

# 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