

ながの 生涯学習だより

第44号



写真／更北公民館・親子講座「更公っ子ひろば」
こっこ

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

学習情報【講座・教室など】目次

生涯学習センターからのお知らせ		長野市内などの大学等	
生涯学習センター 主催講座……………	2	長野県立大学・信州大学・	
市立公民館・交流センターからのお知らせ		長野工業高等専門学校・	
市立公民館・交流センター 各種講座…	7	清泉大学・清泉大学短期大学部……………	28
各施設からのお知らせ		長野市専修学校各種学校協会	
図書館……………	17	「学校開放」……………	29
しなのき……………	17	「いきいき生涯学習」……………	31
博物館・美術館など……………	20		
長野リサイクルプラザ……………	23		
北部勤労者活躍支援センター……………	25		
南部勤労者活躍支援センター……………	26		
温湯温泉 湯～ぱれあ……………	27		

〈掲載情報〉

2026年 4月
～
2026年 9月

生涯学習センター 主催講座

■ 長野市生涯学習センター

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

トイゴセミナー

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
トイゴセミナー	～「ありがとう」を花に託して～ 「母の日」に贈る フラワーアレンジメント	5月1日(金) 14:00～15:30	生涯学習 センター 3階 第4学習室	どなたでも	先着 24人	3,200円 (切り花等 材料費 含む)	直接、 電話、 FAX、 Eメール
より快適、節約、 安心・安全な暮らしに向けて	住みやすい家に向けた整理の仕方	6月14日(日) 14:00～15:30	生涯学習 センター 3階 第1・ 2学習室	どなたでも	各回 先着 30人	各回 200円	直接、 電話、 FAX、 Eメール
	心地の良い住まいに向けた カラーコーディネート	6月21日(日) 14:00～15:30					
	知っておきたい 住宅リフォームのポイント	6月28日(日) 14:00～15:30					

フレイル予防講座

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
自分のカラダと 向き合うヨガ時間	ストレッチヨガ	4月20日(月) 14:00～15:30	長野市 生涯学習 センター 4階	どなたでも	30人	各回 300円	直接、 電話、 FAX、 Eメール
	肩こり改善ヨガ	5月18日(月) 14:00～15:30					
	腰痛改善ヨガ	6月15日(月) 14:00～15:30					
	股関節を柔軟にするヨガ	6月29日(月) 14:00～15:30					
	経絡・ツボヨガ 基本編	7月6日(月) 14:00～15:30					
	経絡・ツボヨガ 夏の養生	8月3日(月) 14:00～15:30					

教えて！常識塾

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
教えて常識塾	簡単な東洋医学 「漢方の世界」を学ぼう！	5月13日(水) または 5月17日(日)	生涯学習 センター 3階 第4学習室	どなたでも	各回 先着 24人	各回 300円 (材料費 込み)	直接、 電話、 FAX、 Eメール
教えて常識塾	おいしい新茶の飲み比べ	5月24日(日) 14:00～15:30			先着 20人	700円 (材料費 込み)	
教えて常識塾	おいしいコーヒーの淹れ方	5月31日(日) 14:00～15:30			先着 24人	800円 (材料費 込み)	
教えて常識塾	ハーブティの効能と楽しみ方	6月7日(日) 14:00～15:30			先着 24人	800円 (材料費 込み)	
教えて常識塾	～自分と向き合う大切な時間～ 五感で楽しむ中国茶	8月20日(木) または 8月23日(日)			各回 先着 24人	各回 700円 (材料費 込み)	

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

長野市生涯学習リーダーバンクをご活用ください

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

リーダーバンク制度は、得意な技術や知識などを持っている方に登録していただき、サークル、個人等の学習要望に対し、指導者をご紹介しますものです。各分野ごとの具体的な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8年3月現在)

分類番号	分野	登録者数	指導できる内容
100	教育	2	子育て教育、子どもと読書、セカンドステップ、人権同和教育
200	人文・社会科学	4	中国の歴史、沖縄の歴史、英語、中国語、フランス語、日本語（外国人への指導）
300	自然科学	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	39	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	3	おもてなし、男女共同参画、女性の人権

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

放送大学センター外視聴施設（生涯学習センター3階）のご案内

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

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

○視聴施設の利用時間 9:00～21:00

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

▼放送大学の詳しいお問合せは

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

主な貸し学習室のご案内

学習室の利用方法、料金などにつきましては
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）

令和8年度 成人学校・教養講座受講生募集

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

▼開設学期

- ①1学期＝4月13日～7月17日（12回）
- ②2学期＝7月27日～11月11日（12回）
- ③3学期＝11月12日～令和9年3月5日（12回）
- ★印の講座は、講師の都合などのため日程が異なります。
詳細は各公民館・交流センターにお問い合わせください。

▼時間

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

▼受講資格

原則として、市内在住・在勤の18歳以上の人

▼受講料

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

▼申し込み

- 一次募集日時（夜の講座は18:00～）に、直接受講料を持参し、各公民館・交流センターへ
- ※一次募集は新規受講者を優先します。定員に満たず二次募集をする場合は、この限りではありません。
- ※受講生が10人に満たない場合、原則として、講座は開設しません。
- ※申込者の都合で受講しない場合、受講料の返金はできません。
- 講座の内容などは、各公民館・交流センターにお問い合わせください。
- 講師の都合等により、日程などが一部異なる講座があります。
- 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

令和8年度 長野市成人学校・教養講座 受講申込受付場所・日時

開設・受付場所	電話番号	一次募集受付日時	二次募集受付日時
城山公民館	232-3111	4月6日(月) 9:30～ 夜の講座 18:00～	4月6日(月) 14:00～ 夜の講座 18:30～
中部公民館	234-1883	4月2日(木) 9:00～ 夜の講座 18:00～19:00	4月2日(木) 10:00～ 夜の講座 18:15～19:00
芹田公民館	228-3659	4月3日(金) 9:00～	4月3日(金) 9:30～
古牧公民館	243-3524	4月6日(月) 9:00～	4月6日(月) 9:30～
三輪公民館	234-4430	4月2日(木) 10:00～	4月2日(木) 11:00～
吉田公民館	241-6354	4月3日(金) 10:00～	4月3日(金) 14:00～
古里公民館	295-9707	4月2日(木) 9:00～	4月2日(木) 10:00～
柳原交流センター	296-8540	4月2日(木) 10:00～	一次募集受付終了後、随時
浅川公民館	263-1001	4月2日(木) 9:00～	4月2日(木) 10:00～
大豆島公民館	222-2888	4月6日(月) 9:00～(新規者)	4月6日(月) 13:30～(継続者)
朝陽公民館	243-7251	(前期)4月3日(金) 9:00～ (後期)9月3日(木) 9:00～	
若槻公民館	295-3355	4月2日(木) 9:00～	4月2日(木) 9:30～
安茂里公民館	226-4059	4月3日(金) 10:00～	4月3日(金) 10:45～
篠ノ井交流センター	292-2121	4月3日(金) 10:00～	4月3日(金) 14:00～
松代公民館	278-3912	4月7日(火) 10:00～	一次募集受付終了後、 随時
若穂公民館	282-2082	4月6日(月) 9:30～ (古文書解説入門は、9月に受付)	4月6日(月) 10:30～
川中島町公民館	284-8222	4月2日(木) 10:00～	4月2日(木) 13:30～
更北公民館	284-2046	4月7日(火) 9:30～ 夜の講座 18:00～	4月7日(火) 14:00～ 夜の講座 18:30～

令和8年度 長野市成人学校・教養講座募集一覧

会場別講座案内

開講時間 (基本) 午前=10:00~12:00 午前②=9:30~11:30 午後=13:30~15:30
夜①=18:00~20:00 夜②=18:30~20:30

■城山公民館

(Tel.232-3111)

講座名	曜日	時間	定員	講師
ゆっくりじっくり English	月	午前②	15	徳武 久美子
楽しくソーイング	月	午前②	20	西脇 育子
洋画	月	午前②	25	小池 一秀
ウクレレをはじめよう ※1	月	午前②	15	大門 竜大
太極拳	月	午後	25	中沢 邦子
ウクレレのある生活 ※1	月	午後	15	大門 竜大
からだ整うボールdeストレッチ ※1	月	午後	20	西澤 真由美
水彩画「写生」	火	午前②	20	小池 一秀
たのしいハーモニカ教室 ※1	火	午後	15	藤澤 寛作
憧れのギターライフ ※1	火	午後	15	大門 竜大
お仕事帰りにたしなむ茶道	火	夜	20	西村 恵里
火よる太極拳	火	夜②	25	吉田 ますみ
茶道	水	午前②	25	十代田 綾子
真子の楽しい英会話	水	午前②	20	古波田 眞子
悠遊 BONSAI「盆栽」 ※1	水	午前②	15	山本 千城子
四季に愛される盆栽とわたし ※1	水	午後	15	山本 千城子
書道「写経入門」 ※1	水	午後	20	岡村 幸苑
かんたん着物リフォーム	木	午前②	20	森尻 恵美
水彩画初級	木	午前②	25	小山 清
郷土史「善光寺」 ※1	木	午後	20	御子神 光照
New 人物画 ※2	木	夜	20	西澤 剛
こころ華やぐキルト	金	午前②	15	上石 利子
書道を親しむ	金	午前②	24	川村 文齋
囲碁入門	金	午後	15	羽田 晋一

※1 2学期制(年24回) 4月~3月
※2 2学期制(年24回) 4月~12月

■中部公民館

(Tel.234-1883)

講座名	曜日	時間	定員	講師
クラフトバンド ※1	月	その他	10	玉井 みどり
書道	木	午前	15	青木 秀暉
和裁	木	午前	10	石塚 恵美子
和裁	金	午前	10	石塚 恵美子
書道	金	夜	20	小出 聖州

※1 1学期制(年8回) 4月~10月 9:00~12:00

■芹田公民館

(Tel.228-3659)

講座名	曜日	時間	定員	講師
太極拳	月	午前	30	田中 美穂子
水彩画を楽しもう	火	午前	15	太田 瑞穂
陶芸(火曜)	火	午前	20	市川 一子
かんたん着物リフォーム ※1	火	午後	20	脇若 恵子
やさしい英会話	水	午後	15	近藤 秀子
陶芸(夜間)	水	夜②	20	森山 裕士
パッチワーク ※2	木	午前	20	北村 明子
陶芸(木曜)	木	午前	20	北村 直子
Let's sing a song	木	午後	25	河原 富美子
金継ぎ ※3	木	午後	12	北村 直子
書道	金	午前	15	池田 宛玉

※1 2学期制(年24回) 4月~3月
※2 2学期制(年24回) 4月~3月
※3 1学期制(年12回) 4月~8月

■古牧公民館

(Tel.243-3524)

講座名	曜日	時間	定員	講師
季節の花のアレンジメント ※1	火	午後	18	橋本 博重
たのしい家庭料理 ※2	水	午前	16	岩佐 純子
やさしいピラティス ※3	金	午前②	15	宮澤 和江

※1 1学期制(年12回) 4月~2月
※2 2学期制(年24回) 4月~3月
※3 1学期制(年12回) 5月~10月

■三輪公民館

(Tel.234-4430)

講座名	曜日	時間	定員	講師
ゆっくりゆったり健康太極拳	月	午後	20	吉田 ますみ
絵画を楽しむ	木	午前	18	山岸 恵子
目指せ美文字!ボールペン字 ※1	木	午後	16	久保 阜泉
健やかyoga(ヨガ)	金	午後	20	小野澤 智子

※1 2学期制(年24回) 4月~3月

■吉田公民館

(Tel.241-6354)

講座名	曜日	時間	定員	講師
ヨガ&ピラティス ※1	月	午後	15	村山 陽子
姿勢改善体幹トレーニング ※2	月	午後	20	高桑 毅
季節を楽しむ日本料理 ※2	火	午前	24	湯本 忠仁
着付とマナー ※2	水	午前	15	宮澤 そみい
ハワイアンフラ	木	午後	15	中井 磨紀子
書道に親しむ	金	午前	20	小出 聖州

※1 1学期制(年12回) 4月~3月
※2 2学期制(年24回) 4月~3月

■古里公民館

(Tel.295-9707)

講座名	曜日	時間	定員	講師
やってみよう そば打ち ※1	火	その他	10	峰村 博
心ときめく絵てがみ	水	午後	15	飯塚 操
ゆったりヨガ ※2	水	午後	12	村山 陽子
太極拳	木	午前	30	田中 美穂子
めざせ初二段 そば打ち ※1	木	その他	10	峰村 博

※1 1学期制(年6回) 5月~11月 9:00~13:00
※2 1学期制(年12回) 4月~3月

■浅川公民館

(Tel.263-1001)

講座名	曜日	時間	定員	講師
囲碁	火	午後	20	市川 光雄
太極拳	木	午後	20	照川 幸子

■大豆島公民館

(Tel.222-2888)

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

※1 1学期制(年12回) 4月~3月
※2 2学期制(年24回) 4月~3月

■朝陽公民館 (Tel.243-7251)

講座名	曜日	時間	定員	講師
今こそ楽しもう！中学英語 ※1	火	午前	12	篠原 舞
やさしいヨガ&ピラティス ※1	水	午前	13	村山 陽子
みんなで楽しもう！ コミュニケーションEnglish ※1	木	午前	12	篠原 舞
楽しく書く ボールペン字 ※1	木	午後	12	上原 瑚雪

※1 2学期制(年24回) 4月～3月

■若槻公民館 (Tel.295-3355)

講座名	曜日	時間	定員	講師
太極拳(初級・中級)	月	午前②	20	高澤 文子
中国語・中国を訪ねて	月	午前②	10	韓 博
宝生流謡曲(初級)	月	午前②	20	常田 公雄
気軽に親しむ英会話(中級・上級)	月	午後	20	ヴァロ マシュー
たのしい絵画教室	火	午前②	20	栗林 収一
楽しく歌おうハッピーコーラス	木	午前②	20	中川 真由美
ハッピーイングリッシュ(初級)	木	午前②	11	宮澤 カレン
ヨガで心と体の健康を	木	午後	20	関 美恵子
書 道	金	午前②	20	勝山 幸一

■安茂里公民館 (Tel.226-4059)

講座名	曜日	時間	定員	講師
初心者の手あみもの	月	午前	15	岡村 啓子
英会話(初級)	月	午後	30	向山 智子
気軽にスッキリ！ヨガ	月	午後	15	中島 和恵
あこがれの毛筆に親しむ「書道」	火	午前	20	川村 文齋
実用英会話	火	午後	20	近藤 秀子
楽しく描こう水彩画	木	午後	20	島田 恵子
楽々のびのび！ボールストレッチ ※1	木	午後	15	西澤 真由美
楽しむ「かな書道」	金	午前	20	日詰 静琴

※1 2学期制(年24回) 4月～3月

■松代公民館 (Tel.278-3912)

講座名	曜日	時間	定員	講師
たのしい書道	火	午前②	18	岡村 幸苑
たのしい書道	火	午後	18	岡村 幸苑
健康太極拳	火	午前②	30	小川 隆江
絵 画	水	午後	17	小山 清
中学歴史をもう一度 ※1	木	午前②	20	栗林 秀夫
やさしい太極拳	金	午前	30	岸 美紀

※1 1学期制(年12回) 4月～3月

■若穂公民館 (Tel.282-2082)

講座名	曜日	時間	定員	講師
健康ヨガ ※1	水	午前②	20	庄村 さやか
古文書解読入門 ※2	水	午前②	15	中村 行男
はじめての俳句 ※3	金	午後	15	岩井 かりん

※1 2学期制(年24回) 4月～7月、9月～11月
 ※2 1学期制(年12回) 10月～3月 9月から受付
 ※3 1学期制(年12回) 4月～3月

■川中島町公民館 (Tel.284-8222)

講座名	曜日	時間	定員	講師
たのしく学ぶ書道 ※1	月	午前②	15	佐藤 正子
そば打ち～中級～ ※2	月	その他	10	若林 行正

使って慣れようパソコン講座 ※3	月	その他	10	錦織 義彰
Let's 英会話 ※4	火	午前②	20	馬場 方子
バランスアップヨガ ※5	火	その他	20	藤村 亜紀
フレイル予防体操 ※4	木	午前②	10	伊藤 瑚麦
Enjoy 英会話	木	午後	10	ミハエラ・ディアコネスク
太極拳 初・中級 ※5	木	その他	30	小川 隆江
楽しいそば打ち～入門～ ※6	金	その他	10	若林 行正
アフリカ太鼓ジャンベA(初級) ※7	金	その他	10	北沢 マロ
アフリカ太鼓ジャンベB(中級) ※8	金	その他	10	北沢 マロ

※1 2学期制(年24回) 4月～3月
 ※2 1学期制(年6回) 5月～11月 9:00～13:00
 ※3 2学期制(年28回) 4月～7月12回 14:30～16:30、
 8月～12月16回 14:30～16:00
 ※4 1学期制(年12回) 4月～3月
 ※5 14:00～16:00
 ※6 1学期制(年6回) 9月～2月 9:00～13:00
 ※7 1学期制(年16回) 4月～3月 10:00～11:30
 ※8 1学期制(年16回) 4月～3月 13:30～15:00

■更北公民館 (Tel.284-2046)

講座名	曜日	時間	定員	講師
陶 芸	火	午前②	16	丸山 奈留美
ヨ ガ	火	午後	25	中島 和恵
絵画入門	水	午前②	15	五明 良治
陶 芸	木	夜②	16	宮澤 道隆
そば打ち道場 ※1	木	その他	10	峰村 博

※1 1学期制(年6回) 5月～11月 9:00～13:00

■柳原交流センター (Tel.296-8540)

講座名	曜日	時間	定員	講師
キラキラ健康体操 ※1	月	午前	20	藤牧 敏子
書 道 ※1	火	午前	25	海沼 寿昂(利夫)
やさしい楽しい太極拳	水	午後	20	岸 美紀

※1 2学期制(年24回) 4月～3月

■篠ノ井交流センター (Tel.292-2121)

講座名	曜日	時間	定員	講師
ひらけ☆ヨガ ※1	月	その他	25	市川 千鶴
使って身につくパソコン講座 ※2	月	その他	15	錦織 義彰
作って楽しむパソコン講座 ※3	月	その他	10	錦織 義彰
自由な絵画	火	午前	20	樽田 昭彦
簡単クッキング ※4	火	午前②	24	高橋 嘉子
韓国語で話そう	火	午後	24	白石 千恵美
筆字を楽しむ朝陽>	水	午前	20	川村 文齋
筆字を楽しむ夕陽>	水	午後	20	川村 文齋
たのしい絵手紙	水	午後	20	中村 順子
リフレッシュ健康体操<花> ※5	木	その他	20	脇坂 れい子
リフレッシュ健康体操<宙> ※6	木	その他	20	脇坂 れい子
郷土の歴史 ※7	木	午前	20	倉石 多喜夫
茶道入門	金	午前	20	滝沢 幸子
健康太極拳	金	午後	20	小林 まさ子
陶芸教室	金	午前②	16	酒井 要
暮らしの中のフラワーアレンジメント ※8	金	午前	20	安野 悦子
身につく英会話	金	午後	20	ミハエラ・ディアコネスク
リボンアートフラワー ※9	金	午後	16	横山 美智子

※1 2学期制(年32回) 4月～3月 10:00～11:30
 ※2 2学期制(年32回) 4月～3月 9:30～11:00
 ※3 2学期制(年32回) 4月～3月 11:30～13:00
 ※4 2学期制(年24回) 4月～3月
 ※5 2学期制(年32回) 4月～3月 8:50～10:20
 ※6 2学期制(年32回) 4月～3月 10:30～12:00
 ※7 1学期制(年12回) 4月～3月
 ※8 2学期制(年24回) 4月～3月
 ※9 1学期制(年12回) 4月～3月

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
プロに学ぶ 自分好みの コーヒーの選び方	豆の種類や焙煎度によって 変わる味わいの違いを学ぶ	5月14日(木)	城山公民館 第二地区分館 料理室	成人	12人	1,200円	電話又は 直接公民館へ
再発見! みんなで善光寺巡り	住職と一緒に善光寺や宿坊につ いて学び体験する	5月23日(土)	善光寺本堂 ほか 常円坊	どなたでも	10人	1,200円	
やってみよう スポーツ吹き矢 体験会	スポーツ吹き矢を体験する	6月4日(木)	城山公民館 第二地区分館 集会室	成人	10人	800円	

■ 中部公民館

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
もみじ大学①	文学講座 「今昔物語」の魅力と芥川龍之介	4月15日(水) 13:30~15:30	中部公民館 4F ホール	市内在住又は 在勤・在学の方	40人	無料	3月17日より 直接公民館へ
もみじ大学②	地域の学び 八幡川の流れをたどる	4月22日(水) 9:30~12:00	中部公民館 ~三重公園 (往復)	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	無料	4月6日より 直接公民館へ
さわやか歌の 散歩道	講師の指揮と伴奏に合わせて 合唱を楽しむ	5月13日(水) 5月20日(水) 10:00~12:00	中部公民館 4F ホール	市内在住又は 在勤・在学の方	40人	無料	4月15日より 直接公民館へ
もみじ大学③	音楽講座 初夏のコンサート~箏と声楽~	6月24日(水) 13:30~15:30	中部公民館 1F 和室	市内在住又は 在勤・在学の方	40人	無料	5月20日より 直接公民館へ
もみじ大学④	健康講座 からだのなかから元気にいきいき 血管講座	7月8日(水) 13:30~15:30	中部公民館 3F32 教室	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	無料	6月3日より 直接公民館へ
もみじ大学⑤	歴史講座 善白鉄道の魅力	8月5日(水) 13:30~15:30	中部公民館 3F32 教室	市内在住又は 在勤・在学の方	20人	無料	7月7日より 直接公民館へ
もみじ大学⑥	音楽講座 歌と楽器でリフレッシュ	8月19日(水) 10:00~12:00	中部公民館 1F 和室	市内在住又は 在勤・在学の方	30人	無料	7月22日より 直接公民館へ
もみじ大学⑦	地域の学び 中央通りと北陸	9月9日(水) 13:30~15:30	中部公民館 3F32 教室	市内在住又は 在勤・在学の方	20人	無料	8月12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
家庭菜園講座	農業・肥料のお話。夏秋に収穫 できる野菜の栽培方式を学ぶ	4月16日(木) 10:00~12:00	芹田公民館 講堂	どなたでも	30人	無料	電話又は 直接公民館へ
計潟川清掃	ホタルの育成に向け、計潟川の ゴミ拾い・草刈り等をする	5月6日(水) 8:30~10:00	県立図書館 東側 計潟川	ボランティア 募集	—	無料	電話又は 直接公民館へ
健康講座	足・脚・腰の柔軟や筋力づくり とバランス力も高め元気に歩け る身体づくり	5月14日(木) 9:30~11:00	芹田公民館 講堂	どなたでも	25人	無料	電話又は 直接公民館へ

市立公民館・交流センターからのお知らせ

ふれあい子育て学級 (前期)	未就園児とその保護者を対象とした親子学級。季節の行事遊びや、読み聞かせ、工作など。	①5月27日 ②6月24日 ③7月22日 ④8月26日 ⑤9月9日 全5回 各回水曜日 10:00～11:30	芹田公民館 講堂ほか	未就園児と その保護者	15組	1000円	電話又は 直接公民館へ
簡単ピザ講座	家庭でも手軽に出来るピザを作る	①6月3日(水) ②6月26日(金) 10:30～13:00	芹田公民館 料理室	どなたでも	8人	1000円	電話のみ
飯綱に自然の花を 咲かせましょう	飯綱高原で植栽作業を行う	6月14日(日) 8:40～14:00	飯綱高原	どなたでも	—	無料	電話又は 直接公民館へ
七夕交流会 (多文化交流会)	東南の留学生と七夕に願いを書いたり飾りでお喋りして交流	6月17日(水) 10:00～11:30	芹田公民館 講堂	どなたでも	—	無料	電話又は 直接公民館へ
ホテル観賞会	地元の計湯川でホテル観察	6月20日(土) 19:40～	県立図書館 東側 計湯川集合	どなたでも	—	無料	申込無しで 自由参加
夏休み 子ども将棋大会	小学生を対象とした将棋大会	7月25日(土) 9:00～12:00	芹田公民館 講堂	小学生	50人	無料	申込無しで 自由参加
夏休み実習室	小学校高学年～高校生までを対象として実習室を勉強の集中できる場所や学生のクールスポットや居場所を開放	7月27日(月) ～8月21日(金)	芹田公民館 工芸室	小学生から 高校生	—	無料	申込無しで 自由参加
夏休み 子ども陶芸教室	夏休み中の小学生を対象に簡単な陶芸作品を作り、夏休みの思い出作り	7月29日(水) ①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 13:30～15:30	芹田公民館 工芸室	芹田地区在住又は 在学の 小学生	各回 15人	材料費	QRコード
子ども、大人 手話講座	手話を体験し、ろう者の理解を深める	7月31日(金) 14:00～16:00	芹田公民館 講堂	小学1年生から 大人	20人	無料	電話又は 直接公民館へ
子ども木工教室	木に触れかんなを体験しマイ箸づくり	8月5日(水) 10:00～12:00	芹田公民館 講堂	小学生	15人	300円	QRコード
おやき作り講座	郷土食おやき作りを学ぶ	8月3日(月) 8月7日(金) 9:00～12:00	芹田公民館 料理室	どなたでも	各回 12人	材料費	電話のみ
家庭菜園講座	農薬・肥料のお話。夏秋に収穫できる野菜の栽培方式を学ぶ	8月21日(金) 10:00～12:00	芹田公民館 講堂	どなたでも	30人	無料	電話又は 直接公民館へ

■ 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
高野さんのお庭拝見	英国ガーデンと庭づくり	5月27日(水) 10:00～12:00	高野さん宅	どなたでも	20人	無料	電話又は 直接公民館へ
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)	5月26日(火) 9月29日(火) 11月17日(火) 10:00～12:00 13:30～15:30	古牧公民館 料理教室	どなたでも	各8人	材料費	電話又は 直接公民館へ
音楽講座	さわやかなフルートの調べと 心あたたまる音楽の話	6月2日(火) 10:00～12:00	古牧公民館 集会室	どなたでも	なし	無料	不要
クラフトバンドで かご作り	おしゃれで日常使いのワンハンドルのバスケットを作る	6月16日(火) 6月23日(火) 13:30～15:30	古牧公民館 集会室	どなたでも	15人	材料費	電話又は 直接公民館へ

歴史講座	善光寺参道歴史こぼれ話 パートⅧ	7月7日(火) 10:00～12:00	古牧公民館 集会室	どなたでも	なし	無料	不要
音楽講座	歌とピアノのコンサート	7月28日(火) 10:00～12:00	古牧公民館 集会室	どなたでも	なし	無料	不要
親子で体験講座	ソーラーハウスを作ってみよう	7月31日(金) 14:00～16:00	古牧公民館 集会室	親子 小学3～6年生	20組	みらいハッ!ケン プロジェクト ポイント 1,500ポイント	みらいハッ!ケン プロジェクト 専用サイト
親子で作ろう 「クラフトバンドで 小物作り」	かわいいかごを作る	8月4日(火) 10:00～12:00	古牧公民館 集会室	親子	15組	材料費	電話又は 直接公民館へ
スマホ教室	初心者向き、 直接質問に答えます	8月18日(火) 10:00～11:00	古牧公民館 集会室	どなたでも	8人	無料	電話又は 直接公民館へ
歴史講座	江戸時代の古牧Ⅵ	8月25日(火) 10:00～12:00	古牧公民館 集会室	どなたでも	なし	無料	不要
歴史講座	長野市公文書館の見学と 資料紹介	9月1日(火) 9:00～12:00	長野市公文 書館	どなたでも	30人	無料	電話又は 直接公民館へ
音楽講座	二胡の調べ	9月25日(金) 10:00～12:00	古牧公民館 集会室	どなたでも	なし	無料	不要

■三輪公民館

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
三輪教養大學	4年間、歴史・文化・音楽・健康など様々な分野について学びます。	5月～3月 金曜 全10回 10:00～12:00	三輪公民館 3階 大ホール	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	無料	4月17日(金)より 直接公民館へ
茶道教室	茶道(裏千家)の基本的な作法(礼儀や所作)を実践体験で学びます。	5月～7月 火曜 全8回 13:30～15:30	三輪公民館 茶室	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	2,500円	4月17日(金)より 直接公民館へ
デン先生の英会話	中学初級レベルの英会話を学びます。	5月～7月 水曜 全6回 10:00～11:30	三輪公民館 学習室1	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	テキスト代 (金額未定。テ キスト代不要 の場合もあり)	4月17日(金)より 直接公民館へ
子育てセミナー	季節の行事を楽しみながら、親子で楽しく学び、育ち、ふれあいを深めます。	5月～2月 火曜 全10回 10:00～11:30	三輪公民館 3階 大ホール	未就園児 (10か月以上) と保護者	15組	材料費年間 1,500円	4月17日(金)より 直接公民館へ
市民講座 「エコな住まいと 健康的な暮らし」	住まいの窓・ドアリフォームによる光熱費や健康、犯罪、災害リスクへの適応について学びます。	5月16日(土) 14:00～16:00	三輪公民館 3階 大ホール	どなたでも	50人	無料	電話又は 直接公民館へ
キッズふれあい 体験活動	普段体験できない活動を通し、生活の知恵や人間関係を学びます。	6月～2月 土曜 全5回 10:00～12:00	三輪公民館	三輪地区の小 学生と保護者	10人 ～ 20人	材料費 (未定)	電話又は 直接公民館へ
癒しの 二胡コンサート	中国の伝統的な民族楽器である二胡の生演奏を聴きます。	6月26日(金) 13:30～15:30	三輪公民館 3階大ホ ール	どなたでも	60人	無料	不要
星空ヨガ (夜間講座)	ヨガを通して体幹を整え、心にうるおいを与えて、心身の健康と若返りを目指します。	7月7日(火) 18:30～20:00	三輪公民館 3階 大ホール	市内在住又は 在勤・在学の方	20人	無料	電話又は 直接公民館へ
ポーセラーツ	食器への絵付け	7月28日(火) 10:00～12:00	三輪公民館 工作室	市内在住又は 在勤・在学の方	16人	材料費 (未定)	電話又は 直接公民館へ

■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	無料	不要
ソープカービング	石鹸に花などを彫刻したタイの伝統工芸。ナイフでカップケーキを彫って香りのインテリアを作ります。(受講は1回のみ)	5月14日(木) 10:00～12:00 5月29日(金) 13:30～15:30	吉田公民館 教室4	長野市在住 ・在勤 ・在学の方	各回 8人	800円 (材料費)	4月22日(水) 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	定員	参加費	申込方法
ふるさとっ子 おはなし会	ボランティアによる読み聞かせ(絵本、紙芝居、手遊び、パネルシアターなど)	5月～3月までの 毎月1回月曜日 11:00～11:30	古里公民館 和室	幼児と保護者	なし	無料	申込不要
料理教室	季節の食材を使い、栄養バランスを考えたメニューや健康作りに役立つ献立の学習と実習	前期(5月～8月)、 後期(9月～12月) (全8回) 10:00～13:00	古里公民館 料理教室	どなたでも	15人	材料費実費	実費材料費を添えて古里公民館へ ※詳細については、電話でお問い合わせ下さい。
ふるさとっぽみ 教室	翌年度就園予定の幼児とその保護者を対象にした親子学級。リトミック、ヨガ、工作、お菓子作りほか	5月～3月 (全10回) 10:00～11:45	古里公民館 ほか	幼児と保護者	10組	2,000円 /年間 (材料費等)	実費材料費を添えて古里公民館へ ※詳細については、電話でお問い合わせ下さい。
剪定の技	庭木の剪定、芝の敷き方、庭作りを学ぶ。	5月28日(木)	古里公民館	どなたでも	20人	無料	古里公民館窓口へ 又は電話により 申し込む。
体操教室	セルフマッサージ&にこにこ体操	5月15日(金)、 6月5日(金)、 6月19日(金) 13:30～15:00	古里公民館 多目的 ホール	どなたでも	20人	無料	古里公民館窓口へ 又は電話により 申し込む。
Let's Sing a Song	上村まり子先生による人気講座。懐かしい歌を中心に、仲間と楽しく笑いながら、大きな声で歌うことの喜びを味わう。	9月2日(水) ・9月16日(水) 13:30～15:30 (全2回)	古里公民館 多目的 ホール	どなたでも	40人	無料	古里公民館窓口へ 又は電話により 申し込む。
苔玉づくり	天然苔を使った季節の苔玉づくり	7月30日(木) 13:30～15:30	古里公民館 工作室	どなたでも	12人	700円 (予定)	実費材料費を添えて古里公民館へ ※詳細については、電話でお問い合わせ下さい。

■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
ピンツと背筋が 伸びる らくらく体操	姿勢改善らくらく運動。ピンツと背筋が伸びる体操です。さあ、姿勢測定からはじめてみましょう！	4月16日(木) 6月18日(木) 13:30～15:30	柳原交流 センター 大学習室	どなたでも	20人	無料	4月2日(木) 9:00～ 電話又は 直接公民館へ
植木の手入れ講座	庭木の花をたくさん咲かせる手入れのコツや剪定の時期や切り方等の学習及実践練習	5月14日(木) 13:30～15:30	柳原交流 センター 学習室A, 花壇	どなたでも	20人	無料	4月27日(月) 9:00～ 電話又は 直接公民館へ
異文化料理教室	ベトナム料理4品肉団子入りつけ麺、春巻き2種、チャー(ココナッツゼンザイ)の実習と試食	4月24日(金) 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)	4月3日(金)～ 4月17日(金) 9:00～ 電話又は 直接公民館へ
聖徳太子と善光寺 『日本書紀』から ひもとくと①～②	「聖徳太子と善光寺」に関する内容を、「日本書紀」の中から選んで読み解く	4月30日(木) 6月4日(木)	柳原交流 センター 大学習室	どなたでも	20人	無料	4月13日(月)～ 4月24日(金) 9:00～ 電話又は 直接公民館へ

金管楽器コンサート	金管アンサンブル「スプリッツプラス」によるコンサート	5月23日(土) (予定)	柳原交流センター 大学学習室	どなたでも	80人	無料	電話又は 直接公民館へ
-----------	----------------------------	------------------	-------------------	-------	-----	----	----------------

■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
親子で楽しむ 読み聞かせ講座 ローリーポップ	未就園のお子さんと保護者で楽しめる絵本の読み聞かせ、リトミック、ミニ運動会、クリスマス会等	①6月12日(金) ②7月10日(金) ③9月11日(金) ④10月9日(金) ⑤12月11日(金) 全5回 10:00~12:00	浅川公民館 和室	市内在住の 未就園児と 保護者	20人	無料	電話又は 直接公民館へ

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
子育て支援講座 まめっ子教室	講師を呼んで様々なテーマに沿った内容の遊びを提供する	(前期) 4月から9月まで 毎月第3水曜日 10:00から11:00	大豆島 公民館 多目的 ホール	長野市在住又は 在勤の未就園児 とその保護者	30組	無料	電話又は 直接公民館へ
フレイル予防講座 大豆島甚句体操と 「脳と身体」の 若返り教室	準備体操として毎回大豆島甚句体操を行い、そのあと様々なテーマに沿って活動する	毎月 第2火曜日 (8月のみ 第1火曜日) 10:00から11:30	大豆島 公民館	長野市在住又は 在勤の方	50名	無料 (別途年間 材料費 500円)	
クラフトバンドで 作る手作りバッグ	クラフトバンドを使って2回で1つのおしゃれなバッグを手作りする	6月24日(水) 7月8日(水) 13:00から16:00			16人	無料 (別途材料費)	
大豆島原産名菊 「巴の錦」 挿し芽講習会	挿し芽の実際についての講習	4月29日(水・祝) 14:00~15:30	大豆島公民館 多目的ホール	どなたでも	特になし	無料	不要
大豆島原産名菊 「巴の錦」 定植講習会	定植(9号鉢)の仕方や、水・肥料のやり方などについての講習	7月5日(日) 14:00から15:30					
大豆島原産名菊 「巴の錦」 花芽管理講習会	蕾の選び方、ヤナギ芽の処理などについての講習	8月23日(日) 14:00から15:30					
館外研修 「大人の社会見学リ ターンズ」	わずか5分で予約が満席になった大人の社会見学を実施する(コースは令和7年行ったものと同じなので、昨年の参加者は再度参加できません)	9月2日(水) (予定)	NHK長野 放送局ほか (予定)	長野市在住又は 在勤の方	17人	無料 (昼食代実費)	電話又は 直接大豆島 公民館へ

■朝陽公民館 〒381-0025 長野市大字北長池1640-2 電話(026)243-7251

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
わらべうたで遊ぼう	昔からこどもたちの遊びや生活の中で生まれ、伝わってきたわらべうたや手遊びのほか、絵本の読み聞かせなどを体験する。	毎月 最終火曜日 (予定) 10:00~11:30	朝陽公民館 本館 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 あさイチ健康体操	フレイル予防を目的として、ラジオ体操や朝陽音頭健康体操、脳トレ等を実施する。	毎月 第2・3・4水曜日 (祝日を除く) 9:00~9:30	朝陽公民館 本館 体育館	どなたでも	30人	無料	不要
ときめき講座	春の飾り絵巻き寿司	4月14日(火) 10:00~13:00	朝陽公民館 本館 調理室	どなたでも	16人	材料費 1,000円	3月9日以降 電話又は 直接公民館へ
市民講座 あさひ大学	現地学習(フレイル予防事業) 初夏のノルディックウォーキング	6月9日(火) 9:00~15:00	大座法師池 ウォーキング コース	どなたでも	16人	無料	5月15日以降 電話又は 直接公民館へ
	健康講座 最適な「睡眠」を考える	7月14日(火) 9:30~11:30	朝陽公民館 分室	どなたでも	40人	無料	6月5日以降 電話又は 直接公民館へ

市立公民館・交流センターからのお知らせ

市民講座 あさひ大学	芸能鑑賞 たっぷり落語Ⅳ	8月4日(火) 9:30~11:30	朝陽公民館 分室	どなたでも	40人	無料	7月10日以降 電話又は 直接公民館へ
	現地学習(地域の学び) 「長野市立博物館」と 「いろは堂おやきファーム」	9月8日(火) 9:30~15:00	長野市立 博物館 いろは堂	どなたでも	25人	無料	8月7日以降 電話又は 直接公民館へ

■若槻公民館

〒381-0084 長野市若槻東条505-1

電話(026)295-3355

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
エンゼルクラブ (全7回)	リトミック遊び、リズム体操と ダンス、英語で遊ぼう、保育士 さんと遊ぼう	5月26日(火) 6月23日(火) 7月17日(金) 9月8日(火) 10月5日(月) 11月10日(火) 12月8日(火) 10:00~11:15	若槻 コミュニティ センター 三登山ホール	満1歳から 入園前の3歳 になる幼児と 保護者	20人 (親子 10組)	材料費	電話又は 直接公民館へ
福ちゃんの料理教室	料理の基礎から学ぶ	5月26日(火) 7月14日(火) 9月11日(金) 11月24日(火) 2月9日(火) 9:00~12:00	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	5月26日実施分は 4月10日(金) 9:00~ 電話又は 直接公民館へ
終活講座 ~これからの人生を より楽しく過ごすた めに~ (全4回)	遺産相続と遺言(エンディング ノート)を中心に、これからの 人生をより楽しく安心して過ご せるよう事例に基づいて学ぶ	6月2日(火) 6月9日(火) 6月16日(火) 6月23日(火) 13:30~15:30	若槻 コミュニティ センター 大会議室	どなたでも	40人	無料	5月7日(木)~ 電話又は 直接公民館へ
夏の洋ラン栽培教室	洋ランの手入れ、管理方法を学ぶ	6月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	電話又は 直接公民館へ
フレイル予防講座 新緑のぞくトレ (全4回)	フレイル予防を目的として、体 を動かし健康増進を図る	5月18日(月) 6月8日(月) 6月22日(月) 7月6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	電話又は 直接公民館へ
やさしい古文書講座 (全5回)	古文書を読み解き、時代背景を 学ぶ講座 今年度は善光寺地震 の資料を読む	4月8日(水) 5月13日(水) 6月10日(水) 7月8日(水) 8月12日(水) 9:30~11:30	若槻 コミュニティ センター 大会議室	どなたでも	30人	資料代 500円	電話又は 直接公民館へ
パッチワークキルト で小物作り (全2回)	キルトでかわいい小物づくり	6月5日(金) 6月12日(金) 13:30~15:30	若槻 コミュニティ センター 中会議室	どなたでも	8人	材料費実費	5月8日(金)~ 電話又は 直接公民館へ
春のノルディック ウォーキング 新緑の戸隠へ奥社参 拝修験者の歩いた道	(現地学習) 戸隠奥社へノルディックウォー キング	5月27日(水) 8:30~13:00	若槻公民館 集合	どなたでも	20人	無料	4月20日(月)~ 電話又は 直接公民館へ
おりがみ宝石箱	折り紙で立体的な作品や実用的 な小物を作る	6月17日(水) 10:00~12:00	若槻 コミュニティ センター 中会議室	どなたでも	8人	材料費実費	5月11日(月)~ 電話又は 直接公民館へ
宮下先生の 信州ぐるり! 風土と歴史わくわく 探検講座 2026	信州の風土と歴史について5つ の地域に分けて学ぶ	5月20日(水) 6月17日(水) 7月15日(水) 8月19日(水) 9月16日(水) 13:30~15:30	若槻 コミュニティ センター 大会議室	どなたでも	40人	無料	4月8日(水)~ 電話又は 直接公民館へ

■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
真田家文書を読む ①~⑤(全5回)	真田家の古文書を読みます	①4月23日 ②5月28日 ③6月25日 ④7月23日 ⑤8月27日 いずれも木曜日 14:00~16:00	安茂里公民館 2階 学習室	どなたでも	15人	無料	4月6日(月)~ お電話で

戸隠の野鳥を訪ねて	戸隠で野鳥の観察を楽しむ講座です（バス利用）	5月14日(木) 8:30～15:30	長野市 戸隠	どなたでも	20人	無料 (各自昼食 持参)	4月22日(水)～ お電話で
初夏の和菓子作り	安茂里のお菓子屋さんを講師に 招いて初夏にいただく和菓子を手 作りします	5月18日(月) 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 栄養指導室	どなたでも	24人	材料費別途	安茂里地区在住の方 4月27日(月)～ 安茂里地区以外の方 5月7日(木)～ お電話で
クラフトテープで バスケットを作るう ①②(全2回)	クラフトテープを使ってバス ケットを作ります	①5月19日(火) ②5月26日(火) いずれも 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 実習室	どなたでも	12人	材料費実費	安茂里地区在住の方 4月28日(火)～ 安茂里地区以外の方 5月8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 Part IIの①	安茂里に息づく西山文化を訪ね て講師の説明を聞きながら戸隠・ 鬼無里を散策します（バス利用）	5月22日(金) 9:00～15:30	長野市 戸隠ほか	どなたでも	15人	参加費無料 (昼食費 別途)	4月30日(木)～ お電話で
新緑のブナ林と春 の花を訪ねて	鬼無里で植物の観察を楽しむ講 座です	5月29日(金) 9:00～15:30	長野市 鬼無里	どなたでも	20人	参加費無料 (入園料が 必要) (各自昼食 持参)	5月11日(月)～ お電話で
文学講座①	日本文学研究家の先生に文学や 作家について講義いただきます	6月3日(水) 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 集会室	どなたでも	30人	無料	5月13日(水)～ お電話で
なかよし広場～ 楽しく遊ぼう①～⑧ (全8回)	親子で歌を歌ったり、身体を動 かしたり、工作をして楽しむ親 子教室です	6月10日・7月8日 9月9日・10月14日 11月11日・12月9日 1月13日・2月10日 いずれも水曜日 10:00～11:30	安茂里公民館 2階 畳の間	未就園児 の親子	15組 30人	無料	5月15日(金)～ お電話で
スマホ講座①	スマホの使い方を教えていただ く講座です	6月23日(火) 10:00～11:00	安茂里公民館 2階 実習室	どなたでも	8人	無料	6月2日(火)～ お電話で
楽しく歌おう愛唱 歌①(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	6月26日・7月3日 いずれも金曜日 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 6月5日(金)～ 安茂里地区以外の方 6月11日(木)～ お電話で
スマホ講座②	スマホの使い方を教えていただ く講座です	7月14日(火) 10:00～11:00	安茂里公民館 2階 実習室	どなたでも	8人	無料	6月24日(水)～ お電話で
時代の見方・考え方 ①	信濃毎日新聞論説委員に社会、 政治、経済、世相などについて 講義をいただきます	7月22日(水) 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 学習室	どなたでも	15人	無料	7月2日(木)～ お電話で
スマホ講座③	スマホの使い方を教えていただ く講座です	8月21日(金) 10:00～11:00	安茂里公民館 2階 実習室	どなたでも	8人	無料	7月30日(木)～ お電話で
ブラアモリ安茂里に 息づく西山文化を訪 ねて Part IIの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信州 新町・大岡を散策します（バス 利用）	8月31日(月) 9:00～15:30	長野市 信州新町 ほか	どなたでも	15人	参加費無料 (昼食費 別途)	8月10日(月)～ お電話で
フルートの調べ	フルート奏者の演奏を聴きます	9月2日(水) 13:30～15:30	安茂里公民館 2階 集会室	どなたでも	30人	無料	8月12日(水)～ お電話で
文学講座②	日本文学研究家の先生に文学や 作家について講義いただきます	9月17日(木) 10:00～12:00	安茂里公民館 2階 集会室	どなたでも	30人	無料	8月27日(木)～ お電話で
秋の和菓子作り	安茂里のお菓子屋さんを講師に 招いて秋にいただく和菓子を手 作りします	9月28日(月) 13:30～15:30	安茂里 公民館 2階 栄養指導室	どなたでも	24人	材料費別途	安茂里地区在住の方 9月7日(月)～ 安茂里地区以外の方 9月14日(月)～ お電話で
善光寺 表参道めぐり①	長野市ガイド協会のガイドと善 光寺周辺を散策し、歴史や史跡 について学びます	9月30日(水) 10:00～12:00	長野市内	どなたでも	15人	無料	9月10日(木)～ お電話で

■長野市篠ノ井交流センター

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
みんなで歌おう	仲間と声を合わせて歌う楽しさを味わう	6月10日(水)、 24日(水) 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 在勤・在学の方	100人	無料	2ヶ月前から電話又は 直接交流センター窓口へ
子育てひろば	親子で楽しめるミニイベントの 開催	毎月第3木曜日 9:40~10:40	篠ノ井交流 センター 多目的ホール 又は学習室1	乳幼児と保護者	10組~ 32組 (各回で 異なる)	無料	2か月前から HPからの 申し込み
ボールを使って 歩きましょう	気持ち良い季節にボールを使っ てのウォーキング方法を学ぶ	5/12(火)、5/19 (火)、5/26(火) 10:00~12:00	南長野運動 公園	どなたでも	15人	無料	2か月前から電話 又は直接交流セン ター窓口へ
野鳥観察会	戸隠周辺の野鳥を観察しながら、 自然について学習し、環境意識 を高める。	5/8(金) 8:00~15:30	戸隠森林 植物園	どなたでも	18人	無料	4/8(水)~
小菊盆栽	冬至芽を取り分け、小菊の生長 を楽しみ、完成した盆栽を11 月に展示する	4/23、5/21、6/25、7/23、 8/20、9/17、10/15 全7回(木) 10:00~12:00	1階 工作室	どなたでも	16人	無料 (材料費 2000円)	3/23(月)~
大菊作り	3本仕立て、だるま作り、福助作 りを学ぶ 11月に展示する	4/22、5/20、6/17、7/22、 8/19、9/16、10/21 全7回(水) 9:30~11:30	1階 工作室	どなたでも	16人	無料 (材料費 2000円)	3/23(月)~
もっと慣れよう デジカメ写真教室 (春)	カメラの基本的な知識と技術を 身に付け写真撮影を楽しむ。	①4月30日(木) 9:30~11:30 ②5月14日(木) 撮影会 9:00~15:00 ③5月28日(木) 9:30~11:30	①③は かがやき ひろば 篠ノ井集 会 室1・2 ②館外学習	市内在住又は 在勤・在学の方	20人	無料	2ヶ月前から 電話又は 直接交流センター 窓口へ
暑さに負けない 寄せ植え講座	季節の花で寄せ植えを学ぶ	5月12日(火) 10:30~12:00	篠ノ井交流 センター 多目的ホール	市内在住又は 在勤・在学の方	40人	無料	2,800円
ラジオ体操 ワンポイント講習会	ラジオ体操第二・みんなの体操・ その他ストレッチ	5月25日(月) 9:30~11:00	篠ノ井交流 センター 多目的ホール	市内在住又は 在勤・在学の方	35人	無料	2ヶ月前から電話又は 直接交流センター窓口へ

■戸隠公民館

〒381-4104 長野市戸隠栃原4789 電話(026)252-2221

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
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 (5月除く)	戸隠公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	なし	無料	電話又は 直接公民館へ
あさイチ 健康ストレッチ	ストレッチ体操の基本的な体操 を習得する	4~6月 毎週月曜 10:00~11:30	戸隠公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	なし	無料	電話又は 直接公民館へ
ふりふり ストレッチ	ペットボトルを振って基礎代謝 をアップします	7~9月 毎週月曜 10:00~11:30	戸隠公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	なし	無料	電話又は 直接公民館へ
園芸講座	季節の花を使った寄せ植えを作る	4月21日(火) 6月25日(木) 13:30~15:00	戸隠公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	14人	無料 (別途 材料費)	電話
クラフトバンド講座	クラフトバンドで実用的なパッ ク、小物等を作る	5月13日(水) 5月27日(水) 6月10日(水) 6月24日(水) 7月8日(水) 7月22日(水) 13:30~15:30	戸隠公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	8人	無料 (別途 材料費)	電話
絵手紙講座	四季折々の風景、出来事を絵手 紙にする	6月から (日程未定)	戸隠公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	8人	無料 (別途 材料費)	電話

地域探検	長野市周辺地域の名所、旧跡をウォーキングで巡る	5月20日(水) 9月16日(水)	長野市周辺	市内在住又は 在勤・在学の方	10人	無料	電話
野山の植物散策	野山を巡りながら植物の名前、花の造り、特性を学ぶ	5月28日(木) 7月16日(木) 9:30~11:30	戸隠地区周辺	市内在住又は 在勤・在学の方	12人	無料	電話
大人の社会見学	戸隠地区外の史跡や施設などを訪ねる	6月23日(火)	未定	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	無料 (別途 昼食代等)	電話
トガクシショウマ栽培講座	トガクシショウマの栽培方法を学ぶ	7月9日(木) 14:00~16:00	戸隠公民館	市内在住又は 在勤・在学の方	15人	無料 (別途 材料費)	電話
子ども体験教室	生活に身近な施設等で体験や社会見学	7月28日(火)	未定	主に戸隠地区の 小学生	15人	無料 (別途体験 費用等)	申込書提出

■ 信州新町公民館 〒381-2405 長野市信州新町新町1000-1 電話(026)262-2345

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
いきいきふるさと塾 「野鳥に親しむ」	野鳥の生態を学習	5月26日(火) 10:00~11:30	信州新町 公民館 306 教室	市内在住の方	5~ 20人	無料	電話又は 直接公民館へ (5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	6月30日(火) 10:00~11:30	信州新町 公民館 303 教室	市内在住の方	5~ 10人	材料費 (1,000円 程度)	電話又は 直接公民館へ (6月1日から)
いきいきふるさと塾 「郷土史講演会」	公文書館出前講座による地域の歴史を学ぶ学習	7月28日(火) 10:00~11:30	信州新町 公民館 視聴覚ホール	市内在住の方	約30人	無料	電話又は 直接公民館へ (7月1日から)
いきいきふるさと塾 「和楽器の世界」	三味線の調べ	8月25日(火) 10:00~11:30	信州新町 公民館 視聴覚ホール	市内在住の方	約30人	無料	電話又は 直接公民館へ (8月3日から)
初心者謡曲教室	能楽を体験して日本の伝統文化を学ぶ	8月から3月の 土曜日 又は日曜日に計8回	信州新町 公民館 視聴覚ホール	市内在住の方	約15人	無料	電話又は 直接公民館へ (8月3日から)
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	9月29日(火) 10:00~11:30	信州新町 公民館 306 教室	市内在住の方	20人	無料	電話又は 直接公民館へ (9月1日から)

■ 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
ペットボトル キャップマグネット	ペットボトルのキャップを使ってマグネットを作ります。	5月16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	600円	4月25日より 申込受付開始 電話又は受付へ
フリーマーケット	市民交流広場でフリーマーケットを開催します。雨天時も館内で開催します。 (出店は要事前申込み)	5月30日(土) 10:00~16:00	市民交流広場 (雨天時は 多目的 スペース)	どなたでも	なし	なし (商品のご購 入には料金が かかります)	不要
権堂将棋まつり	プロの棋士をお招きして指導対局をしていただいたり、将棋ファン同士が自由対局を楽しんだりできるイベントです。	7月20日(月) 10:00~16:00	コミュニテ ィルーム1・2、 多目的 スペース	どなたでも	指導対局 30人 サイン会 30人	指導対局 3000円 サイン会 2000円 (自由対局は無料)	当日受付にて
ハンドメイド ワークショップ DAY	様々なハンドメイドクラフトのワークショップが体験できます。 (出店は要事前申込み)	9月26日(土) 10:00~16:00	多目的ス ペース	どなたでも	ワー ク ショ ップ ご と 異 な る	ワー ク ショ ップ ご と 異 な る	ワークショップ ごと 異なる
いきいき 健康体操教室①	筋肉をほぐすコンディショニングトレーニングや、椅子に座った筋肉トレーニングを行います。	4月3日(金) 5月15日(金) 13:15~14:15	コミュニテ ィ ルーム2	どなたでも	10人	2回参加 2400円 (1回のみ参加の 場合 1500円)	電話または 受付へ

市立公民館・交流センターからのお知らせ

いきいき健康体操教室②	筋肉をほぐすコンディショニングトレーニングや、椅子に座った筋肉トレーニングを行います。	6月5日(金) 7月3日(金) 13:15~14:15	コミュニティルーム2	どなたでも	10人	2回参加 2400円 (1回のみ参加の場合 1500円)	電話または受付へ
いきいき健康体操教室③	筋肉をほぐすコンディショニングトレーニングや、椅子に座った筋肉トレーニングを行います。	8月7日(金) 9月4日(金) 13:15~14:15	コミュニティルーム2	どなたでも	10人	2回参加 2400円 (1回のみ参加の場合 1500円)	電話または受付へ
かんたん水引講座	基本のあわじ結びから、初めての方でも楽しめる簡単な水引の結び方に挑戦します。	4月25日(土) 6月27日(土) 8月22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	700円	電話又は受付へ
プラバン de アクセサリー	プラバンを使ってオリジナルのアクセサリーやキーホルダーを作ります。	4月11日(土) 5月2日(土) 6月13日(土) 7月11日(土) 8月29日(土) 9月12日(土) ①10:30~12:00 ②12:00~13:30 ③13:30~15:00	多目的スペース	どなたでも	90分 入れ替え制 各時間帯5人	300円~	電話又は受付へ

図書館

■長野市立長野図書館

〒380-0843 長野市大字長野長門町1097番地3

電話(026)232-3558

▼開館時間/平日…9:45～19:00、土・日・祝日…9:45～18:00

▼休館日/毎週火曜日、毎月最終木曜日、蔵書整理期間(6/1～6/14)

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
なのはなお楽しみ会	大型絵本、パネルシアターなど	5月17日(日) 14:00～15:00	長野市立 長野図書館 3階視聴覚室	年少児～ 小学生	なし	無料	不要
たなばたお楽しみ会	大型絵本、パネルシアター、短冊飾りなど	7月5日(日) 14:00～15:00	長野市立 長野図書館 3階視聴覚室	年少児～ 小学生	なし	無料	不要
真夏のこわ～いおはなし会	こわい絵本の読み聞かせなど	8月2日(日) 16:00～16:40	長野市立 長野図書館 3階視聴覚室	小学生以上	なし	無料	不要
おはなし会	絵本・紙芝居の読み聞かせなど	毎週水曜日15:30～16:00 毎週土曜日14:30～15:00 毎週日曜日11:00～11:30 (休館日とイベントのある日を除く)	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	無料	不要
映画上映会	洋画クラシック等の映画上映	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	無料	不要
親子で楽しむ映画上映会	世界の童話アニメーションの映画上映	9月21日(月・祝) 11:00～	長野市立 長野図書館 3階視聴覚室	乳幼児と その保護者	なし	無料	不要

■長野市立南部図書館

〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川1201番地

電話(026)292-0143

▼開館時間/10:00～18:00

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
あかちゃんのおはなし会	あかちゃんマッサージ、絵本の紹介、読みがたり、手遊びなど	6・8・10月の 第1水曜日(予定) 13:30～14:00	南部図書館 2階	0歳児と 保護者			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:6/24・9/30)	南部図書館 2階 他	幼児～ 小学校低学年と 保護者	なし	無料	不要
たんぼぼこども会	ステージイベント、絵本の読みがたり、工作など	5月10日(日)(予定) 14:00～15:00	南部図書館 2階	幼児～ 小学校低学年と 保護者			
夜のなつやすみこども会	ステージイベント、絵本の読みがたり、工作など	7月25日(土)(予定) 17:30～18:30	南部図書館 2階 大会議室	児童と保護者			

勤労者女性会館しなのき

〒380-0814 長野市西鶴賀町1481-1

電話(026)235-2373

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費 (教材費)	申込方法
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?	4月20日～9月7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
ゆっくり始める筋力づくり (中村 視雪さん)	転倒など“とっさ”に備えて、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。	4月27日～9月14日 (月・8回) 11:15～12:15			20人	4,960円	
リフレッシュヨガ (堀川 けいこさん)	身体の歪みを整えましょう!	4月6日～7月27日 (月・14回) 13:30～15:00			20人	8,680円	
ヘルシーストレッチ&ピラティス (塚田 まゆりさん他)	からだの中心を鍛えて、内側から美しくなりましょう。	4月13日～9月28日 (月・12回) 19:00～20:00			20人	7,440円	
ゆがみを整える骨盤ヨガ (村山 陽子さん)	身体の歪みを整えて、気持ちもスッキリ!	4月6日～9月7日 (月・11回) 19:00～20:10			20人	6,820円	

各施設からのお知らせ

ストレッチリング で姿勢改善 (丑澤いずみさん)	ウェーブストレッチリングを使い、身体をほぐして体幹を鍛え、姿勢を整えましょう。	4月6日～7月27日 (月・15回) 9:45～10:45	勤労者 女性会館 しなのき	どなたでも	15人	9,300円	窓口受付中
気軽に楽しく英会話 (ハラ アダムさん)	話せる私が手に入る！楽しく始めてみませんか？	4月6日～7月13日 (月・14回) 13:30～14:30			20人	8,680円 (2,574円)	
実用英会話 (ハラ アダムさん)	実用的に使える基本の英会話です。	4月6日～7月13日 (月・14回) 18:30～19:30			15人	8,680円 (3,575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♪	4月21日～9月15日 (火・計10回) 10:30～11:30		女性 (学生可)	20名	6,200円	窓口受付中 託児対象1～3歳 1人600円/回
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。	4月14日～9月8日 (火・計10回) 10:30～11:30			20人	6,200円	
色彩検定 2級資格取得準備 (中島 育子さん)	色彩検定2級資格取得に向けた講座です。色彩の基本を学びます。	4月7日～6月16日 (火・10回) 10:00～12:00		市内在住在勤の 女性	12人	4,400円 (10,000円)	
簡単エアロビクス &ストレッチ (藤井 とよ子さん)	エアロビクスで楽しく運動！リフレッシュ！	4月7日～7月21日 (火・15回) 13:00～14:00		女性 (学生可)	20人	9,300円	窓口受付中
有酸素エクササイズ &ポールストレッチ (村山 ふみさん)	運動初心者でも運動不足解消できるエクササイズです。	4月7日～7月21日 (火・15回) 19:00～20:00			20人	9,300円	
女性のためのかんたん 健康体操とストレッチ (宮坂 英理子さん)	日頃運動不足だと感じている方、気持ち良く、楽しみながら運動しましょう！	4月7日～7月21日 (火・15回) 13:10～14:10			20人	9,300円	
エアロビクス& ストレッチ (美谷島 寛子さん)	楽しく汗を流しましょう！	4月7日～7月21日 (火・15回) 14:30～15:30		どなたでも	20人	9,300円	
生活の中の実用書道 (金井 清泉さん)	生活の中に書を取り入れ、楽しく学んでいきましょう。	4月7日～7月21日 (火・8回) 13:30～15:00			10人	7,040円 (1,760円)	
ゆったりびのび ストレッチ (丑澤 いずみさん)	初心者向けの易しいストレッチで、少しずつ身体をほぐしましょう。	4月8日～7月29日 (水・15回) 10:50～12:00			15人	9,300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。	4月1日～9月30日 (水・12回) 9:25～10:55		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1～3歳 1人600円/回
ハワイアンフラ (碓井 美子さん他)	優雅な音楽に乗せて柔らかく踊ってみませんか。	4月1日～9月30日 (水・13回) 19:00～20:30		女性 (学生可)	20人	8,060円	
キレイになる ピラティス (村山 ふみさん)	からだのバランスを整え、アンチエイジングを目指しましょう！	4月1日～7月22日 (水・15回) 13:30～14:30			25人	9,300円	
リトルキッズダンス 対象：5歳～小学3年生 (境 じゅんこさん他)	からだを動かして元気よく、楽しくダンスを覚えましょう！	4月8日～7月8日 (水・12回) 17:00～18:00	どなたでも	25人	7,440円	窓口受付中	
キッズ☆ヒップ ホップダンス 対象：小学4年生～中学3年生 (境 じゅんこさん他)	楽しい曲に合わせてカッコよく踊ろう！	4月8日～7月8日 (水・12回) 18:15～19:15		25人	7,440円		
おやすみ前の アロマヨガ (Aki さん)	時季に合うアロマを使い、ホルモンバランスや免疫力をup！	4月15日～7月15日 (水・6回) 19:45～21:00	女性 (学生可)	18人	5,280円 (2,100円)		
古典文学も学べる 実用ペン字 (金井 清泉さん)	古典文学を味わいながら、美しい文字を身に付けましょう。	4月9日～7月16日 (木・12回) 18:30～19:30		12人	7,440円 (1,210円)		
ヨガで アンチエイジング (Aki さん)	骨盤の歪みや、年齢と共に気になっている部分を鍛えるヨガ。	4月8日～9月9日 (水・10回) 19:00～20:00		20人	6,200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！	4月2日～9月17日 (木・12回) 10:30～12:00	勤労者 女性会館 しなのき	女性 (学生可)	20人	7,440円 (100円)	窓口受付中	
エンジョイコーラス (小林 千恵美さん)	初めてでも大丈夫！みんなで合唱を楽しみましょう！	4月2日～9月17日 (木・12回) 13:30～15:00			20人	7,440円 (1,600円)		
ピラティスで運動不足解消 (塚田 まゆりさん他)	からだの中心を鍛えて、美しくスタイルを保ちます。	4月9日～9月24日 (木・11回) 13:30～14:30			16人	6,820円		
ヨガでリラックス (堀川 けいこさん)	身体の歪みを改善しながら、ヨガを行います。	4月9日～9月24日 (木・11回) 19:00～20:30			20人	6,820円		
腰がポイント強くなやかなヨガ (笠井 恵美子さん)	骨盤を動かして体の調子を整えましょう。	4月2日～7月23日 (木・16回) 10:00～11:30			30人	9,920円		
リセットヨガ (傳田 晃子さん)	2時間しっかりヨガをやりたい方におススメ！	4月2日～9月17日 (木・14回) 19:00～21:00			20人	8,680円 (150円)		
やさしいヨガ&ピラティス (村山 陽子さん)	誰でも出来る癒しのヨガとピラティスです。	4月9日～7月23日 (木・15回) 9:30～10:30			30人	9,300円		
からだの歪み、不調を整える操体法 (田中 雅子さん)	全身の痛みの原因であるゆがみをただし、健康な生活を取り戻しましょう	4月10日～6月26日 (金・11回) 9:30～10:30			15人	6,820円		
ネイティブと学ぶ！ステップアップ英会話 (ハラ・アダムさん)	英語がニガテ、そんな方におススメです。	4月10日～7月24日 (金・15回) 11:30～12:30			15人	9,300円 (3,443円)		
世界に広げる英会話 (ハラ アダムさん)	身につく、使える英会話を学びましょう。	4月10日～7月24日 (金・15回) 13:00～14:00			15人	9,300円 (2,574円)		
ワードとエクセルを同時に学ぼう！ (パソコンストラクター)	ワードとエクセルを同時に学ぶ講座。入力ができる方に！	4月10日～6月26日 (金・10回) 10:00～12:00			市内在住在勤の女性	12人		4,400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しましょう。	4月3日～9月18日 (金・12回) 10:30～12:00			女性 (学生可)	18人		7,440円 (100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。	4月10日～9月11日 (金・10回) 19:00～20:00		20人	6,200円			
一週間の疲れをゆるめる金曜夜の操体法 (田中 雅子さん)	操体法でたまった疲れや緊張をゆるめましょう。	4月10日～6月26日 (金・11回) 19:00～20:00		15人	9,680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ススメです。	4月10日～9月11日 (金・10回) 19:00～20:00		どなたでも	10人	6,200円		
エンジョイエアロビクス (美谷島 寛子さん)	初心者向けのエアロビクス！音楽に合わせて楽しく運動しましょう。	4月4日～9月5日 (土・11回) 18:20～19:20		20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。	4月4日～9月19日 (土・12回) 13:30～15:00		20人	7,440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！	4月25日～9月26日 (土・11回) 10:00～11:30		30人	6,820円			
週末の癒やしヨガ (中村 彰子さん)	1週間の疲れをリセット！週末はヨガで心身を癒しましょう♪	4月11日～7月25日 (土・12回) 9:50～11:00		女性 (学生可)	20人	7,440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。	4月12日～9月27日 (日・12回) 11:30～12:30		18人	7,440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！	4月5日～9月20日 (日・11回) 11:30～12:30	18人	6,820円				

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
春の企画展 「はかるとわかる」	博物館の収蔵品を中心に「はかる」道具を展示し、ものの測定や単位と私たちの暮らしの関わりについて紹介します。	3月20日(金)～ 6月28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 (土曜日と 5/5(火)は 小中学生無料))	不要
ながはく総合講座 「宇宙をはかる」	春の企画展の関連講座です。	4月12日(日) 14:00～15:30	長野市立 博物館	どなたでも	40人	入館料 (一般500円、 高校生150円、 小中学生100円)	不要
ながはく総合講座 「暮らしの中のはかる」	春の企画展の関連講座です。	5月24日(日) 14:00～15:30	長野市立 博物館	どなたでも	40人	入館料 (一般500円、 高校生150円、 小中学生100円)	不要
第69回特別展 「長野にセイウチが いた！ ーオントケトゥス からたどる鯨脚類 の進化ー」	長野市で発見された化石を中心に、鯨脚類の進化の過程や多様な生態を、はく製や骨格標本などととも紹介します。	7月18日(土)～ 9月23日(水)	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、9/21(月) と9/23(水)は 全入館者無料))	不要
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。	毎月 第1・2・3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、 土曜日は小中学生 無料(企画展・特別 展期間中は一般 500円)) ※材料費がかかる 場合があります。	不要
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) 11:00～11:30	長野市立 博物館 プラネタリ ウム	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 (土曜日と5/5(火)は 小中学生無料、 9/21(月)と9/23(水) は全入館者無料))	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) ①10:00～10:40 ②13:00～13:40	長野市立 博物館 プラネタリ ウム	どなたでも	90人	プラネタリウム入館料 (一般250円、高校生 120円、小中学生50円 (土曜日と5/5(火)は 小中学生無料、 9/21(月)と9/23(水) は全入館者無料))	不要
プラネタリウム 「満天の星空タイム」	季節の天文現象や最新トピックスをテーマに沿ってご紹介する生解説プログラムです。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2回 15:00～15:40	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 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 「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。日程はホームページをご確認ください。	毎月2回 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
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	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 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

■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）と4月30日（木）特別開館
 臨時休館（化石博物館のみ）5月12日（火）～6月3日（水）
 ※併設の美術館・有島生馬記念館は営業しています。
 ▼入館料／一般500円 高校生300円 小中学生200円（他に団体割引等あり）
 ※5月5日（火）と毎週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
所蔵作品展 「山々の四季」	絵画ならではの表現を味わいながら、季節ごとに変わる山の魅力をお楽しみください。	2月7日(土) ～6月28日(日)	信州新町 美術館 第2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
学芸員による 展示解説	注目の作品、展覧会の見どころなどの解説を聞きながら、展覧会をご覧ください。	4月25日(土) 4月30日(木) 11:00～12:00	信州新町 美術館 第2展示室	どなたでも			
特別展 「第42回信州書道 秀作展」	県内在住の現代書道作家約80名の作品を展示します。	7月30日(木) ～9月23日(水) 最終日は15時終了	信州新町 美術館 第1展示室	どなたでも			
企画展 「信州新町周辺のク ジラ化石」	信州新町周辺から採集されたクジラ化石を展示します。	6月6日(土) ～7月5日(日)	信州新町 化石博物館 企画展示室	どなたでも			
企画展 「100年ぶりの里 帰り！ヒラバヤシ ジカと日本のシカ たち」	信州新町で発見され、100年前に報告されたヒラバヤシジカの実物化石が今年の夏、化石博物館へ里帰ります。合わせて県内外のシカ類の化石を展示、日本に暮らすシカの進化を紹介します。	7月18日(土)～ 9月23日(水)	信州新町 化石博物館 企画展示室	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
ワークショップ 「化石消しゴムを つくろう！」	アンモナイトなどの化石の形をした消しゴムをつくります。	4月11日(土) 4月18日(土) 13:30～15:30	信州新町 化石博物館 地下 1階教室	どなたでも	各回 15人	300円 (高校生 以上は 入館料も 必要)	3月11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。	6月13日(土) 6月20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)	5月13日(水) から先着にて 電話申し込み
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す。	7月11日(土) 7月18日(土) 13:30～15:30		どなたでも		100円 (高校生 以上は 入館料も 必要)	6月11日(木)から 先着にて 電話申し込み
ワークショップ 「化石レプリカ教室」	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。	8月上旬頃		どなたでも		300円 (高校生 以上は 入館料も 必要)	7月上旬ごろ 先着にて 電話申し込み
ワークショップ 「葉脈のしおり作り に挑戦！」	葉っぱの葉脈をのこした、きれいなしおりをつくります。	9月12日(土) 9月19日(土) 13:30～15:30		どなたでも		100円 (高校生 以上は 入館料も 必要)	8月12日(水)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

- ▼開館時間／9:00～16:30（※入館は16:00まで）
 ▼休館日／月曜日・祝日の翌日・年末年始 4月30日（木）、8月10日（月）、8月12日（水）特別開館
 ▼入館料／一般200円 高校生300円 小中学生50円（他に団体割引等あり）
 ※5月5日（火）と毎週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
講演会 「どうして里山には たくさんの生きもの がいるのかな？」	茶白山のため池にすむ希少な魚類、シナイモツゴの生態や里山の保全について、信州大学の中野爾氏にご紹介いただきます。	6月14日(日) 13:30～15:00	戸隠地質 化石博物館	どなたでも	50名	入館料	電話で事前申込

各施設からのお知らせ

戸隠博物館 夏まつり	さまざまなワークショップを体験して博物館を楽しもう！	7月25日(土) 10:00～15:00	戸隠地質化石博物館	どなたでも	なし	入館料 (材料費が必要な体験もあり)	申し込み不要
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てお土産にしよう！	開館時間中	戸隠地質化石博物館	どなたでも	なし	100円	申し込み不要
春の企画展 「田んぼとため池の生き物 前期」	水田やため池には、じつは様々な生き物がすんでいます。農作業と生き物の生活との係わりや、希少な動植物、里山の変化などについて紹介します。	3月20日(金) ～6月28日(日) 9:00～16:30	戸隠地質化石博物館	どなたでも	なし	入館料	申し込み不要
夏の企画展 「田んぼとため池の生き物 後期」	後期では、水田やため池にすむ生き物の紹介に加え、魚やカエル、昆虫の仲間などの飼育展示コーナーが充実する予定です。	7/11(土) ～8/30(日) 9:00～16:30	戸隠地質化石博物館	どなたでも	なし	入館料	申し込み不要
秋の企画展 「河原の石ころ～ 石ころから学ぶ、 大地の生い立ち (仮)」	県内各地の川から集めた個性的な石ころを展示します。上流から運ばれてきた石ころは、大地の生い立ちを教えてくれる大事な手がかりです。	9月12日(土)～ 11月29日(日) 9:00～16:30	戸隠地質化石博物館	どなたでも	なし	入館料	申し込み不要

■ 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	定員	参加費	申込方法
企画展 「資料からよみとく — 松代藩士・赤澤 家の歴史」	松代藩士・赤澤家に伝来した資料から、赤澤家の人々が各時代をどのように生きたのか、その歴史を読みときます。	4月15日(水) ～6月21日(日)	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「松代藩士・赤澤家の歴史」の展示解説を行います。	4月15日(水) 18日(土) いずれも 10:00～11:00	真田宝物館 企画展示室			参加費 不要、 入館料のみ 入館料一般 600円、 土曜日は 小中学生 無料	不要
甲冑のレプリカ 着用体験	ひとりでは着用の難しい籠手や脛当なども含めた甲冑の装備を、松代文化財ボランティアがお手伝いして着用する体験です。	4月25日(土) 10:00～12:00	真田宝物館 わくわく ルーム			参加費 不要、 入館料のみ 入館料一般 600円、 土曜日は 小中学生 無料	不要
かぶとを折ってか ぶってみよう	折紙でつくる兜を、大きな紙を使って作ります。作った兜に装飾して実際にかぶれるようにします。	5月30日(土) 10:00～12:00	真田宝物館 わくわく ルーム			参加費 不要、 入館料のみ 入館料一般 600円、 土曜日は 小中学生 無料	不要
特別展 「松代城 花の丸御殿」	絵図や古文書などの資料から、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。	前期:6月27日(土) ～9月14日(月) 後期:9月16日(水) ～12月14日(月)	真田宝物館 企画展示室			入館料 一般 600円、 小中学生 100円、 土曜日は 小中学生 無料	
ギャラリートーク	特別展「松代城 花の丸御殿」の展示解説を行います。	6月27日(土)、 7月1日(水) いずれも 10:00～11:00	真田宝物館 企画展示室			参加費 不要、 入館料のみ 入館料一般 600円、 土曜日は 小中学生 無料	不要

■長野市リサイクルプラザ

〒381-0026 長野市松岡2-26-7 電話(026)222-3191

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
廃油で石けん作り	廃油を使って固形の石けんを作る。	6月12日(金) 10:00～12:00	リサイクル プラザ	市内在住の方	5人	100円	5月13日(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。	4月9日(木) 10:00～12:00			各日 5人	各日 100円	3月11日(水) 10:00～ 電話・窓口受付
		5月14日(木) 10:00～12:00					4月10日(金) 10:00～ 電話・窓口受付
		6月11日(木) 10:00～12:00					5月13日(水) 10:00～ 電話・窓口受付
		7月9日(木) 10:00～12:00					6月9日(火) 10:00～ 電話・窓口受付
		9月10日(木) 10:00～12:00					8月9日(日) 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。	4月9日(木) 10:00～15:00			各日 5人	各日 1,500円	3月11日(水) 10:00～ 電話・窓口受付
		5月21日(木) 10:00～15:00					4月10日(金) 10:00～ 電話・窓口受付
		6月11日(木) 10:00～15:00					5月13日(水) 10:00～ 電話・窓口受付
		7月9日(木) 10:00～15:00					6月9日(火) 10:00～ 電話・窓口受付
		8月20日(木) 10:00～15:00					7月10日(金) 10:00～ 電話・窓口受付
		9月10日(木) 10:00～15:00					8月9日(日) 10:00～ 電話・窓口受付
布ぞうり作り	不用になった衣類や布地を使って布ぞうりを作る。	4月13日(月) 10:00～15:00			各日 5人	各日 300円	3月11日(水) 10:00～ 電話・窓口受付
		4月27日(月) 10:00～15:00					
		5月11日(月) 10:00～15:00					4月10日(金) 10:00～ 電話・窓口受付
		5月25日(月) 10:00～15:00					
		6月8日(月) 10:00～15:00					
		6月22日(月) 10:00～15:00					

各施設からのお知らせ

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。	7月13日(月) 10:00~15:00	リサイクル プラザ	市内在住の方	各日 5人	各日 300円	6月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付			
		7月27日(月) 10:00~15:00					7月10日(金) 10:00~ 電話・窓口受付			
		8月10日(月) 10:00~15:00					8月9日(日) 10:00~ 電話・窓口受付			
		8月24日(月) 10:00~15:00					8月9日(日) 10:00~ 電話・窓口受付			
		9月14日(月) 10:00~15:00								
		9月28日(月) 10:00~15:00								
さき織り体験	古布を裂いて布を織る。	5月16日(土) 10:00~14:30	リサイクル プラザ	市内在住の方	4人	1,000円	4月10日(金) 10:00~ 電話・窓口受付			
		7月25日(土) 10:00~14:30					6月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付			
		9月12日(土) 10:00~14:30					8月9日(日) 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」	家庭から出る生ごみの生かし方 や、生ごみ堆肥を用いた野菜の 作り方を学ぶ。また野菜作りの 情報交換をする。	7月23日(木) 13:30~15:30	リサイクル プラザ	市内在住の方	10人	無料	6月9日(火) 10:00~ 電話・窓口受付			
和服のリメイク 「簡単ベスト作り」	和服(着物)をベストにリメイク する初級者向けの教室。	7月30日(木) 10:00~15:00						5人	500円	
牛乳パックで椅子 作り	牛乳パックを使って六角形の椅子 を作る。	6月5日(金)10:00 ~12:00						5人	300円	5月12日(火) 10:00~ 電話・窓口受付
使わなくなった傘 でエコバック作り	使わなくなった傘の生地を使って エコバックを作る。	9月4日(金)10:00 ~12:00						5人	300円	8月11日(火) 10:00~ 電話・窓口受付
リサイクル工作教室 「オリジナル時計つ くり」	せん定枝や廃材を使ってオリジ ナル時計を作る。	8月8日(土) ① 10:00~12:00 ②14:00~16:00		市内在住の親子 (小学生と 保護者)	各5組	500円	7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。	6月1日(月)13:30 ~15:00						市内在住の方	5人	500円
生ごみダンボール コンポスト作りと 野菜を植えよう	ダンボールを使って生ごみコンポ ストを作り、野菜作りに活用でき る生ごみ堆肥のご紹介をする。	5月8日(金) 10:00~12:00		10人 (苗代含む)	4月8日(水) 10:00~ 電話・窓口受付					
ネクタイから がま口作り	不用になったネクタイを使って がま口にリメイクする。	5月12日(火) 10:00~12:00		5人		500円				
リメイク教室 「和小物からポー チ作り」	不用な着物や帯などの小物を 使ってポーチ等を作る。	6月30日(火) 10:00~12:00		5人		500円	6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。	4月24日(金) 10:00~12:00	5人	500円		4月8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。	9月7日(月)10:00 ～12:00	リサイクル プラザ	市内在住の方	5人	500円	8月11日(火) 10:00～ 電話・窓口受付
生ごみダンボール コンポスト作り ※夏休み自由研究 応援教室	夏ダンボールを使って「生ごみ コンポスト」を作り、夏休みの 自由課題になるような研究計画 や進め方のお話をする。	7月26日(日) 14:00～16:00		市内在住の 小学生 (保護者も同伴)	5人	500円	7月8日(水) 10:00～ 電話・窓口受付
陶芸教室	初心者からできる陶芸教室。粘 土から陶器を作る。	4月7日～6月30日 のうち(毎週火) 全12回 ①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 14:00～16:00 ③夜の部 18:30～20:30		小学生以上	各部 16人	各部 12,000円	3月17日(火) 09:30～ 電話・窓口受付
		4月1日～6月24日 のうち(毎週水) 全12回 ①夜の部 18:30～20:30					3月18日(水) 09:30～ 電話・窓口受付
		4月4日～6月27日の うち(毎週土) 全12回 ①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 14:00～16:00	3月21日(土) 09:30～ 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1-13-8

電話243-1358

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 ハワイアンフラ	心地よい音楽に合わせて踊りま しょう初心者大歓迎です	5月11日～ 7月27日 全11回(月) 9:15～10:45	北部 勤労者活躍 支援 センター	長野市在住 又は在勤 (学生除く)	12人	6,380円	4月15日(水) 10:00～ センター窓口 にて受付
健康ヨガ	全身をほぐし、からだ本来の動 きを取り戻し、無理せずに健康 体をつくりましょう	5月11日～ 7月27日 全11回(月) 11:15～12:30			12人	6,380円 (150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	5月11日～ 9月14日 全8回(月) 19:30～20:30			20人	4,640円 (100円)	
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	5月11日～ 9月14日 全16回(月) 18:50～19:50			15人	10,560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	5月11日～ 9月14日 全16回(月) 20:00～21:00			15人	10,560円 (4,260円)	
J-POP &ゴスペル を歌おう!	みんなで一緒に歌いましょう	5月12日～ 9月8日 全8回(火) 19:15～20:30			15人	4,640円 (250円)	
バランスアップヨガ (水)	柔軟性を高め、体を鍛え、ゆが みを整えます ヨガ初心者の方、体調を整えたい 方におすすめです	5月13日～ 7月22日 全11回(水) 10:15～11:45			12人	6,380円 (150円)	
体すっきり! やさしいヨガ	初めての方でも気軽にできる やさしいヨガです	5月13日～ 7月29日 全11回(水) 10:00～11:15			20人	6,380円 (150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	5月20日～ 9月30日 全11回(水) 19:00～20:30			15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	5月13日～ 9月30日 全10回(水) 19:00～20:00			20人	5,800円 (100円)	

各施設からのお知らせ

硬式テニス初級 硬式テニス初中級	テニス初めての方歓迎です レベルに合わせたクラスになります	5月13日～ 7月15日 全10回(水) 19:00～21:00	長野運動公園 東和田 テニスコート	長野市在住 又は在勤 (学生除く)	各クラス 12人	8,000円 (5,500円)	4月15日(水) 10:00～ センター窓口 にて受付
50代からの 硬式テニス	50代からテニスを始めたい方、 久々にやりたい方歓迎です	5月14日～ 7月16日 全10回(木) 19:00～21:00			20人	8,000円 (5,500円)	
バランスアップヨガ (木)	柔軟性を高め、体を鍛え、ゆが みを整えます ヨガ初心者の方、体調を整えたい 方におすすめです	5月14日～ 7月23日 全11回(木) 10:15～11:45	20人		6,380円 (150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	5月14日～ 9月10日 全8回(木) 19:00～20:00	16人		4,640円 (100円)		
バランスアップヨガ (金)	柔軟性を高め、体を鍛え、ゆが みを整えます ヨガ初心者の方、体調を整えたい 方におすすめです	5月15日～ 7月24日 全11回(金) 10:15～11:45	12人		6,380円 (150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しょう	5月22日～ 9月11日 全7回(金) 19:00～20:00	20人		4,060円 (100円)		
ウィークエンド・ ピラティス	一本の「芯」の通った美しい姿勢 を目指します	5月15日～ 9月18日 全10回(金) 19:00～20:10	12人		5,800円 (700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	5月16日～ 9月19日 全10回(土) 11:30～12:30	20人		5,800円 (700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 託児付きやさしい フローヨガ	託児付きの講座になります。 ママもヨガでリフレッシュしま しょう	4月13日～ 9月28日(月) 10:15～11:15	南部勤労者 活躍支援セ ンター	市内在住 又は 在勤の女性の方	25人	6,960円 (120円)	窓口受付中
Let's talk English	英検3級程度以上の方	4月10日～ 9月18日(金) 19:45～20:45		市内在住 又は 在勤の方	14人	13,860円	
韓国語入門	初めての方対象ですハングル文 字から学んでいきます	4月20日～ 9月14日(月) 9:30～10:45		市内在住 又は 在勤の方	18人	8,580円 (2,750円)	
女性限定 南国気分やさしい タヒチアンダンス	託児付き講座になります 初心者の方も大歓迎みんなで楽 しく踊りましょう	4月16日～ 9月3日(木) 13:30～14:30		市内在住 又は 在勤の女性の方	16人	6,380円 (110円)	
女性限定 ビューティーヨガ	ヨガで姿勢美しく代謝をあげて いきましょう	4月6日～ 9月7日(月) 13:15～14:15		市内在住 又は 在勤の女性の方	20人	5,800円 (100円)	
ヨガで アンチエイジング (夜)	月の満ち欠けのリズムを使って、 体を整えていくヨガです	4月6日～ 9月7日(月) 19:00～20:15		市内在住 又は 在勤の方	20人	5,800円 (100円)	
シェイプボディ	キック・パンチ・アッパーでス トレス発散。汗をかいてスッキ リしましょう	4月14日～ 9月8日(火) 19:00～20:00		市内在住 又は 在勤の方	20人	5,800円	
太極舞	伝統武術や太極拳を音楽に合わ せてエクササイズしましょう	4月16日～ 9月17日(木) 19:00～20:00		市内在住 又は 在勤の方	16人	5,800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免疫力向上 を目指しましょう	4月9日～ 9月10日(木) 19:00～20:15		市内在住 又は 在勤の方	20人	5,800円 (100円)	
株式銘柄研究	株式市場の動向を探ります	4月23日～ 3月25日(木) 19:00～20:30		市内在住 又は 在勤の方	12人	6,960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
楽しく踊ろう！ ハワイアンフラ	はじめての方も、少しやったことがある方も、音楽に合わせて優雅なダンスを楽しみましょう。	4月7日～ 9月29日 (火曜日・23回) 19:00～20:30	サンライフ 長野	市内在住 又は在勤	20人	受講料 7,245円 教材費 65円	受付中
身体しなやか ストレッチ	誰でもできる簡単ストレッチ&リズム体操です。日頃あまり運動できない方、この機会に楽しく身体を動かしましょう！	4月6日～9月7日 (月曜日・21回) 14:20～15:20			20人	受講料 6,615円 教材費 295円	受付中
のびのび健康運動 (ソフトバレー)	健康のためにソフトバレーのゲームやストレッチなど、楽しく身体を動かして運動しましょう。	4月13日～ 9月14日 (月曜日・16回) 9:10～10:40			24人	受講料 5,040円 教材費 200円	受付中
ペルヴィス® フローダンス	音楽に合わせてダンスをしながら、身体を中心になる骨盤を、振って、揺らして、ウエスト回りをスッキリ整えましょう。	4月20日～ 9月7日 (月曜日・6回) 20:00～21:00			20人	受講料 1,890円 教材費 80円	受付中
はじめての折り紙	『紙を折る』シンプルな動作だけで生み出されるアートの世界『折り紙』。基礎から学べます。	4月10日～ 9月25日 (金曜日・12回) 13:00～15:00			20人	受講料 7,200円	受付中
はじめての謡曲	「観世流 初心者用 五番綴 上巻」の中から曲を選びます。初心者の方も大歓迎です。	4月9日～ 9月17日 (木曜日・12回) 13:30～15:30			20人	受講料 7,200円 ※教本代別 途実費	受付中
はじめての キッズダンス	年少～年長対象遊びながら体を動かすことの楽しさを感じよう！	4月14日～ 7月21日 (火曜日・12回) 17:00～18:00	サンライフ 長野	市内在住の 年少～年長児	25人	受講料 7,200円	受付中
はじめての ジュニアダンス	小学1年～3年対象踊る楽しさと協調性の大切さ、表現力などを養います。	4月10日～ 7月17日 (金曜日・14回) 17:30～18:30		市内在住の 小学生 1年～3年	25人	受講料 8,400円	受付中
はじめての陶芸	はじめての方大歓迎です。卓上ろくろを使っての本格的な陶芸となります。楽しく作りましょう。	5月30日～ 7月11日 (土曜日・4回) 13:00～15:00		市内在住 又は在勤	10人	受講料 2,400円 教材費 5,400円	長野市広報4月 掲載予定
サンライフ 開館記念祭り	各種講座の受講生や利用団体さまの日頃の成果を発表します。	9/27(日)予定 10:00～14:00		どなたでも		無料	不要

■ 温湯温泉 湯～ぱれあ

〒381-0101 長野市若穂綿内1330-3

電話(026)282-5500

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
Kids ダンス	はじめてダンスをする小学生向けです。型にとらわれずにダンスを楽しめます。ほんのちょっとでもやってみたいと思ったらLet'sトライ！	4月8日～ 9月24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 全10日分 ごと継続制	おひさま クラブサイト
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！	4月24日(金) 5月8日・29日 主に金曜日 月1回～2回程度 開催	温湯温泉 湯～ぱれあ	1才～3才	10人	一回 1,000円	おひさま クラブサイト
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	温湯温泉 湯～ぱれあ	ママ向け	10人	一回 1,000円	おひさま クラブサイト

■長野県立大学

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

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
デリバリー・アカデミア	<p>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。</p> <p>その活動の一環として、本学の教員が講師となり、地域の皆さまにリカレント（生涯学習）、リスキングの機会をご提供させていただきます。</p> <p>ご希望の場所へ本学の教員が outgoing、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。）</p>	<p>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。）</p>	<p>申込実施機関からの指定場所（長野県内）</p>	<ul style="list-style-type: none"> 長野県民が参加する地域の団体（自治会、サークル、NPO法人等） 教育機関等（保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校） 	要相談	<p>講座実施料（26,000円税込）</p> <p>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。</p>	<p>指定様式で2カ月前までに申込み （詳細は大学HP参照）</p> <p>デリバリー・アカデミアHPへ</p>  <p>(https://www.u-nagano.ac.jp/cooperation/delivery/)</p>

■信州大学

〒390-8621 松本市旭3-1-1 (0263)35-4600(代表)

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
令和8年度 信州大学出前講座	<p>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。</p>	随時	<p>申込実施機関からの指定場所（長野県内）</p>	<p>長野県内の</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>1講座 30,000円 （講師の交通費を含む）</p> <p>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</p>	<p>問合せ先 出前講座担当 0263-37-2870</p> <p>詳細はHPを参照</p>  <p>https://www.shinshu-u.ac.jp/social/local/delivery/</p>


■長野工業高等専門学校

〒381-8550 長野市徳間716 (026)295-7003

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
サイエンス・ツアー（出前授業）	実施内容は、2026年4月以降、随時本校ホームページに掲載する予定です。						
サイエンス・ライブ（公開講座）	実施内容は、2026年4月以降、随時本校ホームページに掲載する予定です。						

■清泉大学・清泉大学短期大学部







〒381-0085 長野市上野2-120-8 (026)295-1325

講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法
公開講座	<p>実施内容は2026年5月上旬頃に本学ホームページに掲載予定です。https://www.u-seisen.ac.jp</p>	<p>2026年5月～ 2026年9月</p>	<p>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</p>	どなたでも	ホームページで確認	<p>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。）</p>	<p>ホームページ・またはお電話</p> 

■長野市専修学校各種学校協会「学校開放」

▼申し込み・問い合わせ／各学校へ直接

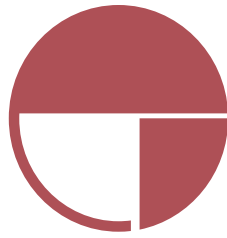
No	講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ
1	オープン キャンパス	・校内見学 ・学校説明	4月11日(土) 4月25日(土) 5月2日(土) 5月16日(土) 5月30日(土) 6月13日(土) 6月27日(土) 7月11日(土) 7月30日(木) 8月6日(木) 8月19日(水) 9月5日(土) 9月19日(土) 13:30~15:00 注:日時、内容は変更となること がございます。詳しくはホーム ページからご確認ください。	岡学園 トータル デザイン アカデミー	高校生 (保護者) 一般	各コース 5名まで (コースは ホームページ をご確認 下さい。)		電話又は ホーム ページ	岡学園 トータル デザイン アカデミー 026-226-5719  https://okagakuen. com/
	2	体験授業	・校内見学 ・学校説明 ・体験授業 (作品制作) * 各回の授業内容は、 ホームページに掲載します。		高校生 (保護者)				
3	オープン キャンパス (自由見学会)	・校内見学 ・作品展示 ・体験コーナー ・個別相談 ・ギャラリー企画展	4月18日(土) 5月30日(土) 6月13日(土) 7月11日(土) 8月1日(土) 8月16日(日) 9月12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  https://www. n-bisen.ac.jp
4	体験授業	クリエイター講師陣に よる特別授業 (内容は約1カ月前よりHPで)	ホームページ等 で ご 確 認 く だ さ い。			個別に設定 ※詳細は HP		電話又は ホーム ページ	
5	オープン キャンパス	・授業体験等の各種体験 ・学校説明 ・施設見学 ・個別相談 など ※各回の詳細は学校HPに掲載	5月10日(日) 6月14日(日) 7月18日(土) 8月1日(土) 8月23日(日) 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	4月18日(土) 5月23日(土) 6月27日(土) 9月12日(土) 時間詳細は学校HPに掲載		高校生 保護者 一般	各日3組程 度		ホームページ または電話	
7	つぐみ祭 (学生祭)	・学校開放 ・作品展示 ・体験ブース ・個別相談	9月5日(土) 10:00~15:00		どなた でも	なし		不要	
8	オープン キャンパス	・学校説明 ・校内見学 ・授業体験 ・各種技術ショー ・在校生との座談会 ・個別相談 ・保護者説明	4月25日(土) 5月30日(土) 6月27日(土) 7月30日(木) 8月5日(水) 8月29日(土)	長野理容 美容 専門学校	中・高校生 保護者 一般入学 希望者	なし		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 
9	学校見学	・入学相談 ・校内見学 ・学校説明 ・体験実習 ・個別相談	随時						
10	ヘアフェスティバル (文化祭)	・学校開放 ・各種無料 ・技術体験 ・ミニヘアショー ・個別相談	7月18日(土)		どなた でも			不要 ※高校生は事 前予約可	
11	ヘアショー	・華麗なショー ・学生によるモデル制作 ・技術披露	9月19日(土)	若里文化 ホール					
12	オープン キャンパス	「プライダル・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	4月25日(土) 5月9日(土) 5月23日(土) 6月6日(土) 6月20日(土) 7月11日(土) 7月19日(日) 8月23日(日) 9月5日(土) 9月19日(土) 13:30~16:00	専門学校 カレッジ オブ キャリア (プライダル・ ホテル、 コンピュータ)	該当分野 の職業に 興味のある 方	各20人 程度		電話または、 HP・スマホ サイトの 申込フォーム より	専門学校 カレッジ オブキャリア (電話225-1616) 

No	講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ
13	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	4月25日(土)、5月9日(土) 5月23日(土)、6月6日(土) 6月20日(土)、7月11日(土) 7月19日(日)、8月23日(日) 9月5日(土)、9月19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 カレッジ オブキャリア (電話 225-1616) 
14	体験入学	「プライダル・ホテル」 「コンピュータ」のそ れぞれの職種の説明、 業界の話、実習体験、 施設見学 等	8月3日(月) 8月4日(火) 13:00~16:00	専門学校 カレッジオブ キャリア (プライダル・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		
15	体験入学	自動車整備士の職種の 説明、業界の話、実習 体験、施設見学 等	8月3日(月) 8月4日(火) 13:00~16:00	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		
16	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)	4月25日(土) 5月16日(土) 6月6日(土) 7月18日(土) 7月29日(水) 8月5日(水) 8月22日(土) 9月5日(土)	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	21 ルネサンス 学院 026-235-1118
17	オープン キャンパス 学校説明会	学校紹介・学科紹介等 学科ごとの体験授業 ※詳細はホームページ参照	4月18日(土)、5月16日(土) 5月24日(日)、6月13日(土) 6月28日(日)、7月11日(土) 7月25日(土)、8月2日(日) 8月8日(土)、8月20日(木) 9月12日(土) 全日10:00~12:40	長野 平青学園	高校生 以上 保護者参 加可	なし	無料	前日までに 電話 または ホーム ページ	長野平青学園 026-224-8383  https://heisei.ac.jp
18	高等課程 体験学習	・服飾、情報、美術、 介護の授業体験 ・学校説明など	6月14日(日) 7月5日(日) 9月6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	所定の 用紙で FAX	豊野高等 専修学校 026-257-2127
19	専門課程 オープンキャンパス	・服飾または情報の授 業体験 ・学校説明など	4月25日(土) 5月23日(土) 6月20日(土) 7月4日(土) 8月1日(土) 9月19日(土) 10:00~12:00	豊野高等専 修学校	高校生 以上 保護者	服飾 10 人 情報 10 人	無料	所定の用紙 (HP より DL) で FAX または 電話	
20	オープン キャンパス	・学校説明 ・学科説明 ・体験授業 ・個別相談 ・在校生との座談会 ・入学試験説明	4月12日(日) 5月24日(日) 6月14日(日) 6月28日(日) 7月12日(日) 7月26日(日) 8月2日(日) 8月8日(土) 8月23日(日) 9月6日(日)	信州 スポーツ 医療福祉 専門学校	高校生 以上 保護者	なし	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
21	光和祭 (文化祭)	・各学科の出し物 ・施術体験 ・入試相談	9月19日(土)	信州 スポーツ 医療福祉 専門学校	どなたで も	なし	無料	不要	
22	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	4月12日(日)、4月29日(水・祝) 5月6日(水・祝)、5月16日(土) 5月24日(日)、5月31日(日) 6月6日(土)、6月14日(日) 6月20日(土)、6月28日(日) 7月12日(日)、7月18日(土) 7月26日(日)、7月30日(木) 8月2日(日)、8月5日(水) 8月8日(土)、8月11日(火・祝) 8月16日(日)、8月19日(水) 8月22日(土)、9月6日(日) 9月19日(土) ※全日程 10:00~12:00 13:00~15:00	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 
23	オープン キャンパス		長野情報 IT クリエイター 専門学校	高校生 保護者の 方	なし	無料	電話又は ホーム ページ	長野情報ITクリエイター 専門学校 026-229-5577 	
24	そろばん (体験学習)	年長児 / 数の基本・読 み・書き 1 年生以上 / 算数力 UP につなぐ るソロバン学習	随時	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

■長野市専修学校各種学校協会「いきいき生涯学習」

▼申し込み・問い合わせ／各学校へ直接

No	講座・イベント名	内 容	開催日時	会場	対象者	定員	参加費	申込方法	問い合わせ
1	パーソナルカラー体験	あなたに似合う色を知っていますか？(カラーを使って、第一印象のイメージアップをしましょう。)	9月5(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 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	はじめてのAI体験！ 自分だけのオリジナル 絵はがき作り				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！	8月29日(土) 10:00~11:30	長野美術 専門学校	中学生 以上	3人以上で 開講 (上限10人)	無料	電話 8月26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	ロボットプログラミン グツールを使ってロ ボットプログラミング を体験します。	9月19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	電話	黒木学園本部 026-225-1616
6	マイカーの 日常点検講座	マイカーの日常点検方 法の講座 (乗用車及び軽自動車 に限る)	9月19日(土) 9:30~11:30	専門学校 長野自動車 大学校	市内在住 又は通勤・ 在学の方	5人	無料	電話	黒木学園本部 026-225-1616
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。	6月6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。	9月5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 お申込み ください。 募集定員に なりしだい で切ります。	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。	9月5日(土) 10:00~12:00	豊野高等 専修学校	小学生・ 中学生・ 高校生・ 一般	6人	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	9月5日(土) 13:00~14:00	信州 スポーツ 医療福祉 専門学校 2F	どなた でも	5人	500円	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
11	自宅で出来る 体操講座 ～膝～	膝の痛みに対する予防 や体操を学び、ご自宅 でケアしましょう	9月26日(土) 13:00~14:00	光和 はりきゅう 接骨院	どなた でも	5人	無料		<当日緊急連絡先> 光和はりきゅう 接骨院 026-234-4114
12	そろばん (体験学習)	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	随時	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

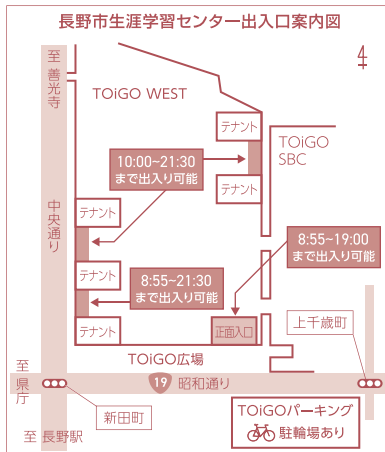
TOiGO WEST(トイゴウエスト)3・4階

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、多くの方が「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