

ながの 生涯学習だより

第45号



写真／七二会公民館「冬の星空観察会」

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 主催講座 …………… 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 各種講座… 3

各施設からのお知らせ

図書館…………… 16

博物館・美術館など…………… 17

しなのき…………… 20

リサイクルプラザ …………… 22

北部勤労者活躍支援センターなど…… 24

権堂イーストプラザ市民交流センター… 27

長野市内などの大学等

長野県立大学・信州大学・

長野工業高等専門学校・

清泉大学・清泉大学短期大学部………… 28

長野市専修学校各種学校協会

「学校開放」…………… 29

「いきいき生涯学習」…………… 31

〈掲載情報〉

2026年10月

～

2027年 3月

親子わくわくフェスタ2026

長野市教育委員会（家庭・地域学びの課、生涯学習センター）では、
「家庭の日」にちなみ11月28日（土）に親子で楽しみながら学ぶ「親子わくわくフェスタ2026」を開催します。

- 日 時 / 令和8年11月28日（土）10：00～16：00
 - 会 場 / 長野市生涯学習センター
 - 申込み / 10月24日（土）までに、市ホームページ「ながの電子申請サービス」から申し込んでください。
※親子での申し込みとなります。申し込みは、1申請につき、子ども一人、1教室の申し込みです。
別の講座・時間を希望する場合は、別に申請が必要です。
※抽選結果を11月2日（月）までにメール送信します。
s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp からのメールを受け取れるよう、迷惑メールの設定解除をお願いします。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 問い合わせ / 生涯学習センター TEL：233-8080
- 講座内容



講座名	内 容	開催時間	会場	対象者	定員	参加費
工作教室	カラーペンとアルミホイルで ステンドグラスを作ってみよう！	①10：00～11：30 ②12：30～14：00 ③14：30～16：00	4F大学習室1	小学1年生以上	各 20 組	無料
親子ダンス教室	親子でダンスを踊ろう！ 「アルクマ」も来るかな！？	①10：00～11：00 ②11：30～12：30	4F大学習室2	3 歳児～ 小学3年生	各 20 組	
科学の実験講演会	テーマ 砂糖アメ・岩塩が水に溶けるようすを 手作り装置で見る～シュリーレン現象の探究	14：00～15：30	4F大学習室2	どなたでも	20 組	
でんき実験教室	・みんなで手回し発電機を使って豆電球をつけてみ よう！ ・一緒に作ろう「おさんぽかめさん」	①10：00～11：30 ②13：00～14：30	4F大学習室3	小学1年生 ～ 小学3年生	各10組	
電子工作教室	LEDとソーラーパネルを使って 音楽を伝える装置を作ろう！	①10：00～11：00 ②11：30～12：30 ③13：30～14：30	3F第1・2学習室	小学4年生以上	各 10 組	
みんなで遊ぼう！ 絵本の世界	ことば（英語と日本語）とからだで 絵本の世界に飛び込もう！	①10：00～11：00 ②11：30～12：30	3F第3学習室	3 歳児～ 小学3年生	各 10 組	
地球観察教室	デジタル地球儀で今の地球を 学んでみよう！大発見があるかも！	①10：00～10：30 ②10：45～11：15 ③11：30～12：00 ④13：00～13：30 ⑤13：45～14：15 ⑥14：30～15：00	3F 第4学習室	どなたでも	各6組	
将棋教室	コツを学んで対局の楽しさを味わおう！	①10：00～12：00 ②14：00～16：00	3F和室 第5学習室	小学1年生以上駒の 動きが分かる人	各 16 組	
ミニ工作	絵本にちなんだ工作・紙飛行機を作ろう！ <申込不要>	10：00～16：00	3F 交流サロン	どなたでも	—	

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町1271-3 電話 (026) 233-8080

トイーゴセミナー

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
はじめての色鉛筆画	描くって楽しい！まずは色鉛筆を握って みましょう！丁寧に指導します。	10月14日(水) 14:00～16:00 または 10月18日(日) 14:00～16:00	生涯学習センター 3階第4学習室	どなたでも (別途持ち物あり)	24人	500円	電話、 FAX、 Eメール
心を届ける絵手紙 ～四季の移ろいに想いを 載せて～	秋のイメージのもの、描きたいものなど を持参して四季折々の絵手紙を描いて みませんか。	10月21日(水) 14:00～16:00					
冬を優美に彩る フラワーアレンジメント ～クリスマスシーズンの 楽しみ～	クリスマス向けのフラワーアレンジメ ントを作ります。丁寧に説明するの で、初心者の方でも安心してご参加く ださい。	12月16日(水) 10:30～12:00 または 14:00～16:00				3,200円	

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	募集定員等	参加費	申込方法
認知症予防講座！脳と身体 を元気にする体操とツボ	自分でも実践できる体操やツボ押しを 紹介します。	10月14日(水) 14:00～15:30	生涯学習センター 第2・3大学習室	どなたでも	30人	300円	電話、 FAX、 Eメール
東洋医学で整える体操づくり ～今日からできるツボと セルフケア～	自分でも実践できる体操やツボ押しを 紹介します。	10月21日(水) 14:00～15:30					
ちょっとずつ続ける 元気体操講座①	無理なくお家でも続けられる体操をご 紹介します。	11月12日(木) 14:00～15:30					
ちょっとずつ続ける 元気体操講座②	無理なくお家でも続けられる体操をご 紹介します。	11月25日(水) 14:00～15:30					
心身を癒やす セルフハンドケア 基礎編	ハンドケアの効能・注意点、基本の マッサージをお教えます。	11月30日(月) 14:00～15:30	生涯学習センター 第4学習室	どなたでも (別途持ち物あり)	24人		
心身を癒やす セルフハンドケア 応用編	基本のマッサージ、症状別のツボ押し をお教えます。	12月 7日(月) 14:00～15:30					

市立公民館・交流センター 各種講座

■長野市立城山公民館

〒380-0852 長野市大字長野東之門町2462番地

電話(026)232-3111

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
ようこそ！ハロウィン	親子のみなさんが公民館に集まって楽しいハロウィンイベントを開催する	10月23日(金) 10:00~11:30	城山公民館 第二地区分館 1F 和室	未就園児等 親子	6~7組	無料	電話又は 直接公民館へ	232-3111
大人リトミック	音楽やリズムに合わせて楽しく体を動かしてリラックスして楽しむ	10月 6日(火) 9:30~11:30	城山公民館 第二地区分館 2F 集会室	どなたでも	15人			
全世代リトミック	音楽やリズムに合わせて、大人・子供みな全世代間の交流を楽しむ	11月14日(土) 9:30~11:30			10人			
住みやすい家に向けて	これからの暮らしと物を整える整理収納について学ぶ	11月18日(水) 13:30~15:30			15人			
いきいき血管講座	血管をきれいに保つ生活を始めるためのポイント等を学ぶ	11月27日(金) 13:30~15:30			20人			
さくらトリオによるクリスマスコンサート	ピアノ・チェロの音色に合わせたソプラノの歌声を楽しむ	12月 4日(金) 13:30~15:30			40人	2,500円		
お正月飾り	新年を迎えるお正月飾りを作る	12月24日(木) 13:30~15:30	城山公民館 本館 102教室		10人			
童謡・唱歌を歌う会	テーマに沿った童謡・唱歌を地域の皆で集い・歌う	3月 3日(水) 13:30~15:30	城山公民館 第二地区分館 2F 集会室		40人	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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
もみじ大学⑧ 健康増進！楽々ウォーキング!!	(館外講座) (フレイル予防講座) ポールを用いて、中部公民館から城山公園を歩きます。	10月 7日(水) 10:00～12:00	館外講座	どなたでも	10人	無料	電話又は 直接公民館へ	9月8日から 直接公民館へ
もみじ大学⑨ 戸隠と戸隠信仰 パート2	(歴史講座) 歴史を紐解き 謎に迫ります。	11月11日(水) 13:30～15:30	中部公民館 4階ホール		50人			10月7日から 直接公民館へ
もみじ大学⑩ 大人・高齢者の ための「足育」	(心穏やかに) 大人の足育について 学びます。	12月 9日(水) 13:30～15:30			40人			11月10日から 直接公民館へ
もみじ大学⑪ (追加) 八幡川の流れを たどる その2	(館外講座) ※4月22日実施講座と 同内容 地域の川をめぐります。	11月11日(水) 9:30～12:00	館外講座	初受講の 方を優先と します	10人			10月19日から 直接公民館へ
ゴスペルを聴い て、歌ってみま んせか♪	ゴスペル音楽を是非一 度、聴いて、歌って、 リズムにのって、体験 してみましょう。	10月21日(水) 13:30～15:30	中部公民館 1階和室	どなたでも	20人			9月17日から 直接公民館へ

干支人形づくり	来年の干支（ひつじ）の人形作りを通して手芸の基礎的な技術を学びます。	11月 5日(木) 13:00～16:00	中部公民館 1階和室	どなたでも	10人	無料 (別途 材料費)	電話又は 直接公民館へ	10月14日から 直接公民館へ
大人の社会見学 (施設見学と クリスマス リースづくり)	(館外講座) 市のバスで移動し、 施設見学とクリスマス リースを作ります。	11月25日(水) 12:30～16:00	ながの環境 エネルギー センター他		10人			11月4日から 直接公民館へ
(料理講座) トルティーヤを 使って 手軽においしい メキシコ料理	タコミートを使った タコスとリングの デザートトルティーヤ を作ります。	12月 2日(水) 10:30～13:30	中部公民館 2階料理教室		12人			11月12日から 直接公民館へ
新春を彩る フラワー アレンジメント	お正月の フラワーアレンジメント を作ります。	12月25日(金) 13:30～15:30	中部公民館 1階和室		15人			12月3日から 直接公民館へ
小学生 書初め教室	課題文字を 書いてみましょう。	1月 5日(火) 10:00～12:00		小学3年生 ～ 小学6年生	10人	ながの電子 申請サービス	12月16日から 直接公民館へ	
(料理講座) 韓国家庭料理	手軽にお家でできる 韓国料理を学びます。	1月20日(水) 14:30～16:30	中部公民館 2階料理教室	どなたでも	10人	電話又は 直接公民館へ	12月23日から 直接公民館へ	

■ 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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
そば打ち 芹田道場 全6回	そば打ち技術の向上と 試食をすることで郷土 食「そば」の理解と 関心を深める	①10月22日(木) ②11月12日(木) ③12月17日(木) ④ 1月21日(木) ⑤ 2月18日(木) ⑥ 3月11日(木) 各日 9:00～10:00	芹田公民館 料理教室	どなたでも	8人	10,800円	電話	芹田公民館 228－3659
消しゴムはんこ づくり講座	素敵な消しゴムはんこ を作成する	11月11日(水) 10:00～12:00	芹田公民館 学習室1		20人	300円	電話・QR	
ボール体操	専用のボールを使って 背中を伸ばして リフレッシュ	11月27日(金) 14:00～16:00	芹田公民館 講堂		14人	ボールのな い方300円 でレンタル		
羊毛フェルト 講座	羊毛フェルトを使って 干支などを作成する	①11月27日(金) 10:00～12:00 ②12月 3日(木) 13:30～15:30	芹田公民館 学習室1		各回 16人	1200円 ニードル代 150円別途		
大人のための 冬講座	①朝ドラトーク ②お正月飾り ③味噌作り	①11月30日(月) ②12月18日(金) ③ 1月29日(金) 各日 14:00～15:30	芹田公民館 各回講堂		① 23人 ② 12人 ③ 23人	①無料 ②500円 ③3,700円		
しめ縄作りと そば打ちの実演	お正月の伝統飾りを 作ってみる そば打ちの実演	12月19日(土) 9:30～12:00	芹田公民館 講堂	小学4年生 ～ 中学3年生	30人	未定	未定	
子ども書初め 教室	書道の基本を学びなが ら書初めをする	1月 5日(火) 9:30～11:30			30人	300円	QR	
スマホで カフェろう	スマホの基本操作を 学ぶ	1月20日(水) 9:30～11:30		どなたでも	15人	無料	電話	
せりた多文化 交流会	長野平青学園の留学生 との多文化交流	2月 3日(水) 10:00～12:00			20人		電話・QR	
歴史講座	郷土の身近な歴史を 学ぶ	2月12日(金) 時間未定			30人			
やしょうま作り 講座	郷土食のやしょうま作 りをまなび、伝統の郷 土食への理解を深める	2月17日(水) 9:00～12:00	芹田公民館 料理教室		16	未定	電話	

■ 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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
親子料理教室	ふわとろオムライスとおいしいおやつを作る	10月10日(土) 10:00～12:00	古牧公民館 料理教室	小学生・保護者	10組	材料費	要	243－3524
歴史講座	古牧歴史探訪(南長池地区)	10月21日(水) 13:30～	現地	どなたでも	15人	無料		
文学講座	旅ゆく一茶 九州も四国も	11月10日(火) 10:00～12:00	古牧公民館 集会室		なし			
そば打ち体験講座	戸隠流 一本棒丸延し (午前と午後で二回開催)	11月17日(火) 10:00～12:00 13:30～15:30	古牧公民館 料理教室		各8人	材料費	要	
歴史・人権教育 研修講座	松代象山地下壕見学	12月 1日(火) 9:00～12:00	現地 市バス使用		30人	無料		
クリスマス料理	おいしいクリスマス料理を作る	12月 4日(金) 10:00～12:00	古牧公民館 料理教室		15人	材料費		
音楽講座	音楽コンサート	12月15日(火) 13:30～15:30	古牧公民館 集会室		なし	無料		
お正月のお花	豪華なお正月の花を生ける	12月23日(水) 13:30～15:30			30人	材料費	要	
書初め	冬休みの宿題を公民館で練習しよう	12月24日(木) 13:30～15:30		小学生	10人	無料		

■ 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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
色えんぴつ 大人の塗り絵 講座	色鉛筆を使った塗り絵	10月21日(水) 10月28日(水) 11月 4日(水) 11月11日(水) 13:30～15:30	三輪公民館 学習室1	どなたでも	20人	材料費 (350円)	電話又は 直接公民館へ	三輪公民館 234－4430
大人の リトミック	音楽やリズムに合わせて 楽しく体を動かそう	11月18日(水) 10:00～12:00	三輪公民館 大ホール		20人	無料		
歴史講座	善白鉄道の魅力	1月20日(水) 13:30～15:00			50人			
季節の飾り物	正月飾り	12月23日(水) 13:30～15:30	三輪公民館 学習室1		16人	材料費 (未定)		
楽しい手芸	令和9年の干支「未」 の縁起物を作る	2月 9日(火) 2月16日(火) 13:30～15:30			15人			
作品展	成人学校及び三輪公民館で活動しているグループ・サークル等の作品展示	2月26日(金)午前 ～ 2月28日(日)午前	三輪公民館		なし	無料	不要	

■ 吉田公民館

〒381-0043 長野市吉田3-22-41

電話(026) 241-6354

講座・イベント名	内容	開催日時	会場	対象者	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
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	吉田公民館 241-6354
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を、図書館に設置したマットに座ってゆったり楽しむ。好きな絵本も読んだり借りたりもできる。	4月～3月 (全12回) 第2第4火曜日 10:30～10:50	吉田公民館 図書室	未就園児と保護者	なし	無料	不要	
音のしらべ	歌を通して仲間との交流を深め、笑顔あふれるひとときを一緒に楽しむ。	10月6日、20日 (火) 13:30～15:30	吉田公民館 多目的ホール	長野市在住・在勤・在学の方	100人		9月15日 (火) 9:00 から電話、 窓口 9/11～9/30 専用 QRコード	
音あそび ～フレイル予防～	ピアノの音に合わせて、歌ったり体を動かしたり、フレイル予防や脳トレ効果も期待できる。	12月7日、 14日、21日 (月) 10:00～12:00	吉田公民館 教室1		20人		11月20日 (金) 9:00 から電話のみ	
シャドウボックス	同じ絵柄の紙を何枚も切り貼りし、重ねることで立体感のある作品を作る。作品は3種類の中から選ぶ。	10月21日、28日 (水) 10:00～12:00	吉田公民館 教室4		8人	2,000円 (材料費)	10月7日 (水) 9:00 から電話のみ	
お正月の フラワー アレンジメント 講座	年末からお正月、1カ月以上飾れるフラワーアレンジメントを学ぶ。	12月25日 (金) 10:00～12:00	吉田公民館 大教室		20人	4,000円 (材料費)	12月8日 (火) 9:00 から電話のみ	
冬鳥観察会	地元辰巳池に集う渡り鳥の習性を学ぶ	1月23日 (土) 10:00～11:30	辰巳公園 水鳥観察小屋		25人	無料	1月12日 (火) 9:00 から電話のみ	
大人の音読講座	音読の効果、呼吸の仕方、声の出し方を学び、各文を味わう。	2月1日、8日、 15日 (月) 13:30～15:30	吉田公民館 大教室		20人		1月18日 (月) 9:00 から電話のみ	
ホテルシェフ 直伝！ 家庭で楽しむ 本格フレンチ	有名ホテルの総料理長から家庭で作れるフレンチを学ぶ。	2月9日 (火) 10:00～13:00	吉田公民館 調理室		12人	2,000円 (材料費)	1月26日 (火) 9:00 から電話のみ	
英国の紅茶の ある暮らし 紅茶の魅力 PART2	英国紅茶における貴婦人たちのつくった紅茶文化のご紹介。彩り豊かな日常生活のためのエレガントなマナー、美味しい紅茶の淹れ方を学ぶ。	10月14日 (水) 13:30～15:30			12人	600円 (材料費)	9月29日 (火) 9:00 から電話のみ	
手打ち蕎麦入門 ～打つ楽しみ、 食べる喜び	打つ、切る、茹でるの工程を一人で体験する	12月4日 (金) 10:00～12:00			12人	2,200円 (材料費)	11月17日 (火) 9:00 から電話のみ	
ハワイアンフラ 体験講座	初心者の方も、少し経験のある方も受講できます。安心してご参加ください。	10月8日、 15日、22日 (木) 10:00～11:30	吉田公民館 和室		10人	パウスカート貸出の場合 有料 100円	9月24日 (木) 9:00 から電話のみ	
聖夜を彩る ブッシュ・ド・ ノエル	初心者でも楽しく作れるケーキ作り	11月19日 (木) 10:00～13:00	吉田公民館 調理室		12人	1,000円 (材料費)	11月5日 (木) 9:00 から電話のみ	

■ 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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
季節のフルーツ でお菓子づくり	アップルクーヘンとぶ どうゼリー	10月16日(金) 10:00～12:30	古里公民館 料理教室	どなたでも	16人	材料費	材料費を 添えて 公民館へ	古里公民館 295-9707
はじめての レザークラフト 講座	世界にひとつ、自分の レザー作品をつくりま す	11月11日(水) 13:30～16:00	古里公民館 工作室		8人			
セルフマッサージ &にこにこ体操	一緒に楽しくフレイル 予防、体操！ 好評に つき、本年度2回目	11月13日(金) 12月 4日(金) 13:30～15:00	古里公民館 多目的ホール		20人	無料	電話又は 直接公民館へ	
歴史講座	古里地区の郷土史を学 ぶ	11月18日(水) 13:30～15:00			30人			
クラフトバンド でしめ縄づくり	正月飾りのしめ縄をク ラフトバンドで作って みましょう	11月19日(木) 10:00～12:00	古里公民館 学習室		20人	材料費	材料費を 添えて 公民館へ	
手打ちうどん 味くらべ	手作りうどんとダシか ら作るつゆの作り方を 学ぶ	11月26日(木) 午前	古里公民館 料理教室		10人			
新そば打ち体験 講座	道具の使い方、そば知 識、手打ちそば体験	12月11日(金) 午前			10人			
プレつばみ教室	ママのためのヨガ（託 児あり）、リトミック など全3回の親子講座	1月13日(水) 1月27日(水) 2月10日(水) 10:00～11:30	古里公民館 多目的ホール	1歳～3歳 のお子様と 保護者	親子 10組	材料費	電話又は 直接公民館へ	
らくらく健康 体操	フレイル予防のための 健康講座	1月19日(火) 1月25日(月) 2月16日(火) 3月 2日(火) 13:30～15:00		どなたでも	40人			
ゆったりヨガ講 座	ゆったりとヨガを楽し む	2月24日(水) 13:30～15:30	古里公民館 和室		12人			
かるた大会	古里かるたで地域を学 ぶ	2月11日(木)		古里地区の 小学生				
囲碁・将棋大会	古里地区住民による囲 碁・将棋大会	2月11日(木)	古里公民館 多目的ホール	古里地区在 住の方				
ふるさと 文化芸能祭	公民館使用団体及び成 人学校による生涯学習 成果のステージ及び展 示発表	2月13日(土)	古里公民館	どなたでも				

■ 柳原交流センター

〒381-0017 長野市大字小島804番地5

電話(026)296-8540

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
異文化料理教室②	インド料理4品 (ビリヤニ・ライタ・カチュンパル・マンガラッシー) の実習と試食	10月22日(木) 10:30~13:00	柳原 交流センター 調理実習室	どなたでも	12人	材料費 (1,500円)	9月24日(木) ~ 10月15日(木) 電話または 直接交流 センターへ	柳原 交流センター 296-8540
稲穂で作るリースと亀	稲穂で亀をモチーフにした、しめ飾りを作る	12月23日(水) 13:30~15:30	柳原 交流センター 大学習室		15人	材料費 (500円)	11月16日(月) ~ 電話または 直接交流 センターへ	
異文化料理教室③	マレーシア料理を学ぶ	1月15日(金) 10:30~13:00	柳原 交流センター 調理実習室		12人	材料費 (1,500円)	12月18日(金) ~ 1月8日(金) 電話または 直接交流 センターへ	
気軽に楽しむチェロのひととき	おなじみのクラシック曲をチェロとピアノのデュオでお楽しみください	3月 5日(金) 13:00開場 13:30~15:00	柳原 交流センター 大学習室		50人	無料	前日まで 申し込み可 電話または 直接交流 センターへ	

■ 浅川公民館

〒381-0064 長野市浅川東条328番地1

電話(026) 263-1001

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
秋の史跡めぐり	史跡や遺跡を歩いてめぐり、善光寺と門前町がこの場所に造られた理由、現在までの発展の経過を学ぶ。	10月 7日(水) 9:00～12:30	善光寺門前町	どなたでも	15人	無料	電話又は 直接公民館へ	浅川公民館 263－1001
ローリーポップ	リトミック、クリスマス会、読み聞かせ、保育士さんと遊ぼう	10月 9日(金) 12月11日(金) 各回 10:00～12:00	浅川公民館 2階和室・大ホール	未就園児と引率付添者	なし			
ピアノ・リサイタル	浅川出身ピアニストによるトークと演奏	10月11日(日) 開場13:30 開演14:00	浅川公民館 2階大ホール	どなたでも	100人			
男性限定 ポールでストレッチ	体幹を鍛え、姿勢改善を目指します。初心者歓迎。	10月16日(金) 10月23日(金) 13:30～15:30	浅川公民館 2階和室	男性	10人	無料 (ポール貸出各回200円)		
昭和ソングで楽しむクリスマス☆コンサート	4人の男性混声合唱団と女性のピアノ演奏 歌いたくなったらぜひ一緒に。	12月23日(水) 開場13:00 開演13:30	浅川公民館 2階大ホール	どなたでも	20人	無料		
文学講座	日本文学研究家 堀井正子氏を招いて「一茶の句碑めぐり」と題した講演	2月 3日(水) 午後			50人			
自然・環境講座	気候変動について長野県環境保全研究所による講演	2月26日(金) 午後			50人			
歴史講座	公文書館の資料から見た浅川地区	2月10日(水) 13:30～15:00			50人			
歴史講座	「善光寺地震の震源は浅川の清水ではない」と題して善光寺地震を学ぶ	3月21日(日) 13:00～15:00			50人			

大豆島公民館

〒381-0022 長野市大字大豆島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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
NAGANO12訪問コンサート	長野市出身のプロ奏者12人によるミニ吹奏楽コンサート	10月 8日 (木) 13：30開場 14：00開演 (60分)	大豆島公民館 多目的ホール	どなたでも	150人	無料	電話で大豆島公民館へ	
家族で！仲間で！ふれあいウォークラリー	今回は環境美化をテーマに、クイズやゲームをしながら、大豆島地区内のチェックポイントを回り、得点を競い合う	10月12日 (月) 9：00～12：00	大豆島地区内	大豆島地区にお住まいの方	なし		地域公民館長 又は、大豆島公民館へ電話	
合同菊花展	大豆島原産名菊「巴の錦」や、さまざまな菊を展示	10月25日 (日) ～ 11月13日 (金)	大豆島公園 多目的広場	どなたでも			不要	
消しゴムはんこ。で年賀状	版画用消しゴムで絵や文字を彫り年賀状を作る	11月25日 (水) 12月 2日 (水) 13：30～16：00	大豆島公民館	市内在住 又は在勤・在学の方	10人	無料 (材料費あり)	電話で大豆島公民館へ	
しめ縄づくり講習会	地元の名人が教えるしめ縄作りの講習会	12月6日 (日) 10：00～12：00			50人	無料		
クリスマスコンサート	ピアノとオーボエのコンサート	12月19日 (土) 13：30～開場 14：00～15：15			60人			
冬季球技大会	地区対抗卓球大会	令和9年 1月17日 (日) 9：00～12：00	大豆島体育館	大豆島地区にお住まいの方	なし	無料	各地域公民館を通じ大豆島公民館へ	
娯楽大会	囲碁・マージャン・将棋・ボードゲームで世代間交流を行う	令和9年 2月 7日 (日) 8：30～12：30	大豆島公民館				電話で大豆島公民館へ	
おでかけ！松代焼体験	陶苑に出向いて、見学と作品作り	令和9年 2月25日 (木)	集合大豆島公民館 バスで松代陶苑	市内在住 又は在勤・在学の方	17人	無料 (材料費あり)		
作品展	成人学校及び大豆島公民館で活動しているグループ・サークル等の作品展示とステージ発表	令和9年 3月 6日 (土) ～ 3月 7日 (日) 10：00～15：00	大豆島公民館	どなたでも	なし	無料	不要	

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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
洋ラン栽培教室	その季節に合った洋ランの手入れのしかたを学ぶ。	10月 2日(金) 3月 5日(金) 13:30~15:30	若槻コミュニティセンター 三登山ホール	どなたでも	15人	無料	随時電話又は直接公民館へ	若槻公民館 295-3355
フレイル予防講座 紅葉のずくトレ	フレイル予防を目的として脳トレや筋トレを行い健康増進を図る。	11月 9日(月) 11月16日(月) 12月 7日(月) 12月14日(月) 13:30~15:30			20人		10月2日(金) 10時より 電話又は 直接公民館へ	
水曜そば道でしょう	毎回二八江戸流のそばを打つ。本年の年越しそばを打てるよう修業を積む。第1回、6回は講師の指導を受ける。他はビデオ教材により確認する。	①11月11日(水) ②11月18日(水) ③11月25日(水) ④12月 2日(水) ⑤12月 9日(水) ⑥12月23日(水) ①と⑥ 9:30~12:00 ②と⑤ 10:00~12:00	若槻コミュニティセンター 料理教室	これまでにそばを打ったことのある人	5人	材料費	10月14日(水) 10時より 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。	①11月24日(火) 9:00~13:00 ② 2月 9日(火) 9:30~13:00		どなたでも	11人		11月24日(火) 実施分は 10月 6日(火) 10時より電話 又は 直接公民館へ	
先取り、御開帳！善光寺界限探訪(臨地学習)	4月にはじまる善光寺御開帳に先んじて御開帳にかかわる仏閣等をガイドとともに見学する。	3月12日(金)	善光寺とその周辺		30人	無料	2月3日(水) 10時より 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番地2 電話(026)243-7251

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
市民講座 あさひ大学⑤	現地学習（フレイル予防事業） 「秋のノルディックウォーキング～飯山七福神めぐり～」	10月 8日(木) 9:00～15:00	朝陽公民館 本館前集合	どなたでも	16人	無料	9月18日(金) から電話又は 直接公民館へ	朝陽公民館 243-7251
市民講座 あさひ大学⑥	教養講座 「気象予報・警報が出されるまで」	10月20日(火) 9:30～11:30	朝陽公民館 分室集会室		40人		9月25日(金) から電話又は 直接公民館へ	
市民講座 あさひ大学⑦	現地学習 須坂「蔵の街散策」	11月17日(火) 9:00～15:00	朝陽公民館 本館前集合		16人		10月16日(金) から電話又は 直接公民館へ	
市民講座 あさひ大学⑧	音楽鑑賞「フルート クリスマスコンサート」	12月15日(火) 13:30～15:30	朝陽公民館 分室集会室		40人		11月6日(金) から電話又は 直接公民館へ	
市民講座 あさひ大学⑨	文学講座 小林 一茶「一茶200年忌」	1月19日(火) 9:30～11:30					12月18日(金) から電話又は 直接公民館へ	
市民講座 あさひ大学⑩	音楽鑑賞 「童謡・歌曲コンサート」	2月26日(金) 14:00～16:00					1月9日(金) から電話又は 直接公民館へ	
秋のコンサート	チェロとピアノにフルートの三重奏を心ゆくまでお楽しみください。	10月 6日(火) 10:00～11:30	朝陽公民館 本館体育館		60人	200円	9月7日(月) から電話又は 直接公民館へ	
ときめき講座 季節のツボと棒体操	鍼灸師が季節に合ったツボ押しと手作りの棒を使った体操をおしえてくれます。	10月 9日(金) 10:00～11:30	朝陽公民館 分室集会室		16人		1,000円	
ときめき講座 「健康おつまみ」	男性の方大歓迎!! 簡単に作れる“健康おつまみ料理”をマスターしましょう。	10月16日(金) 10:00～13:00	朝陽公民館 本館調理室			9月14日(月) から電話又は 直接公民館へ		
ときめき講座 「ソーイング カフェあさひ」	がま口ポーチ等の小物作りをしながら、気軽にわいわいと、楽しみながらお裁縫をしましょう☺	10月23日(金) 10月30日(金) 11月 6日(金) 13:30～15:30	朝陽公民館 本館和室		10名	800円	9月24日(木) から電話又は 直接公民館へ	
ときめき講座 「はじめての 操体法」①～③	ゆ～っくり動いて、腰痛や肩凝りなどを楽にしましょう♪ 一生使える身体づくりを目指す、目からウロコの運動療法です！	11月 5日(木) 11月19日(木) 12月 3日(木) 10:00～12:00	朝陽公民館 分室集会室		20名	別途資料代	10月16日(金) から電話又は 直接公民館へ	
ときめき講座 「クリスマス リース作り」	季節の植物を使ってクリスマスリースを作ります。	12月 5日(土) 10:00～12:00	朝陽公民館 本館体育館		12組	1,500円	10月22日(木) から電話又は 直接公民館へ	
寺子屋あさひ 「みんなで 書き納め教室」	「書き初めの宿題を年内にやってしまおう！」 小、中学生だけでなく、大人の方も今年の書き納めをしたい方の参加をお待ちしています。	12月28日(月) 9:00～11:30	朝陽公民館 分室集会室		20人	無料	12月4日(金) から電話又は 直接公民館へ	
ときめき講座 「おひなさま料理」	桃の節句のお祝いにぴったりな“おひなさま料理”を覚えましょう。	2月12日(金) 10:00～13:00	朝陽公民館 本館調理室		16人	未定	未定	
ときめき講座 春の薬膳	春は身体にため込んでいたものが排出・解毒する時期。「肝」を整える養生食を作ります。	2月25日(木) 10:00～12:30				1,500円	1月12日(火) から電話又は 直接公民館へ	
かるかむ広場 「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などを体験します。	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	無料	不要	
かるかむ広場 「あさイチ健康体操」	フレイル予防を目的に、ラジオ体操や朝陽音頭健康体操、脳トレ等を行います。	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 または和室	どなたでも	20人			

■ 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	募集 定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
楽しく歌おう 愛唱歌②	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	10月16日(金) 13:30~15:30	安茂里公民館 2階 集会室	どなたでも	70人	無料	安茂里地区 在住の方 9月24日(木)~ 安茂里地区 以外の方 10月2日(金)~ お電話で	安茂里公民館 226-4059
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	10月22日(木) 10:00~12:00	長野市内		15人		10月5日(月)~ お電話で	
ジャズに 魅せられて	ジャズコンサートを楽しめます	11月 6日(金) 13:30~15:30	安茂里公民館 2階 集会室		30人		10月19日(月)~ お電話で	
善光寺表参道 街めぐり③	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	11月13日(金) 10:00~12:00	長野市内		15人	参加費無料 (昼食実費)	10月23日(金)~ お電話で	
ブラアモリ 安茂里に息づく 西山文化を訪ねて PartIIの③	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中条・小川を散策します(バス利用)	11月19日(木) 9:00~15:30	長野市中条 小川村周辺		20人		10月29日(木)~ お電話で	
お正月の フラワー アレンジメント	お正月に飾れるフラワーアレンジメントを手作りします	12月22日(火) 10:00~12:00	安茂里公民館 2階 集会室		20人	材料費実費	12月2日(水)~ お電話で	
ツボでHOT ひといき	自分の身体のツボについて実際に鍼灸師の先生に押してもらいながら学びます	1月21日(木) 13:30~15:30	安茂里公民館 2階 畳の間		15人	無料	12月24日(木)~ お電話で	
時代の見方・ 考え方②	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	2月17日(水) 13:30~15:30	安茂里公民館 2階 学習室		15人		1月27日(水)~ お電話で	
楽しく歌おう 愛唱歌③-1・2 (全2回)	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(2回連続講座です)	①3月12日(金) ②3月24日(水) 13:30~15:30	安茂里公民館 2階 集会室		各 70人		安茂里地区 在住の方 2月19日(金)~ 安茂里地区 以外の方 2月26日(金)~ お電話で	
文学講座③	日本文学研究家の先生に「新田次郎」について講義いただきます	3月16日(火) 13:30~15:30	安茂里公民館 2階 学習室		30人		2月24日(水)~ お電話で	

■ 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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
もっと慣れよう 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。	①10月 8日(木) 9:30～11:30 ②10月22日(木) 撮影会 9:00～15:00 ③11月 5日(木) 9:30～11:30	①③かがやき ひろば 篠ノ井集会室 1・2 ②館外学習	市内在住 又は通勤・ 在学の方	20人	無料	電話又は 直接交流 センターへ	篠ノ井交流 センター 292-2121
子育てひろば クリスマス コンサート	未就園児の親子対象のミニイベント	10月15日・ 11月19日・ 1月21日・ 2月18日・ 3月18日 全木曜日9:40～	篠ノ井交流 センター 多目的ホール 10/15のみ 学習室1	市内在住の 未就園児の 家族	32人 (10/15 は 10組・ 2/18は 12組× 2回)		インター ネットでの 申込	
いろは講座	・食事と健康の新常識～何をどれだけ食べればいい？～ ・信大出前講座「遺伝子組換え作物って本当に体に悪いの？」 ・講演会「報道の現場から」	10/20(火) 10:00～11:30 11/17(火) 10:00～11:30 12/18(金) 13:30～15:00	篠ノ井交流 センター 多目的ホール	市内在住 又は通勤・ 在学の方	80人		電話又は 直接交流 センターへ	
マンドリン演奏と 歌声コンサート	懐かしい曲をマンドリンの音色に合わせて歌いましょう	10月27日(火) 10:00～11:30			120人			
篠ノ井センター 芸能祭	篠ノ井文芸協、篠ノ井交流センター・かがやきひろば篠ノ井、地域公民館を利用している団体、篠ノ井地域の児童・生徒のステージ及び展示発表	ステージ発表: 11月 3日(火) 9:30～15:00 展示発表: 11月 3日(火)～ 11月 5日(木) 9:30～15:00	篠ノ井交流 センター・ かがやき ひろば篠ノ井	どなたでも		申込み不要		
羊毛フェルト 講座	①かわいいマスコットを作ろう ②来年の干支を作ろう	①11月 5日(木) ②11月19日(木) 10:00～12:00	篠ノ井交流 センター 学習室4, 5	市内在住 又は通勤・ 在学の方	15人	無料 (材料費 2,400円 2回分)	電話又は 直接交流 センターへ	
ゆったり癒しの ヨガ	椅子を用いた緩やかなヨガ	①11月10日(火) ②11月24日(火) ③12月 1日(火) 13:30～15:00	篠ノ井交流 センター 学習室1	市内在住 又は通勤・ 在学中、 3回とも 出席可能な方	15人			
ランニング講座	ランニングの知識と実践を学び、もっと楽しく、もっと早く！	①11月15日(日) ②12月 6日(日) ③12月20日(日) 13:30～15:30	篠ノ井交流 センター 多目的ホール	市内在住 又は通勤・ 在学の方	50人	無料		
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	11/20(金) 11/30(月) 10:30～12:00			100人			
フライパンで 出来る簡単!! パン作り講座	フライパンで簡単にパンが作れる。	11月25日(水) 10:00～12:00	かがやきひろば 篠ノ井 料理教室		12人	無料 (材料費 500円)		
球根とビオラの 寄せ植え	珍しい原種に近い球根とビオラの寄せ植え	12月 1日(火) 13:00～14:30	篠ノ井交流 センター 多目的ホール		40人	無料 (材料費 2,800円)	電話又は 直接交流 センターへ	
子育てひろば クリスマス コンサート	未就園児家族対象クリスマスコンサート	12月12日(土) 14:00～15:30		市内在住の 未就園児の 家族	100組	無料		インター ネットでの 申込
ドライフラワー リース	お正月も飾れるドライフラワーリースの制作	12月15日(火) 13:30～15:30	かがやきひろば 篠ノ井集会室 1・2	市内在住 又は通勤・ 在学の方	20人	無料 (材料費 2,500円)		
初めての 二八そば	二八そばを作ってみよう	12月16日(水) 9:30～12:30	かがやきひろば 篠ノ井 料理教室		18人	無料 (材料費 700円)		
薬膳料理教室	普段の料理に‘体を整える視点’を加えるだけ、特別な食材は使わない料理	①12月18日(金) ②令和9年 2月19日(金) 10:00～12:30			15人	無料 (材料費 1,500円)		
アレンジメント フラワー	お正月向け アレンジメントフラワーの制作	12月21日(月) 13:30～15:30	かがやきひろば 篠ノ井集会室 1・2		24人	無料 (材料費 3,500円)		
ニュースを読む	新聞記者が時事問題を詳しく解説	11月17日(火) 13:30～15:00	篠ノ井交流 センター 学習室1		30人	無料		
ドライフラワー の壁掛け	ドライフラワーの壁掛けの制作	1月22日(金) 9:30～11:30	かがやきひろば 篠ノ井集会室 1・2		20人	無料 (材料費 2,500円)		
つるし雛	つるし雛の制作	2月 2日(火) 2月 9日(火) 2月16日(火) 10:00～12:00	篠ノ井交流 センター 学習室4, 5	市内在住 又は通勤・ 在学中、 3回とも 出席可能な方	15人	無料 (材料費 実費)		
かんたん リズムダンス	音楽に合わせて、かんたんなダンス	1月27日(水) 2月18日(木) 10:00～11:30	かがやきひろば 篠ノ井 集会室1, 2	市内在住 又は通勤・ 在学中、 2回とも 出席可能な方	20人	無料		

■ 七二会公民館

〒381-3161 長野市七二会丁151 電話229-2761

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
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。	10月20日(火) 11月17日(火) 各回 8:25~8:35 (10月以降は2回)	七二会小学校 体育館	どなたでも	なし	無料	申込不要	七二会公民館 229-2761
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	10月21日(水) 11月18日(水) 12月16日(水) 各回 14:00~15:30 (10月以降は3回)	七二会公民館	初歩の方で 七二会在住 または 在勤の方	各回 6人		電話または 直接七二会 公民館へ	
親子クッキング 教室	子育て中のお母さん＆お父さんに役立つレシピを学び、親子で一緒に料理を作る	10月24日(土) 10:30~12:30		どなたでも	10組 20人	大人500円 子供300円 (別途材料費)		
七二会の歴史 講演会PART2	七二会の歴史、風俗、名所、自然など、6月19日に開催した七二会の歴史講演会の続きの講演会	10月24日(土) 9:30~11:30			40人	無料		
終活講座	終活と相続の基礎のほか、エンディングノートの書き方や終活の具体例と対策を学ぶ	10月29日(木) 11月 5日(木) 11月12日(木) 14:00~16:00			20人			
福寿草の株分け 講習会	福寿草の株分けについて学ぶ	11月7日(土)			20人			
歌の講座	歌でココロとカラダを整える。やさしく心に響くような民謡や歌謡曲の歌い方を学ぶ	11月20日(金) 14:00~			20人	300円 (別途材料費)		
干支のオブジェ 絵付け講座	来年の干支「羊」に成形し素焼きしてあるものに絵付けをする	未定			10人	(別途材料費)		
小学生冬休み 講座	冬休みを利用し、小学生を対象とした講座を開催する	未定		小学生	25人			
小学生春休み 講座	春休みを利用し、小学生を対象とした講座を開催する	未定			25人			

■ 豊野防災交流センター

〒389-1105 長野市豊野町豊野426-28 電話(026) 257-5875

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
スマホ教室 (全8回)	スマホの使い方をレベルに合わせて学ぶ	10月19日(月)～ 10月22日(木) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	防災学習室	どなたでも	各回 8人	無料	窓口又は 電話	257-5875
秋の寄せ植え	秋の花を使った寄せ植えを作る	10月27日(火) 10:00～11:30	多目的ホール		20人	材料費実費		
健康フライデー パート2 (全6回)	健康をテーマに「ゆたかの体操」、 「笑いヨガ」等を行う	10月16日(金)～ 3月19日(金) 毎月第3金曜日 10:00～11:30			20人	無料		
正調豊野音頭と ゆたかのまち	「正調豊野音頭」、「ゆたかのまち」を覚え後世に 伝統文化を継承する	1月20日(水)～ 3月 3日(水) 毎週水曜日 全7回 13:00～16:00	学習室		10人			

 戸隠公民館

〒381-4104 長野市戸隠栃原4789番地

電話(026)252-2221

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
赤ちゃん登校日	親子で中学校を訪問し、中学生との交流	11月24日(火) 9:30～11:30	とがくし 保育園	入園前の乳幼児と保護者	なし	無料	電話	
歪みを整えるストレッチ	ミニボールを使いながら身体の歪みを整え、腰痛・肩こりを防止	10～12月 毎週月曜 10:00～11:30	戸隠公民館	市内在住 又は 在勤・ 在学の方			電話又は 直接会場へ	
転ばぬ先のステッキストレッチ	ステッキを使って筋をのばし、つまづきや転倒を予防	1～3月 毎週月曜 10:00～11:30						
絵手紙講座	顔彩を使い四季の状況を絵手紙にします	10月 8日(木) 11月12日(木) 13:30～15:30				8人	無料 (材料費あり)	
愛唱歌を楽しむ会	懐かしい童謡や唱歌を歌う	毎月第1月曜 14:00～15:30	なし		無料	電話		
地域探検	地区内を歩いて巡り、歴史・史跡等を学ぶ	10月20日(火) 9:00～12:00	戸隠地区内		15人			
園芸講座	季節の花を使った寄せ植えを作る	10月22日(木) 12月 3日(木) 13:30～15:00	戸隠公民館		12人		無料 (材料費あり)	
野山の植物観察	野山を巡りながら植物の名前、花の造り、特性を学ぶ	10月15日(木) 9:30～11:30	戸隠周辺		15人		無料	
竹ランタン作り	竹のぬくもりとやさしい灯りにお部屋や玄関を飾ります。信更地区 三水「阿吽」の会を講師に竹ランタンを作ります。	10月28日(水) 13:30～15:30	戸隠公民館		どなたでも	10人	材料費 1,500円	電話
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	11月 8日(日) 午後		なし				
人生充実セミナー	終活・相続など	12月 8日(火) 12月15日(火) 12月22日(火) 13:30～15:30		市内在住 又は 在勤・ 在学の方	10人	無料		
連続講座「冬にチャージ」	毎回違った内容での講座を開催し個人の教養や知識・雑学を深める	1月27日から 2月24日まで 5回連続講座 13:30～15:00			20人			
公民館ギャラリー	公民館講座やサークル活動、個人で作成した作品の展示	12月 4日(金)～ 10日(木) 9:00～16:00 ※日曜日除く	どなたでも	なし	電話又は 直接会場へ			
文化祭	公民館講座や個人・団体で活動している皆さんの発表ほか	12月 5日(土) 午後						
子ども体験教室	生活に身近な施設等で体験、社会見学	3月23日(火) 予定	市内施設 企業等	主に戸隠地区の小学生	15人	無料 (昼食代、 体験費用等 実費)	申込書提出	

■大岡公民館

〒381-2703 長野市大岡乙287 電話(026)266-2413

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
しめ縄作り教室	ごぼう締め、おおよす、こやすの作り方を学ぶ	12月 1日(火) 9:00~11:30	大岡公民館 大会議室	どなたでも	10人	無料	電話又は 直接公民館へ	大岡公民館 266-2413
竹細工講座	大岡地区内にある「淡竹」を材料に六つ目カゴを作る	1月28日(木)、 2月10日(水)、 2月25日(木)、 3月 4日(木) 予備日 9:30~15:30	大岡公民館 研修室		6人	2500円		
布ぞうり作り講座	好きな柄の布を使って自分好みの布ぞうりを作る	2月 9日(火)、 2月16日(火) 9:00~11:30			6人	無料		

■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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
スマホ教室	インターネットやアプリの使い方など使えると便利なスマホの操作方法を学びます	10月23日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	信州新町公民館 306教室	市内在住 又は 在勤・在学 の方	各回 8人	無料	電話又は直接 公民館へ (10月1日から)	信州新町公民館 262-2345
いきいき ふるさと塾 「初めての 手話講座」	手話を体験し、手話言語への理解を深めます。	10月27日(火) 10:00～11:30			15人			
大人の チャレンジ教室	簡単、手軽にできるおやつを地元講師から学びます	11月18日(水) 9:30～11:30	信州新町公民館 料理教室		10人	材料費 (500円 程度)		
いきいき ふるさと塾 「冬の音楽会」	懐かしい昭和歌謡を一緒に歌いましょう	11月26日(木) 10:00～11:30	信州新町公民館 視聴覚ホール		定員 なし			
いきいき ふるさと塾 「郷土史講演会」	令和9年4月に迫った善光寺御開帳と信州新町の歴史を学びます。	1月26日(火) 10:00～11:30	信州新町公民館 306教室		30人	無料	電話又は直接 公民館へ (1月4日から)	
いきいき ふるさと塾 「フレイル予防講座」	春に向けて、頭も体も元気に！ フレイル予防	2月16日(火) 10:00～11:30			20人		電話又は直接 公民館へ (1月25日から)	

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(12月は第4水曜日)、年末年始

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
おはなし会	絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど	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 (休館日とイベントある日を除く)	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	年少児～ 小学生				
おはなし カーニバル	午前の部 大型絵本、紙芝居、工 作など 午後の部 大人のためのお話し (絵本と音による読み 聞かせなど) ワークショップ(しお り作り)	11月 8日(日) 午前の部 11:00～12:00 午後の部 14:00～16:00 (大人のための お話しは15:00 まで)	長野市立 長野図書館 3階視聴覚室、 会議室	午前の部 年少児～ 小学生 午後の部 大人のための お話しは 中学生以上 ワークショップ はどなたでも 参加可能	なし	無料	不要	長野市立 長野図書館 232-3558
クリスマス お楽しみ会	大型絵本、パネルシア ター、紙芝居、ハンド ベルなど	12月20日(日) 14:00～15:00		年少児～ 小学生				
せつぶん お楽しみ会	大型絵本、パネルシア ター、紙芝居、豆まき など	1月31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				
親子で楽しむ 映画上映会	童話アニメ映画の上映	2月11日(木・祝) 11:00～11:40		未就学児と その保護者				
映画上映会	洋画クラシック映画な ど	毎月 第2、第4土曜日 14:00～		どなたでも				

■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／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)

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
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	10～3月の 第1水曜日 13:30～14:00	南部図書館 2大会議室	0歳児と 保護者			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 (除外:12/23・ 30・3/31)	南部図書館 2階和室他	幼児～小学 校低学年と 保護者	なし	なし	不要	
南部図書館まつり	ワークショップ、リサ イクル本の無料配布、 工作、展示など	10月24日(土)・ 25日(日) 10:00～16:00		どなたでも	なし (一部 定員 あり)	なし (一部材料 費が必要)	図書館HP等 で案内	
クリスマス こども会	絵本の読みがたり、工 作、人形劇など(予 定)	12月 6日(日) 14:00～15:00 (予定)		幼児～小学 校低学年と 保護者	なし		不要	
読み聞かせ講座 ①初心者講座	読み聞かせの重要性、 長く読み継がれてきた 絵本、読み方、紹介、 読み聞かせボランティア 活動・集団への読み 聞かせ(方法など)、 選書眼を身に着けるた めに、ワークショップ (実習)など(予定)	1月22日、 2月5日(金) 10:00～15:00 (予定)	南部図書館 2階大会議室 他	読み聞かせ の方法等を これから習 得したい 人、興味・ 関心がある 人で2日と も出席でき る人(予定)	40名 (先着)	なし		南部図書館 292-0143
読み聞かせ講座 ②中級講座	読み聞かせボランティア 活動・集団への読み 聞かせ、選書のポイン ト、絵本の内容、さま ざまな「お話し」・プ ログラム作り、計画、 ワークショップ(実 習)など(予定)	2月19日、 3月12日(金) 10:00～15:00 (予定)		「読み聞かせ 初心者講座」を受講 済みの人で 2日とも出 席できる人 (初心者講 座からの連 続受講もで きます。) (予定)	30名 (先着)		図書館HP等 で案内	

博物館・美術館など

■長野市立博物館

〒381-2212 長野市小島田町1414 電話(026)284-9011

- ▼開館時間／9:00～16:30（ただし入館は16:00まで）
 ▼休館日／月曜・祝休日の翌日・7月の第2週5日間・年末年始
 ▼入場料／一般300円 高校生150円 小中学生100円（他に団体割引等あり）
 ※企画展・特別展開催期間中は一般500円 ※土曜は小中学生無料

講座・イベント名	内容	開催日時	会場	対象者	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
秋の企画展 「信濃の武士と『一所懸命之地』 —寄進・奉納とのかかわりから—」	信濃の武士による土地経営に関する史料や寺社へ寄進・奉納された宝物について紹介します。	10月10日（土） ～ 12月 6日（日）	長野市立博物館 特別展示室		なし	入館料（一般500円、高校生150円、小中学生100円（土曜日は小中学生無料、11/3（火）は全入館者無料））		
ながはく総合講座 「新購入資料『松代祭礼各町屋台図』—松代御柱祭の祭礼行列—」	長野市立博物館の学芸員による講座です。当館の展示・事業をより深くお楽しみいただけます。	10月24日（土） 14:00～15:30		どなたでも	30人	入館料（一般500円、高校生150円、小中学生100円（土曜日は小中学生無料））	不要	
ながはく総合講座 「中近世移行期における信濃の土地制度」	長野市立博物館の学芸員による、秋の企画展の関連講座です。当館の展示・事業をより深くお楽しみいただけます。	11月22日（日） 14:00～15:30			30人			
子ども☆体験のひろば	工作を中心に、様々な体験講座をお楽しみいただけます。詳細はホームページをご確認ください。	毎週土曜日	長野市立博物館	幼児～小中学生向け	内容により変動	入館料（一般300円、高校生150円、小中学生100円（企画展・特別展期間中は一般500円、土曜日は小中学生無料））※材料費がかかる場合があります。	内容により変動（団体利用の場合は事前に電話連絡が必要）	長野市立博物館 284-9011
プラネタリウム「キッズスペシャル」	おしゃべりも途中退席もOK！歌が流れたりクイズに挑戦したり、小さなお子さんもお気軽にご覧いただけるプログラムです。	投影日 （土・日・祝休日） 10:00～10:30		幼児～小学校低学年向け	90人	プラネタリウム入館料（一般250円、高校生120円、小中学生50円（土曜日は小中学生無料））	不要	
プラネタリウム「季節の星空案内＋映像番組」	前半は季節の星空のご案内、後半は映像番組をお楽しみいただけます。番組の詳細はホームページをご確認ください。	投影日 （土・日・祝休日） ①11:00～11:40 ②13:00～13:40	長野市立博物館 プラネタリウム	どなたでも	90人			

プラネタリウム 「リラックス プラネタリウム」	音楽を聴きながら満天の星空を満喫できる、大人向けのプログラムです。	投影日 (土・日・祝休日) 15:00~15:40	長野市立 博物館 プラネタリウム	大人向け	90人	プラネタリウム入館料 (一般250円、高校生120円、小中学生50円(土曜日は小中学生無料))	不要	長野市立 博物館 284-9011
夜の プラネタリウム と星空観察会	その日見える天体や星座をプラネタリウムで予習してから、外に出て観察会を行います。双眼鏡や望遠鏡も使って星空を楽しみましょう。月替わりのテーマと日程はホームページをご確認ください。	毎月1回		どなたでも	90人			

■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)、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)

※土曜日は小中学生無料、9月21日・23日、11月3日はどなたも入館無料

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
特別展 「市立長野高校 美術部の軌跡Ⅲ」	生徒の作品約50点と 長年にわたり美術部を 指導してこられた石坂 宏先生 の作品35点を 展示します。	10月17日（土） ～ R9年 1月31日（日）	信州新町美術館 第2・3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	信州新町美術 館・有島生馬 記念館・化石 博物館（電話 262－3500）
美術部員の ギャラリートーク	作品への思いを部員一 人一人が語ります。	11月14日（土） 13：30～						
企画展 「サメたちと フォッサマグナ の海」	巨大なメガロドンや深 海ザメなど長野県のサ メ化石を紹介します。 旧津和小学校標本室の 化石も併せて展示しま す。	10月10日（土） ～ R9年 3月 7日（日）	信州新町 化石博物館 企画展示室					
ワークショップ 「化石の ストラップを つくろう！」	オープン粘土と化石の 型を使って、アンモナ イトなどの化石の形を したストラップをつくら います！	11月14日（土） 11月21日（土） 13：30～ 15：30	信州新町 化石博物館 地下1階教室	小学生以上	各回 15人	300円 (高校生 以上は 入館料も 必要)	10月14日 (水)から先着 にて電話 申し込み	
ワークショップ 「恐竜の風を つくろう！」	好きな恐竜の絵をかい て、恐竜の風をつくり ます。出来上がったら 風あげをしてみましょう。	12月12日（土） 12月19日（土） 13：30～ 15：30				11月12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。	1月 9日（土） 1月16日（土） 13：30～ 15：30				12月9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 う模型をつくります。	2月13日（土） 2月20日（土） 13：30～ 15：30				1月13日 (水)から先着 にて電話 申し込み		
ワークショップ 「化石の マグネットを つくろう！」	小さな化石の模型に好 きな色をぬって、オリ ジナルの化石マグネッ トをつくります。	3月13日（土） 3月20日（土） 13：30～ 15：30				200円 (高校生 以上は 入館料も 必要)	2月13日 (土)から先着 にて電話 申し込み	

■長野市立博物館 分館 戸隠地質化石博物館

〒381-4104 長野市戸隠栃原3400 電話(026)252-2228

▼開館日時／9:00～16:30 (入館は午後4時まで)

▼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、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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
自然観察教室「実と種で宝石箱づくり」	野外で実や種を採取し、オリジナル宝石箱をつくりまします。	11月 8日(日) 10:00～15:00	戸隠地質化石博物館	小学生以上	15人 (申込制先着順)	200円 (別途入館料)	電話で 事前申込	戸隠地質化石博物館 026-252-2228
博物館わくわく入門「裾花川で石ころ観察」	河原で石ころを観察し、大地の生い立ちを考えてみましょう。	11月15日(日) 9:30～12:00	戸隠地質化石博物館集合					
博物館わくわく入門「火山灰から宝石探し」	戸隠周辺の火山灰を洗って、その中からキラキラの鉱物を探します。	3月21日(日) 13:00～15:00	戸隠地質化石博物館					
ミニワークショップ「水晶ひろい」	砂の中から水晶をさがし、お土産にしよう！	開館時間中随時		どなたでも	なし	100円 (別途入館料)	不要	
ミニワークショップ「化石ひろい」	化石の入った石を探してお土産にしよう！					入館料のみ		
企画展「河原の石ころ ー長野盆地の地下を探索」	県内各地の川の石ころや、長野盆地の地層の剥ぎ取り資料を展示。大地の生い立ちを考えます。	9月12日(土)～ 11月29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・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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
特別展 「松代城 花の丸御殿」	絵図や古文書などの歴史資料から、新事実も含め江戸時代の花の丸御殿を紹介します。また、敷地内に設けられた馬場や庭園、茶室に関する資料もあわせて展示します。	後期： 9月16日（水）～ 12月14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		真田宝物館 278－2801
特別展記念講座 「松代城・ 花の丸を歩く」	松代城や花の丸御殿の跡地・遺構を歩いて見学します。	10月 3日（土） 10：00～	（集合場所） 松代城 太鼓門前		20人	無料	電話 （詳細は 後日HPにて）	
ワークショップ 「和綴じ本を つくってみよう」	針と糸をつかい、四つ目綴じという技法で和綴じ本をつくりまします。	10月24日（土） 10：00～ 12：00	真田宝物館 わくわく ルーム	小学生以上	10人	材料費 200円 入館料一般 600円、 土曜日は 小中学生 無料		
企画展 「松代の雅楽」	近代以降の松代雅楽協会がおこなった舞台で使用された装束や楽器などを展示します。	12月16日（水） ～ 4月12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		
ギャラリー トーク	企画展「松代の雅楽」の展示解説を行います。	12月16日（水） 19日（土） いずれも 10：00～ 11：00						

勤労者女性会館しなのき

〒380-0814 長野市西鶴賀町1481-1

電話235-2373

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
週のはじめの気持ち良いストレッチ (中村 視雪さん)	ストレッチで気持ちよくスタートしませんか？	10月19日～3月1日 (月・8回) 11：15～12：15	勤労者女性会館 しなのき	女性 (学生可)	20人	4,960円	窓口受付中	235－2373
ゆっくり始める筋力づくり (中村 視雪さん)	足腰を中心に、小さい付加でゆっくりと筋力づくりを目指します。転倒など“とっさ”に備えて今から少しずつ始めましょう。	10月26日～3月8日 (月・7回) 11：15～12：15			20人	4,340円		
ゆがみを整える骨盤ヨガ (村山 陽子さん)	身体のゆがみを整えて、気持ちもスッキリ！	10月5日～3月15日 (月・12回) 19：00～20：10			20人	7,440円		
ファイナンシャルプランニング技能検定3級 (後藤 厚裕さん)	ファイナンシャルプランニング技能検定3級取得に向けての講座です。	10月5日～12月21日 (月・10回) 13：30～15：30		市内在住 在勤の男女	15人	4,400円 (2,050円)		
ヘルシーストレッチ＆ピラティス (塚田 まゆりさん他)	体の中心を鍛えて、内側から美しくなります。	10月26日～3月8日 (月・7回) 19：00～20：00		女性 (学生可)	20人	4,340円		
医療事務入門編 (株式会社ニチイ学館)	医療事務資格取得のための準備講座。基礎を学びます。	10月20日～12月22日 (火・9回) 10：00～12：00		市内在住 在勤の女性	12人	3,960円 (2,000円)		
火曜日の楽ヨガ (小野澤 智子さん)	身体のかたい方、初めての方、ヨガの易しいポーズから始めましょう。	10月13日～3月23日 (火・11回) 10：30～11：30		女性 (学生可)	20人	6,820円	窓口受付中 託児対象 1歳～3歳 1人 600円/回	
女性のためのビューティフルヨガ (小野澤 智子さん)	ヨガで身体の不調を整えて、美しくなります。	10月6日～3月16日 (火・10回) 10：30～11：30			20人	6,200円		
めざそう美文字！ペン字講座入門 (小松 直美さん)	ペン字を始める方の基礎講座です。	10月7日～3月17日 (水・12回) 9：25～10：55		市内在住 在勤の女性 (学生可)	15人	5,280円 (2,000円)		
ちょっと得する相続の基礎講座 (相続専門相談員)	遺言書の書き方が学べます。	10月21日 (水・1回) 10：00～12：00		市内在住 在勤の男女	12人	440円	窓口受付中	
相続無料相談会 (相続専門相談員)	相続について個別に具体的な相談が出来ます。	10月21日 (水・1回) 13：00～17：00			5人	無料		
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。	10月14日～3月10日 (水・11回) 19：00～20：00		女性 (学生可)	20人	6,820円		
ハワイアンフラ (碓井 美子さん他)	優雅な音楽に合わせて楽しく踊ってみませんか。	10月7日～3月17日 (水・12回) 19：00～20：30			20人	7,440円		

ゴスペル&ポップスを歌おう！ (熊木 かほるさん)	皆で楽しくゴスペルを歌いましょう！	10月1日～3月18日 (木・13回) 10：30～12：00	勤労者 女性会館 しなのき	女性 (学生可)	20人	8,060円 (100円)	窓口受付中	235～2373
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！	10月1日～3月18日 (木・13回) 19：00～21：00			20人	8,060円 (150円)		
ピラティスで運動不足解消 (塚田 まゆりさん他)	身体の中心を鍛えて、美しくスタイルを保ちます！	10月8日～3月25日 (木・11回) 13：30～14：30			18人	6,820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！	10月1日～3月18日 (木・12回) 13：30～15：00			20人	7,440円 (1,600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。	10月8日～3月11日 (木・10回) 19：00～20：30			20人	6,200円		
親子で楽しむ ブレ・リトミック 対象：R6.4.2～R8.3.31 (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！	10月9日～12月25日 (金・5回) 10：00～10：45		市内在住在勤の男女	12人	2,200円 (270円)		
エクセル中級 (パソコンインストラクター)	テキストをベースにエクセルの操作を学びましょう。	10月9日～12月18日 (金・8回) 10：00～12：00		市内在住在勤の女性	12人	3,520円 (2,200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をしましょう。	10月2日～3月19日 (金・13回) 10：30～12：00		女性 (学生可)	18人	8,060円 (100円)		
美温活リンパストレッチ (MIZさん)	基礎体温を上げて、痩せやすい身体作りを！睡眠の質も向上します。	10月9日～3月12日 (金・10回) 19：00～20：00			20人	6,200円		
はじめての茶道裏千家 (村田 宗聡さん)	初心者の方大歓迎です。	10月2日～3月19日 (金・12回) 19：00～21：00		どなたでも	10人	7,440円 (4,800円)		
ハワイアンフラ土曜日 (碓井 美子さん他)	しなやかに身体を動かして、美しくリフレッシュ！	10月10日～3月27日 (土・11回) 10：00～11：30		女性 (学生可)	30人	6,820円		
週末のハワイアンフラ (碓井 美子さん他)	フラを美しく踊ってリフレッシュしましょう！	10月3日～3月20日 (土・13回) 13：30～15：00			20人	8,060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。	10月3日～3月6日 (土・11回) 18：20～19：20		どなたでも	20人	6,820円		
リフレッシュピラティス (塚田 まゆりさん他)	内側から心とからだのバランスを整えてリフレッシュ！	10月4日～3月7日 (日・11回) 11：30～12：30		女性 (学生可)	20人	6,820円		
ピラティスプラス (塚田 まゆりさん他)	ヨガとピラティスを織り交ぜて楽しく体力作りをしませんか。	10月11日～3月28日 (日・11回) 11：30～12：30			20人	6,820円		

■長野市リサイクルプラザ

〒381-0026 長野市松岡2-26-7 電話(026)222-3196

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
廃油で石けん作り	廃油を使って固形の石けんを作る。	10月 9日(金) 10:00~12:00			5人	100円	9月9日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
ねこはんてん作り	不用になった着物を使ってねこはんてんを作る。	10月 8日(木) 10:00~15:00			各日 5人	各日 1500円	9月9日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		11月12日(木) 10:00~15:00					10月11日(日) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		12月10日(木) 10:00~15:00					11月11日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		1月14日(木) 10:00~15:00					12月9日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		2月18日(木) 10:00~15:00					1月9日(土) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		3月11日(木) 10:00~15:00					2月9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。	10月 5日(月) 10:00~15:00		市内在住の方	各日 5人	各日300円	9月9日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	リサイクル プラザ 222-3196
		10月26日(月) 10:00~15:00					9月9日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		11月 9日(月) 10:00~15:00					10月11日(日) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		11月30日(月) 10:00~15:00					10月11日(日) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		12月14日(月) 10:00~15:00					11月11日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		12月21日(月) 10:00~15:00					11月11日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		1月18日(月) 10:00~15:00					12月9日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		1月25日(月) 10:00~15:00					12月9日(水) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		2月 8日(月) 10:00~15:00					1月9日(土) 10:00~ 電話・窓口 受付	
		2月22日(月) 10:00~15:00					1月9日(土) 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。	3月 8日 (月) 10:00～15:00	市内在住の方	各日 5人	各日300円	2月9日(火) 10:00～ 電話・窓口 受付	リサイクル プラザ 222-3196
		3月29日 (月) 10:00～15:00				2月9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。	11月21日 (土) 10:00～14:30			各日 4人	各日 1000円	10月11日(日) 10:00～ 電話・窓口 受付
		2月13日 (土) 10:00～14:30					1月9日(土) 10:00～ 電話・窓口 受付
		3月27日 (土) 10:00～14:30					2月9日(火) 10:00～ 電話・窓口 受付
着物のリメイク 「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	10月29日 (木) 10:00～15:00			5人	500円	9月9日(水) 10:00～ 電話・窓口 受付
		1月28日 (木) 10:00～15:01					12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」	生ごみ堆肥の家庭での生かし方を学ぶ。	2月25日 (木) 13:30～15:30			10人	無料	1月9日(土) 10:00～ 電話・窓口 受付
生ごみ ダンボール コンポスト作り	ダンボールを使って生ごみコンポストを作ります。	10月 2日 (金) 10:00～12:00			10人	500円	9月8日(火) 10:00～ 電話・窓口 受付
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。	12月 4日 (金) 10:00～12:00			各日 5人	各日500円	11月10日(火) 10:00～ 電話・窓口 受付
		3月 5日 (金) 10:00～12:00					2月10日(水) 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。	2月26日 (金) 10:00～12:00			5人	500円	2月10日(水) 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する。	10月26日 (月) 13:30～15:00			5人		10月10日(土) 10:00～ 電話・窓口 受付
リメイク教室 「ネックカバー 作り」	不用になった布地を使ってネックカバーを作る。	10月28日 (水) 10:00～12:00			5人		10月10日(土) 10:00～ 電話・窓口 受付
季節の寄せ植え (生ごみ堆肥を 利用)	生ごみ堆肥を使ってクリスマスシーズンの寄せ植えを楽しむ。	11月27日 (金) 13:30～15:30			10人	1000円	11月10日(火) 10:00～ 電話・窓口 受付
クリスマスリース 作り(剪定した 枝葉を利用)	剪定した枝や草花・木の葉などを使ってクリスマスリースを作る。	11月30日 (月) 13:30～15:30			12人		11月10日(火) 10:00～ 電話・窓口 受付
しめ縄作りと お正月飾り	しめ縄作りを体験し、お正月飾りを作る。	12月13日 (日) 10:00～12:00			12人		11月10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。	1月26日(火) 10:00~12:00		市内在住 の方	5人	500円	1月8日(金) 10:00~ 電話・窓口 受付	リサイクル プラザ 222-3196
多肉植物の 寄せ植え (リサイクル 容器を利用)	空きビン、空き缶、 ペットボトルを使って 多肉植物を植える。	3月31日(水) 10:00~11:30			10人	1000円	3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。	1月5日~(毎週火) 全12回 午前の部 10:00~12:00 午後の部 14:00~16:00 夜の部 18:30~20:30		小学生以上	各部 16人	各部 12,000円	12月15日(火) 9:30~ 電話・窓口 受付	
		1月6日~(毎週水) 全12回 夜の部 18:30~20:30					12月16日(水) 9:30~ 電話・窓口 受付	
		1月9日~(毎週土) 全12回 午前の部 10:00~12:00 午後の部 14:00~16:00					12月19日(土) 9:30~ 電話・窓口 受付	
書道教室	子どもから大人までど なたでもできる書道教 室。	毎週月曜日 ①17:00~18:00 ②18:10~19:10		子どもから 大人	各回 15名	月額 4200円	随時 電話・窓口 受付	

■ 北部勤労者活躍支援センター

〒381-0043 長野市吉田1丁目13-8 電話(026)243-1358

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
ヨガでアンチ エイジング	月の満ち欠けリズムを 使って心と身体を整え ます。	10/26~3/8(月) 19:15~20:15	北部勤労者 活躍支援 センター	市内在住又 は在勤の方 (学生は 除く)	20人	4,060円 (100円)	直接、施設 窓口まで	北部勤労者 活躍支援 センター 243-1358
初級英会話	中学校英語レベル。英 会話を基礎から学びま す。	10/19~3/15(月) 18:50~19:50			16人	11,880円 (4,260円)		
中級英会話	高校レベルの英会話か ら日常英会話ができる ように学びます。	10/19~3/15(月) 20:00~21:00			16人	11,880円 (4,261円)		
J-POP& ゴスペルを 歌おう!	みんなで楽しく歌いま しょう。アレンジを加 えた合唱で美しいハー モニーを♪	10/13~3/23(火) 19:15~20:30			15人	6,380円 (280円)		
実用 ボールペン字	きれいに書くコツを覚 えて、美文字を目指し ます。	10/21~3/17(水) 19:00~20:30			16人	7,260円 (1,080円)		
ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	体の硬い方、体を動か すのが苦手な方もでき るやさしいヨガです。	10/14~3/24(水) 19:00~20:00			20人	6,960円 (150円)		
茶道を学ぼう (裏千家)	美しい礼儀作法やおも てなしの心を学びま す。お菓子と一服で楽 しむ、心豊かなひとと き。	10/14~3/24(水) 19:00~21:00			12人	7,920円 (4,800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 ぷり取り入れていきま す。	10/8~3/11(木) 19:00~20:00			16人	5,800円 (100円)		

姿勢改善のための ヨガ	体幹部を鍛え、バランスを養い、リラクゼーション効果を高めます。	10/16～3/19(金) 19:00～20:00	北部勤労者 活躍支援 センター	市内在住又は 在勤の方 (学生は 除く)	20人	6,960円 (150円)	直接、施設 窓口まで	北部勤労者 活躍支援 センター 243-1358
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す。	10/9～3/26(金) 19:00～20:00			20人	6,380円 (150円)		
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。	10/17～3/20(土) 11:30～12:30			20人	6,380円 (750円)		
やさしく学べる はじめての 資産運用	社会保険と資産運用の基礎知識などを学びます。知っておきたいマネーの基礎知識です。	10/20～11/17(火) 19:00～20:30			12人	2,320円 (600円)	施設まで お問合せ 下さい	

■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293-4435

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	
親子で楽しむ プレ・リトミック	対象年齢：R6.4.2～R8.3.31お誕生日のお子さん	10月13日～ 12月 8日(火) 10:15～11:00	南部勤労者 活躍支援 センター	市内在住 または 在勤の親子	12組	2,900円 (250円)	直接、施設 窓口まで	南部勤労者 活躍支援 センター 293-4435
シェイプボディ	キック・パンチ・アップでエクササイズストレス発散しましょう	10月13日～ 3月23日(木) 19:00～20:00		市内在住 または 在勤の方 (学生は 除く)	20人	6,380円		
ゆっくり学ぶ リラックス 英会話	かんたんな英会話をテキストにそって学びましょう	10月15日～ 3月18日(木) 14:30～15:30		市内在住 または 在勤の方 (学生は 除く)	10人	10,560円 (3,743円)		
託児付き 南国気分で やさしい タヒチアダンス	タヒチアダンスで気分もリフレッシュしましょう	10月15日～ 3月 4日(木) 13:30～14:30		市内在住 または 在勤の女性 (学生は除く)	16人	6,380円 (110円)		
ヨガでアンチ エイジング (夜)	仕事終わりにヨガでリフレッシュしましょう	10月19日～ 3月 1日(月) 19:00～20:15		市内在住 または 在勤の方 (学生は 除く)	20人	5,220円 (90円)		
ことばと文化で めぐるスペイン 講座	簡単なスペイン語と文化にふれてみましょう	10月21日～ 3月17日(水) 14:00～15:00		市内在住 または 在勤の方 (学生は 除く)	10人	6,600円 (100円)		
託児付き やさしい フローヨガ	流れるようにポーズをとっていき積極的に動きを体を動かすヨガです	10月26日～ 3月 8日(月) 10:15～11:15		市内在住 または 在勤の女性 (学生は 除く)	25人	4,640円 (80円)		
粘土が金属に 手作り ブチシルバー アクセサリ	自分だけのシルバーアクセサリを作りましょう	10月24日(土) 10:00～12:00		市内在住 または 在勤の方 (学生は 除く)	12人	580円 (3,000円)		
10年後の 人生が変わる 骨盤底筋 セミナー (夜)	呼吸からはじまる骨盤底筋の使い方を学びましょう	11月10日～ 12月 8日(火) 19:00～20:30		市内在住 または 在勤の女性 (学生は 除く)	20人	2,320円 (80円)		
年少～年長さん 対象楽しく キッズダンス	みんなで楽しく体を動かしましょう	12月 3日～ 3月18日(木) 17:00～18:00		市内在住の 年少～ 年長さん	20人	10,560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・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
マレットゴルフ 初心者講習会	マレットゴルフの基本 やルールを学びます。 4人以内のグループで 無理なく楽しくプレイ します。初心者大歓迎！	10月19日・ 10月26日 (月曜日)全2回 13:30~16:00	サンライフ 長野	市内在住 又は 在勤の方 (学生は 除く)	24人	630円 (100円)	直接、施設 窓口まで	サンライフ 長野 227-2310
認知症・相続 争いから財産を 守る相続対策	突然の入院、予期せぬ 介護、配偶者や子供に 負担をかけない。そんな 準備のために今から できることをわかりやす くお伝えします。	11月17日 (火曜日)全1回 10:00~12:00			12人	315円		
クリスマスに 作るシルバー アクセサリ	銀粘土でオリジナルデ ザインのアクセサリ を作ります。自分へ のご褒美、大切な人への プレゼントとして！	12月12日 (土曜日)全1回 10:00~12:00			12人	600円 (3,000円)		
はじめての キッズダンス	年少~年長対象 遊びながら、からだを 動かすことの楽しさ を感じよう！	12月 1日~ 3月16日 (火曜日)全12回 17:00~18:00			25人	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。	12月 4日~ 3月12日 (金曜日)全14回 17:30~18:30			25人	8,400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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
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！	10月 7日～ 3月17日 毎週水曜日 17:00～18:00	温湯温泉 湯～ぱれあ	小学生 1年～6年	5人	15,000円 初回日 一括払い ※全10回 ごと継続制	おひさま クラブサイト	温湯温泉 湯～ぱれあ 282-5500
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。最後はバルーンではじけよう！	主に金曜日 月1回～2回 程度開催 10:30～11:15		1才～3才	10人	一回 1,000円		
ママのための やさしい ピラティス	毎日育児・家事を頑張るママさんのために。疲れてかたくなった体をゆっくり動かしながら伸ばしたり筋肉を鍛えたりしていきます。	月1～2回程度 木曜か金曜開催 10:30～11:30		ママ向け	10人			
姿勢改善ピラ ティス	柔軟性や姿勢改善に重点を置きます。体幹の強化やバランスの向上を促し、姿勢改善に繋がるトレーニングで楽しんでまっすぐ立ちましょう！	10月 5日～ 3月15日 隔週月曜日 10:30～11:30		大人向け	10人	3ヶ月で 7,200円 ※全6回 ごと継続性	お電話 又は直接 湯～ぱれあへ	

■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	募集定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
かぼちゃのランタンを作ろう	ペットボトルと紙粘土を使ってハロウィンの飾りを作ります。	10月 3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	電話又は 受付へ	市民交流 センター 234-2906
豆本を作ろう	製本のプロの先生に教わりながら豆本を作ります。	10月10日(土) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	コミュニティルーム2		各回 10人	950円		
かんたん水引講座【キーホルダー】	自分で水引を結んで、キーホルダーを作ります。	10月31日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	多目的スペース		各回 5人	1000円		
クリスマスリース・ミニツリー	松ぼっくりや木のつるで、クリスマスのオーナメントを作ります。	12月 5日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00			各回 5人	リース 800円/ ミニツリー 600円		
かんたん水引講座【ミニお正月飾り】	自分で水引を結んで、ミニサイズのお正月飾りを作ります。	12月12日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00			各回 5人	1000円		
ペットボトルキャップのキーホルダー作り	ペットボトルのキャップを溶かしてカラフルなキーホルダーを作ります。	1月 9日(土) ①10:00～11:00 ②11:00～12:00			各回 5人	700円		
オリジナル時計を作ろう	身近にある材料で飾り付けて、オリジナルの時計を作ります。	1月30日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00			各回 5人	800円		
街角ギャラリーWEEK	一般の方の制作物を館内に展示します。(展示は要事前申し込み。1月頃開始予定)	2月 1日(月)～ 2月11日(木)			なし	観覧無料 (展示は 有料)		
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。	2月 6日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00			各回 5人	700円		
キャンドルを作ろう	お家でも灯明まつりの気分が味わえるようなキャンドルを作ります。	2月11日(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00			各回 5人	800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るイベントです。 (出店は要事前申込み)	2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		
水引アートフレーム	自分で水引を結んで、季節にピッタリなアートフレームを作ります。	3月 6日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00			各回 5人	1000円		
端材でキーホルダーをつくろう	木の端材を使ってオリジナルのキーホルダーを作ります。	3月27日(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00			各回 5人	800円		
いきいき健康体操教室④	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。	10月2日(金) 11月6日(金) 13:15～14:15	コミュニティルーム2		10人	2回参加 2400円 (どちらか 1回のみ参 加の場合 1500円)		
いきいき健康体操教室⑤		12月 4日(金) 1月15日(金) 13:15～14:15			10人			
いきいき健康体操教室⑥		2月 5日(金) 3月 5日(金) 13:15～14:15			10人			
ブラバンdeアクセサリー	ブラバンを使ってオリジナルのアクセサリやキーホルダーを作ります。	10月24日(土) 11月 7日(土) 12月26日(土) 1月23日(土) 2月13日(土) 3月13日(土) ①10:30～12:00 ②12:00～13:30 ③13:30～15:00	多目的スペース		90分 入れ替 え制 各時間 帯5人	300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	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、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)	・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・宿泊費は含まれませんので、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) デリバリー・アカデミアHPへ (https://www.u-nagano.ac.jp/cooperation/delivery/) 	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

■信州大学

〒390-8621 松本市旭3-1-1 (0263) 35-4600

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
令和8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申し込みを受け、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)	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 30,000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、生徒又は幼児向け講座については、1年度中1回に限り実施料は10,000円	詳細はHPを参照 https://www.shinshu-u.ac.jp/social/local/delivery/ 	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	募集 定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
キッズサイエンス	自然の不思議、科学の不思議にふれてみよう！親子で体験、お子さまと一緒に楽しめる科学ワークショップ	10月31日(土) 午前の部 9:30~12:00 午後の部 14:00~16:30	長野工業高等専門学校	小学生以下	制限人数なし	一部材料費が必要なテーマあり (100円~500円)	不要	総務課総務企画係 295-7126
公開講座	「はじめての自転車教室」など	詳細はホームページを参照 (HOME>学校案内>イベント・講座>公開講座) https://www.nagano-nct.ac.jp/guide/public#02						総務課総務企画係 295-7003
出前授業	「サイバーセキュリティ入門」など	詳細はホームページを参照 (HOME>学校案内>イベント・講座>出前授業) https://www.nagano-nct.ac.jp/guide/public#03						

■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	募集 定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
公開講座	実施内容は2026年9月中旬頃本学ホームページに掲載予定です。 https://www.u-seisen.ac.jp	2026年11月~2027年3月	清泉大学・清泉大学短期大学部 長野駅東口キャンパスまたは上野キャンパス	どなたでも	人	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 	清泉大学・清泉大学短期大学部 地域連携センター (026) 295-1325
映画上映会 「ぼくたちは見たーガザ・サム二家の子どもたち」	2008~09年のイスラエル軍によるガザ地区攻撃直後に現地取材したジャーナリスト・古居みずえさんのドキュメンタリー映画を上映します。上映後に監督のトークがあります。ニュースだけではなくわからない人々の暮らしや想いに触れ、平和や命について考える貴重な機会です。皆様のご参加をお待ちしております。	11月1日(日) 13:30~16:10	清泉大学・清泉大学短期大学部 上野キャンパス	どなたでも	100人	無料	ホームページ・QRコード・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

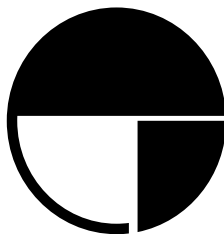
No.	講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	募集 定員等	参加費	申込方法	問い合わせ先
1	オープン キャンパス	・校内見学 ・学校説明	10月 3日 (土) 10月17日 (土) 11月 7日 (土) 11月14日 (土) 12月12日 (土) 12月19日 (土) 1月16日 (土) 1月23日 (土) 1月30日 (土) 2月13日 (土) 2月14日 (日) 3月 6日 (土) 3月27日 (土)	岡学園 トータル デザイン アカデミー	高校生 (保護者) 一般	なし	無料	電話又は ホームページ	岡学園トータル デザイン アカデミー 026- 226-5719 https://okagaku en.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、内容は 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	10月 3日(土) 11月 7日(土) 12月12日(土) 1月23日(土) 2月13日(土) 3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 
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		電話又は ホームページ	
5	オープン キャンパス	・保育体験 ・学校説明 ・施設見学 ・個別相談 など	11月21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	無料	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	ミニオープン キャンパス	・ピアノレッスン体験 ・施設見学 ・個別相談 ・奨学金相談	12月 5日(土) 1月 9日(土) 時間詳細は 学校HPに掲載			各日 3組程度			
7	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	10月 3日 (土) 12月12日 (土) 2月20日 (土) 3月23日 (火) ※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 
8	学校見学	・入学相談 ・校内見学 ・学校説明 ・実習体験 ・個別相談	随時		高校生 (保護者) 一般入学 希望者				
9	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	10月 3日(土) 10月17日(土) 11月 7日(土) 11月21日(土) 12月12日(土) 1月 9日(土) 2月13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) 
10	オープン キャンパス (学校見学会)	・学校説明 ・校内案内 ・体験授業 (プログラミング等)	10月10日 (土) 11月17日 (土) 12月12日 (土) 1月16日 (土) 2月13日 (土) 3月17日 (水) 3月26日 (金) 10:00~12:30	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	前日までの 電話または ホームページ	信越情報専門学校 21ルネサンス学院 (026)- 235-1118 

No.	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
11	オープン キャンパス	・学校説明 ・学科説明 ・体験授業 ・個別相談など	10月 3日 (土) 11月 7日 (土) 12月 5日 (土) 1月16日 (土) 2月20日 (土) 3月25日 (土) いずれも 10:00~12:30	長野平青 学園	高校生上 保護者	なし	無料	電話または ホームページ	長野平青学園 TEL: 224-8383 
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	11月7日(土) 9:00~12:00	豊野高等 専修学校	中学3年生 保護者	50人	無料	所定の用紙 でFAX	TEL(026) 257-2127 FAX(026) 257-3970 
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	9月19日(土) 11月21日(土) 9:30~12:00		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	
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	10月10日 (土) 11月15日 (日) 12月13日 (日) 1月 9日 (土) 2月 7日 (日) 3月20日 (土)	信州 スポーツ 医療福祉 専門学校	高校生以上 保護者	なし	無料	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	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	10月 3日(土) 10月17日(土) 11月 7日(土) 11月21日(土) 12月12日(土) 1月 9日(土) 2月13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 
16	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	10月 3日 (土) 10月18日 (日) 10月31日 (土) 11月15日 (日) 12月 6日 (日) 12月12日 (土) 12月20日 (日) 1月 9日 (土) 1月24日 (日) 2月 7日 (日) 2月20日 (土) 3月 6日 (土) 3月14日 (日) 3月20日 (土) 3月24日 (水) 3月28日 (日)	大原ビジネス 公務員 専門学校 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	大原ビジネス 公務員専門学校 長野校 (026) 229-5577 
17	オープン キャンパス		※全日程 10:00~12:00 13:00~15:00	長野情報IT クリエイター 専門学校					長野情報IT クリエイター 専門学校 (026) 229-5577 
18	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	2月 1日 (月) ~2月26日 (金) 時間はお問 合わせくだ さい	竹原珠算 学校6教室	年長児以上	年長児・ 小学生/ 各教室5人	無料	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」

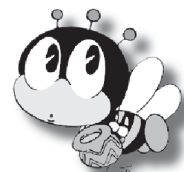
▼申し込み・問い合わせ／各学校へ直接

No.	講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	募集定員等	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。）	1月30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	AIを使ったグラフィックデザイン体験	はじめてのAI体験！自分だけのオリジナル絵はがき作り（初心者向け）				6人			
3	基本のデッサン	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！	1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）	無料	電話 1月27日（水）まで	長野美術専門学校 026－ 227－3229
4	はじめてのデザインオリジナルグッズ制作	身近なモチーフからデザインを考え、オリジナルグッズに仕上げます。手を動かしながら学べる入門講座です。							
5	集まれ！小学生ロボット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）を使ってロボットプログラミングに挑戦します。	2月13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	無料 ※低学年のお子様は保護者同伴	電話	黒木学園本部 (026)225－1616
6	40歳からの若返りメイク講座	ベースメイク、眉メイクの悩みや疑問を解決します。			市内在住の30歳以上の女性	10人	無料 ※ご自身のメイク道具持参		
7	生成AI（Chat GPT）活用講座	生成AI（Chat GPT）の基本操作及び活用方法を学びましょう。	2月13日（土） 13：30～15：30	信越情報専門学校 21ルネサンス学院	高校生一般	10人	無料	事前に電話でお申し込み下さい。	信越情報専門学校 21ルネサンス学院 (026)－ 235－1118
8	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。	2月 6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締め切ります。	豊野高等専修学校 (026) 257－2127
9	「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。			小学生・中学生・高校生・一般		1000円（材料費）		
10	自宅で出来る体操講座～首・肩～	首・肩の痛みやコリに対する予防や体操を学び、ご自宅でケアをしましょう。	2月13日（土） 13：00～14：00	信州スポーツ医療福祉専門学校 2F 光和はりきゅう接骨院	どなたでも	5人	無料	電話申込必ず平日 10：00～17：00	<申し込み> 信州スポーツ医療福祉専門学校 (026) 233－0555 <当日緊急連絡先> 光和はりきゅう接骨院 (026) 234－4114
11	ツボを使ったセルフケア講座	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	2月27日（土） 13：00～14：00				500円		
12	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	2月 1日（月）～2月26日（金） 時間はお問い合わせください	竹原珠算学校6教室	年長児以上	年長児・小学生/各教室5人	無料	電話	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

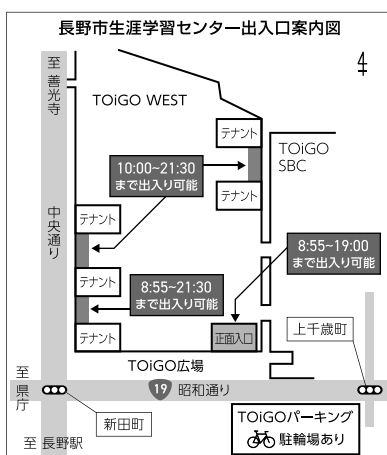
TOiGO WEST (トイゴウエスト) 3・4階

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。

2026年10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