

ながの 生涯学習だより

第40号



写真／芹田公民館 芹田男塾「ろくろをまわそう」

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	
生涯学習センター講座	2
市立公民館・交流センターからのお知らせ	
市立公民館・交流センター	6
各施設からのお知らせ	
図書館	15
博物館・美術館など	16
しなのき	18
勤労青少年ホーム	20
サンライフ長野	22
権堂イーストプラザ市民交流センター	23
リサイクルプラザ	25
長野市内などの大学等	
信州大学・長野工業高等専門学校	27
長野県立大学	27
清泉女学院大学・短期大学	27
長野市専修学校各種学校協会	
「学校開放」	28
「いきいき生涯学習」	31

〈掲載情報〉

2024年4月
～
2024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
トイゴセミナー	～「ありがとう」を花に託して～ 「母の日」に贈る フラワーアレンジメント	5月1日(水) 14:00～15:30	長野市生涯 学習センター 3階	どなたでも	24人	2,200円 (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
フレイル予防講座	自分のカラダと向き合うヨガ時間 「ストレッチヨガ」	5月20日(月) 14:00～15:00	長野市生涯学習 センター3・4階	どなたでも	30人	300円	直接、電話、 FAX、Eメール
	自分のカラダと向き合うヨガ時間 「肩こり改善ヨガ」	6月3日(月) 14:00～15:00					
	自分のカラダと向き合うヨガ時間 「腰痛改善ヨガ」	6月17日(月) 14:00～15:00					
	自分のカラダと向き合うヨガ時間 「股関節を柔軟にするヨガ」	7月1日(月) 14:00～15:00			17人		
	自分のカラダと向き合うヨガ時間 「経絡・ツボヨガ 基本編」	7月29日(月) 14:00～15:00			30人		
	自分のカラダと向き合うヨガ時間 「夏の養生法について」	8月5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
教えて！常識塾①	おいしい新茶の淹れ方	5月23日(木) 14:00～15:30	長野市生涯学習 センター3階	どなたでも	24人	500円 (材料費含む)	直接、電話、 FAX、Eメール
	ワンランク上のコーヒーの楽しみ方	5月30日(木) 14:00～15:30				900円 (材料費含む)	
	おいしい紅茶の淹れ方	6月6日(木) 14:00～15:30				500円 (材料費含む)	
	体を癒すハーブの楽しみ方	6月12日(水) 14:00～15:30				800円 (材料費含む)	

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9万人を超える学生が在籍し、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>

令和6年度 成人学校・教養講座受講生募集

楽しく学んで、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。

※日程などを変更する場合があります。

▼開設学期

- ① 1学期 = 4月8日～7月12日 (12回)
- ② 2学期 = 7月22日～11月15日 (12回)
- ③ 3学期 = 11月18日～令和7年3月14日 (12回)
- ★印の講座は、日程が一部異なります。

▼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

一次募集日時に、各公民館・交流センターへ直接、受講料を持参し、お申し込みください。

申込者の都合で受講しない場合、受講料はお返ししません。

※一次募集では新規受講者を優先します。定員に満たず二次募集する場合は、令和5年度の同講座を受講した人も申し込みができます。

■公民館では「成人学校」、交流センターでは「教養講座」を開設します。内容は、同一のものです。

■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。



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2日(火) 9:30～11:30 夜の講座 18:00～18:30	4月2日(火) 14:00～18:00 夜の講座 18:30～19:00
中部公民館	234-1883	4月2日(火) 9:00～ 夜の講座 18:00～19:00	4月2日(火) 10:00～ 夜の講座 18:15～19:00
芹田公民館	228-3659	4月3日(水) 9:00～	4月3日(水) 9:30～
古牧公民館	243-3524	4月5日(金) 9:00～	4月5日(金) 9:30～
三輪公民館	234-4430	4月2日(火) 10:00～	4月2日(火) 11:00～
吉田公民館	241-6354	4月5日(金) 10:00～12:00	4月5日(金) 14:00～16:00
古里公民館	295-9707	4月4日(木) 9:00～	4月4日(木) 10:00～
柳原交流センター	296-8540	4月2日(火) 10:00～	定員に達しない場合は、一次募集後、随時受け付け
浅川公民館	263-1001	4月2日(火) 9:00～	4月2日(火) 10:00～
大豆島公民館	222-2888	4月3日(水) 9:00～	4月3日(水) 13:30～
朝陽公民館	243-7251	4月3日(水) 9:00～	
若槻公民館	295-3355	4月2日(火) 9:00～	4月2日(火) 9:30～
安茂里公民館	226-4059	4月1日(月) 10:00～	4月1日(月) 10:45～
篠ノ井交流センター	292-2121	4月2日(火) 10:00～	4月2日(火) 14:00～
松代公民館	278-3912	4月3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3日(水) 9:00～	4月3日(水) 10:00～
川中島町公民館	284-8222	4月2日(火) 10:00～	4月2日(火) 13:30～
更北公民館	284-2046	4月2日(火) 9:30～ 夜の講座 18:00～	4月2日(火) 14:00～ 夜の講座 18:30～

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 ★	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
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
真子の実用英会話初級	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	12	山本千城子
四季に愛される盆栽とわたし ★	水	午後	12	山本千城子
郷土史「善光寺」★	水	午後	20	若麻績伸幸
書道「写経入門」★	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★	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

■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★	金	午後	15	岩井かりん
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 ★	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 ★	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

■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 ★	火	午後	14	橋本 博重
たのしい家庭料理 ★	水	午前	20	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 ★	木	午後	15	久保 泉

■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★	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 小笠原理香
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★	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★	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 ★	金	午前	15	栗林 秀夫

■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 ★	火	午前	10	篠原 舞
姿勢と呼吸を整えるヨガ★	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 ★	木	午前	10	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 ★	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 ★	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	講師名
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
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	25	藤村 亜紀
中学歴史をもう一度 ★	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 ★	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)★	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	講師名
キラキラ健康体操 ★	月	午前	20	藤牧 敏子
書道 ★	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★	木	午後	30	三ツ木辰巳 宮下 静香

篠ノ井交流センター

(Tel.292-2121)

講座名	曜日	時間	定員	講師名
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	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 ★	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
リュートのコンサート(仮)	リュート等による演奏会。	5月16日(木) PM	城山公民館 第二地区分館 集会室	どなたでも	30人	無料	電話又は 直接公民館へ
あひるくらぶ 親子でクッキング 手打ちうどん	親子で粉から手打ちうどんを作ります	5月18日(土) 9:30~12:00	城山公民館 本館 料理教室	小学生と 保護者	5組	700円	
ひよこくらぶ リトミック	親子でリトミックを体験します	5月24日(金)	城山公民館 第二地区分館 児童室	未就園児と 保護者	各回6組	無料	
二胡体験会	二胡の演奏を体験します	6月11日(火)	城山公民館	どなたでも	未定	未定	
寄せ植え	寄せ植えを作ります	6月20日(木) 10:00~12:00	城山公民館 本館 102教室				
キッチン育児	子供と一緒に調理を楽しみながら、キッチンでの 子供への接し方を学びます。	6月29日(土) 10:00~12:00	城山公民館 第二地区分館 料理教室	就園児~ 小学2年生の 子どもと保護者	5組	未定	
大人リトミック	リトミックを体験します	9月26日(木) 10:00~12:00	城山公民館 第二地区分館 集会室	成人	未定	無料	

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3	春のコンサート 箏と尺八、ピアノ	5月29日(水) 13:30~15:30	中部公民館 1F研修室	市内在住又は 在勤・在学の人	40人	無料	電話又は直接 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。		
もみじ大学4	歴史講座〈地域の学び〉 相撲の神様と後町小学校	6月5日(水) 10:00~12:00	中部公民館 4Fホール						
もみじ大学5	歌と楽器でリフレッシュ	7月24日(水) 13:30~15:30	中部公民館 1F研修室						
歌の散歩道	受講者全員で合唱を楽しむ	5月8日(水)、5月15日(水) 13:30~15:30	中部公民館 4Fホール		20人	40人			
夏休み親子体験講座 松代焼体験	松代焼の製作を体験する	7月29日(月) 10:00~12:00	中部公民館 1F研修室					34人 (17組)	材料費
松代焼体験	松代焼の製作を体験する								

芹田公民館

〒380-0928 長野市若里二丁目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
かんたんピザをつくろう	ピザを生地から作る	4月18日(木) 10:00~12:30	芹田公民館 料理室	どなたでも	8人	800円	電話又は 直接公民館へ
紫式部のうたい	紫式部に関する謡いを謡う	4月15日(月) 10:00~12:00	芹田公民館 学習室1		10人	無料	
家庭菜園講座①	夏秋野菜の栽培について学ぶ	4月26日(金) 10:00~12:00	芹田公民館 講堂		30人		
家庭菜園講座②	秋冬野菜の栽培について学ぶ	8月23日(金) 10:00~12:00					
計濁川清掃	ホタル育成に向け、計濁川のゴミ拾い・草刈り等をする	5月6日(月) 8:30~10:00	県立図書館東の 計濁川	ボランティア 募集			
せりたふれあい子育て学級(上期)	未就園児とその保護者を対象とした親子学級。リズム体操や、読み聞かせ、工作など。	上期(5月~9月まで) 全5回 初回5月8日(水) 10:00~12:00	芹田公民館 講堂他	未就園児とその保護者	15組	未定	
春のおかしづくり講座「パリプレスト(シュー生地)」	リングの形をしたシュークリームを焼きます。	5月28日(火) 13:30~16:00	芹田公民館 料理室		16名	材料費	
私と家族の「相続」講座	相続が争族にならないために	5月22日(水) 13:30~15:00	芹田公民館 講堂	どなたでも	30人	無料	
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15日(水) 13:30~15:00			20人		
芹田男塾(全4回)	男性の地域活動参加を目的とした講座。料理などを通じて、生活の楽しみを見つけてもらう。	① 6月25日(火) 13:30~15:00 【筋トレでイカオジになろう】 ② 7月26日(金) 10:00~12:30 【しっかりおかずのパン「ピタパン」】 ③ 9月 6日(金) 10:00~12:30 かんたん「健康料理」 ④10月 7日(月) 10:00~12:00 コーヒーの淹れ方とマメ知識	芹田公民館 講堂他	男性	12人	材料費 未定	
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て！(飯綱高原・森の駅周辺にて)	6月16日(日) 8:40集合	集合場所： 芹田公民館		20人		
ホタル観察会	今年もホタルに逢いにいきましょう	6月22日(土) 19:00~	県立図書館東の 計濁川(現地集合)	どなたでも	—	無料	申込無しで 自由参加
みんなではつらつラジオ体操	夏休み中の小学生と一緒に、早朝のラジオ体操をする	7月26日(金) 7月27日(土) 7月28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)		—		
おやきづくり講座	郷土の料理、おやきの作り方を学ぶ	7月18日(木) 9:30~12:00	芹田公民館 料理室		12人	材料費 未定	
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の大会	7月27日(土) 9:00~12:00	芹田公民館 講堂	小学生	50人	無料	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、陶芸に親しみ、夏休みの思い出作りをしてもらう。	7月31日(水) 午前の部 10:00~12:00 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 合計30人	未定	
フレイル予防！健康体操講座	楽しくフレイル予防に役立つ体操をする	9月18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
スマホ教室	詳細未定	秋に計画中です	未定		未定		

古牧公民館

〒381-0037 長野市西和田一丁目12-1 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	
野菜作り	甘くておいしいトマトを作ろう!!	5月30日(木) 13:30~15:30	古牧公民館 集会室	どなたでも	20	材料費	電話又は 直接公民館へ	
音楽講座	二胡の演奏	6月4日(火) 10:00~12:00	古牧公民館 集会室		なし	無料	不要	
多肉植物の寄せ植え	かわいい鉢に5種類の多肉植物 の寄せ植え	6月18日(火) 13:30~15:30			20人	1500円	電話又は 直接公民館へ	
歴史講座	善光寺表参道 歴史ごぼればなし Ⅵ	6月25日(火) 10:00~12:00			なし	無料	不要	
スマホ教室	スマホ教室(初級) (ご質問にお答えします。)	6月26日(火) 9:30~10:30 11:00~12:00			各8名	電話又は 直接公民館へ		
音楽講座	フルートの演奏と楽しい音楽の お話	7月16日(火) 10:00~12:00			なし	無料	不要	
脳と体を鍛える	脳と体を鍛えて (一生自分の足で歩く))	7月25日(木) 13:30~15:30			30名	電話又は 直接公民館へ		
親子で作ろう! 「ミニチュアベンチ にいる動物たち」	木の枝を使いベンチといろい ろな種類のかわいい動物を作る。	8月6日(火) 10:00~12:00			親子	10組	不要	
歴史講座	江戸時代の古牧の歴史について	8月27日(火) 10:00~12:00			なし	材料費	不要	
藤工芸講座	日常使いの菓子皿を作る	9月3日(火) 13:30~15:30			古牧公民館 和室	どなたでも	15人	材料費
デコパージュ	キレイな模様の入った紙を小物 に絵柄を貼って飾る。	9月13日(金) 10:00~12:00		古牧公民館 集会室	なし	無料	不要	
文学講座	信州で描かれた華麗な源氏絵	9月17日(火) 10:00~12:00	なし		無料	不要		

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	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	無料	4月19日(金)より 直接公民館へ
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		未就園児(10か月以上) と保護者	15組	材料費年間 1,500円	
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	2,000円	
俳句を作ってみま せんか!	俳句を基礎から学びます。	5月~7月 月曜 全4回 10:00~12:00	三輪公民館 学習室1	20人	無料		
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 金曜 全8回 10:00~12:00	三輪公民館 学習室1	12人	無料	電話又は 直接公民館へ	
歴史講座 門前町ながの ぶらり散歩	長野市の表参道界隈の歴史や文 化を学びます。	7月24日(水) 9月25日(水) 10:00~12:00	三輪公民館 3階大ホール	40人	材料費(未定)		
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)	不要
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28日(金) 13:30~15:00	三輪公民館 3階大ホール	どなたでも	60人	無料	不要

クラフトバンド	牛乳パックや古紙を再生した紙バンドで、かごパックを作ります。	7月9日(火) 7月16日(火) 13:30~15:30	三輪公民館 学習室1	市内在住又は 在勤・在学の方	10人	材料費 1,000円	電話又は 直接公民館へ
星空ヨガ	ヨガを通して体幹を整え、心に うるおいを与えて、心身の健康 と若返りを目指します。	7月10日(水) 18:30~20:30	三輪公民館 3階大ホール		20人	無料	
夜空を楽しもう	星座等について学びます。	8月30日(金) 14:00~16:00			40人		
子どもへの怒り方 「アンガーマネジメント」	アンガーマネジメントとは、怒 りを予防し制御するための心理 療法です。上手な怒り方を学び ます。 お子さんに対して上手な怒り方 を身に付けましょう。	9月13日(金) 10:00~12:00			30人		

■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)	毎月1回 月曜日 11:00~11:30	古里公民館	幼児と保護者	フリー	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	5月~3月 (全10回) 10:00~13:00		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11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 第1弾	専門講師に教わるロックガーデ ン作り。樹木、剪定を共に学ぶ。	5月30(木) 13:30~15:30	古里公民館	どなたでも	20人	無料	古里公民館窓口 へ又は電話によ り申し込む。
いきいき健康講座 (前期)	スポーツレクリエーションを通 してフレイル予防を学ぶ。ゲー ム感覚で楽しく取り組み、仲間 もつくれる講座。	4月24日(水)・5月8日(水) 10:00~12:00					
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4日(水)・9月11日(水) 13:30~15:30 (全2回)	古里公民館	どなたでも	40人	無料	8月19日(月)か ら古里公民館窓 口へ又は電話に より申し込む。

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、その後様々なテーマに沿って活動する	毎月第2火曜日 (8月・2月は第1火曜日) 10:00から11:30		長野市在住 又は 在勤の方	40人	無料 (別途年間材料費 500円)	
クラフトバンドで 作る サマーバッグ	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	7月31日(水) 8月7日(水) 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	挿し芽の実践についての講習	4月29日(月) 10:00から11:00 または 14:00から15:00 または 16:00から17:00	大豆島地区内の 7つの地域公民館				
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16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」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7日(日) 14:00から15:30					
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25日(日) 14:00から15:30					

朝陽公民館

〒381-0025 長野市北長池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、子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 和室	乳幼児と その保護者	親子20組		不要
フレイル予防 あさイチ健康体操	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		30人		
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4日(火) 9:00~15:00	信州・豊仙寺湖 ノルディック ウォーキングコース	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(地域の学び) しなのの伝説「北信地方」	6月11日(火) 9:30~11:30	朝陽公民館 分室		40人		5月10日以降電話 又は直接公民館へ
	教養講座(地域の学び) 朝陽地区の成り立ち(仮称)	7月23日(火) 9:30~11:30			40人		6月7日以降電話 又は直接公民館へ
	芸能鑑賞 たっぴり落語Ⅱ	8月6日(火) 9:30~11:30			25人		7月5日以降電話 又は直接公民館へ
初めての バドミントン講座	バドミントンで健康作りをしましょう!フレイル予防にも繋がります。幅広い世代交流を。	5月 8日(水) 5月15日(水) 5月22日(水) 5月29日(水) 6月 5日(水) 6月12日(水) 10:00~12:00	朝陽公民館 本館 体育館		10人	600円 (シャトル代)	4月8日以降電話 又は直接公民館へ

若槻公民館

〒381-0084 長野市大字若槻東条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	親子ヨガ、リトミック遊び、工作、保育士さんと遊ぼう	5月21日(火) 6月18日(火) 7月19日(金) 9月20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21日(火) 7月 9日(火) 9月10日(火) 9:30~11:30						11人	
終活講座	実例に基づき終活を学ぶ	6月 4日(火) 6月11日(火) 6月18日(火) 6月25日(火) 13:30~15:30							
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7日(金) 13:30~15:30						20人	無料
フレイル予防講座 夏のすくトレ	フレイル予防を目的として体を動かし健康増進を図る	6月 3日(月) 6月17日(月) 7月 1日(月) 7月22日(月) 13:30~15:30						どなたでも	
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12日(水) 7月10日(水) 8月21日(水) 9月11日(水) 9:30~11:30						30人	資料代
パッチワークキルトで小物づくり	かわいい小物づくり	5月17日(金) 13:30~15:30						8人	材料費
初夏の飯綱高原へ ノルディックウォーキング講座	(現地学習)飯綱高原 ノルディックウォーキングで健康維持増進を図る	5月27日(月) 9:00~13:00	若槻公民館集合	20人	無料				
おりがみ 宝石箱	おりがみで花のコサージュ他を作る	6月19日(水)	若槻コミュニティセンター	8人	材料費				

安茂里公民館

〒380-0957 長野市安茂里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
新ブラアモリ ～戦時下の安茂里 自由日記が語る もの ①～⑤ (全5回シリーズ)	旧安茂里村長・塚田伍八郎氏の 自由日記を主として、その内容 をもとに戦時下の安茂里の様子 を学びます	4月25日・5月30日 6月20日・7月4日 7月25日 いずれも木曜日 10:00～12:00	安茂里公民館 学習室 (7月4日のみ 課外講座)	どなたでも	20人	無料	4月4日(木)より 電話または 直接公民館へ
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14日(火) 8:30～15:30	長野市戸隠			無料 (各自昼食持参)	4月23日(火)より 電話または 直接公民館へ
高原の植物めぐり	高原で植物の観察を楽しむ講座 です (バス利用)	5月22日(水) 9:00～15:30	未定			4月30日(火)より 電話または 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3日(月) 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 ステージ	どなたでも	30人	無料	5月13日(月)より 電話または 直接公民館へ
ワイヤーで作るフ ラワーベース	ワイヤーを使ったフラワーベー スを作ります	6月6日(木) 10:00～12:00	安茂里公民館 2階 実習室		15人	材料費実費	5月16日(木)より 電話または 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12日・7月10日 9月11日・10月9日 11月13日・12月11日 1月15日・2月12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(火)より 電話または 直接公民館へ
古文書に見る真田 の歴史 (全5回シリーズ)	講師の指導により、古文書を読 み解く講座です	6月27日・7月18日 8月29日・9月26日 10月31日 いずれも木曜日 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 学習室	どなたでも	15名	無料	6月5日(水)より 電話または 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28日(金) 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 集会室		50人		安茂里地区在住の方 6月7日(金)～ 地区外の方 6月13日(木)～ 電話または 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12日(金) 9:00～15:30	長野市近郊	安茂里地区在住の方	20人	無料 (昼食費実費)	6月25日(火)より 電話または 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24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(水)より 電話または 直接公民館へ
夏休みスイーツデ コ講座 (2部制)	粘土などを使ってスイーツをか たどった小物を作る講座です	8月8日(木) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 ①か②のいずれか	安茂里公民館 2階 ステージ	小学生	各20人ずつ	材料費実費	7月23日(火)より 電話または 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21日(水) 10:00～11:00	安茂里公民館 2階 日本間	未就学児の親子	15組	無料	7月31日(水)より 電話または 直接公民館へ
クラフトテープで 作る かごバッグ (全2回)	クラフトテープを使ってかごバ ッグを作ります	8月27日(火) 9月3日(火) いずれにも参加できる方 13:00～15:00	安茂里公民館 2階 実習室	どなたでも	10人	材料費実費	安茂里地区在住の方 7月29日(月)～ 地区外の方 8月5日(月)～ 電話または 直接公民館へ
はつらつメイク講 座	化粧品メーカーの美容部員を講 師に招き、メイク指導をしてい ただく、人気の講座です	8月28日(水) 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 学習室		20人		8月6日(火)より 電話または 直接公民館へ
ツポパワーで全身 ケア	講師の指導により自分の身体の ツポについて知り、全身の健康 維持のためにツポ押しを実践す る講座です	8月30日(金) 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 日本間		15人	無料	8月9日(金)より 電話または 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4日(水) 10:00～12:00	安茂里公民館 2階 ステージ	30人			8月19日(月)より 電話または 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(火) 13:30～15:30				8月20日(火)より 電話または 直接公民館へ	
善光寺表参道めぐり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	9月27日(金) 10:00～12:00	長野市内	15人	絵解き体験料 500円	9月6日(金)より 電話または 直接公民館へ	

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5日(水)、12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
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)		
小菊盆栽	春から秋までの管理方法と作品作りを学ぶ	4月18日、5月23日、6月20日、7月18日、 8月22日、9月12日、10月17日 全7回(木) 10:00~12:00	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)	3/18から電話又は 直接交流センター窓口へ
やさしい 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。	①4月25日(木) 9:30~11:30 ②5月16日(木)撮影会 9:00~15:00 ③5月30日(木) 9:30~11:30	①③は かがやきひろば 篠ノ井集会所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	電話又は 直接交流センター窓口へ(初 めて受講する方:3/4~、受 講歴のある方:3/25~)
クルクマを使った 春の寄せ植え	矢澤秀成先生を講師に迎え、寄せ植え	5月8日(水) 10:30~12:00	篠ノ井交流センター 多目的ホール	どなたでも	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:3/8~、受講歴の ある方:3/18~)

七二会公民館

〒381-3161 長野市七二会丁151 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」	親子体操、工作、プールあそび、夏まつり、ミニ運動会、パス遠足、英語で遊ぶ、小麦粉粘土、おやつ作り、クリスマス会、ほか	5月17日(金) 5月31日(金) 6月14日(金) 6月28日(金) 7月12日(金) 7月26日(金) 8月9日(金) 8月23日(金) 9月13日(金) 9月27日(金) 各回10:00~11:30 (年間14回)	七二会公民館 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。	4月24日(水) 5月24日(金) 6月27日(木) 7月22日(月) 8月29日(木) 9月19日(木) 各回8:25~8:35 (年間8回)	七二会小学校校庭 雨天時は七二会小学校体育館	どなたでも	なし		申込不要
ちょっとお助け パソコン教室	パソコンの初歩的な操作方法などを学ぶ	5月8日(水) 6月12日(水) 7月10日(水) 8月7日(水) 9月11日(水) 各回14:00~15:40 (年間11回)	七二会公民館	七二会地区在住 または在勤の方 1回でも可	各回10人	無料	電話または 直接七二会公民館へ
中国語に親しむ 講座	中国語に親しむことを目的とした初級編を学ぶ	4月18日(木) 14:00~16:00	七二会公民館	どなたでも	10人		

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、バス遠足をとおり、親同士のコミュニケーションを図る	毎月2回 第1・3金曜 10:00~12:00	戸隠農村環境改善センター、戸隠地区内	乳幼児と保護者	なし	無料 (別途入場料)	電話
赤ちゃん登校日	親子で中学校を訪問し、中学生と交流する	5月31日(金) 9:30~11:30	戸隠中学校 体育館		10組	無料	
親子食育講座	保健師や管理栄養師、歯科衛生士を交えた食育講座	6月14日(金) 9月13日(金) 10:00~12:00	戸隠保健センター				
子育て応援講座	子どもへの接し方等に関する講演	6月28日(金) 7月26日(金) 9月27日(金) 10:00~12:00					
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	市内在住又は 在勤・在学の方	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25日(木) 6月20日(木) 13:30~15:00	戸隠公民館	12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ク、小物等を作る	4月27日(土) 5月11日(土) 5月25日(土) 6月8日(土) 6月22日(土) 7月6日(土) 13:30~16:00		8人			
地域探検	戸隠地区内の名所、旧跡をウォーキングで巡る	5月21日(火) 9月10日(火) 9:00~12:00	戸隠地区内	15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	5月19日(日) 13:30~15:30	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	6月13日(木) 9月26日(木) 9:30~11:30	戸隠地区内	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	無料 (別途昼食代等)	電話
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26日(水)	未定				
トガクシヨウマ栽培講座	トガクシヨウマの栽培方法を学ぶ	7月9日(火) 14:00~16:00	戸隠公民館				
子ども体験教室	生活に身近な施設等で体験や社会見学	7月31日(水)	市内施設企業等	主に戸隠地区の小学生		無料 (別途昼食代、体験費用等)	申込書提出
トレッキング	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	9月28日(土) 午前	戸隠地区内	市内在住又は 在勤・在学の方	10人	無料	電話

図書館

市立長野図書館

〒380-0843 長野市大字長野長門町1097-3 電話(026)232-3558

▼開館時間／9:45～19:00（土・日・祝は18:00）

▼休館日／火曜・毎月最終木曜・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
なのはな お楽しみ会	大型絵本、パネルシアター など	5月4日(土) 14:00～15:00	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6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 15:00～15:30 毎週土曜日 14:30～15:00 毎週日曜日 11:00～11:30	長野図書館 (水)1階 おはなしの部屋 (土日)3階会議室				

市立南部図書館

〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川1201 電話(026)292-0143

▼開館時間／10:00～18:00

▼休館日／火曜・毎月末日(火・土・日曜、祝休日の場合は直前平日)・年末年始・蔵書整理(6/26～7/9)

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	4,7,1月を除く第1水曜日 13:30～14:00	南部図書館2階	1歳未満児と保 護者	なし	無料	不要 (持ち物:バス 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		幼児～小学校低 学年と保護者			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12日(日) 14:00～15:00		児童と保護者			
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27日(土) 17:30～18:30					

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

▼開館時間／9:00～16:30（入館は16:00まで）

▼休館日／月曜・祝休日の翌日・年末年始

▼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）

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
所蔵作品展—冬景色の楽しみ	所蔵作品より油彩、水彩、版画など、冬ならではの様々な情景を描いた作品38点を展示しています。	令和6年1月27日(土) ～4月3日(水)	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	所蔵作品より主要作家を中心にした油彩、水彩、版画など35点を展示します。	令和6年2月23日(金) ～6月30日(日)	信州新町美術館 第2・3展示室				
栗原信生誕130年展 ～ミューゼー、この村から 始めませんか 【前期】	当館設立の礎となった画家。栗原信の生誕130年を記念した展覧会です。	7月13日(土) ～10月20日(日)					
第40回信州書道秀作展	県内在住の現代書道作家約80名の作品を展示します。	8月1日(木) ～9月16日(月)	信州新町美術館 第1展示室				
化石博物館第2展示室 リニューアルオープン	新映像装置によるオリジナル番組3本の公開。化石の発掘調査やクリーニングについての紹介展示。長野市から発掘されたクジラ化石を展示しています。	令和5年12月9日(土)～	信州新町化石博物館 第2展示室 「新町博士の研究室 (フォッシルラボ)」				
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。	令和6年4月20日(土) ～ 6月23日(日)	信州新町化石博物館 企画展示室				
企画展「信州が海になったころ【前期】」	長野県域に海が広がった最初期の化石群を展示します。下伊那郡阿南町の化石などを展示します。	7月6日(土) ～ 11月10日(日)	信州新町化石博物館 企画展示室				
ワークショップ 「恐竜の凧をつくらう！」	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てみましょう。	4月13日(土) 4月20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13日(水) から先着にて 電話申し込み
ワークショップ 「化石消しゴムを作ろう！」	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。	5月11日(土) 5月18日(土) 13:30～15:30				300円 (高校生以上は入館料も必要)	4月11日(木) から先着にて 電話申し込み
ワークショップ 「化石のクリーニングに挑戦！」	道具の使い方を学びながら石の中から本物の化石を取り出します。	6月8日(土) 6月15日(土) 13:30～15:30				無料 (高校生以上は入館料が必要)	5月8日(水) 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。	7月13日(土) 7月20日(土) 13:30～15:30				50円 (高校生以上は入館料も必要)	6月13日(木) 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作ろう！」	ふんわりと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。	9月14日(土) 9月21日(土) 13:30～15:30				100円 (高校生以上は入館料も必要)	8月14日(水) から先着にて 電話申し込み

戸隠地質化石博物館 〒381-4104 長野市戸隠栃原3400 電話(026)252-2228

▼開館時間／9:00～16:30（入館は16:00まで）

▼休館日／月曜・祝休日の翌日・年末年始

▼入館料／一般200円 高校生100円 小中学生50円（他に団体割引等あり）

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「戸隠七不思議」	米のとれない戸隠にヒトはなぜ昔から住むことができたのか？自然と人のかかわり方やその理由を解き明かします。	3月16日(土)～6月30日(日) 9:00～16:30	戸隠地質化石博物館	どなたでも	なし	入館料	申し込み不要
企画展「自然の中のキラキラ」	なぜかひかれるキラキラしたものをいろいろ展示します。	7/13(土)～9/1(日) 9:00～16:30					
企画展「河原の石ころ」	長野県内の様々な川の石ころを集めてきました。石ころからわかる、大地の生いたちを紹介	9月14日(土)～12月1日(日) 9:00～16:30					

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（旧横田家住宅は11月末まで休館中）

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「真田家の守り神 白鳥神社」	白鳥神社が松代に勧請されて400年にあたることを記念して、関連資料を展示します。	4月17日(水) ～ 6月23日(日)	真田宝物館 企画展示室	どなたでも	先着20人	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
甲冑着用体験	松代文化財ボランティアの会の会員により、甲冑のレプリカの着用が体験できます。	5月11日(土) 10:00～12:00	真田宝物館 わくわくルーム			参加費不要、入館料のみ入館料一般600円、土曜日は小中学生無料	
企画展「真田家のデザイン」	真田家伝来の大名道具から、様々なデザインの意匠を集めて紹介します。	6月29日(土) ～ 9月23日(月)	真田宝物館 企画展示室			入館料一般600円、小中学生100円、土曜日は小中学生無料	
お気に入りのデザインで布しおりを作ろう	企画展「真田家のデザイン」に関連して、展示資料のデザインを転写する布しおりを作ります。	8月8日(木) 10:00～12:00	真田宝物館 わくわくルーム			参加費不要、入館料のみ入館料一般600円、小中学生100円	
着物の模様スタンプであそぼう	着物に使われるおめでたい文様のスタンプを体験。	開催日はいつでも				入館料一般600円、小中学生100円、土曜日は小中学生無料	
武士・お姫様になってみよう！	甲冑・着物のレプリカ着用体験。						

しなのき・勤労青少年ホーム・サンライフ長野・リサイクルプラザなど

しなのき

〒380-0814 長野市西鶴賀町1481-1 電話(026)235-2373

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用 ()内は教材費	申込方法
めざそう美文字！ ペン字講座入門 (小松 直美さん)	ペン字青始める方向けの基礎講座。	4月3日～9月18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、ファッションやインテリ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2日～6月18日 (火・11回) 10:00～12:00			12人	4,840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5日～6月14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8日～7月29日 (月・14回) 18:30～19:30		どなたでも	15人	8,680円 (3,465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5日～7月19日 (金・15回) 11:30～12:30			15人	9,300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5日～7月19日 (金・15回) 13:00～14:00			15人	9,300円 (2,426円)	
ゴスペル&ポップスを歌おう！ (熊本 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4日～9月19日 (木・12回) 10:30～12:00		女性 (学生可)	20人	7,440円 (1,000円)	
やさしくハンドベルを奏よう！ (熊本 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5日～9月20日 (金・12回) 10:30～12:00			18人	7,440円 (1,000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4日～9月19日 (木・12回) 13:30～15:00			20人	7,440円 (1,600円)	
親子で楽しむブレ・リトミックAコース 対象：2022/10/1～2023/5/31 (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26日～6月28日 (金・5回) 10:00～10:45		長野時在住 在勤の男女	12組	2,200円 (270円)	
親子で楽しむブレ・リトミックBコース 対象：2021/4/2～2022/9/30 (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26日～6月28日 (金・5回) 11:15～12:00			12組	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6日～9月21日 (土・13回) 13:30～15:00		女性 (学生可)	20人	8,060円	
エンジョイエアロピクス (美谷島 寛子さん)	初心者向けのエアロピクス！音楽に合わせて楽しく運動しましょう。	4月6日～9月7日 (土・12回) 18:30～19:30			20人	7,440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7日～9月15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14日～9月8日 (日・10回) 11:30～12:30			18人	6,200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8日～7月29日 (月・14回) 9:20～10:40			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8日～7月29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8日～9月9日 (月・10回) 19:00～20:00			20人	6,200円	
簡単エアロピクス&ストレッチ (藤井 とよ子さん)	エアロピクスで楽しく運動！リフレッシュ！	4月9日～7月23日 (火・15回) 13:00～14:00			20人	9,300円	
有酸素エクササイズ&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9日～7月23日 (火・15回) 19:00～20:00			20人	9,300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10日～9月25日 (水・11回) 19:00～20:00	20人		6,820円		
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11日～9月26日 (木・12回) 19:00～20:30	20人	7,440円			

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用 ()内は教材費	申込方法
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11日～9月26日 (木・12回) 13:30～14:30	勤労者女性会館 しなのき	女性 (学生可)	16人	7,440円	窓口受付中
美温活リンパストレッチ (MIZ さん)	基礎代謝を上げて、痩せた酸い身体作りを！睡眠の質も向上します。	4月12日～9月27日 (金・12回) 19:00～20:00			20人	7,440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15日～9月30日 (月・10回) 19:00～20:10			20人	6,200円	
週のはじめの気持ちいストレッチ (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15日～9月2日 (月・9回) 11:15～12:15			20人	5,580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17日～9月18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18日～9月19日 (木・12回) 19:00～21:00			20人	7,440円 (150円)	
ママのためのエアロビクス (中村 視雪さん)	エアロビクスで楽しく運動！リフレッシュ！心地よく体を動かしましょう。	4月22日～9月9日 (月・9回) 11:15～12:15			20人	5,580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27日～9月28日 (土・11回) 10:00～11:30			30人	6,820円	窓口受付中

■ しなのき南部会場

〒388-8003 長野市篠ノ井小森578 電話(026)292-8151

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用 ()は教材費	申込方法
リフレッシュ エアロビクス	楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。	4月8日～9月30日(月) 19:00～20:10	南部勤労 青少年ホーム	市内在住又は在勤・在学の方	16人	7,470円 (240円)	窓口受付中
中国語初級	中国語に興味がある方。中国文化を取り入れながら学びます。	4月15日～9月9日(月) 18:30～20:00			10人	7,440円 (1,060円)	
楊名時八段錦太極拳	体に無理のない、やさしい太極拳です。	4月10日～9月11日(水) 10:00～11:30		市内在住又は 在勤の女性	18人	4,400円 (500円)	
楽しく女声コーラス	楽しく歌って仲間作り	4月10日～9月11日(水) 19:00～20:30				4,400円 (2,490円)	
エンジョイコーラス Bコース	季節に合わせて童謡やポップスを楽しみ歌いましょう。	4月11日～9月26日(木) 14:15～15:15				5,280円 (2,020円)	
ピラティス(夜)	コアを鍛えてココロもカラダもスッキリしましょう。	4月12日～9月27日(金) 19:00～20:10				15人	

■北部勤労青少年ホーム

〒381-0043 長野市吉田1-13-8 電話(026)243-1358

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用 ()は教材費	申込方法
中級英会話	英語によるコミュニケーションのレベルアップを目指します。	4月8日～8月26日 (月曜日・16回) 20:00～21:00	北部勤労青少年 ホーム	市内在住又は在勤の35歳以下の方(学生は除く)。 (定員に空きがある場合は36歳以上の方も申し込みできます。ただし受講料は1回当たり100円増しになります。)	10人	5,040円 (3,709円)	電話又は直接 北部勤労青少年 ホームへ
身につく着物の着付け	着付けを身につけて、着物を楽しみましょう。	4月8日～6月24日 (月曜日・10回) 19:00～21:00			10人	3,150円 (100円)	
心とからだの調和 ハタ・ヨーガ	ヨガの呼吸法と体の動きを学び、心と体のバランスを整えます。	4月23日～9月24日 (火曜日・10回) 19:00～20:30			10人	3,150円 (830円)	
花いっぱいフラ ワーアレンジメント	季節や行事に合わせた様々なアレンジで花を楽しみましょう。	4月25日～9月26日 (木曜日・7回) 19:00～21:00			10人	2,205円 (12,600円)	
茶道入門(裏千家)	初心者対象講座です。立ち居振る舞いも含め基本から学びます。	4月18日～9月19日 (木曜日・11回) 19:00～21:00			12人	3,465円 (3,000円)	
初心者のための のんびりヨガ	ストレッチや足マッサージで全身をほぐし、体を温めてからヨガをしていきます。	4月12日～9月27日 (金曜日・10回) 19:00～20:00			10人	3,150円 (30円)	
ウィークエンド・ ピラティス	一本「芯」の通った美しい姿勢を目指します。	4月19日～9月20日 (金曜日・9回) 19:00～20:10			15人	2,835円 (30円)	
心を休める 週末のヨガ	体と脳を休めて心身のバランスを整えましょう	4月5日～9月20日 (金曜日・12回) 19:00～20:00			10人	3,780円 (40円)	
やさしいエアロビクス &ストレッチ	簡単なエアロビクスです。ストレッチもたっぷり組み入れています。	4月11日～9月26日 (木曜日・9回) 19:00～20:00			15人	2,835円 (150円)	
はじめての ハワイアンフラ	週のはじめに、心地よい音楽に合わせて踊りましょう。	4月22日～9月2日 (月曜日・16回) 10:00～11:30			12人	9,600円	
体すっきり! やさしいヨガ	初めての方でも気軽にできるやさしいヨガです。	4月10日～9月11日 (水曜日・12回) 10:00～11:15	15人	7,200円			
ネイティブと学ぶ! ステップアップ英 会話	日常使える会話を中心に学ぶ、大人のための英会話です。	4月11日～9月19日 (木曜日・21回) 13:30～14:30	10人	12,600円 (3,597円)			
体力アップ! から だにやさしいスト レッチ	毎日の生活に取り入れていける簡単なストレッチです。	4月5日～9月27日 (金曜日・17回) 13:30～14:30	15人	10,200円	どなたでも		

■中部勤労青少年ホーム

〒380-0872 長野市大字南長野妻科33-1 電話(026)232-3256

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用 ()は教材費	申込方法
姿勢改善のための ヨガ	体感を鍛えてヨガポーズでバランスを養います。ヨガ初心者さんも大歓迎です！	4月5日～9月20日 (金曜日・11回) 19:00～20:00	中部勤労 青少年ホーム	市内在住又は 在勤の35歳以 下の方(学生 は除く)。 (定員に空きが ある場合は36 歳以上の方も 申し込みでき ます。ただし 受講料は1回 当たり100円 増しになります。)	16人	3,465円 (40円)	電話又は直接 中部勤労青少年 ホームへ
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20日～9月7日 (土曜日・11回) 11:30～12:30			15人	3,465円 (640円)	
エンジョイ!英会話	ネイティブの先生が教えてくれます。活きた英語に触れるチャンスです。楽しく学びましょう。	4月11日～9月19日 (木曜日・18回) 19:00～20:00			17人	5,670円 (3,809円)	
華道 草月流	季節の花を活けながら、日本の四季を感じましょう。初めての方も大歓迎です。	4月24日～10月12日 (水曜日・10回) 19:00～21:00			12人	3,150円 (10,300円)	
ヨガで アンチエイジング	月の満ち欠けリズムを使って心と体を鍛えます。身体の硬い方から初心者の方も大歓迎です！	4月22日～9月9日 (月曜日・9回) 19:00～20:00			15人	2,835円 (30円)	
J-POP&ゴスペルを 歌おう	歌う楽しさを再発見。みんなで歌って美しいハーモニーを楽しみましょう♪	4月23日～10月8日 (火曜日・10回) 19:15～20:30			16人	3,150円 (290円)	
はじめての茶道 裏千家	礼儀作法やおもてなしの心を学び、日常にお茶の心を取り入れましょう。	4月26日～10月12日 (金曜日・12回) 19:00～21:00			12人	3,780円 (3,600円)	
実用ボールペン字	クセ字から美文字へ、美しい文字を書くコツを学びましょう。	4月17日～9月18日 (水曜日・13回) 19:30～21:00		4,095円 (1,080円)			
硬式テニス初級 ・初中級	レベルに合わせて2コースで募集!基礎から学び上達を目指そう	4月10日～6月19日 (水曜日・10回) 19:00～21:00	長野運動公園 東和田テニスコート		各15人	3,150円 (5,150円)	
バランスアップ ヨガ(水)	体の土台となる足指からほぐして、しっかり立つ、歩ける体を目指します。ヨガが初めての方、体調を整えたい方、身体の硬い方も大歓迎です！	4月10日～6月19日 (水曜・10回) 10:15～11:45	中部勤労 青少年ホーム	どなたでも	16人	6,000円	
バランスアップ ヨガ(金)		4月12日～6月21日 (金曜・10回) 10:15～11:45				6,000円	
健康ヨガ		からだ本来の動きを取り戻し、無理せず健康体をつくりましょう。				4月8日～7月22日 (月曜日・12回) 10:30～11:45	
50代からの 硬式テニス	50代以上の方が対象です。テニスを始めてみたい方、もっと上達したい方など楽しく体を動かしましょう！	4月11日～6月20日 (木曜日・10回) 19:00～21:00	長野運動公園 東和田テニスコート		12人	6,000円 (6,600円)	

■南部勤労青少年ホーム

〒388-8003 長野市篠ノ井小森578 電話(026)293-4435

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用 ()は教材費	申込方法
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15日～9月2日(月) 19:00～20:15	南部勤労青少年 ホーム	市内在住又は 在勤の35歳以下の方(学生は除く)。 (定員に空きがある場合は36歳以上の方も申し込みできます。ただし受講料は1回当たり100円増しになります。)	14人	2,835円 (30円)	電話又は直接 南部勤労青少年 ホームへ
気の流れを整える経絡YOGA	経絡を刺激し自然治癒力向上を目指しましょう	4月11日～9月12日(木) 19:00～20:15				3,465円 (40円)	
美温活リンパストレッチ®で体の中から美しく(女性限定)	基礎体温が上がり痩せやすく、睡眠の質があがります	4月19日～9月20日(金) 19:30～20:30			16人	3,465円 (40円)	
色彩検定2級～資格取得準備～	色彩の知識を生活の中で活かしてみませんか	4月9日～6月18日(火) 19:00～21:00			6人	3,150円 (10,000円)	
初級バドミントン ※対象:55歳以下の方	初心者の方からバドミントンに挑戦してみませんか	4月19日～7月19日(金) 19:30～21:00			16人	3,150円 (1,250円)	
硬式テニス初級 ※対象:55歳以下の方	初心者も少し経験のある方も基礎から学べます	4月18日～7月11日(木) 19:00～21:00			15人	4,095円 (3,955円)	
硬式テニス初中級 ※対象:55歳以下の方	ラリーが続き試合が出来るレベルです	4月18日～7月11日(木) 19:00～21:00				4,095円 (3,955円)	
やさしい ハワイアンフラ(夜)	フラの音楽と共に癒されましょう。	4月26日～9月27日(金) 19:00～20:30			16人	3,465円 (40円)	

■サンライフ長野

〒380-0928 長野市若里6-7-1 電話(026)227-2310

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用 ()は教材費	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1日～7月8日 (月曜日・13回) 14:20～15:20	サンライフ 長野	市内在住又は 在勤の方	20人	4,095円 (195円)	直接サンライフ 長野へ
楽しく踊ろう! ハワイアンフラ	はじめての方も、少しやったことがある方も、音楽に合わせて優雅なダンスを楽しみましょう。	4月2日～9月24日 (火曜日・22回) 19:00～20:30				6,930円 (70円)	
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5日～9月20日 (金曜日・16回) 13:30～15:00			12人	9,600円	
ハンドベルで健康音楽	ハンドベルを奏でながら頭の体操も!きれいな音色で音楽を楽しみましょう♪	4月12日～9月27日 (金曜日・11回) 10:00～11:30			18人	6,600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11日～9月26日 (木曜日・12回) 13:30～15:30			20人	7,200円 (別途教材費)	
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17日～6月19日 (水曜日・10回) 18:30～20:30			15人	6,000円 (200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12日～9月20日 (金曜日・12回) 13:00～15:00			20人	7,200円	
卓球入門(基礎編)	卓球初心者の講座です。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5日～9月20日 (金曜日・19回) 14:50～16:20			24人	5,985円 (395円)	
のびのび健康運動(卓球)	卓球を中心に、楽しく身体を動かして運動しましょう。	4月15日～9月9日 (月曜日・14回) 11:00～12:30			28人	4,410円 (200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15日～9月9日 (月曜日・14回) 9:10～10:40			24人	4,410円 (200円)	

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用 ()は教材費	申込方法
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9日～7月16日 (火曜日・12回) 17:00～18:00	サンライフ 長野	市内在住又は 在勤の方	25人	7,200円	直接サンライフ 長野へ
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12日～7月12日 (金曜日・13回) 17:30～18:30				7,800円	
はじめての陶芸	お店には売っていないオリジナルの作品を作ませんか？初めてでも簡単にできます。	5月11日～6月22日 (土曜日・4回) 10:00～12:00			10人	2,400円 (4,800円)	

■ 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 権堂イーストプラザND1F 電話(026)234-2906

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用	申込方法
グリーティングカードを作る	誰かに贈りたくなる、華やかに デコレーションしたカードを作ります。	4月27日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	多目的スペース		各回5人	600円	3月25日より 申込受付開始 電話又は 受付へ
水引アートフレーム	水引を使って、秋らしい卓上飾りを作ります。	9月7日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00				1000円	
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28日(土) 10:00～16:00				初心者 と異なる	各ワークショップ ごと異なる
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5日(金) 5月10日(金) 13:30～14:30	コミュニティーL2	どなたでも	10人	2回参加2400円 (1回のみ参加の場合 1500円)	電話又は 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7日(金) 7月5日(金) 13:30～14:30				2回参加2400円 (1回のみ参加の場合 1500円)	
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2日(金) 9月6日(金) 13:30～14:30				2回参加2400円 (1回のみ参加の場合 1500円)	
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6日(土) 8月24日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	多目的スペース		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13日(土) 5月4日(土) 6月16日(日) 7月28日(日) 8月31日(土) 9月14日(土) ①10:30～12:00 ②12:00～13:30 ③13:30～15:00				90分入れ替え制 各時間帯5人	

温湯温泉 湯～ぱれあ 〒381-0101 長野市若穂綿内1330-1 電話(026)282-5500

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用	申込方法
骨コツ元気体操	ストレッチポールと自重運動を行います。骨への刺激で骨粗しょう症知らず	火曜日 第1期 4月～6月(全10回) 第2期 7月～9月(全10回) 13:30～14:30	温湯温泉 湯～ぱれあ	20歳以上の方	5人	10,000円/各期 初回日に一括払い	電話又は窓口
らくらく体操	イスに座りながらストレッチや体操などレクリエーションも交えて楽しく運動します	水曜日 第1期 4月～6月(全10回) 第2期 7月～9月(全10回) 13:30～14:30				10,000円/各期 初回日に一括払い	
小学生水陸チャレンジ教室	体操・プールでおもいきり体を動かして遊ぼう！基礎体力・協調性・考える力を養います。	土曜日 前期4月～9月(全10回) 14:00～15:30		小学生 1年～4年	15,000円 初回日一括払い ※別途、温泉・プール利用料必要	おひさまクラブサイト	
親子でリトミック	音を感じる「心」を育て、身体を動かして豊かな表現力、集中力、協調性など大切な感性を育てましょう！季節の絵本や工作あります。	水曜日 4月～9月 (月1回程度開催) 10:30～11:15		1歳～3歳	1回払い ※サイトでご確認下さい		
kidsダンス	型にとらわれないダンスを楽しみます。ほんのちょっとやってみたと思ったらLet'sトライ！	水曜日(全10回) 17:00～18:00		小学生 1年～6年	15,000円 初回日一括払い		
ベビーチャクラ マッサージ	歩きまわる時期にもマッサージを！ヨガ要素が入ったおやこマッサージです。	主に第2火曜日 (月1回開催) 10:30～11:15		1歳～3歳	8人 1,000円/1回		

長野市リサイクルプラザ 〒381-0026 長野市松岡二丁目26-7 電話(026)222-3196

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用	申込方法
牛乳パックで椅子作り	牛乳パックを使って六角形の椅子を作る。	6月7日(金) 10:00~12:00	リサイクルプラザ	市内在住の方	5人	300円	5月9日(木) 10:00~ 電話・窓口受付
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14日(金) 10:00~12:00			5人	100円	5月9日(木) 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11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9日(木) 10:00~12:00					4月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付
		6月13日(木) 10:00~12:00					5月9日(木) 10:00~ 電話・窓口受付
		7月11日(木) 10:00~12:00					6月12日(木) 10:00~ 電話・窓口受付
		9月12日(木) 10:00~12:00					8月9日(金) 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11日(木) 10:00~14:30			各日5人	各日1,500円	3月13日(木) 10:00~ 電話・窓口受付
		5月9日(木) 10:00~14:30					4月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付
		6月13日(木) 10:00~14:30					5月9日(木) 10:00~ 電話・窓口受付
		7月11日(木) 10:00~14:30					6月12日(木) 10:00~ 電話・窓口受付
		8月8日(木) 10:00~14:30					7月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付
		9月12日(木) 10:00~14:30					8月9日(金) 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8日(月) 10:00~14:30			各日6人	各日300円	3月13日(木) 10:00~ 電話・窓口受付
		4月22日(月) 10:00~14:30					3月13日(木) 10:00~ 電話・窓口受付
		5月13日(月) 10:00~14:30	4月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付				
		5月27日(月) 10:00~14:30	4月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付				
		6月10日(月) 10:00~14:30	5月9日(木) 10:00~ 電話・窓口受付				
		6月24日(月) 10:00~14:30	5月9日(木) 10:00~ 電話・窓口受付				
		7月8日(月) 10:00~14:30	6月12日(木) 10:00~ 電話・窓口受付				
		7月22日(月) 10:00~14:30	6月12日(木) 10:00~ 電話・窓口受付				
		8月5日(月) 10:00~14:30	7月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付				
		8月26日(月) 10:00~14:30	7月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付				
		9月9日(月) 10:00~14:30	8月9日(金) 10:00~ 電話・窓口受付				
		9月30日(月) 10:00~14:30	8月9日(金) 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18日(土) 10:00~14:30	4人	1,000円	4月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付		
		7月20日(土) 10:00~14:30			6月12日(木) 10:00~ 電話・窓口受付		
		8月24日(土) 10:00~14:30			7月9日(火) 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30日(木) 10:00~14:30	各日5人	各日500円	4月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付		
		8月29日(木) 10:00~14:30			7月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付		
使わなくなった傘でエコバック作り	使わなくなった傘の生地を使ってエコバックを作る。	9月6日(金) 10:00~12:00	5人	300円	8月9日(金) 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」	生ごみ堆肥の家庭での生かし方を学ぶ。	6月20日(木) 13:30~15:30	10人	無料	5月9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。	7月27日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	市内在住の親子(小学生と保護者)	各10組	300円	6月11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30日(木) 13:30~15:00	市内在住の方	5人	500円	5月9日(木) 10:00~ 電話・窓口受付	

各施設からのお知らせ

講座名・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	費用	申込方法		
親子でエコひろばと絵本の読み聞かせ	廃材やハギレ布などを使っておもちゃやベビー小物作りをする。また子育てについての情報交換や、赤ちゃん向けに、リサイクル絵本の読み聞かせ、手遊びタイムもあり。	4月26日(金) 10:00~12:00	リサイクルプラザ	市内在住の親子(0~3歳児と保護者)	各日5組	各日300円	4月10日(水) 10:00~ 電話・窓口受付		
		5月24日(金) 10:00~12:00					5月8日(水) 10:00~ 電話・窓口受付		
		6月28日(金) 10:00~12:00					6月11日(火) 12:00~ 電話・窓口受付		
		9月27日(金) 10:00~12:00					9月10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ご紹介をする。	5月10日(金) 10:00~12:00	市内在住の方		10人	800円	4月10日(水) 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。	6月11日(火) 10:00~12:00 9月3日(火) 10:00~12:00			5人	各日500円	5月8日(水) 10:00~ 電話・窓口受付 8月8日(水) 10:00~ 電話・窓口受付		
着物リフォーム～気軽に作務衣作り	不用になった着物から作務衣にリフォームします。	6月14日・21日・28日・7月5日(金) 計4回 9:30~12:00	リサイクルプラザ	市内在住で、全日程に参加でき自宅でミシンの使える人	6人	500円	5月8日(水) 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。	4月10日(水) 10:00~12:00					市内在住の方	各日5人	3月8日(金) 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30日(金) 10:00~12:00							8月8日(水) 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21日(日) 14:00~16:00	市内在住の小学生	5人	300円	7月10日(水) 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2日~(毎週火) 全12回 ①午前部 10:00~12:00 ②午後部 14:00~16:00 ③夜部 18:30~20:30	市内在住の方	小学生以上	各部16人	各部10,000円	3月19日(火) 9:30~ 電話・窓口受付		
		4月6日~(毎週土) 全11回 午前部 10:00~12:00						16人	9,100円

■信州大学

〒390-8621 長野県松本市旭3-1-1 電話(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	問い合わせ先
令和6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、多様な学習機会の一助となりますよう出前講座を実施しております。長野県内の公民館・生涯学習センター・図書館・博物館等の生涯学習機関、教育機関(幼稚園・小・中・高・特別支援学校並びに保育園)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、大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)	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(幼稚園、小・中・高・特別支援学校並びに保育園)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参照	出前講座担当 (0263)37-2870
						https://www.shinshu-u.ac.jp/social/local/delivery/		


■長野工業高等専門学校

〒381-8550 長野市徳間716 電話(026)295-7003 (総務課総務企画係)

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
サイエンス・ツアー (出前授業)	「ふしぎ?科学マジック」など全24テーマ							総務課総務企画係 026-295-7003
詳細はホームページを参照 (HOME>公開講座・展示会>サイエンス・ツアー) https://www.nagano-nct.ac.jp/public/class/								

■長野県立大学

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
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、大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)、リスキリングの機会をご提供させていただきます。 ご希望の場所へ大学の教員が出向き、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一部がございます)	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)	・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カ月前までに申込み (詳細は大学HP参照)	長野県立大学 ソーシャル・イノベーション 創出センター(CSI) デリバリー・アカデミア担当 (026)262-1725
							デリバリー・アカデミアHPへ  https://www.u-nagano.ac.jp/cooperation/delivery/	




■清泉女学院大学・短期大学



〒381-0085 長野市上野2-120-8 電話(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2024年5月上旬頃本学ホームページに掲載予定です。 https://www.seisen-jc.ac.jp/	2024年5月～ 2024年9月	清泉女学院大学・短期大学 長野駅東口キャンパス、上野キャンパス	どなたでも		1講座1,000円(講座によっては別途材料費がかかるものもあります。)	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	問い合わせ先
1	オープンキャンパス	・校内見学 ・学校説明	4月13日(土) 4月27日(土) 5月 3日(金) 5月18日(土) 6月 1日(土) 6月15日(土) 6月29日(土) 7月13日(土) 7月20日(土) 8月 8日(木) 8月21日(水) 9月 7日(土) 9月21日(土) 13:30~15:00 注：日時は変更となる場合がございます。詳しくはホームページからご確認ください。	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人まで (コース はホーム ページを ご確認下 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：日時は変更となる場合がございます。詳しくはホームページからご確認ください。		高校生 (保護者)				
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20日(土) 5月18日(土) 6月15日(土) 7月13日(土) 8月 3日(土) 8月18日(日) 9月 7日(土) 9月28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 等でご確認ください。			個別に設定 ※詳細はHP	無料	電話又はホームページ	
5	オープンキャンパス	・授業体験などの各種体験 ・学校説明 ・施設見学 ・個別相談等 ※各回の詳細は、ホームページに掲載します。	5月25日(土) 6月22日(土) 7月20日(土) 8月 2日(金) 8月25日(日) 9月28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		無料	電話又は ホームページ	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7日(土) 10:00~15:00		どなたでも		無料	不要	
7	オープンキャンパス	・学校説明 ・授業体験 ・各種技術ショー ・在校生との座談会 ・個別相談 ・保護者説明	4月20日(土) 5月18日(土) 6月15日(土) 7月30日(火) 8月 6日(火) 8月 8日(木) ※受付 9:30~ 10:00~12:00	長野理容美容 専門学校	中・高校生 保護者 一般	なし	無料	電話又は ホームページ ※当日来校受付可	長野理容美容 専門学校 (026) 226-7656 
8	ヘアフェスティバル(文化祭)	・学校開放 ・各種技術体験 ・ミニショー ・個別進学相談	7月6日(土) 9:30~16:00		どなたでも		無料	不要 ※高校生は 事前予約可	
9	ヘアショー	・学生によるモデル制作 ・技術披露 ・華麗なショー	9月14日(土) ※受付13:30~ 14:00~15:30	ホクト文化ホール 中ホール			無料		

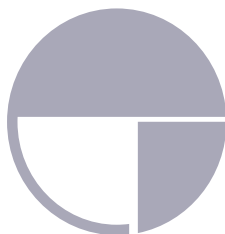
No.	講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ先
10	オープンキャンパス	「ブライダル・ホテル」「コンピュータ」のそれぞれの職種の説明、業界の話、体験実習等	5月11日(土) 5月25日(土) 6月 8日(土) 6月22日(土) 7月13日(土) 7月21日(日) 8月18日(日) 8月31日(土) 9月14日(土) 13:30~16:00	専門学校カレッジ オブキャリア (ブ ラ イ ダ ル・ホテル,コ ンピュータ)	該当分野の 職業に興味 のある方	各20人 程度		電話または、 HP・スマホサイ トの申込フォー ムより 	専門学校カレッジ オブキャリア (電話225-1616)
11	体験入学	「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、実習体験、施設見学等	8月 5日(月) 8月 6日(火) 13:00~16:00						
12	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11日(土) 5月25日(土) 6月 8日(土) 6月22日(土) 7月13日(土) 7月21日(日) 8月18日(日) 8月31日(土) 9月14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		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)
13	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 5日(月) 8月 6日(火) 13:00~16:00						
14	オープンキャンパス	・学校説明 ・体験授業 ・校内見学 ・個別相談	4月20日(土) 5月11日(土) 5月25日(土) 6月 8日(土) 6月22日(土) 7月 6日(土) 7月20日(土) 8月 8日(木) 8月24日(土) 9月 7日(土) 9月21日(土) 10:00~12:00	信越情報専門学校21 ルネサンス学院	高校生 保護者 一般	なし	無料	電話又は ホームページ	21ルネサンス学院 026-235-1118
15	プログラミング体験授業	プログラミング言語で簡単なゲームを作成	ホームページ 等でご確認く ださい	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		事前に電話でお 申し込みくださ い。	
16	オープンキャンパス	学校紹介・学科照会等 学科ごとの体験授業	4月20日(土) 5月18日(土) 6月15日(土) 7月13日(土) 8月21日(水) 9月14日(土) 全日10:00~12:00	長野平青学園	高校生以上 保護者参加可	なし		前日までに電話 (026-224- 8383) またはホームページ (www.heisei.ac.jp)	長野平青学園 026-224-8383
17	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9日(日) 7月3日(水) 9月4日(水) 9:00~12:00	豊野高等 専修学校	中学3年生 保護者	50人		所定の用紙で FAX	TEL(026)257-2127 FAX(026)257-3970
18	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20日(土) 5月18日(土) 6月22日(土) 7月17日(水) 8月 1日(木) 10:00~12:00	豊野高等 専修学校	高校生以上 保護者	服飾10人 情報10人		所定の用紙 (HP よりDL) でFAX または電話	

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	問い合わせ先
19	オープンキャンパス	<ul style="list-style-type: none"> ・入学説明 ・学科説明 ・体験授業 ・個別相談及び在校生との座談会 ・入学試験説明 	4月 7日(日) 4月20日(土) 5月12日(日) 5月18日(土) 5月26日(日) 6月 2日(日) 6月16日(日) 6月22日(土) 6月30日(土) 7月 7日(日) 7月13日(土) 7月21日(日) 7月28日(日) 8月 4日(日) 8月10日(土) 8月25日(日) 9月 1日(日) 9月 8日(日) 9月14日(土)	信州スポーツ医療福祉専門学校	高校生以上 保護者			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 
20	光和祭 (文化祭)	各学科の出し物 体験授業	9月21日(土)	信州スポーツ医療福祉専門学校	どなたでも			高校生は事前予約可能	信州スポーツ医療福祉専門学校 (026) 233-0555
21	オープンキャンパス	<ul style="list-style-type: none"> ・入学説明会 ・体験授業 ・個別相談 ・施設見学 ・保護者説明会 	4月14日(日) 4月29日(祝) 5月 6日(振) 5月19日(日) 5月26日(日) 6月 2日(日) 6月 9日(日) 6月16日(日) 6月23日(日) 7月 7日(日) 7月14日(日) 7月21日(日) 7月28日(日) 8月 4日(日) 8月11日(日) 8月18日(日) 8月25日(日) 9月 8日(日) 9月22日(日)	大原学園長野校	高校生 保護者の方	なし	無料	電話又はホームページ	大原学園長野校 (026) 229-5577
22	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(月) ～4月 30日(火)	竹原珠算学校 7教室	年長以上	年長児・小学生/ 各教室5人	無料 (別途教材費)	電話	竹原珠算学校 フリーコール 0120-14-7733

■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	問い合わせ先
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7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 https://okagakuen.com/ 
2	イラストデザイン体験	イラスト上達のコツを教えます！（雑誌、写真などからイラストを描き起こします。）				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31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)	無料	電話（8月28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、ハンドワークを通して体験しましょう！	8月31日(土) 14:00～15:30			無料			
5	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。	8月31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 225-1616	
6	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14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			
7	幸せに働いて、どんなこと？	キャリアコンサルタントの講義の後、グループワークで「幸せに働く」について考えます。	9月 7日(土) 10:00～11:00	信越情報専門学校21 ルネサンス学院	高校生 若年者	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
8	公務員	国・県・市・警察・消防士・刑務官に多数合格！（本校を卒業すると大卒と同程度）	4月1日(月) ～ 4月30日(火)	長野法律高度専門学校	どなたでも	10人	無料	電話にて事前申込必要	長野法律高度専門学校 026-244-3889
9	宅建士	年配の方も大勢来ております。合格者有	4月1日(月) ～ 4月30日(火)						
10	行政書士	行政書士を目指す方	4月1日(月) ～ 4月30日(火)						
11	司法試験	弁護士を目指す方 合格者有	4月1日(月) ～ 4月30日(火)						
12	和のフローチ作り	日本伝統工芸の「つまみ細工」による花びら作りをしてフローチに仕上げていきます。	9月21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メ切りります。	豊野高等専修学校 (026)257-2127
13	一緒に歌おう♪～基礎からのボイス・トレーニング～	歌うことが初めてでも大丈夫！「歌が好き」「歌ってみたい」というあなたのご参加をお待ちしています。				10人	200円 (教材費)		
14	「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	1000円 (材料費)		
15	自宅のできる体操講座～肩まわり～	肩まわりの筋肉を動かして肩の違和感をご自宅でケアしましょう。	9月7日(土) 13:00～14:00	信州スポーツ医療福祉専門学校	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
16	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28日(土) 13:00～14:00			500円			



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
「マナビイ」

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

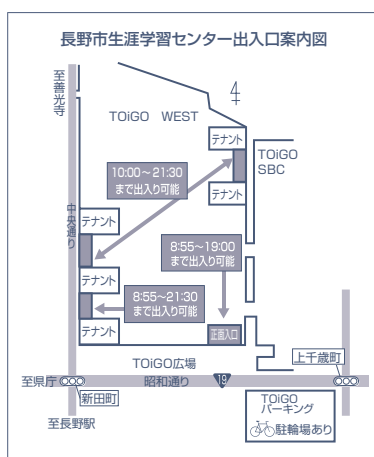
TOiGO WEST (トイゴウエスト) 3・4階

T E L (026) 233-8080

F A X (026) 233-8081

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

eメール s-gakusyu-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」バス停車下車徒歩約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。

2024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