

# ながの 生涯学習だより

第43号



写真/大岡公民館「ニュースポーツ教室」

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…………… 3

### 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… 6

### 各施設からのお知らせ

図書館…………… 18

博物館・美術館など…………… 20

しなのき…………… 21

中部勤労青少年ホームなど…………… 23

権堂イーストプラザ市民交流センター … 24

リサイクルプラザ…………… 25

### 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〉

2025年10月

～

2026年 3月

# 親子わくわくフェスタ2025

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15日（土）に親子で楽しみながら学ぶ「親子わくわくフェスタ2025」を開催します。

- 日 時 / 令和7年11月15日（土）10：00～16：00
- 会 場 / 長野市生涯学習センター
- 申込み / 10月25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10月31日（金）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 スタンドグラスを作ってみよう！	①10:00～11:30 ②12:30～14:00 ③14:30～16:00	4 F 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	4 F 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	4 F 大学習室2	どなたでも	20組	
プログラミング 教室	初心者でも大丈夫！ 小型コンピュータでプログラミングを してみよう！	①10:00～12:00 ②14:00～16:00	4 F 大学習室3	小学4年生以上	各25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	3 F 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	3 F 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	3 F 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	3 F 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・フォトフレーム・動く おもちゃを作ろう！ <申込不要>	10:00～16:00	3 F 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	
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！ 丁寧にご指導します。	10月18日(土) 14:00～16:00 または 10月22日(水) 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26日(日) 14:00～16:00						
心を癒す苔玉づくり ～ヒーリングアート～	苔玉は心のアートであり宇宙観を 演出します。 かわいい苔玉を作ってみましょう。	11月8日(土) 14:00～15:30						
初心者向け たのしい写真講座 ～キトリセカイの 入口～	長野市中心市街地の秋を切り撮り、 思い出づくりをしましょう。	[2回連続講座] ①11月16日(日) ②12月14日(日) 14:00～16:00				どなたでも 2回出席 できる方 (別途持ち物あり)		400円 (各回 200円)
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。 丁寧にご説明するので、初心者の方 でも安心してご参加ください。	①12月17日(水) 14:00～16:00				どなたでも (別途持ち物あり)		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	定員	参加費	申込方法
自分でできる！ かんたんツボ押しケア	健康になるための「ツボ」、身体を 強くする「ツボ」をご紹介します	10月8日(水) 14:00～15:30	生涯学習センター 4階 第2・3大学習室	どなたでも	20人	300円	電話、 FAX、 Eメール
運動不足を解消！ お家で楽しく健康 づくり	日常に取り入れやすく、毎日続けら れるお家体操をご紹介します。	10月23日(木) 14:00～15:30					
信吾君の 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4日(火) 14:00～15:30					
信吾君の 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11日(火) 14:00～15:30					
心身を癒やす セルフハンドケア①	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17日(月) 14:00～15:30	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		
心身を癒やす セルフハンドケア②	基本のマッサージ、 症状別のツボ押しをお教えます。	12月1日(月) 14:00～15:30					

## 長野市生涯学習リーダーバンクをご活用ください

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

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

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

(令和7年9月現在)

分類番号	分野	登録者数	指導できる内容
100	教育	2	子育て教育、子どもと読書、セカンドステップ、人権同和教育
200	人文・社会科学	4	中国の歴史、沖縄の歴史、英語、中国語、フランス語、日本語（外国人への指導）
300	自然科学	5	植物観察、自然観察、農業体験、環境学習、環境科学、医療・薬学
400	産業・技術	6	パソコン、インターネット、デジカメ、年賀状作成、Web会議・動画配信の方法
500	芸術・文化	46	絵画、工芸、書道、音楽、舞踊、文芸（読み語り、古典、俳句など）、茶道、華道 フラワーアレンジメント、生け花、ハーバリウム、押し花
600	体育・スポーツ	31	体操、ダンス、剣道、スケート、ウォーキング、マラソン 太極拳、ヨガ、健康吹き矢、トレーニングなど
700	家庭生活・趣味	38	料理、手芸、和洋裁、囲碁、将棋、折り紙、工作、着付け、マナー、生活設計 整理収納、ツボ、温泉、健康の基礎知識
800	市民生活・国際関係	2	おもてなし、男女共同参画、女性の人権

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

## 放送大学センター外視聴施設（生涯学習センター3階）のご案内

「興味ある分野を探求する」「大学卒業資格を取得する」放送大学で『学び』始めませんか？放送大学は正規の通信制大学（文部科学省・総務省所管）です。全国で9万人を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



放送大学センター外視聴施設

## 主な貸し学習室のご案内

学習室の利用方法、料金などにつきましては  
生涯学習センター (026-233-8080) までお問合せください。

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

☆ホームページから学習室の利用人数及び空室状況が確認できます。

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

○開館時間

9:00-21:30

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

○休館日

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



■ 4階 大学習室1  
(144席・広さ18m×10m)



■ 4階 大学習室2・3  
(282席・広さ20m×16m・鏡・展示パネルあり)



■ 4階 ホワイトエ  
(展示場・広さ14m×12m・約160㎡)



■ 3階 大学習室1  
(84席・広さ17m×7m・分割可)



■ 3階 第3学習室  
(48席・広さ10m×7m・ピアノ・鏡あり)



■ 3階 第4学習室  
(木工机・25席・広さ9m×8m)



■ 3階 第5学習室  
(42席・広さ7m×9m)



■ 3階 和室  
(15畳・広さ4m×5m・座布団24枚)



■ 3階 幼児室  
(広さ5m×3m)



■ 3階 第6学習室  
(18席・広さ7m×5m)



■ 4階 控室1(5人)  
※4階控室2(4人)・控室3(4人)

## 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
秋の彩りアレンジ	ソラフラワーと実ものを使って壁に飾れるアレンジを作る。	10月2日(木) 9:30~11:30	城山公民館 本館 102 教室	成人	10人	2,200円	電話又は 直接公民館へ
親子で餃子づくり	県の国際交流員の方と親子が一緒に本場中国(河北省)の餃子づくりや食の歴史を学ぶ。	10月11日(土) 10:30~12:30	城山公民館 本館 102教室と 料理教室	小学生と保護者	5組 10人	1人 500円	
ようこそ! ハロウィン	みんなが公民館に集まってハロウインのイベント(バルーンアート・かんたんワークショップ等)を楽しむ。	10月24日(金) 10:00~11:30	城山公民館 第二地区 分館	未就園児親子	10組	1組150円 (兄弟・姉妹参加は+150円)	
親子リトミック	親子で音楽やリズムに合わせて楽しく体を動かそう。	11月20日(木) 1部 9:45~10:30 2部 10:45~11:30	城山公民館 第二地区 分館 児童室	1部:5ヶ月~1歳児 2部:2~3歳児 各回6組		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6	音楽講座 歌と楽器でリフレッシュ	10月15日(水) 13:30~15:30	中部公民館 研修室	市内在住又は 在勤・在学の方	30人	無料	9月16日より 直接公民館へ
もみじ大学7	健康講座 転倒予防!誰でもできる筋トレ	10月22日(水) 13:30~15:30	中部公民館 ホール		20人		9月24日より 直接公民館へ
もみじ大学8	歴史講座 戸隠と戸隠信仰	10月29日(水) 13:30~15:30			50人		9月29日より 直接公民館へ
もみじ大学 追加	地域の学び 八幡川・鐘鑄堰を歩く	11月5日(水) 9:30~12:00	中部公民館~ 善光寺大門 付近	市内在住又は在勤・ 在学の方 (初めての方優先)	15人		10月20日より 直接公民館へ
もみじ大学9	健康講座 「睡眠」と「健康」の知恵袋	11月12日(水) 13:30~15:30	中部公民館 32教室	20人	10月14日より 直接公民館へ		
もみじ大学10	摩訶不思議! 長野の神社の靈感の世界	11月26日(水) 13:30~15:30	中部公民館 ホール	45人	10月29日より 直接公民館へ		
手描き友禅染体験	手描き友禅染でオリジナルの ハンカチを作る	11月18日(火) 10:00~11:30	中部公民館 研修室	市内在住又は 在勤・在学の方	6人	無料 (別途材料費)	10月22日より 直接公民館へ
干支人形作り講座	来年の干支(午)の人形作りを通 して手芸の基礎的な技術を学ぶ	11月20日(木) 11月27日(木) 13:30~15:30			10人		10月15日より 直接公民館へ
クリスマスの ごちそう食卓	家庭でもお手軽にできるクリス マス料理を学ぶ	12月10日(水) 11:00~14:00	中部公民館 料理教室	12人	11月12日より 直接公民館へ		
お正月の花 フラワーアレンジメント	新年を迎える家を飾るフラワー アレンジメント	12月24日(水) 13:30~15:30	中部公民館 研修室	15人	11月27日より 直接公民館へ		

■ 芹田総合市民センター

〒380-0928 長野市若里2-8-18

電話(026)228-3659

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
そば打ち芹田道場 (経験者) 全6回	そば打ち技術の更なるレベルアップを目指す	10月20日 11月10日 12月15日 1月19日 2月9日 3月9日 各回9:00~12:00	芹田公民館 料理室	当館そば打ち講座初級者コース以上を受講された方(目安)を対象/市内在住又は 在勤・在学の方	8人	各回 1,800円	電話のみ (電話が難しい方は 事前に相談下さい)
そば打ち芹田道場 (初心者) 全6回	そば打ちの基礎的技術の取得と そばの歴史などを学習	10月23日 11月13日 12月18日 1月22日 2月12日 3月12日 各回9:00~12:00		そば打ちが初めての方・経験が少ない方を対象/市 内在住又は 在勤・ 在学の方	8人		
森林体験学習	森林の枝打ち体験と木工細工	10月4日(土)	飯綱高原		30人	参加費 900円	電話又は 直接公民館へ
ふれあい子育て学級 (後期)	未就園児とその保護者を対象とした親子学級。季節の行事あそびや、読み聞かせ、工作など	9月24日 10月22日 11月19日 12月17日 1月28日 各回10:00~11:30	芹田公民館 講堂他	市内在住又は 在勤・在学の親子	15組	1,000円	
あみもの講座 (全3回)	かぎ針を使って 毛糸でベストを作る	10月15日 10月30日 11月13日 各回10:00~12:00	芹田公民館 学習室1	どなたでも	10人	毛糸代 3,500円 5号かぎ針 (希望者) 別途450円	
大人の社会見学	環境への関心を深める ちくま環境エネルギーセンター	11月14日(金) 8:30(集合)~ 12:00(予定)	ちくま環境 エネルギー センター	市内在住又は 在勤・在学の方	20人	無料	
消しゴムはんこ 講座	専用の消しゴムをカッターなどで削り、お好みのデザインはんこを作る	11月12日(水) 10:00~12:00	芹田公民館 講堂		20人	材料費 300円 別途(希望者) カッター等 220円	
羊毛フェルト講座 ①	羊毛フェルトで 来年の干支の人形を作る	11月27日(木) 10:00~12:00	芹田公民館 学習室1	どなたでも	16人	材料費 1,200円	
羊毛フェルト講座 ②	羊毛フェルトで 来年の干支の人形を作る	12月5日(金) 13:30~15:30					
しめ縄・ もちつき大会	伝統行事のしめ縄づくり・もちつき大会をおこない、伝統行事への関心を高める	12月6日(土) 9:30~12:00	芹田公民館 講堂他	市内在住又は 在勤・在学の方	50人	材料費 100円	
ボール体操講座	専用のボールを使い身体を伸ばしてリフレッシュしましょう	12月8日(月) 14:00~16:00	芹田公民館 講堂		14人	参加費: 無料 (希望者ボール レンタル代 300円)	
お正月の お菓子作り	日本の伝統菓子 はなびらもちを作る	12月12日(金) 13:30~15:30	芹田公民館 料理室	どなたでも	8人	材料費	
歴史講座	郷土の歴史を学び、 郷土への愛着と理解を深める		芹田公民館 講堂		30人	無料	電話又は 直接公民館へ
やしょうまづくり 講座	郷土料理のやしょうまを作る	2月18日(水) 9:30~12:00	芹田公民館 料理室	市内在住又は 在勤・在学の方	12人	材料費	電話のみ (電話が難しい方は 事前に相談下さい)

■古牧公民館

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
クラフトバンドでバッグ作り	日常使いに便利で、ステキなカゴバッグを作る。	10月7日(火) 10月14日(火) 13:30~15:30	古牧公民館 集会室	どなたでも	15人	材料費 1,300円	電話又は 直接公民館へ
親子で作ろう!! ~おいしいおやつ~	アップサイドダウンケーキ、みたらし団子、チョコチップクッキーを親子で作る。	10月18日(土) 13:30~15:30	古牧公民館 料理教室	親子など	10組	材料費 900円	
歴史講座	古牧歴史探訪 中村区の歴史を知ろう	10月22日(水) 13:30~15:30	中村公民館	どなたでも	なし	無料	不要
ステキなデコパージュ	クリスマス飾り	11月7日(金) 10:00~12:00	古牧公民館 集会室		15人	1,500円	
文学講座	国宝となった「更級日記」	11月11日(火) 10:00~12:00			なし	無料	不要
そば打ち体験講座	戸隠流『一本棒丸延し』	11月14日(金) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	古牧公民館 料理教室		各 16人	500円	電話又は 直接公民館へ
歴史講座	善光寺表参道	11月26日(水) 10:00~12:00	古牧公民館 集会室		なし	無料	不要
ピラティス	正しい呼吸法で姿勢を整えながら、インナーマッスルを鍛える。	11月28日(金) 10:00~12:00	古牧公民館 和室		15人		電話又は 直接公民館へ
クリスマスリース作り	クリスマスからお正月にかけて飾るリースを作る。	12月12日(金) 13:30~15:30	古牧公民館 集会室		15人	未定	
音楽講座	クリスマスコンサート	12月23日(火) 13:30~15:30			なし	不要	
書初め	冬休みの宿題を公民館で練習しよう	12月26日(金) 13:30~15:30			小学生	10人	無料
野菜作り	化学肥料、農業に頼らない野菜作り(トマト、キュウリなど)	1月ごろ	どなたでも		20人	未定	
お菓子作り	バナナケーキでアフタヌーンティー	2月13日(金) 13:30~15:30		古牧公民館 料理教室	15人		

■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
歴史講座(座学) 往生地 地域歴史探訪	郷土への歴史を学び、郷土への愛着と理解を深める	11月6日(木) 13:30~15:30	三輪公民館 学習室1	どなたでも	40人	無料	電話又は 直接公民館へ
クリスマスリース作り	季節の素材を使ったリース作り	11月28日(金) 13:30~15:30	三輪公民館 大ホール		16人	材料費 (未定)	
サクソフォンアンサンブルコンサート	女性グループKICOによるサクソフォンアンサンブルの生演奏	12月19日(金) 13:30~15:00			60人	無料	不要
楽しい手芸	令和8年の干支「午」の縁起物を作る	2月3日(火) 2月17日(火) 13:30~15:30	三輪公民館 学習室1		15人	材料費 (未定)	電話又は 直接公民館へ
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27日(金)午前 ~3月1日(日)午前	三輪公民館		なし	無料	不要

■吉田公民館

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
子育て学級 (育美教室)	就園前のお子さんと保護者を対象に親子での工作・体操・季節の行事などを楽しむ。	5月～2月 (全10回) 10:00～11:30	吉田公民館 多目的 ホール	1歳6ヶ月以上 の未就園児と 保護者	15組	2,000円 (材料費)	電話又は 直接公民館へ
おはなし会	絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターなどを、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		不要
音遊び ～フレイル予防～	ピアノの音に合わせ、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。	10月6日(月) 10月20日(月) 10月27日(月) 10:00～12:00	吉田公民館 教室1	長野市在住・ 在勤・在学の方	20人	無料	9月22日(月) 9:00 から 電話のみ
江戸時代の吉田史	「吉田地区古文書集」をもとに江戸時代の吉田の様子を学ぶ	10月29日(水) 13:30～15:30	吉田公民館 大教室		54人		10月14日(火) 9:00 から 電話のみ
シャドウボックス (初心者クラス)	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「ガーリックととうがらし」	11月6日(木) 10:00～12:00	吉田公民館 教室4		8人	2,000円 (材料費)	10月17日(金) 9:00から 電話のみ
シャドウボックス (経験者クラス)	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「立ちびな」	11月13日(木) 10:00～12:00			8人		
クラフトバンドで バック作り	古紙から再生された紙バンドを使い、おしゃれな手作り工芸の楽しさを体験してもらう。	11月11日(火) 11月18日(火) 13:30～15:30	吉田公民館 教室1		12人	1,300円 (材料費)	10月28(火) 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(木) 10:00～12:00	吉田公民館 大教室		20人	4,000円 (材料費)	12月8日(月) 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24日(土) 10:00～11:30	辰巳公園 水鳥観察 小屋		25人	無料	1月13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、名文を味わう。	1月26日(月) 2月2日(月) 2月9日(月) 13:30～15:30	吉田公民館 大教室		20人		1月7日(水) 9:00 から 電話のみ
おうちフレンチ	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。	1月29日(木) 10:00～13:00	吉田公民館 調理室		12人	2,000円 (材料費)	1月15日(木) 9:00 から 電話のみ

■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	定員	参加費	申込方法
異文化料理教室	「トルコ料理」4品	10月23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)	電話又は 直接公民館へ
クリスマス コンサート	ゴスペル鑑賞	12月23日(火) 13:30～15:30	柳原交流 センター 大学習室		50人	無料	
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24日(水) 13:30～15:30			15人	材料費 (500円)	
異文化料理教室	「カラフル水餃子」	1月15日(木) 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)	

## ■ 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
カンタンうまい 燻製づくり	ダンボールで絶品燻製料理	11月5日(水) 13:30~15:30	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
歴史講座	古里地区の郷土史を学ぶ。 公文書館資料展示 11/19~11/26	11月26日(水) 14:00~15:30	古里公民館 多目的ホール		30人	無料	電話又は 直接公民館へ
手打ちうどんと 美味しい天ぷら	手作りうどんと、ダシから作る つゆ、美味しい天ぷらの作り 方を学ぶ。	11月27日(木) 午前中	古里公民館 料理教室		10人	材料費	材料費を添えて 公民館へ
年越しそば打ち	道具の使い方、そば知識、 手打ちそば体験	12月5日(金) 午前中			10人		
らくらく健康体操	フレイル予防のための健康講座	1月6日(火) 1月20日(火) 1月26日(月) 2月3日(火)	古里公民館 多目的ホール		40人	無料	電話又は 直接公民館へ
おやき作り	郷土料理、 美味しいおやき作りを学ぶ。	1月23日(金)	古里公民館 料理教室		12人	材料費	材料費を添えて 公民館へ
パソコン講座	エクセルの基礎を学ぶ。	1月29日(木) 2月5日(木) 2月12日(木) 2月19日(木)	古里公民館 視聴覚室	古里地区 在住の方	10人	無料 (別途テキ スト代金)	テキスト代を 添えて公民館へ
行事食作り	やしろうま、おこわ、けんちん 汁の美味しい作り方を学ぶ。	2月20日(金)	古里公民館 料理教室	どなたでも	12人	材料費	材料費を添えて 公民館へ
かるた大会	古里かるたで地域を学ぶ。	2月11日(水)	古里公民館 和室	古里地区の 小学生		無料	電話又は 直接公民館へ
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(水)	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14日(土)	古里公民館	どなたでも			

## ■ 浅川公民館

〒381-0064 長野市浅川東条328-1 電話(026)-263-1001

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
多肉植物の 寄せ植え教室	多肉植物の育て方のコツを学び ながら、季節の寄せ植えを作り ます。	令和7年 10月9日(木) 9:30~11:30	浅川公民館 工作室	どなたでも	15人	材料費 1,200円	9月16日(火) 以降電話又は 直接公民館へ
おうちで作れる 薬膳料理講座	スーパーでも手に入る食材で、簡 単に季節の薬膳料理を作ります。	令和7年 12月4日(木) 10:00~13:00	浅川公民館 料理教室		12人		10月14日(火) 以降電話又は 直接公民館へ
ポールで ストレッチ& 体幹トレーニング	体幹を鍛え、姿勢改善を目指し ます。 初心者歓迎。	令和7年 12月18日(木) 12月25日(木) 13:30~15:30	浅川公民館 2階和室		20人	ポール レンタルの 場合は 要相談	11月10日(月) 以降電話又は 直接公民館へ
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	令和7年 10月10日(金) 12月12日(金) 各回 10:00~12:00	浅川公民館 2階和室 大会議室	未就園児と 引率付添者	なし	無料	電話又は 直接公民館へ

■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	定員	参加費	申込方法
詩吟で楽しむ 秋の詩歌	季節の詩吟を楽しむ	10月2日(木) 10:00~12:00	大豆島 公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	20人	無料	電話で 大豆島公民館へ
館外研修 「大人の社会見学」	長野市内の企業等を巡り、社会 の成り立ちを知る	10月3日(金) 10:00~16:00	NHK 長野放送局 等		17人	無料 (昼食代費)	
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13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	無料	地域公民館長 又は、 大豆島公民館へ 電話
ストレッチポール de 健康体操	ストレッチポールを使用した 運動を行う	10月31日(金) 9:30~11:30	大豆島 公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	20名	無料 ストレッチ ポールレン タルの場合 300円	電話で 大豆島公民館へ
「巴の錦」 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26日(日) ~ 11月14日(金)	大豆島公園 多目的広場	どなたでも	なし	無料	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28日(金) 12月5日(金) 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7日(日) 10:00~12:00			50人	無料	
クリスマス コンサート	ピアノとソプラノ歌手の コンサート	12月20日(土) 14:00~15:15			60人		
冬季球技大会	地区対抗卓球大会	令和8年1月18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・ポ ードゲームで世代間交流を行う	令和8年2月1日(日) 8:30~12:30	大豆島 公民館		市内在住又は 在勤・在学の方	20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8年 3月7日(土)~ 3月8日(日) 10:00~15:00			どなたでも	なし	無料

■若槻公民館

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
洋ラン栽培教室	手持ちの洋ランの栽培方法を 学ぶ	10月3日(金) 3月6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	電話又は 直接公民館へ
秋の富竹へ あいあい歴史探訪 ノルディック ウォーキング講座	(現地学習) ノルディックウォーキングで 秋の富竹の史跡探訪	10月14日(火) 8:30~12:00	富竹地区	どなたでも	15人	交通費	
フレイル予防 冬のずくとレ	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10日(月) 11月17日(月) 12月1日(月) 12月15日(月) 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	20人	無料	
福ちゃんの料理教室	料理の基礎から学べる料理教室	11月25日(火) 2月17日(火) 9:30~12:30	若槻 コミュニティ センター 料理教室	どなたでも	11人	材料費	

朝陽公民館

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
市民講座 あさひ大学⑤	教養講座「朝陽村の二つの顔」	10月7日(火) 9:30~11:30	朝陽公民館 分室集会室	どなたでも	40人	無料	9月5日(金)から 電話又は 直接公民館へ
市民講座 あさひ大学⑥	現地学習 「秋のノルディックウォーキング」 大座法師池ウォーキングコース	10月28日(火) 9:00~15:00	朝陽公民館 本館前集合		16人		9月12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 「信州新町美術館・有島生馬記念 館・信州新町化石博物館」	11月6日(木) 9:00~15:00	朝陽公民館 本館前集合		16人		10月6日(月)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2日(火) 13:30~15:30	朝陽公民館 分室集会室		40人		10月31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「夏目漱石 そのII」	1月20日(火) 9:30~11:30			40人		12月5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8日(水) 10:00~11:30	朝陽公民館 本館体育館	60人	9月9日(火)から 電話又は 直接公民館へ		
子育て支援講座 「あさひっ子教室」	Art Work Cafe ～おやこのあそびば～ どんぐりや葉っぱでペタペタ♪ おやこであきのおようふくを つくろう	10月17日(金) 10:00~11:30	朝陽公民館 本館 和室	未就園児と その保護者	10組	500円	9月12日(金)から 電話又は 直接公民館へ
フレイル予防講座 「バドミントン 基礎講座II」	スポーツの秋、バドミントンで 健康作りをしましょう！フレイ ル予防にも繋がり幅広い世代交 流を楽しみましょう！	11月5日(水) 11月12日(水) 11月19日(水) 11月26日(水) 10:00~12:00	朝陽公民館 本館体育館	どなたでも	10名	600円 (全4回分)	10月10日(金)から 電話又は 直接公民館へ
ときめき講座 「紙バンドでつくる 素敵なかごバッグ 講座II」	環境に優しいエコなクラフトバ ンドで使いやすいハンドメイド のかごバッグを作ってみません か。	10月3日(金) 10月10日(金) 13:30~15:30	朝陽公民館 本館 大会議室		12人	1,200円	9月11日(木)から 電話又は 直接公民館へ
ときめき講座 「己書(おのれしょ) 体験講座」	筆ペンと水彩筆で自由に自分を 表現する「己書」(おのれしょ) を体験してみましょう。	10月17日(金) 11月14日(金) 12月12日(金) 14:00~16:00			8人	1,200円 (1回)	9月8日(月)から 電話又は 直接公民館へ
ときめき講座 「冬に向けて、 身体を整える 晩秋の薬膳料理」	寒い冬を迎える前に、晩秋の美 味しい食材を使い、身体に優し い薬膳料理を教えてください。	11月7日(金) 10:00~12:30	朝陽公民館 本館 調理室		16人	1,300円	10月10日(金)から 電話又は 直接公民館へ
ときめき講座 「ミニ門松づくり」	新年に向けてご家族で ミニ門松を作りましょう！	12月13日(土) 9:30~12:00	朝陽公民館 本館体育館		10組 (1組 1台)	1,000円	11月7日(金)から 電話又は 直接公民館へ
ときめき講座 「クリスマススワ ッグとヒンメリ飾り」	季節の植物を束ねてクリスマ スのスワッグを作ります。 小さなヒンメリも作って スワッグに飾り付けます。	12月16日(火) 10:00~12:00	朝陽公民館 本館 大会議室	どなたでも	16人	1,200円	11月7日(金)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26日(金) 9:00~11:30	朝陽公民館 本館体育館	20人		12月3日(水)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
フレイル予防講座 「あさいち 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	どなたでも	30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	定員	参加費	申込方法
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、ピアノの生演奏(伴奏)に合わせて歌う、人気の講座です	10月10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12日(金)~ 地区外の方 9月19日(金)~
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	10月14日(火) 10:00~12:00	長野市内		15人		9月25日(木)~
ブラアモリ 安茂里に息づく 西山文化を訪ねて ②	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戸隠~鬼無里周辺をめぐります	10月22日(水) 9:00~15:30	長野市内 (戸隠~ 鬼無里)		15人	参加費無料 (昼食代 別途)	10月2日(木)~
善光寺表参道 街めぐり④	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5日(水) 10:00~12:00	長野市内		15人	無料	10月15日(水)~
ジャズに 魅せられて	ジャズコンサートを楽しみます	11月7日(金) 13:30~15:30	安茂里 公民館 2階 集会室		30人		10月17日(金)~
自分の 「美味しい!」を 知ろう コーヒーの選び方・ 淹れ方講座	コーヒーにまつわる講話と自分好みの美味しいコーヒーの選び方・淹れ方を学びます	11月13日(木) 10:00~12:00	安茂里 公民館 2階 栄養指導室		12人	材料費実費	10月23日(木)~
楽しく歌おう 愛唱歌③	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、ピアノの生演奏(伴奏)に合わせて歌う、人気の講座です	12月5日(金) 13:30~15:30	安茂里 公民館 2階 集会室		70人	無料	安茂里地区 在住の方 11月14日(金)~ 地区外の方 11月21日(金)~
お正月まで飾れる クリスマスの フラワー アレンジメント	クリスマスからお正月まで飾れるフラワーアレンジメントを手作ります	12月23日(火) 10:00~12:00			20人	材料費実費	12月2日(火)~
ツボでHOT ひといき ~こころとからだ おもうツボ	自分の身体のツボについて学びます	1月15日(木) 13:30~15:30			15人		12月25日(木)~
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12日(木) 13:30~15:30	安茂里 公民館 2階 学習室		15人	無料	1月28日(水)~
楽しく歌おう 愛唱歌④	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、ピアノの生演奏(伴奏)に合わせて歌う、人気の講座です	3月6日(金) 13:30~15:30	安茂里 公民館 2階 集会室		70人		安茂里地区 在住の方 2月13日(金)~ 地区外の方 2月20日(金)~
文学講座③	日本文学研究家の先生に「源氏物語~中の品の女性」について講義いただきます	3月16日(月) 13:30~15:30	安茂里 公民館 2階 集会室		30人		2月24日(火)~
ブラアモリ 安茂里に息づく 西山文化を訪ねて 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戸隠~鬼無里周辺をめぐります	3月20日 (金・春分の日) 9:00~15:30	長野市内 (信州新町 ~大岡)		15人	参加費無料 (昼食代 別途)	2月27日(金)~

■長野市篠ノ井交流センター

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
子育てひろば クリスマスコンサート	乳幼児から楽しめるクリスマス コンサート	12月13日(土) 14:00~15:30	乳幼児と 保護者また は家族	100組		インター ネットでの 申し込み	篠ノ井交流 センター 292-2121
「テノールの魅力! 珠玉の名曲の 贈りもの」	池田徹さんによるコンサート	12月20日(土) 14:00~15:30	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	200人	無料	電話又は 直接交流センター へ
つるし雛講座	つるし雛の製作	1月27日(火) 2月3日(火) 2月10日(火) 10:00~12:00	篠ノ井 交流センター 学習室 4・5		15人	無料 (材料費 実費)	
子育てひろば	未就園児の親子で楽しめる ミニイベント	10月16日(木) 11月20日(木) 1月15日(木) 2月19日(木) 3月19日(木) 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)		インターネット での申し込み
ジャズコンサート	ジャズの名曲をお届け	2月8日(日) 13:30~15:30 (予定)	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	200人		電話又は 直接交流センター へ
ミハエラ先生に きいてみようII	ルーマニア出身の講師を 招いて異文化交流	12月26日(金) 10:00~12:00 2月20日(金) 13:00~15:00	篠ノ井 交流センター 学習室1	市内在住又は 在勤・在学の方 (小学生の参加あり)	40人	無料	
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(水) 9:30~11:30 ②10月21日(火) 撮影会 9:00~15:00 ③10月28日(火) 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 在勤・在学の方	20人		
ゆったり 癒しのヨガ	椅子を用いた緩やかなヨガ	①11月11日(火) ②11月25日(火) ③12月2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 在勤・在学で、 3回とも 出席可能な方	15人		
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16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 在勤・在学の方	20人	無料 (材料費 2,000円)	
かんたん リズム体操	音楽に合わせて、 かんたんなダンスとリズム体操	①1月28日(水) ②2月4日(水) 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 在勤・在学で、 2回とも 出席可能な方	20人	無料	
シクラメンの 寄せ植え	時期のシクラメンを植える	12月2日(火) 13:00~14:30	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	30人	材料費 3,000円	電話又は 直接交流センター へ
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19日(金) 13:30~15:30			25人	材料費 3,500円	
初めての二八そば	二八そばの作り方を学ぶ	12月10日(水) 9:30~12:30			18人	無料 (材料費 700円)	

■ **七二会公民館** 〒381-3161 長野市七二会丁151番地 電話(026)229-2761

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
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21日(火) 11月18日(火) 各回8:25~8:35 (10月以降は2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 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15日(水) 11月19日(水) 各回 14:00~15:30 (10月以降は2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	無料	電話または直接 七二会公民館へ
福寿草の株分け 講習会	福寿草の株分けについて学ぶ	10月16日(木) 10:00~11:30		どなたでも	20人		
歌を楽しもう！ ~なつかしい童謡 を楽しく歌い・語り ましょう~	「心の健康」「呼吸器の健康」「顔 回りの筋肉の健康」「脳の健康」 をテーマに、音楽を通して、楽 しく健康増進をはかる	10月20日(月) 10:00~11:30		どなたでも	なし		
歴史探訪	長野市の地下壕と 松代藩史跡めぐり	11月5日(水) 9:00~16:30	松代象山地下壕 真田邸 文武学校ほか	七二会地区 在住の方	18人	入館料 (700円)	
フランス文化に 触れてみよう	フランスの日常生活や簡単なフ ランス語を学び楽しくフランス 文化に触れる	①11月8日(土) ②11月22日(土) 10:00~11:30	七二会 公民館	どなたでも	20人	無料 ②コーヒー代 100円	
りんごを使った 料理教室	りんごを使った料理やスイーツ 作りを学ぶ	12月5日(金) 10:00~12:30			12人	材料費 (未定)	

■ **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	定員	参加費	申込方法
竹細工講座	大岡地区内にある「淡竹」を材料 に四海波カゴを作る	11月7日、11月21日、 12月5日、12月19日、 1月16日、1月30日、 2月6日(毎回金) 9:30~15:30	大岡公民館 研修室	どなたでも	6人	4,000円 (材料費)	電話又は 直接公民館へ
しめ縄作り教室	ごぼう締め、おおやす、こやすの 作り方を学ぶ	12月2日(火) 9:00~11:30	大岡公民館 大会議室		10人	無料	

■戸隠公民館

〒381-4104 長野市戸隠柵原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
赤ちゃん登校日	親子で中学生との交流	11月19日(水) 9:30~11:30	戸隠小学校	入園前の 乳幼児と保護者			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	なし	無料	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・11月 13:30~15:30					
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					
地域探検	地区内を歩いて巡り、歴史・史 跡等を学ぶ	10月16日(木) 9:00~12:00	戸隠地区内		15人	無料	電話
園芸講座	季節の花を使った寄せ植えを作 る	10月21日(火) 12月4日(木) 13:30~15:00	戸隠公民館		12人	無料 (材料費 あり)	
長野市スマホ教室	スマホの基本的操作、 アプリの使い方ほか	10月3日(金) 10月10日(金) 10:00~11:30 13:30~15:00			8人	無料	
食の安全と環境を 考える学習会	施設や企業を視察し、食の安全 や環境について学習	12月18日(木) 予定	市内施設 企業等		15人	無料 (昼食代 実費)	
人生充実セミナー ~終活いろは~	終活を考える	12月9日(火) 12月16日(火) 12月23日(火) 13:30~15:30	戸隠公民館		10人	無料	電話又は 直接会場へ
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28日から 2月25日 毎週水曜 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5日(金)~ 11日(木) 9:00~16:00 ※日曜日除く	戸隠公民館	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6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24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

## ■ 信州新町公民館

〒381-2405 長野市信州新町新町1000-1

電話(026)262-2345

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
シリーズ ふるさと探訪 「牧野島～興禅寺を 巡る」	地域の史跡旧跡を廻る現地学習 「普光寺～牧之島城址～興禅寺」	10月16日(木) 8:50～12:30 (雨天時変更あり)	現地	市内在住の方	15人	無料	電話又は直接 公民館へ (10月1日から)
いきいきふるさと塾 「竹細工作り」	竹細工作りの体験講座	10月28日(火) 10:00～11:30	信州新町 公民館 303 教室		5～ 7人	材料費	
いきいきふるさと塾 「笑いヨガで 免疫力アップ」	みんなで笑って元気になる	11月25日(火) 10:00～11:30	信州新町 公民館 306 教室		20人	無料	電話又は直接 公民館へ (11月4日から)
いきいきふるさと塾 「暮れの音楽会 Satia コンサート」	サクソ、バイオリン、ピアノの コンサート	12月16日(火) 10:00～11:30	信州新町 公民館 視聴覚 ホール		70人	無料	電話又は直接 公民館へ (12月1日から)
いきいきふるさと塾 「畳で小物作り」	畳を使った小物作り体験	令和8年 1月27日(火) 10:00～11:30	信州新町 公民館 303 教室		10人	材料費	電話又は直接 公民館へ (1月5日から)
春を呼ぶ コンサート	地区内の音楽サークルの発表、母 校の歌を皆で歌おう。	令和8年 2月14日(土) 13:30～15:30	信州新町 公民館 視聴覚 ホール		25人	無料	電話又は直接 公民館へ (2月2日から)
いきいきふるさと塾 「フレイル予防講座」	頭と体を使って簡身体操・能ト レーニング	令和8年 2月24日(火) 10:00～11:30	信州新町 公民館 306 教室		15人		

## 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・祝日は18:00まで)

▼休館日/毎週火曜日、毎月最終木曜日(12月は第4水曜日)、システム更新期間(12/1～12/14)、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
大人のための お話し会	素語りによる民話や昔話など	10月26日(日) 16:00～17:00	長野市立 長野図書館 3階会議室	中学生以上	40人 程度		不要
読み聞かせ講座 ①初心者講座	読み聞かせの重要性、読み方、 ワークショップなど	10月15日(水) 第1講 10:00～12:00 第2講 13:00～15:00 10月29日(水) 第3講 10:00～12:00 第4講 13:00～15:00	長野市立 長野図書館 3階 視聴覚室	読み聞かせの 方法をこれから 習得したい人、 興味・関心が ある人	30人		10月8日(水)～ 13日(月)に 電話又は 市立長野図書館へ
おはなし カーニバル	午前の部：大型絵本、パネルシ アター、紙芝居など 午後の部：大人のためのお話し会 (絵本と音による読み聞かせなど) ワークショップ：缶マグネット作り	11月3日(月・祝) 午前の部 11:00～12:00 午後の部 14:00～16:00 (大人のための お話し会は 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 お話し会 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		不要
読み聞かせ講座 ②中級講座	わらべ歌を取り入れたお話し会の 組み立て方、実践など	11月5日(水) 第1講 10:00～12:00 第2講 13:00～15:00 11月19日(水) 第3講 10:00～12:00 第4講 13:00～15:00	長野市立 長野図書館 3階 視聴覚室	学校、図書館の お話し会などで 読み聞かせを 実践している人	30人	無料	10月8日(水)～ 13日(月)に 電話又は市立長野 図書館へ
クリスマス お楽しみ会	大型絵本、パネルシアター、 紙芝居など	12月20日(土) 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			不要
親子で楽しむ 映画上映会	アニメ映画の上映	1月12日(月・祝) 11:00～11:40		乳幼児と その保護者	なし		
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	2月1日(日) 14:00～15:00					
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	なし		
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～	長野市立 長野図書館 3階 視聴覚室	どなたでも	なし		

## ■長野市立南部図書館

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

▼開館時間／10:00～18:00

▼休館日／毎週火曜日、毎月末日(火・土・日曜・祝休日の場合は直前の平日)

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	10・11・2・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	なし		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、 1月7日 11:00～11:30 (除外: 12/10・24・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	無料	
南部図書館まつり	講演会、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25日(土)、 26日(日) 10:00～16:00	南部図書館 2階 大会議室他	どなたでも	なし (一部定員 あり)	無料 (一部材料費 が必要)	不要
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21日(日) 14:00～15:00 (予定)		幼児～小学校低 学年と保護者	なし		
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9日(金)、 22日(木) 10:00～15:00 (予定)	南部図書館 2階 大会議室	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	40名 (先着)	無料	11月19日～30日 (休館日を除く) 10:00～17:00 電話又は直接 南部図書館へ
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6日、20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。)	30名 (先着)		

## 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	定員	参加費	申込方法
秋の企画展 「平五郎座右記～ 藤屋御本陳と変わり 行く門前町～」	大正ロマン溢れる藤屋御本陳本館の100周年を機に、藤井家と門前町についての展示を行います。	10月11日(土) ～11月30日(日)	長野市立 博物館 特別展示室	どなたでも	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))	不要
ながはく総合講座 「善光寺宿の成り立 ちと本陳藤井家」	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26日(日) 14:00～15:30	長野市立 博物館		30人		
ながはく総合講座 「忠臣蔵はなぜおこ った－近世大名 の世界－」	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。	12月11日(木) 10:00～11:30	長野市立 博物館		30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）  
 ※土曜は小中学生無料、11月3日（月）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	定員	参加費	申込方法
特別展 「ながのしアチコチ よこいさ～ん」 よこいさひろまつ 横井弘三 没後60年展	横井弘三を顕彰する「横井弘三とオモチャン会」の協力を得て、横井が歩いた善光寺、南泉町、信州新町の3地区より思い出深い作品を展示、横井と長野の人々の交流を紹介します。	10月18日(土)～ 令和8年 1月25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
ギャラリートーク 「わが家のよこいさ ～んを語る」	「横井弘三とオモチャン会」の羽田睦美さんによるギャラリートークです。	11月23日(日) 14:00～(約40分)			20人		
学芸員による展示 解説	横井弘三展の学芸員による展示解説です。	10月25日(土) 11月29日(土) 12月20日(土) 10:30～(約30分)					
所蔵作品展	当館所蔵の作品を展示します。	R8年2月7日(土) ～R8年7月頃まで	信州新町 美術館 第2展示室				
企画展 「三葉虫がいた海」	今からおよそ5億年前の海にあらわれた三葉虫とはどんな生き物だったのでしょうか？様々な三葉虫の化石と、県内外から産出した古生代の海の生き物の化石を展示します。	7月19日(土)～ 11月9日(日)	信州新町 化石博物館 企画展示室		なし		
企画展 「長野県化石図鑑」	アンモナイトからナウマンゾウまで、県内各地の代表的な化石を展示。広大な信州の大地に刻まれた、3億年分の生命の歴史を紹介します。	11月22日(土)～ 令和8年 4月5日(日)					
ワークショップ 「恐竜の缶バッジを つくろう」	イラストを描いたり、恐竜の絵に色を塗ってオリジナルの絵柄の恐竜缶バッジをつくりまします。	10月18日(土) 10月25日(土) 13:30～15:30			各回 15人	100円 (高校生以上は 入館料も必要)	9月18日(木) から先着にて 電話申し込み
ワークショップ 「化石レプリカ教室」	三葉虫やアンモナイトなどの化石の型を自由に選んで、化石の石こう模型をつくりまします。	11月8日(土) 11月15日(土) 13:30～15:30	信州新町 化石博物館 地下 1階教室			300円 (高校生以上は 入館料も必要)	10月8日(水) から先着にて 電話申し込み
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りまします！	12月13日(土) 12月20日(土) 13:30～15:30				300円 (高校生以上は 入館料も必要)	11月13日(木) 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します。	令和8年 1月10日(土) 1月17日(土) 13:30～15:30				200円 (高校生以上は 入館料も必要)	12月10日(水) 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。	令和8年 2月14日(土) 2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	無料 (高校生以上は 入館料も必要)	1月14日(水) から先着にて 電話申し込み
ワークショップ 「化石レプリカ教室」	三葉虫やアンモナイトなどの化石の型を自由に選んで、化石の石こう模型をつくりまます。	令和8年 3月14日(土) 3月21日(土) 13:30~15:30		どなたでも		300円 (高校生以上は 入館料も必要)	2月14日(土) から先着にて 電話申し込み

## ■ 松代文化施設等管理事務所

〒381-1231 長野市松代町松代4-1(真田宝物館内)

電話(026)278-2801

▼開館時間/9:00~17:00(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	定員	参加費	申込方法
企画展 「新収蔵資料展」	近年新たに当館の所蔵となった華麗な真田家の大名道具をご紹介します。	9月17日(水) ~12月15日(月)	真田宝物館 企画展示室	どなたでも	10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
(同時開催) 特別公開 岩佐又兵衛 「堀江物語絵巻」	本年長野市有形文化財に指定された、長國寺所蔵「堀江物語絵巻」の各場面を、3期に分けて展示します。	9月17日(水) ~12月15日(月)					
ギャラリートーク	企画展「新収蔵資料展」、特別公開岩佐又兵衛「堀江物語絵巻」の展示解説を行います。	9月17日(水) 20日(土) いずれも 10:00~11:00					
ワークショップ 新聞でちぎり絵を 描いてみよう	新聞のカラーページを使ってオリジナルのちぎり絵を描きます。	10月25日(土) 10:00~12:00	真田宝物館 わくわく ルーム	どなたでも	10人	参加費不要 入館料一般600円、 小中学生の入館料は 無料	10月1日(水) から先着にて 電話申し込み
特別展 「真田邸下張り文書 の世界」	松代文化財ボランティアの会との協働により行ってきた作業の成果を発表します。	12月17日(水) ~4月13日(月)	真田宝物館 企画展示室	どなたでも	60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
ギャラリートーク	特別展「真田邸下張り文書の世界」の展示解説を行います。	12月17日(水) 20日(土) いずれも 10:00~11:00					
特別展記念講演会	「大名家文書とその在り方について」 講師：宮沢崇土さん (米沢市立米沢図書館)	11月8日(土) 14:00~16:00	サンホール マツシロ	どなたでも	60人	無料	不要
ワークショップ 水引でしおりをつ くってみよう	色鮮やかな水引をつかってオリジナルのしおりをつくりまます。	3月28日(土) 10:00~12:00	真田宝物館 わくわく ルーム	小・中学生	10人	材料費100円、 入館料一般600円、 小中学生の入館料は 無料	電話 (詳細は後日 HPにて)

## 勤労者女性会館しなのき

〒380-0814 長野市西鶴賀町1481-1

電話(026)237-8300

講座・イベント名	内容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費 (教材費)	申込方法
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良くスタートしませんか？	10月6日~3月2日 (月・10回) 11:15~12:15	勤労者 女性会館 しなのき	女性 (学生可)	20人	6,200円	窓口受付中
ゆっくり始める 筋力づくり (中村 視雪さん)	足腰を中心に、小さい負荷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27日~3月9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)	身体の歪みを整えて、気持ちもスッキリ！	10月6日~3月16日 (月・11回) 19:00~20:10			20人	6,820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！	10月27日~3月23日 (月・8回) 19:00~20:00			20人	4,960円	
火曜日の楽ヨガ (小野澤 智子さん)	身体のかたい方、はめての方、ヨガの易しいポーズからはじめましょう。	10月14日~3月24日 (火・12回) 10:30~11:30			20人	7,440円	
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、美しくなりましょう！	10月7日~3月17日 (火・12回) 10:30~11:30			20人	7,440円	窓口受付中 託児対象 1歳~3歳 1人600円/回

# 各施設からのお知らせ

めざそう美文字！ ペン字講座入門 (小松 直美さん)	ペン字を始める方向けの基礎講座。	10月1日～3月4日 (水・12回) 9:25～10:55	勤労者 女性会館 しなのき	市内在住在勤の 女性	15人	5,280円 (2,000円)	窓口受付中 託児対象 1歳～3歳 1人600円/回	
医療事務入門編 (株式会社ニチイ学館)	医療事務の入り口が学べる講座です。	10月21日～12月16日 (火・9回) 10:00～12:00			12人	3,960円 (2,000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です。	10月22日～3月25日 (水・10回) 19:00～20:00			20人	6,200円		
ハワイアンフラ (碓井 美子さん)	優雅な音楽に合わせて柔らかく踊ってみませんか。	10月1日～3月18日 (水・13回) 19:00～20:30		女性 (学生可)	20人	8,060円	窓口受付中	
体すっきり！ やさしいヨガ (日野 文子さん)	初めての方でも気軽にできるやさしいヨガです。	10月1日～3月18日 (水・12回) 10:00～11:15			どなたでも	15人		7,440円
知って得する遺言書の書き方 (相続専門相談員)	遺言書の書き方が学べます。	9月17日 (水・1回) 10:00～12:00		市内在住在勤の 男女	12人	440円		
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できます。	9月17日 (水・1回) 13:00～17:00			5人	無料		
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9日～3月26日 (木・12回) 19:00～20:30		女性 (学生可)	20人	7,440円		
ゴスペル&ポップスを歌おう！ (熊木 かほるさん)	みんなで楽しくゴスペルを歌いましょう！	10月2日～3月19日 (木・12回) 10:30～12:00			20人	7,440円 (100円)		
リセットヨガ (傳田 晃子)	2時間、しっかりヨガをやりたい方におすすめ！	10月2日～3月19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)	体の中心を鍛えて、美しくスタイルを保ちます。	10月9日～3月26日 (木・12回) 13:30～14:30			18人	7,440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！みんなで楽しく合唱を楽しみましょう！	10月2日～3月19日 (木・12回) 13:30～15:00			20人	7,440円 (1,600円)		
美温活 リンパストレッチ (MIZさん)	基礎代謝を上げて、痩せやすい身体作りを！睡眠の質も向上します。	10月10日～3月27日 (金・12回) 19:00～20:00			20人	7,440円		
やさしくハンドベルを奏でよう！ (熊木 かほるさん)	美しい音色のハンドベル。息を合わせて楽しく演奏しましょう。	10月3日～3月6日 (金・11回) 10:30～12:00			18人	6,820円 (100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3日～12月19日 (金・8回) 10:00～12:00			12人	3,520円 (2,200円)		
ウィークエンド・ピラティス (塚田 まゆりさん)	1本の「芯」の通った美しい姿勢を目指します。	10月3日～3月6日 (金・11回) 19:00～20:10			どなたでも	15人		6,820円
初心者のためののんびりヨガ (美谷島 寛子さん)	しなやかな身体を目指したいあなたにおすすめです。	10月10日～3月13日 (金・10回) 19:00～20:00				10人		6,200円
親子で楽しむ プレ・リトミック 対象：R5.42～R7.3.31 (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10日～12月26日 (金・5回) 10:00～10:45		市内在住在勤の 男女	12人	2,200円 (270円)		

ハワイアンフラ 土曜日 (碓井 美子さん)	しなやかに身体を動かして、美しくリフレッシュ!	10月11日~3月28日 (土・11回) 10:00~11:30	勤労者 女性会館 しなのき	女性 (学生可)	30人	6,820円	窓口受付中
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!	10月4日~3月21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4日~3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)	内側から心とからだのバランスを整えてリフレッシュ!	10月5日~3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おりませず、楽しく体力作りをしませんか。	10月26日~3月22日 (日・8回) 11:30~12:30			18人	4,960円	

## ■ 中部勤労青少年ホーム

〒380-0872 長野市妻科33-1 電話(026)232-3256

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
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月20日~ 3月16日 全16回(月) 18:50~19:50	中部勤労青 少年ホーム	市内在住 又は 在勤の方 (学生は除く)	12人	5,040円 (4,260円)	受付中
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月20日~ 3月16日 全16回(月) 20:00~21:00			12人	5,040円 (4,260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身体を整えていきます	10月27日 ~3月9日 全7回(月) 19:00~20:00			15人	2,205円 (30円)	
J-POP&ゴスペル を歌おう!	みんなで歌ってハーモニーを楽しみましょう	10月14日 ~3月24日 全12回(火) 19:15~20:30			16人	3,780円 (290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ます	10月9日~ 3月26日 全12回(木) 19:00~20:00			15人	3,780円 (200円)	
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月17日~ 3月6日 全11回(金) 19:00~20:00			16人	3,465円 (40円)	
シェイプアップ! ピラティス	身体の芯を鍛えて引き締まった身体を手に入れましょう	10月18日~ 3月21日 全11回(土) 11:30~12:30			10人	3,465円 (640円)	

## ■ 南部勤労者活躍支援センター

〒388-8003 長野市篠ノ井小森585 電話(026)293-4435

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
(女性限定) ペルヴィス® (骨盤)ワーク(昼)	骨盤の歪みを整えバランスのとれた状態に戻しましょう	10月27日~ 3月23日(月) 13:15~14:15	南部勤労者 活躍支援 センター	市内在住又は 在勤の女性 (学生は除く)	25人	4,640円	窓口受付中
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6日~ 3月16日(月) 19:00~20:15		市内在住又は 在勤の方 (学生は除く)	20人	6,380円 (110円)	
(女性限定) 託児付き やさしいフローヨガ	音と呼吸を同調させてリズムに合わせて全身を動かしましょう	10月27日~ 3月23日(月) 10:15~11:15		市内在住又は 在勤の女性 (学生は除く)	25人	4,640円 (80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	10月8日~ 3月11日(水) 10:00~11:30		長野市在住又は 在勤の方	20人	5,800円	

# 各施設からのお知らせ

太極舞	伝統武術や太極拳を合わせたエクササイズです	10月2日～ 3月5日(木) 19:00～20:00	南部勤労者 活躍支援 センター	市内在住又は 在勤の方 (学生は除く)	16人	5,800円	窓口受付中
初心者の楽しく 書道(夜)	初心者の方大歓迎です 美文字を目指しましょう	10月2日～ 3月19日(木) 19:00～20:30			16人	6,960円 (150円)	
経絡 気の流れを整える YOGA	経絡とはツボとツボを結んだ気の 流れ道です 自己治癒力向上を目指しましょう	10月9日～ 3月12日(木) 19:00～20:15			20人	6,380円 (110円)	
シェイプボディ	キック・パンチ・アッパーでエ クササイズとストレス発散しま しょう	10月14日～ 3月24日(火) 19:00～20:00			20人	6,380円	
(女性限定) ピラティス(夜)	きつくないピラティスです コアを鍛えて全身スッキリしま しょう	10月24日～ 3月27日(金) 19:00～20:10		市内在住又は 在勤の女性 (学生は除く)	25人	6,380円	
親子で楽しむ プレ・リトミック	対象年齢：R5.4.2～R7.3.31 お誕生日のお子さん	10月15日～ 12月3日(水) 10:15～11:00		市内在住又は 在勤の方	12組	2,900円 (250円)	
粘土が金属に！ 選べる手作りシルバ ークセサリー	ペンダントやピアスなどお好み のアクセサリーを作ります	10月25日(土) 13:00～15:00		市内在住又は 在勤の方 (学生は除く)	12人	580円 (2,300円)	
子供も大人も楽しむ ハロウィンの羊毛 フェルト作り	ハロウィンの羊毛フェルトを作 ります 親子参加は小・中学生 大人1名でも参加できます	10月4日(土) 13:30～15:30			16人	880円 (1,600円)	
干支を動書で書こう	来年の干支は馬です 年賀状にも応用できます	11月15・29日(土) 10:00～11:30			14人	1,160円 (200円)	
上手に使おう IDeCo NISA 株式 債券	知っておきたいマネーの知識	11月7日～28(金) 19:00～20:30	8人		2,320円 (600円)		

## ■ サンライフ長野

〒380-0928 長野市若里6丁目7番1号

電話(026)227-2310

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
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28日・ 11月4日 (火曜日)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)	受付中
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。	12月16日 (火曜日)全1回 10:00～12:00			12人	315円	
クリスマスに作る シルバークセサ リー	銀粘土でオリジナルデザインのク セサリーを作ります。自分へ のご褒美、大切な人へのプレゼント として……	12月13日 (土曜日)全1回 10:00～12:00			12人	600円 (2,300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2日～3月17日 (火曜日)全12回 17:00～18:00		市内在住の 年少～年長	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5日～3月13日 (金曜日)全14回 17:30～18:30		市内在住の 小学1年～ 3年生	25人	8,400円	

## ■ 長野市権堂イーストプラザ市民交流センター

〒380-0833 長野市大字鶴賀権堂町2201-20

電話(026)234-2906

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
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4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

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11日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	多目的 スペース	どなたでも	各回 5人	1000円	電話又は 受付へ
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19日(日) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00	コミュニ ティルーム 2		各回 10人	900円	
クリスマスリース・ ミニツリー	松ぼっくりや木のついで、クリスマス のオーナメントを作ります。	12月6日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	多目的ス ペース		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13日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00			各回 5人	1000円	
こねて作ろう! 粉せっけん	粉のせっけんの素を、こねて固 めてパステルカラーの固形せっ けんを作ります。	1月10日(土) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00			各回 10人	700円	
ガラススタイル風 小物入れを作ろう	紙粘土を使って、カラフルな小 物入れを作ります。	1月24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(日)~ 2月11日(水)			なし	観覧無料 (展示は 有料)	
押し花キャンドル 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ら します。	2月7日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00			各回 5人	800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。	2月14日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	各回 5人		700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28日(土) 10:00~16:00	多目的ス ペース		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	
端材で動物を 作ろう	木の端材を好きに組み合わせて 動物の置物を作ります。	3月14日(土) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00			各回 5人	700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使っ てキーホルダーを作ります。	3月28日(土) ①10:00~11:00 ②11:00~12:00			各回 5人	700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3日(金) 11月7日(金) 13:30~14:30			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	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。	12月5日(金) 1月16日(金) 13:30~14:30	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⑥	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。	2月6日(金) 3月6日(金) 13:30~14:30	10人		2回参加 2400円 (どちらか1回 のみ参加の場合 1500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。	10月25日(土) 11月23日(日) 12月27日(土) 1月31日(土) 2月15日(日) 3月7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	定員	参加費	申込方法
廃油で石けん作り	廃油を使って固形の石けんを作 る。	10月10日(金) 10:00~12:00	リサイクル プラザ	市内在住の方	5人	100円	9月10日(水) 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。	10月9日(木) 10:00~12:00			各日 5人	各日 100円	9月10日(水) 10:00~ 電話・窓口受付

# 各施設からのお知らせ

紙すき体験	牛乳パックからパルプを作り紙すきをする。	11月13日(木) 10:00~12:00	リサイクル プラザ	市内在住の方	各日 5人	各日 100円	10月10日(金) 10:00~ 電話・窓口受付	
		12月11日(木) 10:00~12:00					11月12日(水) 10:00~ 電話・窓口受付	
		2月12日(木) 10:00~12:00					1月9日(金) 10:00~ 電話・窓口受付	
		3月12日(木) 10:00~12:00					2月10日(火) 10:00~ 電話・窓口受付	
ねこはんでん作り	不用になった着物を使ってねこはんでんを作る。	10月9日(木) 10:00~15:00				各日 1,500円	9月10日(水) 10:00~ 電話・窓口受付	
		11月13日(木) 10:00~15:00					10月10日(金) 10:00~ 電話・窓口受付	
		12月11日(木) 10:00~15:00					11月12日(水) 10:00~ 電話・窓口受付	
		1月8日(木) 10:00~15:00					12月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付	
		2月12日(木) 10:00~15:00					1月9日(金) 10:00~ 電話・窓口受付	
		3月12日(木) 10:00~15:00					2月10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6日(月) 10:00~14:30					各日 300円	9月10日(水) 10:00~ 電話・窓口受付
		10月27日(月) 10:00~14:30						9月10日(水) 10:00~ 電話・窓口受付
		11月10日(月) 10:00~14:30						10月10日(金) 10:00~ 電話・窓口受付
		11月17日(月) 10:00~14:30						10月10日(金) 10:00~ 電話・窓口受付
		12月8日(月) 10:00~14:30						11月12日(水) 10:00~ 電話・窓口受付
		12月22日(月) 10:00~14:30						11月12日(水) 10:00~ 電話・窓口受付
		1月19日(月) 10:00~14:30	12月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付					
		1月26日(月) 10:00~14:30	12月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付					
		2月9日(月) 10:00~14:30	1月9日(金) 10:00~ 電話・窓口受付					
		2月16日(月) 10:00~14:30	1月9日(金) 10:00~ 電話・窓口受付					
		3月9日(月) 10:00~14:30	2月10日(火) 10:00~ 電話・窓口受付					
		3月23日(月) 10:00~14:30	2月10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15日(土) 10:00~14:30	各日 4人	各日 1,000円	10月10日(金) 10:00~ 電話・窓口受付			
		2月28日(土) 10:00~14:30			1月9日(金) 10:00~ 電話・窓口受付			
		3月28日(土) 10:00~14:30			2月10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	10月30日(木) 10:00～15:00	リサイクル プラザ	市内在住の方	5人	500円	9月10日(水) 10:00～ 電話・窓口受付
生ごみの生かし方 教室「おいしい野菜作り」	家庭での生ごみ堆肥の生かし方を学ぶ。	2月26日(木) 13:30～15:30			10人	無料	1月9日(金) 10:00～ 電話・窓口受付
牛乳パック椅子 作り	牛乳パックを使って六角形の椅子を作る。	12月5日(金) 10:00～12:00			各日 5人	各日 500円	11月11日(火) 10:00～ 電話・窓口受付
		3月6日(金) 10:00～12:00					2月8日(日) 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。	10月3日(金) 10:00～12:00			各日 5人	各日 500円	9月10日(水) 10:00～ 電話・窓口受付
		10月28日(火) 10:00～12:00					10月8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。	10月27日(月) 13:30～15:00			5人	500円	10月8日(水) 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。	11月21日(金) 10:00～12:00			5人	500円	11月11日(火) 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26日(水) 13:30～15:30			10人	1000円	11月11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・木の実などを使ってクリスマスリースを作る。	12月1日(月) 10:00～12:00			12人	1000円	11月11日(火) 10:00～ 電話・窓口受付
しめ縄作り (藁をリサイクル利用)	お正月に飾る、しめ縄を作る。	12月14日(日) 10:00～12:00			12人	1000円	11月11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。	2月6日(金) 10:00～12:00			各日 5人	各日 500円	1月10日(土) 10:00～ 電話・窓口受付
		2月27日(金) 10:00～12:00					2月8日(日) 10:00～ 電話・窓口受付
リメイク教室 「和小物からポーチ 作り」	不用な着物や帯や小物をつかってポーチ等を作る。	1月23日(金) 10:00～12:00			各日 5人	各日 500円	1月10日(土) 10:00～ 電話・窓口受付
		3月4日(水) 10:00～12:00	2月8日(日) 10:00～ 電話・窓口受付				
多肉植物の寄せ植え (リサイクル容器を 利用)	空きビン、空き缶やペットボトルを使って多肉植物を植える。	3月25日(水) 13:30～15:30	10人	1000円	3月8日(日) 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13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16日(火) 9:30～ 電話・窓口受付	
		1月7日～ (毎週水)全12回 夜の部 18:30～20:30				12月17日(水) 9:30～ 電話・窓口受付	
		1月10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20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 3850円	随時 電話・窓口受付	

## ■長野県立大学

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ
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）、リスティ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  <a href="https://www.u-nagano.ac.jp/cooperation/delivery/">(https://www.u-nagano.ac.jp/cooperation/delivery/)</a>

## ■信州大学

〒390-8621 松本市旭3-1-1 (0263)35-4600(代表)

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ
令和7年度信州大学出前講座	信州大学では、地域の皆様の生涯学習のご要望にお応えし、出前講座を実施しております。長野県内の生涯学習機関、教育機関等の公的な性格を持つ機関及び団体からのお申込みを受け、本学の教員が県内各地に赴いて講座を実施するものです。	随時	申込実施機関からの指定場所 (長野県内)	長野県内の ・公民館 ・生涯学習センター ・図書館 ・学校 ・公的な機関及び団体	要相談	1講座 20,000円 (講師の交通費を含む) ただし、教育機関(幼・小・中・高・特別支援学校) 保育園が主催する児童、生徒又は幼児向けの講座については、1年度中1回に限り実施料は無料	詳細は HP を参照 <a href="https://www.shinshu-u.ac.jp/social/local/delivery/">https://www.shinshu-u.ac.jp/social/local/delivery/</a> 	出前講座担当 (0263)37-2870

## ■長野工業高等専門学校

〒381-8550 長野市徳間716 (026)295-7003

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ
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	11月15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
サイエンス・ライブ(公開講座)	「ボルダリング教室」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・説明会 > サイエンス・ライブ (公開講座)) <a href="https://www.nagano-nct.ac.jp/guide/public#02">https://www.nagano-nct.ac.jp/guide/public#02</a>						総務課総務企画係 295-7003
サイエンス・ツアー(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・説明会 > サイエンス・ツアー (出前授業)) <a href="https://www.nagano-nct.ac.jp/guide/public#03">https://www.nagano-nct.ac.jp/guide/public#03</a>						総務課総務企画係 295-7003

## ■清泉大学・清泉大学短期大学部

〒381-0085 長野市上野2-120-8 (026)295-1325

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
公開講座	実施内容は2025年9月下旬頃本学ホームページに掲載予定です。 <a href="https://www.u-seisen.ac.jp">https://www.u-seisen.ac.jp</a>	2025年11月~ 2026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、上野キャンパス		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
生涯学習特別講座「一人でも多すぎる～性暴力を許さず、明るい未来へ～」	こどもへの性暴力を根絶する活動をされている、ワニズアクション・長渡康二さんをお招きして、「性暴力のない明るい未来」を考えるイベントを行います。当日は講演に加えて座談会や学生とのワークショップも行い、世代や立場を超えて一緒に考える場にしたいと思います。お気軽にご参加ください。	11月16日(日) 13:30~15:30	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

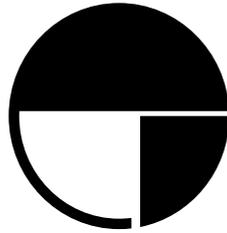
No	講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ
1	オープン キャンパス	・校内見学 ・学校説明	10月4日(土) 10月18日(土) 11月8日(土) 12月13日(土) 1月17日(土) 2月1日(日) 3月7日(土) 3月28日(土)	岡学園 トータル デザイン アカデミー	高校生 (保護者) 一般	各コース 5名まで (コースは ホームページを ご確認ください。)	無料	電話又は ホームページ	岡学園 トータル デザイン アカデミー 026-226-5719 <a href="https://okagakuen.com/">https://okagakuen.com/</a> 
	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。				
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11日(土) 11月8日(土) 12月13日(土) 1月24日(土) 2月7日(土) 3月14日(土)	長野美術 専門学校	高校生 一般	なし		不要	長野美術 専門学校 (026) 227-3229 <a href="https://www.n-bisen.ac.jp">https://www.n-bisen.ac.jp</a> 
	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	・学校説明 ・施設見学 ・個別相談 など ※各回の詳細については 学校HPに掲載します	11月22日(土) 3月20日(金) 10:00~12:30	文化学園 大学 保育専門 学校	高校生 保護者 一般	なし		ホームページ または電話	文化学園大学 保育専門学校 (026) 227-2090 
6	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4日(土) 10月18日(土) 12月20日(土) 3月23日(月) ※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		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 
	7	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			
8	オープン キャンパス	ブライダル・ホテル分 野、IT・情報処理分野 の職種の説明、業界の 話、体験実習等	10月4日(土) 10月18日(土) 11月1日(土) 11月15日(土) 12月13日(土) 1月10日(土) 2月14日(土) 13:30~16:00	専門学校 カレッジ オブキャリア	該当分野 の職業に 興味 ある方	各20人 程度 コースに よる		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 (026) 225-1616
9	オープン キャンパス (学校見学会)	・学校説明 ・校内見学 ・体験授業 (プログラミング等)	10月11日(土) 11月8日(土) 12月6日(土) 1月17日(土) 2月14日(土) 3月18日(水) 3月27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	20人		前日までに 電話又は ホーム ページ	21ルネサンス学院 026-235-1118
10	オープン キャンパス	学校紹介・学科紹介等 学科ごとの体験授業	10月4日(土) 11月8日(土) 12月6日(土) 1月17日(土) 1月31日(土) 3月25日(水) 全日10:00~12:40	長野 平青学園	高校生 以上 保護者 参加可	なし		前日までに 電話または ホーム ページ	長野平青学園 TEL (026) 224-8383  <a href="https://heisei.ac.jp">https://heisei.ac.jp</a>

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
11	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9日(日) 9:00~12:00	豊野高等 専修学校	中学 3年生 保護者	50人	無料	中学校を 通して お申込み ください	豊野高等 専修学校 TEL (026) 257-2127 FAX (026) 257-3970
12	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	11月29日(土) 3月14日(土) 10:00~12:00		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	
13	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11日(土) 11月15日(土) 12月14日(日) 1月10日(土) 2月8日(日) 3月20日(金)	信州スポーツ 医療福祉 専門学校	高校生 以上 保護者	なし		ホームページ又 はスマホサイト の申し込み フォームより 	信州スポーツ 医療福祉専門学校 (026) 233-0555
14	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4日(土) 10月18日(土) 11月1日(土) 11月15日(土) 12月13日(土) 1月10日(土) 2月14日(土) 13:30~16:00	専門学校 長野自動車 大学校	該当分野 の就職に 興味のある方	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 (026) 225-1616
15	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4日(土) 10月19日(日) 11月1日(土) 11月9日(日) 11月16日(日) 12月14日(日) 12月21日(日) 1月11日(日) 1月24日(土) 2月8日(日) 2月21日(土) 3月8日(日) 3月14日(土) 3月22日(日) 3月25日(水) 3月29日(日)	大原ビジネス 公務員専門学校 長野校  ※2026年4月 大原情報ビジネ ス医療専門学校 長野校より 校名変更	高校生 保護者 の方	なし		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 (認可申請中) (026) 229-5577 
16	オープン キャンパス		長野情報 IT クリエイター 専門学校 (認可申請中) (026) 229-5577 						
17	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	10月1日(水)~ 10月31日(金) 時間はお問 合わせください	竹原 珠算学校 7教室	年長児 以上	年長児・ 小学生 / 各教室 5人		電話	竹原珠算学校 026-244-7201

■長野市専修学校各種学校協会「いきいき生涯学習」

▼申し込み・問い合わせ／各学校へ直接

No	講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ
1	パーソナルカラー体験	あなたに似合う色を知っていますか？(カラーを使って、第一印象のイメージアップをしましょう。)	2月1日(日) 10:00~11:30	岡学園 トータル デザイン アカデミー	中学生、 高校生、 一般の方	10人	無料	電話にて 事前に必ずお 申し込みを。 (募集定員数を 超えた場合は お断りいたし ます。)	岡学園 トータル デザイン アカデミー 026-226-5719
2	グラフィックデザイン体験	あなたの『絵ハガキ』をデザインしよう!!				6人			
3	デッサン	様々なモチーフのデッサンを通じて、造形の基本を理解しながら、絵を描くことの面白さを学んでみましょう!	1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 (1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、カンナの削り屑をリボンに見立てるハンドワークを通して体験しましょう!				3人以上で 開講 (上限10人)			
5	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14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			
7	生成AI(Chat GPT)体験授業	生成AI(Chat GPT)の基本操作を習得する	2月14日(土) 13:30~15:30	信越情報 専門学校 21ルネサンス 学院	若年者・ 高校生・ 一般	10人	無料	事前に電話 でお申し込 みください。	21ルネサンス学院 026-235-1118
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。	1月31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。					1,000円 (材料費)		
10	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	2月7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	500円	電話申込 必ず平日 10:00~ 17:00	信州スポーツ医療 福祉専門学校 (026) 233-0555 <当日連絡先> 光和はりきゅう 接骨院 (026) 234-4114
11	自宅でできる体操講座～腰まわり～	腰の痛み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21日(土) 13:00~14:00				無料		
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	10月1日(水)~ 10月31日(金) 時間は お問い合わせ ください	竹原 珠算学校 7教室	年長児 以上	年長児・ 小学生 /各教室 5人	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

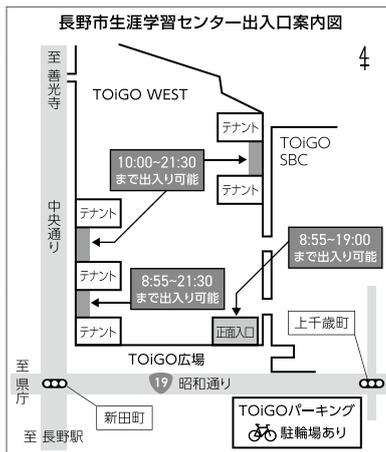
TOiGO WEST (トイゴウエスト) 3・4階

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。

2025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