
| ぞうさん広場 | 読み聞かせ、リズム体操、英語で遊ぼう、公園で遊ぼう、季節のイベントなど。 | 4月30日(水) 5月28日(水) 6月25日(水) 7月23日(水) 8月27日(水) 9月24日(水) 各回 10:00~11:30 | 松代公民館 体育館 和室 | 乳幼児と 保護者 | 20組 | 500円 | 電話または 直接公民館へ ※申し込み開始日 の設定あり。 詳しくは公民館へ お問い合わせ ください。 |

■七二会公民館

〒381-3161 長野市七二会丁151番地 電話(026)229-2761

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|----------------|---|---|---|----------------|-----|-------------------------------|--------------------|
| 親子学級講座「あそびの広場」 | 水遊び、夏まつり、遠足、クリスマス会など季節のイベントや親子体操、工作、クッキング、英語遊び等を親子で楽しみ、体験する講座 | 5月16日(金) 5月30日(金) 6月13日(金) 6月27日(金) 7月11日(金) 7月25日(金) 8月8日(金) 8月22日(金) 9月12日(金) 各回 10:00~11:30 (年間13回) | 七二会 公民館 レクリエー ション ルーム ほか | 未就園児と 引率付添者 | 10組 | 材料費実費 (年間 1,000円 程度) | 電話または直接 七二会公民館へ |

| | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|---|--|--|-----------|----|--------------------|
| ラジオ体操の集い | ラジオ体操を行い、心身のリフレッシュを図る集まり。 | 4月23日(水) 5月23日(金) 6月27日(金) 7月22日(火) 8月28日(木) 9月18日(木) 各回 8:25～8:35 (年間8回) | (4・5・6月) 七二会 小学校校庭 (雨天時は 七二会小学 校体育館) (7・8・9月) 七二会小学 校体育館 | どなたでも | 各回 50人 | 無料 | 申込不要 |
| ちょっとお助けスマホ教室 | スマートフォンの初歩的な操作方法などを学ぶ講座 | 5月21日(水) 6月18日(水) 7月16日(水) 8月20日(水) 9月17日(水) 各回 14:00～15:30 (年間7回) | 七二会 公民館 | 七二会地区在住 または在勤で スマホが 初歩の方 1回でも可 | 各回 6人 | | 電話または直接 七二会公民館へ |
| 木育教室 ～木と ふれあおう～ | 木材を使った工作や遊びなど、 木とふれあう講座 | 9月27日(土) 10:00～12:00 | 七二会 公民館 レクリエー ション ルーム | 小学生以下とそ の保護者 | 15組 | 未定 | |

■戸隠公民館

〒381-4104 長野市戸隠栃原4789 電話(026)252-2221

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|------------------|--|--|--------------------------------|-------------------|-----|----------------------|----------------|
| すこやか学級 | 親子で楽しむ学級 体操を基本に健康教室や地区内 の散策、親同士のコミュニケー ションを図る | 毎月1回 第3金曜 10:00～12:00 (開催日時変更の 場合あり) | 戸隠保健 センター 戸隠地区内 | 乳幼児と保護者 | | 無料 (別途入場 料等あり) | 電話 |
| 愛唱歌を楽しむ会 | 懐かしい童謡や唱歌を歌う | 毎月第1火曜 14:00～15:30 (5月除く) | 戸隠公民館 | | なし | 無料 | 電話又は 直接公民館へ |
| あさイチ 健康ストレッチ | ストレッチ体操の基本的な体操 を習得する | 4～6月 毎週月曜 10:00～11:30 | 戸隠公民館、 戸隠農村 環境改善 センター | | | | |
| ふりふりストレッチ | ペットボトルを振って基礎代謝 をアップします | 7～9月 毎週月曜 10:00～11:30 | | | | | |
| 園芸講座 | 季節の花を使った寄せ植えを作る | 4月22日(火) 6月26日(木) 13:30～15:00 | 戸隠公民館 | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 14人 | 無料 (別途 材料費) | 電話 |
| クラフトバンド講座 | クラフトバンドで実用的な バッグ、小物等を作る | 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 | | | 8人 | | |
| 地域探検 | 戸隠周辺地域の名所、旧跡を ウォーキングで巡る | 5月20日(火) 9月17日(水) 9:00～12:00 | 古池・種池 貉郷路山・ 隠れ滝 | | 10人 | | |
| お山の音楽会 | 長野市交響楽団有志の皆さんに よる演奏会 | 7月6日(日) 13:00～16:00 | 戸隠公民館 | どなたでも | なし | 無料 | 不要 |
| 野山の植物散策 | 野山を巡りながら植物の名前、 花の造り、特性を学ぶ | 5月29日(木) 7月17日(木) 9:30～11:30 | 一の鳥居苑地 戸隠スキー場 | | 12人 | | |
| 地区外めぐり | 戸隠地区外の史跡や施設などを 訪ねる | 6月25日(水) | 未定 | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 15人 | 無料 (別途 昼食代等) | 電話 |
| トガクシショウマ 栽培講座 | トガクシショウマの栽培方法を 学ぶ | 7月8日(火) 14:00～16:00 | 戸隠公民館 | | 15人 | 無料 (別途 材料費) | |

| | | | | | | | |
|---------|-------------------|----------------|-----|-------------------|-----|-----------------|-------|
| 子ども体験教室 | 生活に身近な施設等で体験や社会見学 | 8月1日(金) | 未定 | 主に戸隠地区の小学生 | 15人 | 無料 (別途体験費用等) | 申込書提出 |
| トレッキング | 戸隠連峰最西端の一夜山の小登山 | 9月25日(木) 午前 | 一夜山 | 市内在住又は 在勤・在学の方 | 11人 | 無料 | 電話 |

■ 信州新町公民館

〒381-2405

長野市信州新町新町1000-1

電話(026)262-2345

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|----------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------------------|--------|------|-----|----------------------|
| いきいきふるさと塾 「公文書館講話」 | 資料から振り返るふるさとの歴史(仮) | 7月29日(火) 10:00~11:30 | 信州新町 公民館 307 教室 | 市内在住の方 | 20人 | 無料 | 7月1日から電話 又は直接公民館へ |
| いきいきふるさと塾 「古楽器の世界」 | 二胡とピアノの調べ | 8月26日(火) 10:00~11:30 | 信州新町 公民館 視聴覚ホール | 市内在住の方 | 無 | 無料 | 8月1日から電話 又は直接公民館へ |
| いきいきふるさと塾 「かんたんレザーク ラフト作り」 | キーホルダーなどの レザークラフト作り | 9月30日(火) 10:00~11:30 | 信州新町 公民館 303 教室 | 市内在住の方 | 20人 | 材料費 | 9月1日から電話 又は直接公民館へ |
| 初心者謡曲教室 | 能楽を体験して日本の伝統文化を学ぶ | 8月から10月の 土曜日 又は日曜日に計6回 | 信州新町 公民館 305 教室 | 市内在住の方 | 約15人 | 無料 | 7月1日から電話 又は直接公民館へ |

■長野市権堂イーストプラザ市民交流センター

〒380-0833 長野市大字鶴賀権堂町2201-20

電話(026)234-2906

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|------------------|---|---|------------|-------|---------------|---------------------------------|--------------------------|
| グリーティングカードを作ろう | 画用紙を使って可愛いメッセージカードを作ります。 | 5月10日(土) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00 | 多目的スペース | どなたでも | 各回5人 | 700円 | 4月25日より申込受付開始 電話又は受付へ |
| ハンドメイドワークショップDAY | 様々なハンドメイドクラフトのワークショップが体験できます。(出店は要事前申込み) | 9月27日(土) 10:00~16:00 | | | 各ワークショップごと異なる | 各ワークショップごと異なる | 電話又は受付へ |
| いきいき健康体操教室① | 筋肉をほぐすコンディショニングトレーニングや、椅子に座った筋肉トレーニングを行います。 | 4月4日(金) 5月2日(金) 13:30~14:30 | コミュニティルーム2 | | 10人 | 2回参加2,400円 (1回のみ参加の場合1,500円) | 電話または受付へ |
| いきいき健康体操教室② | 筋肉をほぐすコンディショニングトレーニングや、椅子に座った筋肉トレーニングを行います。 | 6月6日(金) 7月4日(金) 13:30~14:30 | | | | | |
| いきいき健康体操教室③ | 筋肉をほぐすコンディショニングトレーニングや、椅子に座った筋肉トレーニングを行います。 | 8月1日(金) 9月5日(金) 13:30~14:30 | | | | | |
| かんたん水引講座 | 基本のあわじ結びから、初めての方でも楽しめる簡単な水引の結び方に挑戦します。 | 4月5日(土) 6月28日(土) 8月23日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00 | | | 各回5人 | 700円 | |
| プラバン de アクセサリー | プラバンを使ってオリジナルのアクセサリーやキーホルダーを作ります。 | 4月26日(土) 5月3日(土) 6月14日(土) 7月12日(土) 8月30日(土) 9月13日(土) ①10:30~12:00 ②12:00~13:30 ③13:30~15:00 | 多目的スペース | | 各時間帯5人 | 300円~ | |

図書館

■長野市立長野図書館

〒380-0843 長野市大字長野長門町1097番地3

電話(026)232-3558

▼開館時間/平日…9:45～19:00、土・日・祝日…9:45～18:00

▼休館日/毎週火曜日、毎月最終木曜日、蔵書整理期間(6/3～6/10)

| 講座・イベント名 | 内容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-----------|---------------------|--|--|-------------|----|-----|------|
| なのはなお楽しみ会 | 大型絵本、パネルシアターなど | 5月18日(日) 14:00～15:00 | 長野市立 長野図書館 3階 視聴覚室 | 年少児～ 小学生 | なし | 無料 | 不要 |
| たなばたお楽しみ会 | 大型絵本、パネルシアター、短冊飾りなど | 7月5日(土) 14:00～15:00 | | | | | |
| おはなし会 | 絵本、紙芝居の読み聞かせなど | 毎週水曜日 15:30～16:00 毎週土曜日 14:30～15:00 毎週日曜日 11:00～11:30 | 長野市立 長野図書館 (水) 1階 おはなしの 部屋 (土日) 3階会議室 | | | | |

■長野市立南部図書館

〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川1201番地

電話(026)292-0143

▼開館時間/10:00～18:00

▼休館日/毎週火曜日、毎月末日(火・土・日曜・祝休日の場合は直前の平日)、蔵書整理期間(6/24～7/1)

| 講座・イベント名 | 内容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|---------------|------------------------------|---|-------------|-------------------|----|-----|-------------------|
| あかちゃんのおはなし会 | あかちゃんマッサージ、絵本の紹介、読みがたり、手遊びなど | 6～10月の 第1水曜日 (予定) 13:30～14:00 | 南部図書館 2階 | 0歳児と保護者 | なし | 無料 | 不要 (持ち物:パスタオル) |
| おはなし会 | 絵本の読みがたり、紙芝居、手遊びなど | 第2～第5水曜日 11:00～11:30 (除外:4/30・6/25) | | 幼児～小学生と 保護者 | | | 不要 |
| たんぼぼこども会 | ステージイベント、絵本の読みがたり、工作など | 5月11日(日) (予定) 14:00～15:00 | | 幼児～小学校 低学年と保護者 | | | 不要 |
| 夜の夏休み こども会 | ステージイベント、絵本の読みがたり、工作など | 7月26日(土) (予定) 17:30～18:30 | | 児童と保護者 | | | 不要 |

勤労者女性会館しなのき

〒380-0814 長野市西鶴賀町1481-1

電話(026)235-2373

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 (教材費) | 申込方法 |
|--|---|---------------------------------------|---------------------|-------------------------|--------|---------------------|-------|
| めざそう美文字！ ペン字講座入門 (小松 直美さん) | ペン字を始める方向けの基礎講座。 | 4月2日～9月17日 (水・13回) 9:25～10:55 | 勤労者 女性会館 しなのき | 長野市在住 在勤の女性 (学生可) | 15人 | 5,720円 (1,800円) | 窓口受付中 |
| 色彩検定2級資格 習得準備 (中島 育子さん) | 色彩の基本に基づき、ファッションやアイデアなどの仕事に活かせる技術が身に付きます。日常のふとした場面で活かれます！ | 4月1日～6月17日 (火・10回) 10:00～12:00 | | | 12人 | 4,400円 (10,000円) | |
| ワードとエクセルを 同時に学ぼう初級 (パソコンインストラクター) | ワードとエクセルを同時に学びます。 (入力ができる方向け) | 4月11日～6月20日 (金・10回) 10:00～12:00 | | | 12人 | 4,400円 (2,200円) | |
| 実用英会話 (ハラ アダムさん) | 実用的に使える基本の英会話です。 | 4月7日～7月28日 (月・15回) 18:30～19:30 | | どなたでも | 15人 | 9,300円 (3,575円) | |
| ネイティブと学ぶ！ ステップアップ 英会話 (ハラ アダムさん) | 英語がニガテ！そんな方におススメです。 | 4月11日～7月18日 (金・14回) 11:30～12:30 | | | 15人 | 8,680円 (3,597円) | |
| 世界に広げる 英会話 (ハラ アダムさん) | 身につく、使える英会話を学びましょう！ | 4月11日～7月18日 (金・14回) 13:00～14:00 | | | 15人 | 8,680円 (2,475円) | |
| ゴスペル&ポップス を歌おう！ (熊木 かほるさん) | みんなで楽しくゴスペルを歌いましょう！ | 4月3日～9月18日 (木・12回) 10:30～12:00 | | 女性 (学生可) | 20人 | 7,440円 (100円) | |
| やさしくハンドベル を奏でよう！ (熊木 かほるさん) | 美しい音色のハンドベル。息を合わせて楽しく演奏しましょう。 | 4月4日～9月19日 (金・11回) 10:30～12:00 | | | 18人 | 6,820円 (100円) | |
| エンジョイコーラス (小林 千恵美さん) | 初めてでも大丈夫！みんなで合唱を楽しみましょう！ | 4月3日～9月18日 (木・12回) 13:30～15:00 | | | 20人 | 7,440円 (1,600円) | |
| 親子で楽しむプレ・ リトミック 対 象：R5.10.1～ R6.9.30 (リトミック 研究センター) | 親子で音楽に合わせて体を動かしましょう！ | 4月25日～6月27日 (金・5回) 10:00～10:45 | | 長野市在住 在勤の男女 | 12人 | 2,200円 (270円) | |
| 週末の ハワイアンフラ (碓井 美子さん) | フラを美しく踊ってリフレッシュしましょう！ | 4月5日～9月20日 (土・12回) 13:30～15:00 | | 女性 (学生可) | 20人 | 7,440円 | |
| エンジョイ エアロビクス (美谷島 寛子さん) | 初心者向けのエアロビクス！音楽に合わせて楽しく運動しましょう。 | 4月5日～9月6日 (土・11回) 18:30～19:30 | | | 20人 | 6,820円 | |
| リフレッシュ ピラティス (塚田 まゆりさん) | 内側から心と身体のバランスを整えてリフレッシュ！ | 4月6日～9月21日 (日・11回) 11:30～12:30 | | | 18人 | 6,820円 | |
| ピラティスプラス (塚田 まゆりさん) | ヨガとピラティスを織り交ぜて、楽しく体力作りしませんか？ | 4月13日～9月28日 (日・12回) 11:30～12:30 | | 18人 | 7,440円 | | |
| ゆっくりゆったり ヨガ (小野澤 智子さん) | 初心者の方大歓迎です。ゆっくり体を整えていきましょう。 | 4月7日～7月28日 (月・14回) 9:20～10:40 | | どなたでも | 18人 | 8,680円 | |
| バランスアップ ヨガ (小野澤 智子さん) | 身体の歪みを整えて、不調改善を目指します。 | 4月7日～7月28日 (月・14回) 11:00～12:30 | | 18人 | 8,680円 | | |
| ヘルシーストレッチ &ピラティス (塚田 まゆりさん) | 体の中心を鍛えて、内側から美しくなりましょう！ | 4月14日～9月22日 (月・11回) 19:00～20:00 | | 女性 (学生可) | 20人 | 6,820円 | |
| 簡単エアロビクス &ストレッチ (藤井 とよ子さん) | エアロビクスで楽しく運動！リフレッシュ！ | 4月1日～7月22日 (火・15回) 13:00～14:00 | | | 20人 | 9,300円 | |
| 有酸素エクササイズ &ボールストレッチ (村山 ふみさん) | 運動初心者でも運動不足が解消できるエクササイズ。 | 4月8日～7月22日 (火・14回) 19:00～20:00 | | | 20人 | 8,680円 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------|----------|-----|---------------|-------|
| ヨガでアンチエイジング (Aki さん) | 骨盤の歪みや、年齢と共に気になる部分を整えるヨガ。 | 4月9日～9月10日 (水・10回) 19:00～20:00 | 勤労者女性会館しなのき | 女性 (学生可) | 20人 | 6,200円 | 窓口受付中 |
| ヨガでリラックス (堀川 けいこさん) | 身体の歪みを改善しながら、ヨガを行います。 | 4月10日～9月25日 (木・11回) 19:00～20:30 | | | 20人 | 6,820円 | |
| ストレッチで筋力アップ (宮澤 和江さん) | マットの上でストレッチ&コアエクササイズ! | 4月9日～7月23日 (水・8回) 10:30～11:30 | | | 18人 | 4,960円 | |
| ピラティスで運動不足解消 (塚田 まゆりさん) | 体の中心を鍛えて、楽しくスタイルを保ちます。 | 4月10日～9月25日 (木・11回) 13:30～14:30 | | | 16人 | 6,820円 | |
| 美温活リンパストレッチ (MIZ さん) | 基礎代謝を上げて、痩せやすい身体作りを! 睡眠の質も向上します。 | 5月23日～9月26日 (金・9回) 19:00～20:00 | | | 20人 | 5,580円 | |
| ゆがみを整える骨盤ヨガ (村山 陽子さん) | 身体の歪みを整えて、気持ちもスッキリ! | 4月7日～9月29日 (月・11回) 19:00～20:10 | | | 20人 | 6,820円 | |
| 週のはじめの気持ち良いストレッチ (中村 視雪さん) | 初心者さん大歓迎! ストレッチで気持ちよく身体を動かしましょう。 | 4月21日～9月1日 (月・8回) 11:15～12:15 | | | 20人 | 4,960円 | |
| ハワイアンフラ (碓井 美子さん) | 優雅な音楽に乗せて柔らかく踊ってみませんか? | 4月16日～9月17日 (水・13回) 19:00～20:30 | | | 20人 | 8,060円 | |
| リセットヨガ (傳田 晃子さん) | 2時間、しっかりヨガをやりたい方におすすめ! | 4月17日～9月18日 (木・13回) 19:00～21:00 | | | 20人 | 8,060円 (150円) | |
| ハワイアンフラ土曜日 (碓井 美子さん) | 優雅な音楽にあわせて柔らかく踊ってみませんか。 | 4月12日～9月27日 (土・12回) 10:00～11:30 | | | 30人 | 7,440円 | |
| 初心者のためののんびりヨガ (美谷島 寛子さん) | しなやかな身体を目指したいあなたにおすすめです。 | 4月11日～9月12日 (金・11回) 19:00～20:00 | 10人 | 6,820円 | | | |

博物館・美術館など

■ 信州新町美術館・有島生馬記念館・化石博物館

〒381-2404 長野市信州新町上条88-3 電話(026)262-3500

- ▼開館日時/ 9:00～16:30 (入館は16:00まで)
- ▼休館日/ 月曜日 (祝休日と重なる場合はその翌日) 4月28日(月)と4月30日(水) 特別開館
- ▼入館料/ 一般500円高校生300円小中学生200円 (他に団体割引等あり)
- ※5月5日(月)と土曜日は小中学生無料

| 講座・イベント名 | 内容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-----------------------|--|-------------------|-----------------|-------|----|---|------|
| 宮田三郎木版画展 ～信州の風景～ | 長野県の風景を愛した宮田三郎の木版画51点を展示します。 | 1月25日(土)～4月6日(日) | 信州新町美術館 第1展示室 | どなたでも | なし | 入館料 (一般500円、高校生300円、小中学生200円) ※土曜日は小中学生無料 | 不要 |
| 所蔵作品展 ～水辺の風景～ | 所蔵作品より川、海、湖水などの水辺を描いた油彩・水彩・版画など34点を展示します。 | 2月8日(土)～6月29日(日) | 信州新町美術館 第2展示室 | | | | |
| 所蔵作品展 | 所蔵作品より油彩画、版画約40点を展示します。 | 7月12日(土)～9月28日(日) | | | | | |
| 第41回 信州書道秀作展 | 県内在住の現代書道作家約70名の作品を展示します。 | 7月31日(木)～9月23日(火) | 信州新町美術館 第1展示室 | | | | |
| 企画展 「信州新町周辺のクジラ化石」 | 信州新町周辺から採集されたクジラ化石を展示します。 | 4月19日(土)～7月13日(日) | 信州新町化石博物館 企画展示室 | | | | |
| 企画展 「三葉虫がいた海」 | 三葉虫は世界中の古生代の地層から見つかる有名な化石です。この展示では国内外の三葉虫と古生代の様々な化石を紹介します。 | 7月19日(土)～11月9日(日) | | | | | |

各施設からのお知らせ

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|-------|-----------|------------------------|------------------------------|
| ワークショップ 「恐竜の凧(たこ)をつくらう！」 | 好きな恐竜の絵をかいて、恐竜の凧をつくりまします。出来上がったら凧あげをします。 | 4月12日(土) 4月19日(土) 13:30~15:30 | 信州新町 化石博物館 地下 1階教室 | どなたでも | 各回 10人 | 300円 (高校生以上は入館料も必要) | 3月12日(水) から先着にて 電話申し込み |
| ワークショップ 「翼竜の紙ひこうきをつくらう！」 | ふわりとよく飛ぶ翼竜プテラノドンの形をした紙ひこうきをつくりまします。 | 5月10日(土) 5月17日(土) 13:30~15:30 | | | | 100円 (高校生以上は入館料も必要) | 4月10日(木) から先着にて 電話申し込み |
| ワークショップ 「化石の消しゴムをつくらう！」 | アンモナイトなどの化石の形をした消しゴムをつくりまします。 | 6月14日(土) 6月21日(土) 13:30~15:30 | | | | 300円 (高校生以上は入館料も必要) | 5月14日(水) から先着にて 電話申し込み |
| ワークショップ 「化石レプリカ教室」 | 三葉虫やアンモナイトなどの化石の型を自由に選んで、化石の石こう模型をつくりまします。 | 7月12日(土) 7月19日(土) 13:30~15:30 | | | | 300円 (高校生以上は入館料も必要) | 6月12日(木) から先着にて 電話申し込み |
| ワークショップ 「葉脈のしおり作りに挑戦！」 | 葉っぱの葉脈をのこした、きれいなしおりをつくりまします。 | 9月13日(土) 9月20日(土) 13:30~15:30 | | | | 50円 (高校生以上は入館料も必要) | 8月13日(水) から先着にて 電話申し込み |

■ 松代文化施設等管理事務所

〒381-1231 長野市松代町松代4-1(真田宝物館内) 電話(026)278-2801

▼開館時間/9:00~17:00(ただし入館は16:30まで)、11月~3月は9:00~16:30(入館は16:00まで)

▼休館日/真田宝物館・象山記念館毎週火曜(祝日の場合開館)、年末年始

真田邸・文武学校・旧横田家住宅、年末年始

| 講座・イベント名 | 内容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-----------------|---|--|----------------------|-------|-----|---|------|
| 企画展 「真田家の家紋」 | よく知られた六連銭のほかにも真田家では結雁金、洲浜、割洲浜を家紋に使用してきました。こうした真田家の家紋の由来とあしらわれている資料を紹介します。 | 前期: 4月16日(水)~ 6月22日(日) 後期: 6月28日(土)~ 9月15日(月) | 真田宝物館 企画展示室 | どなたでも | | 入館料 一般600円、 小中学生 100円、 土曜日は 小中学生無料 | 不要 |
| ギャラリートーク | 企画展「真田家の家紋」の展示解説を行います。 | 4月16日(水)、 19日(土)、 いずれも 10:00~11:00 | 真田宝物館 企画展示室 | | | 参加費不要、 入館料のみ 一般600円、 土曜日は 小中学生無料 | |
| 甲冑レプリカ 着用体験 | ひとりでは着用の難しい籠手や脛当なども含めた甲冑の装備を、松代文化財ボランティアがお手伝いして着用する体験です。 | 4月26日(土) 10:00~12:00 | 真田宝物館 わくわく ルーム | | | 参加費不要、 入館料 一般600円、 小中学生の 入館料は無料 | |
| 紋切りしおり体験 | 江戸時代の頃から続く切り絵遊び「紋切り」をつくり、しおりを作成します。 | 5月24日(土) 10:00~12:00 | 真田宝物館 わくわく ルーム | | 20人 | | |

■ 長野市リサイクルプラザ

〒381-0026 長野市松岡2-26-7 電話(026)222-3191

| 講座・イベント名 | 内容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|----------|----------------------|-------------------------|--------------|--------|----------|------------|-------------------------------|
| 廃油で石けん作り | 廃油を使って固形の石けんを作る。 | 6月13日(金) 10:00~12:00 | リサイクル プラザ | 市内在住の方 | 5人 | 100円 | 5月13日(火) 10:00~ 電話・窓口受付 |
| 紙すき体験 | 牛乳パックからパルプを作り紙すきをする。 | 4月10日(木) 10:00~12:00 | | | 各日 5人 | 各日 100円 | 3月13日(木) 10:00~ 電話・窓口受付 |
| | | 5月8日(木) 10:00~12:00 | | | | | 4月9日(水) 10:00~ 電話・窓口受付 |
| | | 6月12日(木) 10:00~12:00 | | | | | 5月13日(火) 10:00~ 電話・窓口受付 |
| | | 7月10日(木) 10:00~12:00 | | | | | 6月9日(月) 10:00~ 電話・窓口受付 |

| | | | | | | | |
|----------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------|----------|--------------|-------------------------------|
| 紙すき体験 | 牛乳パックからパルプを作り紙すきをする。 | 9月11日(木) 10:00～12:00 | | | 各日 5人 | 各日 100円 | 8月12日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| ねこはんでん作り | 不用になった着物を使ってねこはんでんを作る。 | 4月10日(木) 10:00～15:00 | リサイクル プラザ | 市内在住の方 | 各日 5人 | 各日 1,500円 | 3月13日(木) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 5月8日(木) 10:00～15:00 | | | | | 4月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 6月12日(木) 10:00～15:00 | | | | | 5月13日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 7月10日(木) 10:00～15:00 | | | | | 6月9日(月) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 8月21日(木) 10:00～15:00 | | | | | 7月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 9月11日(木) 10:00～15:00 | | | | | 8月12日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 布ぞうり作り | 不用になった衣類や布地を使って布ぞうりを作る。 | 4月14日(月) 10:00～14:30 | リサイクル プラザ | 市内在住の方 | 各日 6人 | 各日 300円 | 3月13日(木) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 4月28日(月) 10:00～14:30 | | | | | 3月13日(木) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 5月12日(月) 10:00～14:30 | | | | | 4月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 5月26日(月) 10:00～14:30 | | | | | 4月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 6月9日(月) 10:00～14:30 | | | | | 5月13日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 6月23日(月) 10:00～14:30 | | | | | 5月13日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 7月14日(月) 10:00～14:30 | | | | | 6月9日(月) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 7月28日(月) 10:00～14:30 | | | | | 6月9日(月) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 8月4日(月) 10:00～14:30 | | | | | 7月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 8月25日(月) 10:00～14:30 | | | | | 7月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 9月8日(月) 10:00～14:30 | | | | | 8月12日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 9月22日(月) 10:00～14:30 | | | | | 8月12日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| さき織り体験 | 古布を裂いて布を織る。 | 5月17日(土) 10:00～14:30 | リサイクル プラザ | 市内在住の方 | 各日 4人 | 各日 1,000円 | 4月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 7月26日(土) 10:00～14:30 | | | | | 6月9日(月) 10:00～ 電話・窓口受付 |

各施設からのお知らせ

| | | | | | | | |
|---|--|---|--------------|--|-----------|---------------|------------------------------|
| さき織り体験 | 古布を裂いて布を織る。 | 8月23日(土) 10:00～14:30 | | | 各日 4人 | 各日 1,000円 | 7月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 和服のリメイク 「簡単ベスト作り」 | 和服(着物)をベストにリメイクする初級者向けの教室 | 5月29日(木) 10:00～15:00 | | | 各日 5人 | 各日 500円 | 4月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 7月31日(木) 10:00～15:00 | | | | | 7月9日(水) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 生ごみの生かし方 教室「おいしい野菜作り」 | 家庭での生ごみ堆肥の生かし方を学ぶ。 | 7月24日(木) 13:30～15:30 | | | 10人 | 無料 | 6月9日(月) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 牛乳パック椅子 作り | 牛乳パックを使って六角形の椅子を作る | 6月6日(金) 10:00～12:00 | | | 5人 | 500円 | 5月8日(木) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| リサイクル工作教室 「オリジナル時計づくり」 | せん定枝や廃材を使ってオリジナル時計を作る。 | 8月9日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 | | | 各5組 | 300円 | 7月8日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 自転車リペア教室 | 一般自転車のパンク修理を学ぶ。各パーツの調整方法等を実演。 | 5月26日(月) 13:30～15:00 | | | 5人 | 500円 | 5月8日(木) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 生ごみダンボール コンポスト作りと 野菜を植えよう | ダンボールを使って生ごみコンポストを作り、野菜作りに活用できる生ごみ堆肥の紹介をする。 | 5月9日(金) 10:00～12:00 | | | 10人 | 800円 | 4月8日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| ネクタイから がま口作り | 不用になったネクタイを使ってがま口にリメイクする。 | 5月23日(金) 10:00～12:00 | | | 各日 5人 | 各日 500円 | 5月8日(木) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 9月2日(火) 10:00～12:00 | | | | | 8月8日(金) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 廃傘から エコバック作り | 不用になった傘の生地を使って丈夫なエコバックを作る | 9月5日(金) 10:00～12:00 | リサイクル プラザ | | 5人 | 500円 | 8月8日(金) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 着物リフォーム～ 気軽な作務衣作り | 不用になった着物から作務衣にリフォームします。 | 6月20日・27日・ 7月4日・11日(金) 計4回 9:30～12:00 | | | 6人 | 500円 | 6月8日(日) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| リメイク教室 「和小物からポーチ 作り」 | 不用な着物帯や小物をつかってポーチ等を作る。 | 6月24日(火) 10:00～12:00 | | | 各日 5人 | 各日 500円 | 6月8日(日) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| | | 8月1日(金) 10:00～12:00 | | | | | 7月8日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| リメイク教室 「デニム・ボトムス からポーチ作り」 | 履かなくなったボトムス類をリメイク。ポーチ等を作る。 | 8月8日(金) 10:00～12:00 | | | 5人 | 500円 | 7月8日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 生ごみダンボール コンポスト作り ※夏休み自由研究 応援教室 | ダンボールを使って「生ごみコンポスト」を作り、夏休みの自由課題になるような研究計画や進め方のお話をする。 | 7月27日(日) 14:00～16:00 | | | 5人 | 300円 | 7月8日(火) 10:00～ 電話・窓口受付 |
| 陶芸教室 | 初心者からできる陶芸教室。粘土から陶器を作る。 | 4月1日～ (毎週火)全12回 ①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 14:00～16:00 ③夜の部 18:30～20:30 | | | 各部 16人 | 各部 12,000円 | 3月11日(火) 9:30～ 電話・窓口受付 |
| | | 4月12日～ (毎週土) 全11回 ①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 14:00～16:00 | | | | | 3月15日(土) 9:30～ 電話・窓口受付 |

■ サンライフ長野

〒380-0928 長野市若里6丁目7番1号

電話(026)227-2310

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 | |
|-------------------|--|---|-------------|------------------------------|-----|------------------------------|------|--------------------------------|
| 身体しなやかストレッチ | 誰でもできる簡単ストレッチ&リズム体操です。日頃あまり運動できない方、この機会に楽しく身体を動かしましょう！ | 4月7日～9月8日 (月曜日・20回) 14:20～15:20 | サンライフ 長野 | 市内在住又は 在勤 | 20人 | 受講料 6,300円 教材費 300円 | 受付中 | |
| 卓球 入門編 | 卓球初心者者の講座です。少しやったことのある方、楽しく打つ、動いて打つが学べます。 | 4月3日～9月11日 (木曜日・18回) 9:10～10:40 | | | | 24人 | | 受講料 5,670円 教材費 400円 |
| のびのび健康運動(ソフトバレー) | 健康のためにソフトバレーのゲームやストレッチなど、楽しく身体を動かして運動しましょう。 | 4月7日～9月22日 (月曜日・17回) 9:10～10:40 | | | | 24人 | | 受講料 5,355円 教材費 195円 |
| はじめての折り紙 | 『紙を折る』シンプルな動作だけで生み出されるアートの世界『折り紙』。基礎から学べます。 | 4月11日～9月26日 (金曜日・12回) 13:00～15:00 | | | | 20人 | | 受講料 7,200円 |
| はじめての謡曲 | 「観世流 初心者用 五番綴 下巻」の中から曲を選びます。初心者の方も大歓迎です。 | 4月10日～9月25日 (木曜日・12回) 13:30～15:30 | | | | | | 受講料 7,200円 ※教本代別 途実費 |
| 感覚で話してみよう英会話(午後) | 単語の意味をイメージでとらえます。英語を身近なものとして感じ、楽しく英会話をしましょう。 | 4月4日～9月19日 (金曜日・16回) 13:30～15:00 | | | | 12人 | | 受講料 9,600円 |
| たのしい英会話 | 英検4級～3級程度 中学英語の文法を復習し、英会話で必要となるベース知識が身につきます。 | 4月12日～7月26日 (土曜日・15回) 15:30～16:30 | | | | | | 受講料 9,000円 教材費 3,278円 |
| 気軽にはじめる色彩のスケッチ(木) | 水彩などで風景の描き方を基礎から学べます。楽しんでスケッチしてみましょう。 | 4月17日～9月25日 (木曜日・10回) 10:00～12:00 | | | | 25人 | | 受講料 6,000円 教材費 150円 |
| はじめてのキッズダンス | 年少～年長対象 遊びながら体を動かすことの楽しさを感じよう！ | 4月8日～7月29日 (火曜日・12回) 17:00～18:00 | | | | | | 受講料 7,200円 |
| はじめてのジュニアダンス | 小学1年～3年対象 踊る楽しさと協調性の大切さ、表現力などを養います。 | 4月11日～7月11日 (金曜日・13回) 17:30～18:30 | | | | | | 受講料 7,800円 |
| 身につく着物の着付け(夜) | 楽しく簡単に着付けを習得し、着物の知識や作法も教えて頂きます。さあ！着物を着て出かけましょう。 | 4月9日～6月11日 (水曜日・10回) 18:30～20:30 | 15人 | 受講料 6,000円 教材費 200円 | | | | |

■ 南部勤労者活躍支援センター

〒388-8003 長野市篠ノ井小森585

電話(026)293-4435

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------|-----|---------------------------------|------|
| (女性限定) 心もほぐれるママのヨガ | 託児付き講座 リラックスしてヨガを楽しみましょう | 4月14日～ 9月22日(月) 10:15～11:15 | 南部勤労者 活躍支援 センター | 市内在住又は 在勤の女性 | 25人 | 6,380円 (110円) 別途 託児料あり | 窓口受付 |
| 中国語初級 | 中国の文化に触れながら学びましょう | 4月14日～ 9月22日(月) 18:30～20:00 | | 市内在住又は 在勤の方 | 14人 | 7,920円 別途 テキスト代 | |
| ヨガでアンチエイジング | 月の満ち欠けのリズムを使って、体を整えていくヨガ | 4月7日～ 9月1日(月) 19:00～20:15 | | 市内在住又は 在勤の女性 | 20人 | 5,800円 (100円) | |
| (女性限定) ペルヴィス®(骨盤)ワーク(昼) | 骨盤を整え全身のバランス状態を保ちましょう | 4月14日～ 9月22日(月) 13:15～14:15 | | 市内在住又は 在勤の女性 | 20人 | 5,800円 | |
| (女性限定) ペルヴィス®(骨盤)ワーク(夜) | 骨盤を整え全身のバランス状態を保ちましょう | 4月9日～ 9月24日(水) 19:00～20:00 | | | 20人 | 6,380円 | |

各施設からのお知らせ

| | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------|-----|------------------|------|
| 太極舞 | 太極拳や伝統武術の動きを音楽に合わせてエクササイズしましょう | 4月17日～ 9月4日(木) 19:00～20:00 | 南部勤労者 活躍支援 センター | 市内在住又は 在勤の方 | 16人 | 5,800円 | 窓口受付 |
| シェイプボディ | キック、パンチ、アッパーの動きを取り入れたエクササイズです | 4月10日～ 9月11日(木) 19:00～20:00 | | | 20人 | 5,800円 | |
| 経路気の流れを整えるYOGA | 経絡を刺激し自然治癒力向上を目指しましょう | 4月10日～ 9月11日(木) 19:00～20:15 | | | 20人 | 5,800円 (100円) | |
| Let's talk English | 英検3級程度以上の方対象。ネイティブの英会話です | 4月11日～ 9月26日(金) 19:45～20:45 | | | 14人 | 14,520円 | |

■ 中部勤労青少年ホーム

〒380-0872 長野市妻科33-1 電話(026)232-3256

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|---------------------------|--|---|----------------|-------------------|-----|--------------------|----------|
| ファイナンシャル・プランニング 技能検定3級 | ファイナンシャルプランニング3級取得に向けての講座です。 | 6月14日～ 9月6日(土) 全10回 13:30～15:30 | 中部勤労青 少年ホーム | 長野市在住 又は 在勤 | 12人 | 3,150円 (1,940円) | 4/1号掲載予定 |
| 体を整える 週末のヨガ | 体を動かすことにより、脳を休めて心身のバランスを整えましょう。 | 4月18日～ 9月19日(金) 全12回 19:00～20:00 | | | 10人 | 3,780円 (40円) | 受付中 |
| シェイプアップ! ピラティス | 身体の芯(コア)を鍛えて、引き締まった身体を手に入れましょう。 | 4月19日～ 9月20日(土) 全11回 11:30～12:30 | | | 10人 | 3,465円 (640円) | |
| J-POP & ゴスペルを歌おう! | みんなで歌ってハーモニーを楽しみましょう。 | 4月22日～ 9月30日(火) 全10回 19:15～20:30 | | | 16人 | 3,150円 (280円) | |
| はじめての ハワイアンフラ | 心地よい音楽に合わせて踊りましょう。心身ともに癒されます。初心者大歓迎です。 | 4月15日～ 9月30日(火) 全18回 13:30～15:00 | | どなたでも 受講可 | 12人 | 10,800円 | |

■ 温湯温泉 湯～ぱれあ

〒381-0101 長野市若穂綿内1330-3 電話(026)282-5500

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-------------------|---|---|---------------|-------------------------------|----------|--|----------------|
| 体育教室 ASOMANABI | 運動が好きな子も苦手な子も楽しく運動! 跳び箱や鉄棒などの運動から楽しい運動あそびまで盛りだくさんです!! | 4月9日～ 9月24日 水曜日 (年間40回) 幼児 16:00～16:50 小学生 17:00～18:00 | 温湯温泉 湯～ぱれあ | 幼児: 年少～年長 小学生: 小1～小6 | 各 20人 | 月/ 5,000円 | 電話のみ |
| Kids ダンス | はじめてダンスをする小学生向けです。型にとらわれずにダンスを楽しめます。ほんのちょっとでもやってみたいと思ったらLet'sトライ! | 4月9日～ 9月24日 毎週水曜日 17:00～18:00 | | 小学生 1年～6年 | 5人 | 15,000円 初回目 一括払い ※全10回 ごと継続制 | おひさま クラブサイト |
| ペルビック(骨盤) ヨガ | 産後の身体の不調を骨盤底筋周辺の筋肉や12本の筋膜連結に沿ってゆがみや痛みの改善方法をお伝えしていきます。 | 4月7日(月) 10:30～11:15 以降月1回開催 | | ママ向け | 8人 | 1,000円/ 1回 | |
| からだ遊び 1・2・3 | 赤ちゃんの本能的なリズムを大切に親と子が共感し調和能力を十分楽しみましょう。最後はパルーンではじけよう! | 4月11日(金) 4月25日(金) 主に金曜日 月1回～2回程度 開催 | | 1才～3才 | 10人 | 1,000円 | |

■長野県立大学

〒380-8525 長野市三輪8-49-7 (026)262-1725(CSI)

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-------------|---|---|---------------------|--|-----|---|--|
| デリバリー・アカデミア | 長野県立大学は、地域の「知の拠点」として地域に開かれた大学、地域の皆さまとともに歩む大学を目指しています。その活動の一環として、本学の教員が講師となり、地域の皆さまにリカレント（生涯学習）、リスキングの機会をご提供させていただきます。ご希望の場所へ本学の教員が出向き、本学での教育研究活動の成果を活かした講義を行います。（なお、オンラインで講義をご提供できる講座もございます。） | 随時 (講義時間は概ね90分程度を見込んでいますが、ご相談に応じます。) | 申込実施機関からの指定場所（長野県内） | <ul style="list-style-type: none"> 長野県民が参加する地域の団体（自治会、サークル、NPO 法人等） 教育機関等（保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校） | 要相談 | 講座実施料（26,000円税込） 実施料に講師の交通費・宿泊費は含みませんので、交通費・宿泊費は講師へ直接お支払いください。 | 指定様式で2ヵ月前までに申込み（詳細は大学 HP 参照） デリバリー・アカデミア HP へ  (https://www.u-nagano.ac.jp/cooperation/delivery/) |

■信州大学

〒390-8621 松本市旭3-1-1 (0263)35-4600(代表)

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|---------------|--|------|---------------------|--|-----|---|---|
| 令和7年度信州大学出前講座 | 信州大学では、地域の皆様の生涯学習のご要望にお応えし、出前講座を実施しております。長野県内の生涯学習機関、教育機関等の公的な性格を持つ機関及び団体からのお申込みを受け、本学の教員が県内各地に赴いて講座を実施するものです。 | 随時 | 申込実施機関からの指定場所（長野県内） | <ul style="list-style-type: none"> 長野県内の 公民館 生涯学習センター 図書館 学校 公的な機関及び団体 | 要相談 | 1講座 20,000円（講師の交通費を含む） ただし、教育機関（幼・小・中・高・特別支援学校）保育園が主催する児童、生徒又は幼児向けの講座については、1年度中1回に限り実施料は無料 | 詳細は HP を参照 https://www.shinshu-u.ac.jp/social/local/delivery/  問い合わせ先 出前講座担当 (0263) 37-2870 |

■長野工業高等専門学校

〒381-8550 長野市徳間716 (026)295-7003

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|-----------------|------------------------------------|------|----|-----|----|-----|------|
| サイエンス・ツアー（出前授業） | 実施内容は、2025年6月中旬頃本校ホームページに掲載する予定です。 | | | | | | |
| サイエンス・ライブ（公開講座） | 実施内容は、2025年6月中旬頃本校ホームページに掲載する予定です。 | | | | | | |

■清泉大学・清泉大学短期大学部

〒381-0085 長野市上野2-120-8 (026)295-1325

| 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 |
|----------|---|-----------------|----------------------------------|-------|-----------|---------------------------------|---------------|
| 公開講座 | 実施内容は2025年4月下旬頃本学ホームページに掲載予定です。 https://www.u-seisen.ac.jp | 2025年5月～2025年9月 | 清泉大学・清泉大学短期大学部長野駅東口キャンパス、上野キャンパス | どなたでも | ホームページで確認 | 1講座 1,000円（講座によっては別途材料費がかかります。） | ホームページ・またはお電話 |

■長野市専修学校各種学校協会「学校開放」

▼申し込み・問い合わせ／各学校へ直接

| No | 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 | 問い合わせ |
|----|--------------------------|--|---|--|--|---|-----|---|--|
| 1 | オープン キャンパス | ・校内見学 ・学校説明 | 4月12日(土) 4月26日(土) 5月3日(土) 5月17日(土) 5月31日(土) 6月14日(土) 6月28日(土) 7月12日(土) 7月19日(土) | 岡学園 トータル デザイン アカデミー | 高校生 (保護者) 一般 | 各コース 5名まで (コースは ホームページを ご確認ください。) | 無料 | 電話又は ホームページ | 岡学園 トータル デザイン アカデミー 026-226-5719 https://okagakuen.com/  |
| | 2 | 体験授業 | ・校内見学 ・学校説明 ・体験授業(作品制作) *各回の授業内容は、 ホームページに掲載し ます。 13:30~15:00 注:日時は変更と なることがござい ます。詳しくはホー ムページからご確 認下さい。 | | 8月7日(木) 8月20日(水) 9月6日(土) 9月20日(土) | | | | |
| 3 | オープン キャンパス (自由見学会) | ・校内見学 ・作品展示 ・体験コーナー ・個別相談 ・ギャラリー企画展 | 4月19日(土) 5月17日(土) 6月14日(土) 7月12日(土) 8月2日(土) 8月17日(日) 9月13日(土) | 長野美術 専門学校 | 高校生 一般 | なし | 無料 | 不要 | 長野美術 専門学校 (026) 227-3229 https://www.n-bisen.ac.jp  |
| 4 | 体験授業 | クリエイター講師陣に よる特別授業 (内容は約1カ月前 よりHPで) | ホームページ等 ご確認ください。 | | 個別に設定 ※詳細は HP | 電話又は ホームページ | | | |
| 5 | オープン キャンパス | ・学校概要説明 ・授業体験 ・各種技術ショー ・在校生との座談会 ・保護者説明 ・個別相談 | 4月19日(土) 5月24日(土) 6月14日(土) 7月30日(水) 8月4日(月) 8月30日(土) | 長野理容 美容専門 学校 | 中・高校生 保護者 一般入学 希望者 | なし | 無料 | 電話又は ホームページ ※当日受付可 | 長野理容美容 専門学校 (026) 226-7656  |
| 6 | ヘア フェスティバル (文化祭) | ・学校開放 ・各種無料技術体験 ・ミニヘアショー ・個別相談 | 7月19日(土) | | どなたでも | | | 不要 ※高校生は 事前予約可 | |
| 7 | ヘアショー | ・華麗なショー ・学生によるモデル制作 ・技術披露 | 9月20日(土) | ホクト 文化ホール 中ホール | | | | | |
| 8 | オープン キャンパス | 「ブライダル・ホテル」 「コンピュータ」のそ れぞれの職種の説明、 業界の話、体験実習等 | 5月10日(土) 5月24日(土) 6月7日(土) 6月21日(土) 7月13日(日) 7月19日(土) 8月17日(日) 8月23日(土) 9月6日(土) 9月20日(土) 13:30~16:00 | 専門学校 カレッジ オブキャリア (ブライダル・ ホテル、 コンピュータ) | 該当分野 の職業に 興味 のある方 | 各20人 程度 | 無料 | 電話または、 HP・スマホ サイトの申込 フォームより  | 専門学校 カレッジ オブキャリア (電話225-1616) |
| | 9 | | 体験入学 | | | | | | |
| 10 | 生成 AI (Chat GPT) 体験授業 | 生成 AI (Chat GPT) の基本操作を習得する | 7月30日(水) | 信越情報 専門学校 21ルネサンス 学院 | 高校生 (保護者) 一般 | 10人 | 無料 | 事前に電話 でお申し込 みください。 | 21ルネサンス学院 026-235-1118 |
| 11 | オープン キャンパス | 学校紹介・学科紹介等 学科ごとの体験授業 | 4月19日(土) 5月17日(土) 6月14日(土) 7月12日(土) 7月26日(土) 8月7日(木) 8月20日(水) 9月13日(土) 全日10:00~12:40 | 長野 平青学園 | 高校生 以上 保護者 参加可 | なし | 無料 | 前日までに 電話または ホーム ページ  | TEL (026) 224-8383 https://heisei.ac.jp |

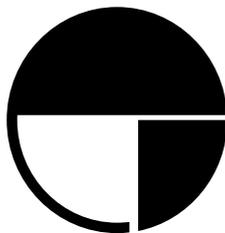
| No | 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 | 問い合わせ |
|----|-----------------------|--|---|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------|-----|---|---|
| 12 | 高等課程 体験学習 | ・服飾、情報、美術、 介護の授業体験 ・学校説明など | 6月8日(日) 7月2日(水) 9月3日(水) 11月9日(日) | | 中学 3年生 保護者 | 50人 | | 中学校を 通して お申込み ください | 豊野高等 専修学校 (026) 257-2127 |
| 13 | 専門課程 オープン キャンパス | ・服飾または情報の 授業体験 ・学校説明など | 4月26日(土) 5月24日(土) 6月21日(土) 7月5日(土) 9月20日(土) 11月29日(土) 3月7日(土) | 豊野高等 専修学校 | 高校生 以上 保護者 | 服飾10人 情報10人 | | QRコード からお問 い合わせ およびお 申込み ください |  |
| 14 | オープン キャンパス | ・学校説明 ・学科説明 ・体験授業 ・個別相談 ・在校生との座談会 ・入学試験説明 | 4月13日(日) 5月25日(日) 6月15日(日) 6月29日(日) 7月13日(日) 7月19日(土) 7月27日(日) 8月3日(日) 8月9日(土) 8月24日(日) 9月7日(日) | 信州スポーツ 医療福祉 専門学校 | 高校生 以上 保護者 | なし | | ホームページ 又はスマホ サイトの申 し込み フォーム より | 信州スポーツ 医療福祉専門学校 (026) 233-0555 |
| 15 | 光和祭 (文化祭) | ・各学科の出し物 ・施術体験 ・入試相談 | 9月20日(土) | | どなたでも | | | 不要 | |
| 16 | オープン キャンパス | 自動車整備士の職種の 説明、業界の話、体験 実習等 | 5月10日(土) 5月24日(土) 6月7日(土) 6月21日(土) 7月13日(日) 7月19日(土) 8月17日(日) 8月23日(土) 9月6日(土) 9月20日(土) 13:30～16:00 | 専門学校 長野自動車 大学校 | 該当分野 の職業に 興味 のある方 | 各20人 程度 | 無料 | 電話または、 HP・スマホ サイトの申 込 フォーム より | 専門学校 長野自動車 大学校 (電話 225-1616) |
| 17 | 体験入学 | 自動車整備士の職種の 説明、業界の話、実習 体験、施設見学 等 | 8月4日(月) 8月5日(火) 13:00～16:00 | | | | | | |
| 18 | オープン キャンパス | | 4月13日(日) 4月29日(火・祝) 5月6日(火・祝) 5月17日(土) 5月25日(日) 6月1日(日) 6月7日(土) 6月15日(日) 6月21日(土) 6月29日(日) 7月6日(日) 7月13日(日) 7月19日(土) 7月27日(日) 7月30日(水) 8月3日(日) 8月7日(木) 8月10日(日) 8月17日(日) 8月24日(日) 9月7日(日) 9月20日(土) ※全日程 10:00～12:00 13:00～15:00 | 大原公務員 専門学校 長野校 | 高校生 保護者 の方 | なし | | 電話又は ホーム ページ | 大原公務員 専門学校長野校 (026) 229-5577 |
| 19 | オープン キャンパス | ・入学説明会 ・体験授業 ・個別相談 ・施設見学 ・保護者説明会 | | 大原情報 ビジネス 医療 専門学校 長野校 | | | | | 大原情報ビジネス 医療専門学校 長野校 (026) 229-5577 |
| 20 | そろばん | 年長児 / 数の基本・読 み・書き 1年生以上 / 算数力UPにつな がるソロバン学習 | 4月1日(火)～ 4月30日(水) 時間は お問い合わせ ください | 竹原 珠算学校 7教室 | 年長児 以上 | 年長児・ 小学生/ 各教室 5人 | | 電話 | 竹原珠算学校 026-244-7201 |

■長野市専修学校各種学校協会「いきいき生涯学習」

▼申し込み・問い合わせ／各学校へ直接

| No | 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 | 問い合わせ | |
|----|------------------------|--|---|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|---|---|--------------------------------|
| 1 | パーソナルカラー体験 | あなたに似合う色を知っていますか？(カラーを使って、第一印象のイメージアップをしましょう。) | 9月20日(土) 10:00~11:30 | 岡学園 トータル デザイン アカデミー | 中学生、 高校生、 一般の方 | 10人 | 無料 | 電話にて 事前に必ずお 申し込みを。 (募集定員数を 超えた場合は お断りいたし ます。) | 岡学園 トータル デザイン アカデミー 026-226-5719 | |
| 2 | グラフィックデザイン体験 | いま人気のオリジナル「フォント」作りに挑戦しよう!! | | | | 6人 | | | | |
| 3 | デッサン | 様々なモチーフのデッサンを通じて、造形の基本を理解しながら、絵を描くことの面白さを学んでみましょう! | 8月30日(土) 10:00~11:30 | 長野美術 専門学校 | 中学生 以上 | 3人以上で 開講 (上限10 人) | | 電話 (8月27日 (水)まで) | 長野美術 専門学校 (026) 227-3229 | |
| 4 | デザイン | 廃材から新しい価値を作り出す「デザイン思考」を、カンナの削り屑をリボンに見立てるハンドワークを通して体験しましょう! | | | | 3人以上で 開講 (上限10 人) | | | | |
| 5 | オープンキャンパス | ・授業体験等の各種体験 ・学校説明 ・施設見学 ・個別相談 など ※各回の詳細については学校HPに掲載します | 5月24日(土) 6月21日(土) 7月19日(土) 8月3日(日) ・8月24日(日) 9月13日(土) 10:00~12:30 | 文化学園 大学 保育専門 学校 | 高校生 保護者 一般 | なし | | ホームページ または電話 | 文化学園大学 保育専門学校 (026) 227-2090 | |
| 6 | つぐみ祭 | ・作品展示 ・体験ブース ・個別相談 | 9月6日(土) 10:00~15:00 | | | どなたでも | | | | 不要 |
| 7 | 集まれ!小学生ゲームプログラミング体験 | プログラミング作成アプリのScratch(スクラッチ)を使ってゲームプログラミングを体験します。 | 9月20日(土) 9:30~11:30 | 専門学校 カレッジオブ キャリア | 市内在住の 小学生 低学年は 保護者同伴 | 5人 | | 電話 | 黒木学園本部 (026) 225-1616 | |
| 8 | 生成AI(Gemini)の活用講座 | 生成AI(Gemini)の基本操作、文章作成・編集方法 | 9月6日(土) 13:00~15:00 | 信越情報 専門学校 21ルネサンス 学院 | 一般 | 10人 | | 事前に電話 でお申し込 みください。 | 21ルネサンス学院 026-235-1118 | |
| 9 | 和のブローチ作り | 日本伝統工芸の「つまみ細工」による花びら作りをしてブローチに仕上げていきます。 | 8月30日(土) 10:00~12:00 | 豊野高等 専修学校 | 中学生・ 高校生・ 一般 | 6人 | | 300円 (材料費) | 事前に電話 でお申し込 みくださ い。募集定 員になりし だいで切り めます。 | 豊野高等 専修学校 (026) 257-2127 |
| 10 | 「組み紐」作りを楽しもう | 「ラッピング組み紐」を作りましょう。 | | | | 6人 | | 1,000円 (材料費) | | |
| 11 | 話す・聴く・伝える(コミュニケーション講座) | コミュニケーションで大事なコツを一緒に考えてみませんか? | | | | 10人 | 300円 (お茶・ お菓子) | | | |
| 12 | 水引ワークショップ | 日本伝統の水引を使って一輪挿しを作成してみませんか。 | | | | | 1,000円 (材料費) | | | |

| No | 講座・イベント名 | 内 容 | 開催日時 | 会場 | 対象者 | 定員 | 参加費 | 申込方法 | 問い合わせ |
|----|--------------------------|---|---|---------------------------|-----------------------|----------------------------|------|---------------------------------|---|
| 13 | 自宅でできる 体操講座 ～膝まわり～ | 膝まわりの筋肉の動かし方を学び、ご自宅でもケアをしましょう。 | 9月6日(土) 13:00～14:00 | 信州スポーツ 医療福祉専門 学校 2F | どなたでも | 5人 | 無料 | 電話申込 必ず平日 10:00 ～17:00 | 信州スポーツ 医療福祉専門学校 (026) 233-0555 <当日連絡先> 光和はりきゅう接骨院 (026) 234-4114 |
| 14 | ツボを使った セルフケア | 様々なツボを学びお身体のセルフケアに役立てましょう。 | 9月27日(土) 13:00～14:00 | | | | 500円 | | |
| 15 | マイカーの 日常点検講座 | マイカーの日常点検方法の講座 (乗用車及び軽自動車に限る) | 9月20日(土) 9:30～11:30 | 専門学校 長野自動車 大学校 | 市内在住 又は在勤・ 在学の方 | 5人 | 無料 | 電話 | 黒木学園本部 (026) 225-1616 |
| 16 | そろばん | 年長児 / 数の基本・読み・書き 1年生以上 / 算数力UPにつながるソロバン学習 | 4月1日(火)～ 4月30日(水) 時間は お問い合わせ ください | 竹原 珠算学校 7教室 | 年長児 以上 | 年長児・ 小学生 / 各教室 5人 | | | 竹原珠算学校 026-244-7201 |



長野市

豊かな生活につながる生涯学習の推進



生涯学習のマスコット
「マナビ」

長野市生涯学習センター

〒380-0834

長野市大字鶴賀問御所町1271-3

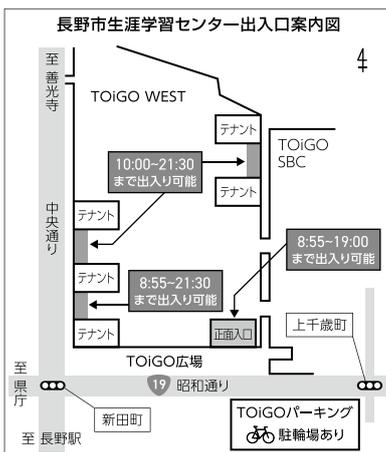
TOiGO WEST(トイゴウエスト)3・4階

TEL (026)233-8080

FAX (026)233-8081

ホームページ <https://www.city.nagano.nagano.jp/>

eメール s-gakushu-c@city.nagano.lg.jp



▼交通案内

- JR長野駅(善光寺口)から徒歩約10分
- 長野電鉄市役所前駅から徒歩約5分
- アルピコバス・長電バス「昭和通り」バス停下車徒歩約1分
- TOiGOパーキング南に自転車置き場(約200台)有

▼TOiGOパーキング・利用者の割引について

- 駐車台数/430台
- 料金/1時間あたり200円
(ただし、8時~24時までの間は最大800円)
- 割引/生涯学習センター利用の方は最大200円までの割引ができます(ただし、交流サロンのみ利用される方は不可)

本市の生涯学習の拠点である長野市生涯学習センターで、多くの人が「学びあい」「ふれあい」、学んだ成果の「生かしあい」を通じて、住み良いまちづくりを進めていくことを目指します。生涯学習センター学習室のご利用方法、料金などは上記までお問合せください。

2025年4月発行

編集：長野市教育委員会生涯学習センター

ながのご縁を  信都・長野市