

令和3年度 長野市成人学校・教養講座募集一覧

会場別講座案内 ※講師名は敬称を略します。

※申込人数が定員に達し募集を行っていない講座もございますので
各館にお問い合わせください。

城山公民館 (Tel 232-3111)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-----------------|----|-----|----|--------|
| 英語の基礎 | 月 | 午前② | 15 | 徳武 久美子 |
| 楽しくソーイング | 月 | 午前② | 25 | 西脇 育子 |
| 洋画 | 月 | 午前② | 25 | 小池 一秀 |
| 北信濃歴史探訪 ※1 | 月 | 午前② | 38 | 宮下 健司 |
| 郷土史「善光寺」 ※2 | 月 | 午後 | 20 | 小林 順彦 |
| 太極拳 | 月 | 午後 | 30 | 中沢 邦子 |
| 謡曲初級 | 月 | 午後 | 20 | 木村 保 |
| 書道「写経入門」 | 火 | 午前② | 24 | 一色 白泉 |
| 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 ※3 | 火 | 午後 | 15 | 藤澤 寛作 |
| 茶道 | 火 | 夜① | 20 | 西村 恵里 |
| 書道 | 火 | 夜① | 20 | 一色 白泉 |
| 太極拳 | 火 | 夜② | 20 | 吉田 ますみ |
| 茶道 | 水 | 午前② | 25 | 十代田 綾子 |
| 真子の実用英会話初級 | 水 | 午前② | 20 | 古波田 眞子 |
| 楽しいスケッチと日本画 | 水 | 午前② | 15 | 徳永 昇 |
| 悠遊BONSAI「盆栽」 ※4 | 水 | 午前② | 15 | 山本 千城子 |
| 木版画 | 木 | 午前② | 25 | 若林 文夫 |
| かんたん着物リフォーム | 木 | 午前② | 25 | 森尻 恵美 |
| 水彩画初級 | 木 | 午前② | 25 | 小山 清 |
| のびのび骨盤調整ヨガ® ※5 | 木 | その他 | 20 | 高木 裕子 |
| 洋画「人物画」 | 木 | 夜① | 20 | 小池 一秀 |
| パッチワーク・キルト | 金 | 午前② | 20 | 上石 利子 |
| 書道初級 | 金 | 午前② | 24 | 瀧沢 曲峰 |
| 楽しくハワイアンフラ ※6 | 金 | その他 | 14 | 山上 由美子 |
| 囲碁入門 | 金 | 午後 | 15 | 黒岩 巖 |

※1 2学期制(計24回) 4月12日～9月13日、10月4日～3月14日

※2 2学期制(計24回) 4月12日～9月27日、10月4日～3月14日

※3 2学期制(計24回) 4月13日～9月21日、10月5日～3月1日

※4 2学期制(計24回) 4月14日～9月29日、10月13日～3月16日

※5 1学期制(計16回) 4月15日～12月16日 13:30～15:00(90分)

※6 2学期制(計32回) 4月16日～9月17日(16回)、10月1日～3月4日(16回) 10:00～11:30(90分)

中部公民館 (Tel 234-1883)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|--------|----|-----|----|--------|
| 書道入門 | 月 | 午前① | 25 | 新井 清玉 |
| 楽しい中国語 | 水 | 午前① | 15 | 耿 麗波 |
| 書道 | 木 | 午前① | 20 | 瀧沢 曲峰 |
| 和裁 | 木 | 午前① | 10 | 石塚 恵美子 |
| 和裁 | 金 | 午前① | 10 | 石塚 恵美子 |
| 書道 | 金 | 夜① | 25 | 小出 聖州 |

芹田公民館 (Tel 228-3659)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-------------------------------|----|-----|----|--------|
| 太極拳 | 月 | 午前① | 25 | 田中 美穂子 |
| 陶芸(火曜午前) | 火 | 午前① | 15 | 市川 一子 |
| 陶芸(火曜午後) | 火 | 午後 | 15 | 矢島 寛子 |
| 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 | 20 | 近藤 秀子 |
| 陶芸(夜間) | 水 | 夜② | 20 | 柿澤 重男 |
| パッチワーク ※2 | 木 | 午前① | 20 | 北村 明子 |
| 陶芸(木曜日) | 木 | 午前① | 20 | 北村 直子 |
| Let's Sing a Song (童謡からポップスマ) | 木 | 午後 | 25 | 河原 富美子 |

※1 2学期制(計24回) 4月13日～9月14日、10月5日～3月1日 13:30～15:30

※2 2学期制(計24回) 4月15日～9月30日、10月14日～3月3日 13:30～15:30

古牧公民館 (Tel 2 4 3 - 3 5 2 4)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-----------------|----|-----|----|-------|
| 季節の花のアレンジメント ※1 | 火 | 午後 | 14 | 橋本 博重 |
| たのしい家庭料理 ※2 | 水 | 午前① | 10 | 岩佐 純子 |
| パッチワーク ※3 | 水 | 午前① | 14 | 北村 明子 |
| 健康ヨガ ※4 | 水 | 午後 | 16 | 川瀬 則子 |

※1 1学期制(計12回) 4月20日～
 ※2 1学期制(計12回) 4月28日～
 ※3 2学期制(計24回) 4月14日～
 ※4 3学期制(計36回) 4月14日～

三輪公民館 (Tel 2 3 4 - 4 4 3 0)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-------------|----|-----|----|--------|
| ゆっくりゆったり太極拳 | 月 | 午後 | 20 | 吉田 ますみ |
| 書道 | 水 | 午前① | 20 | 新井 清玉 |
| 絵画を楽しむ | 木 | 午前① | 20 | 山岸 恵子 |

吉田公民館 (Tel 2 4 1 - 6 3 5 4)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|----------------|----|-----|----|--------------|
| 日本料理の基本と応用 ※1 | 火 | 午前① | 12 | 湯本 忠仁・小笠原 理香 |
| 着付けとマナー ※2 | 水 | 午前① | 15 | 宮沢 そみい |
| ハワイアンフラ ※3 | 木 | 午後 | 15 | 中井 磨紀子 |
| エキゾチックアジア料理 ※4 | 金 | 午前① | 12 | 赤沼 真知子 |
| やさしい書道 | 金 | 午前① | 27 | 小出 聖州 |

※1 1学期制(計12回) 毎月第2火曜日 10:00～12:00
 ※2 1学期制(計12回) 毎月第2水曜日 10:00～12:00
 ※3 2学期制(計24回) 木曜日 13:30～15:30
 ※4 1学期制(計12回) 毎月第4金曜日 10:00～12:00

古里公民館 (Tel 2 9 5 - 9 7 0 7)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-----------|----|-----|----|--------|
| 心ときめく絵てがみ | 水 | 午後 | 15 | 小林 節子 |
| 太極拳 | 木 | 午前① | 30 | 田中 美穂子 |
| 着付けと和装マナー | 木 | 午前① | 20 | 荒木 美津子 |

浅川公民館 (Tel 2 6 3 - 1 0 0 1)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-----|----|----|----|-------|
| 囲碁 | 火 | 午後 | 20 | 市川 光雄 |
| 太極拳 | 木 | 午後 | 20 | 吉田 公子 |

大豆島公民館 (Tel 2 2 2 - 2 8 8 8)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|------------|----|-----|----|-----------|
| 絵画教室 | 月 | 午前① | 15 | 小山 清 |
| 太極拳(初級) | 火 | 午後 | 30 | 轟 文子 |
| 太極拳(中級) | 木 | 午前① | 30 | 轟 文子 |
| ピラティスヨガ ※1 | 木 | 午前② | 15 | 塚田 佳代子 |
| パッチワーク ※2 | 木 | 午後 | 15 | 北村 明子 |
| すぐ使える英語 ※3 | 木 | 午後 | 15 | マクマーン ルーク |

※1 2学期制(計24回) 4月15日～9月16日、9月30日～3月17日
 ※2 2学期制(計24回) 4月15日～9月30日、10月14日～3月3日
 ※3 2学期制(計24回) 4月15日～9月16日、10月7日～3月17日

朝陽公民館 (Tel 2 4 3 - 7 2 5 1)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-------------------------------|----|-----|----|-------|
| リフレッシュヨガ ※1 | 水 | 午前① | 12 | 村山 陽子 |
| みんなで楽しもう コミュニケーション English ※2 | 木 | 午前① | 14 | 篠原 舞 |

※1 2学期制(計24回) 4月21日～9月29日、10月6日～3月16日 時間10:00～12:00
 ※2 2学期制(計24回) 4月22日～9月30日、10月7日～3月17日 時間10:00～12:00

若槻公民館 (Tel 295-3355)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|------------------|----|-----|----|------------|
| 太極拳(初級・中級) | 月 | 午前② | 20 | 吉田 公子 |
| 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 | 中嶋 輝行 |
| 気軽に親しむ英会話(中級・上級) | 月 | 午後 | 20 | イアン・デビッドソン |
| たのしい絵画教室 | 火 | 午前② | 20 | 佐藤 義夫 |
| 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 | 10 | 宮澤 カレン |
| 沖道ヨガで心と体の健康を | 木 | 午後 | 20 | 北村 陽 |
| 書道 | 金 | 午前② | 20 | 勝山 幸一 |

安茂里公民館 (Tel 226-4059)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-----------------|----|-----|----|--------|
| 初心者の手あみもの | 月 | 午前① | 20 | 岡村 啓子 |
| 英会話(初級) | 月 | 午後 | 20 | 向山 智子 |
| 書道 | 火 | 午前① | 20 | 新井 清玉 |
| 実用英会話 | 火 | 午後 | 20 | 近藤 秀子 |
| 水彩画 | 木 | 午後 | 20 | 島田 恵子 |
| ボールを使ったストレッチ ※1 | 木 | 午後 | 15 | 西澤 真由美 |
| 楽しむ「かな書道」 | 金 | 午前① | 20 | 日詰 静琴 |

※1 1学期制(計12回) 5月13日～9月9日

松代公民館 (Tel 278-3912)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|---------|----|-----|----|-------|
| 書道(中級) | 火 | 午前② | 25 | 岡村 幸苑 |
| 書道(初級) | 火 | 午後 | 25 | 岡村 幸苑 |
| 健康太極拳 | 火 | 午前② | 35 | 小川 隆江 |
| 絵画 | 水 | 午後 | 25 | 小山 清 |
| やさしい太極拳 | 金 | 午前① | 40 | 岸 美紀 |

若穂公民館 (Tel 282-2082)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-----------------|----|-----|----|--------|
| 動かしやすいからだづくり ※1 | 火 | 午後 | 20 | 峯村 美智子 |
| 健康ヨガ | 水 | 午前② | 20 | 宮下 知子 |
| 古文書解読入門 ※2 | 水 | 午前② | 15 | 峯村 周治 |
| はじめての俳句 ※3 | 金 | 午後 | 15 | 岩井 かりん |

※1 2学期制(計24回) 4月13日～9月28日、10月12日～3月22日

※2 1学期制(計12回) 11月10日～3月2日

※3 1学期制(計12回) 4月23日～3月18日

川中島町公民館 (Tel 284-8222)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|--------------|----|-----|----|--------------|
| 健康太極拳 | 月 | 午前② | 25 | 小川 隆江 |
| そば打ち講座 ※1 | 月 | その他 | 10 | 峯村 博 |
| ステップアップIT ※2 | 月 | 午後 | 10 | 錦織 義彰 |
| Let's 英会話 | 火 | 午前② | 20 | 馬場 方子 |
| ヨガ | 火 | 午前② | 20 | 川瀬 則子 |
| 楽しむ太極拳 ※3 | 木 | その他 | 25 | 小川 隆江 |
| Enjoy 英会話 | 木 | 午後 | 25 | ミハエラ・ディアコネスク |

※1 1学期制(計6回) 月1回 5月10日～11月8日 時間 9:00～13:00

※2 1学期制(計12回) 9月6日～12月13日

※3 3学期制(計36回) 時間 14:00～16:00

更北公民館 (Tel 284-2046)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|---------------|----|-----|----|--------|
| 陶芸 | 火 | 午前② | 10 | 丸山 奈留美 |
| ヨガ | 水 | 午後 | 15 | 岡田 幸子 |
| 絵画入門 | 木 | 午前② | 15 | 五明 良治 |
| ヨガ | 木 | 夜② | 15 | 岡田 幸子 |
| 陶芸 | 木 | 夜② | 10 | 宮澤 道隆 |
| そば打ち道場(初級) ※1 | 木 | その他 | 10 | 峰村 博 |
| そば打ち道場(上級) ※2 | 木 | その他 | 10 | 峰村 博 |

※1 1学期制(計6回) 5月7日～11月4日 時間9:00～13:00(5/7初回のみ金曜日)

※2 1学期制(計6回) 5月27日～11月25日 時間9:00～13:00

柳原交流センター (Tel 296-8540)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|-------------|----|-----|----|--------|
| キラキラ健康体操 ※1 | 月 | 午前① | 20 | 藤牧 敏子 |
| 太極拳 | 水 | 午後 | 20 | 大澤 美重子 |
| 書道 ※2 | 金 | 午前① | 25 | 新井 清玉 |

※1 2学期制(計24回) 4月12日～9月27日、10月4日～3月7日

※2 2学期制(計24回) 4月16日～9月17日、10月15日～3月11日

篠ノ井交流センター (Tel 292-2121)

| 講座名 | 曜日 | 時間 | 定員 | 講師名 |
|----------------------|----|-----|----|--------------|
| ひらけ☆ヨガ ※1 | 月 | その他 | 20 | 市川 千鶴 |
| 健康太極拳 | 月 | 午前② | 20 | 小林 まさ子 |
| ITステップアップ | 月 | 午前② | 10 | 錦織 義彰 |
| たのしい絵画 | 火 | 午前① | 20 | 正村 昌男 |
| 手軽な家庭料理 ※2 | 火 | 午前① | 12 | 高橋 嘉子 |
| 話そう韓国語 | 火 | 午後 | 20 | 白石 千恵美 |
| 実用書道 | 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 ※3 | 木 | その他 | 20 | 脇坂 れい子 |
| 郷土の歴史 ※2 | 木 | 午前① | 20 | 倉石 多喜夫 |
| 茶道入門 | 金 | 午前① | 20 | 滝沢 幸子 |
| 陶芸教室 | 金 | 午前① | 10 | 酒井 要 |
| 暮らしの中のフラワーアレンジメント ※2 | 金 | 午前① | 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 |

※1 2学期制(計32回) 時間10:00～11:30

※2 2学期制(計24回)

※3 2学期制(計32回) 時間9:30～11:00