



募集講座の概要



- ・午前講座は午前9時30分～11時30分、午後講座は午後1時30分～3時30分、夜講座は午後6時～8時、場所はそれぞれの教室で行います。
- ・※の講座は時間帯が違っていますのでご確認ください。
- ・講座によっては、テキスト代・教材費の他に、別途諸費用がかかる場合がございます。
(城山公民館成人学校作品展<2月末>に出品・出演のための額縁代・衣装代、館外授業の際の入館料、等々)

曜日	時間	講座名	講師	教室	定員	内容	初日の持ち物 (道具・テキスト代・教材費等)
月	午前	英語の基礎	徳武 久美子	203	15	もっと目を、外へ、世界へ、向けてみませんか？そして、日常とは違う時間を楽しみましょう。	筆記用具
		楽しくソーイング	西脇 育子	207	25	ハンドメイドの楽しさを味わいましょう。袋物や洋服作りをします。リフォーム、初心者大歓迎です。	筆記用具、裁縫道具(お持ちの方)メジャー
		洋画	小池 一秀	302	25	水彩画や油絵を描きたい人が、風景や静物を楽しく描けるように、見方やとらえ方を指導します。	筆記用具と現在持っている画材を持参
		北信濃歴史探訪2学期制	宮下 健司	第二地区分館集會室	38	長野県北部地域の歴史を学ぶとともに、個人研究も行います。	筆記用具
	午後	郷土史「善光寺」2学期制	小林 順彦	305	20	『寛文8版善光寺縁起』を講読し、善光寺への理解を深め、併せて仏教一般の知識も習得します。	筆記用具、辞典類(講師から説明)
		太極拳	中沢 邦子	302	30	太極拳は、誰でもできる武術・健康法です。コロナ禍の時代、心身をリラックスさせ、健康増進につなげましょう。	運動のできる服装、運動靴(家にある底の薄いもの)、水分補給用の飲み物、筆記用具
火	午前	ABCからの英語	徳武 久美子	203	15	英語へのご招待。思い切って、最初から学び直してみませんか？楽しい時を一緒にどうぞ。	筆記用具
		書道「写経入門」	一色 白泉	207	24	『般若心経』は佛のこころ。写経を通じて美しい細字の世界をのぞいてみませんか。	○筆記用具、書道用具(硯・墨・筆等)、半紙用具は持っているものを持参。初回にアドバイスします。 ○テキスト代1,000円くらい、用紙代実費
		水彩画「写生」	小池 一秀	302	20	風景や静物の写生が、楽しく水彩で描けるよう指導をします。	筆記用具と現在持っている画材を持参
	午後	たのしいハーモニカ教室2学期制	藤澤 寛作	207	15	美しい音色のハーモニカで童謡・唱歌・歌謡曲など演奏してみませんか。奏法も基礎から学びます。	○筆記用具○21穴C調の複音ハーモニカ○机上譜面台(お持ちでない方は事前に公民館へご相談ください。ハーモニカはおよそ1台4,500円・机上譜面台はおよそ1,500円)
	夜	茶道	西村 恵里	第二地区分館1F和室	20	一服の美味しいお茶は心と身体のコリをとり、ほぐれた心は人との和を広げてくれます。	筆記用具、テキスト代300円くらい 材料費1,000円(1学期分)
		書道	一色 白泉	207	20	行書は最も巾広く使われている書体です。今年もその千変萬化の美しい姿を探ります。	○筆記用具、書道用具(硯・墨・筆等)、半紙用具は持っているものを持参。初回にアドバイスします。 ○テキスト代2,000円くらい、用紙代実費
		太極拳 ※午後6時30分～8時30分	吉田 ますみ	302	20	太極拳でカラダを元気に。一年後の自分に期待を込めて、始めてみませんか。	運動のできる服装、運動靴(底の薄いもの)ストレッチ用マット(バスタオル・ひざかけ等、床に敷くもの)
水	午前	茶道	十代田 綾子	第二地区分館1F和室	25	茶道の作法を学びながら、和の心を楽しみます。おいしいお茶を美しい手前で、有り合わせの器に。	筆記用具 抹茶・菓子代等 1,000円(1学期分) 帛紗購入の方 2,500円から
		真子の 実用英会話初級	古波田 真子	207	20	英語に自信がなくても大丈夫。簡単な会話を口に出し、少しずつ自分のものにしていきましょう。	筆記用具

曜日	時間	講座名	講師	教室	定員	内容	初日の持ち物 (道具・テキスト代・教材費等)
水	午前	楽しいスケッチと日本画	徳永 昇	203	15	へたでいい。風景や花をスケッチしてみませんか。世界で一つだけの自分の宝物を作りましょう。	筆記用具、スケッチブック6号、鉛筆(B、2B)
		悠遊BONSAI「盆栽」2学期制	山本 千城子	102	15	樹の生命力を生かし、四季をたのしむ盆栽です。初めての方も大丈夫！一緒に命を育てましょう。	筆記用具、手持ちの草木・道具 材料費2,000円(1年分) お持ちでない方は講師にご相談ください。
木	午前	木版画	若林 文夫	305	25	無私の境地にひたれる木版画。描く、彫る、刷ることの楽しさ、喜び、表現する醍醐味に満ちています。	筆記用具、版画用紙、版木、絵具など 2,000円(1年分)彫刻刀は別
		かんたん着物リフォーム	森尻 恵美	207	25	箆箆に眠る着物を日常に着る服や肌着にリフォームします。直線縫いで簡単にどなたでも楽しめます。	筆記用具、解きたい着物(お持ちの方)
		水彩画初級	小山 清	302	25	初心者向けの楽しさと面白さで描けるような水彩画を指導します。	筆記用具と現在持っている画材を持参 (画材は入学後、指定します)
	午後	のびのび骨盤調整ヨガ® 1学期制 ※注1 ※午後1時30分～3時	高木 裕子	第二地区 分館 1階和室	20	難しいポーズに挑戦するヨガではなく骨盤を中心に体のバランスを整えます。	○ヨガマット(安全に体を動かすため) ○水分補給のお水 ○フェイスタオル(30×90cm位のもの)
	夜	洋画「人物画」	小池 一秀	302	20	初めての人、少し描ける人を対象に、主としてモデルを使って指導します。	筆記用具と現在持っている画材を持参
金	午前	パッチワーク・キルト	上石 利子	203 206	20	製図・配色の基礎を学び自分だけのパッチワークを楽しみましょう。初心者歓迎。	裁縫用具、布切り、紙切りばさみ、色鉛筆 当日 パッチワーク用の針、糸、定規の注文
		書道初級	瀧沢 曲峰	207	24	書の基本を古典から習います。楷書や調和体を和気あいあいと一緒に楽しく学びましょう。	書道用具、テキスト代 2,000円くらい
		楽しくハワイアンフラ 2学期制 ※午前10時～11時30分	山上 由美子	第二地区 分館 児童室	14	基礎ステップやハンドモーションをレッスンしながら、素敵な踊りを習得しましょう。	レッスンCD 1枚2曲まで 700円 イベント参加 フォロー代 1イベント1,000円
	午後	囲碁入門	黒岩 巖	102	15	碁は、子供の頃、焼け釘を地面に突き立てて興じた「陣取り」に似た遊び。もう一度心にロマンの灯を！	筆記用具、ノート、2B鉛筆、消しゴム A4用紙をはさんで保存するクリップ ボードまたはファイル
		やさしい英語で楽しい英会話	ハービー牧子	207	20	週に一度、英語でおしゃべりしませんか。日常会話、歌など一緒に楽しみましょう。	筆記用具

注1:「のびのび骨盤調整ヨガ®」は、受講生の安全を考慮し、妊婦の方やお子様連れの方のご参加はご遠慮いただいております。

＊ ＊ 駐車場のお願い ＊ ＊

* 使用できる駐車場は次の3箇所です(下図参照)

- ①城山公民館本館敷地内
- ②城山公民館第二地区分館敷地内
- ③城山公園立体駐車場

* 足のご不自由な方は玄関横に駐車場を確保しましたのでご利用ください。

