

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
一般	知って味わうビール講座	長野県第1号のクラフトビールメーカー南信州ビール(株)(本社:駒ヶ根市)を講師に迎え、ビールに関する座学とテイスティングを行います。また、醸造所見学などのフィールドワークも行い、交流を深めます。(材料費別途)	南信州ビール株式会社	15名	5/14(火)~ 毎月1回 火曜日(全6回) 午後7:00~9:00
	マレットゴルフで健康づくり NEW!	中沢農村交流広場マレットゴルフ場を活用し、マレットゴルフを気軽に体験しながら健康づくりにつなげます。	矢澤 克巳	20名	5/28(火)~ 毎月1~2回 火曜日(全10回) 午前13:30~15:00
	絵手紙講座 NEW!	講師の指導のもと、各自のペースで「ヘタでいい、ヘタがいい」オリジナルの絵手紙をつくりまします。	片桐 美登	8名	6/18(火)~ 毎月1回火曜日(全6回) 午前10:00~11:30

季節講座 — 四季折々の体験を通じて新たな学びを!

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
市内小学生	小学生夏休み子ども講座	「中沢の夏まつり準備講座」や「モルック中沢代表強化講座」、駒ヶ根工業高等学校の生徒さんが教える「ドローン体験講座」など、夏休みを使って普段できない体験にチャレンジしてみよう!	詳細は後日学校を通じてご案内します		
一般	中央アルプス千畳敷カール健康ウォーキング	中央アルプス国立公園の魅力を感じながら、心と身体のリフレッシュをしませんか?講師による中アの地形や高山植物の解説を交えながら、千畳敷カール内の遊歩道をゆっくりと歩きます。(参加費別途)	中央アルプス観光株式会社	20名	① 7月25日(木) ② 9月 7日(土) 午前中 集合・解散 中沢公民館

東伊那公民館

駒ヶ根市東伊那2398番地20

TEL. 82-4664 (お電話にてお申込みください)

受付は平日のみ 時間/午前8:30~午後5:00

受付期間 4月30日(火)~5月9日(木)



東伊那公民館「お散歩ウォーク」

学級 — 楽しい活動のなかから人の輪が広がります。

対象	学級名	内容	講師	定員	日時
0歳から入園前の幼児と保護者	親子で楽しむ教室	季節の行事や屋外での遊びを取り入れながら、親子また子ども同士・親同士の交流を深めます。 【小パンダ組】 令和5年4月2日~令和6年4月1日生 【パンダ組】 令和3年4月2日~令和5年4月1日生	柏原 秀子	小パンダ組 10組 パンダ組 15組	【小パンダ組初回】 6月12日(水) 【パンダ組初回】 5月29日(水) 月1回 水曜日 午前9:30~11:30
小学3年~6年	わくわく道場	「遊び」「製作」「料理」「発表」色々な体験をします。自分たちだけでなく、地域みんなが楽しくなる活動を考えます。	—	15名程度	【初回】6月5日(水) 定例月1回 水曜日 (土・日開催もあり) 午後3:30~5:00
60歳以上	ことぶき学級	生涯学習の場。長寿社会を心豊かに生きられるよう、五感を使いながら楽しく学びましょう。視察研修、童謡唱歌、料理、軽運動、制作など行います。	—	30名	【初回】5月21日(火) 月1回 火曜日 午前9:30~11:30
一般	東伊那盛り上げ隊	東伊那のいいところを知り、考え、企画し盛り上げよう。 (昨年までの実績) 東伊那通学合宿企画運営 東伊那に元気の花を咲かせよう実行委員会の活動で花火・わくわく祭り・イルミネーション装飾など	—	—	年間5回程度

講座 — この春に新しい趣味を公民館で見つけませんか?

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
青少年(3年生以上)	小学生書道教室	こころ静かに一筆入魂。書道をいろはから学びます。	山岸 和子	15名	【初回】5月14日(火) 月2回 火曜日 午後4:10~5:00
青少年一般	囲碁・将棋教室	初心者から経験者まで。保育園児からシルバー世代まで。幅広い仲間と楽しもう。	鬼頭 隆雄 茂木 安彦	15名	【初回】5月24日(金) 月2回 金曜日 午後4:10~5:00
	チャレンジ陶芸体験	初心者大歓迎!世界に1つだけのオリジナル湯呑、ご飯茶碗、カレー皿、小鉢、香炉など普段使える陶器を作りましょう。1回1作品制作(年間3作品作れます)材料費(窯焼き代含む) 1,500円 家族2人目以降は1,000円 会場 ふるさとの丘あゆみ館	岡田 和也	各班 15名 計45名	すべて土曜日 A班 7/20・8/31・1/25 午前10:00~11:30 B班 7/20・8/31・1/25 午後1:30~3:00 C班 7/13・9/14・2/1 午前10:00~11:30
	モルック同好会	フィンランド発祥の木を使った「ボーリング+ポッチャ+算数」のような競技です。	—	12名程度	【初回】5月15日(水) 月1回 水曜日 午後3:30~5:00
親子	親子でSDGs「竹」 NEW!	地域の課題「竹」を活用してSDGsの活動に楽しく取り組みます。親子で灯ろう作りや竹炭作り、竹の楽器作り等に挑戦しながらSDGsの大切さを学びましょう。※材料代をいただく回もあります。	長野SDGsプロジェクト 他	親子10組程度	【初回】5月26日(日) 年6回(土・日)開催 午前9:30~11:30
一般	ほんわかポッチャ	パラスポーツのポッチャを狭い場所でもできるようにした「駒ヶ根ポッチャ」。誰でも参加でき、楽しく笑顔で行なうスポーツです。みんなが初心者です。	—	12名程度	【初回】5月28日(火) 午前9:30~11:00
	東伊那再発見講座	1日限りの「懐かしのレコード喫茶」を東伊那に! 会場 Café Minori (元きりの実) 持ち物 レコード・会費750円 (コーヒーと菓子)	協力 北澤 秀夫 片桐 健	20名	【第1回】5月19日(日) 午前9:30~11:30
		東伊那の酒造業(+利き酒) 東伊那酒造業の歴史と現代に受け継がれる酒造の技を学びます。	酒造業の方 区誌編集委員	—	【第2回】7月27日(土) 午前9:30~11:00
		講演 郷土の偉人「伊藤 文四郎」 伊那耕地(屋号油屋)に生まれ、苦学して建築士となり活躍した伊藤文四郎。旧帝国ホテルや旧赤穂村役場(駒ヶ根市郷土館)の設計にも携わりました。 ● 展示 「伊藤文四郎回顧展」 11月23日(日)~29日(金)	工学院大学 同窓会 磯崎真知子 (文四郎孫)	—	【第3回】11月23日(土) 午前9:30~11:00
東伊那は絹の里「養蚕の歴史」 シルクの里東伊那の、歴史と文化、現代に生きるカイコの可能性を学びます。	シルクミュージアム 館長 伴野 豊	—	【第4回】2月15日(土) 午前9:30~11:00		
お散歩ウォーク	「屋号」から学ぶ東伊那 (上塩田・城高・細田北 編)	区誌編集委員	—	6月8日(土) 午前9:30~11:30	
令和のカイコ教室 NEW!	東伊那地域で盛んであった「養蚕・カイコ」に最近新たな活用が期待されています。蚕の基礎知識、蚕から葉ができるしくみや実際の養蚕方法、糸造り、繭を使ったクラフト作りの体験をします。桑の食や健康についても体験(試食、試飲)して学びます。	—	15名	【初回】5月25日(土) 年6回(土・日) 会場 シルクミュージアム 午前9:30~11:30	
東伊那フォト講座 NEW!	写真撮影の基本テクニックを教わりながら、各自のテーマで自由に気楽に写真撮影を楽しむ講座です。撮影した写真をみんなで見合い、自分の作品の良さに気づく場も作りたいですね。年1回、撮影旅行にも出掛けます。	—	15名	【初回】5月16日(木) 6月以降 第2木曜日 年11回 午前9:30~11:00	
本はともだち NEW!	親子文庫が生まれ変わります。役員はありません。「子ども」と「本」を結び、お母さんたちの仲間を作ります。子どものために、自分のために良い本に出会う、本を開く時間を作りませんか? 読み聞かせ、パネルシアター、語り... 時にはお茶を飲みながら	—	—	【初回】5月18日(土) 午前10:00~11:30 年間 5回程度 図書館 東伊那分館 (東伊那公民館内)	

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
一般	知って味わうビール講座	長野県第1号のクラフトビールメーカー南信州ビール(株)を講師に迎え、ビールに関する座学とテイスティングを行います。また、醸造所見学などのフィールドワークもを行い、交流を深めます。(材料費別途)	南信州ビール株式会社	15名	5/14(火)~ 毎月1回 火曜日(全6回) 午後7:00~9:00
	マレットゴルフで健康づくり NEW!	中沢農村交流広場マレットゴルフ場を活用し、マレットゴルフを気軽に体験しながら健康づくりにつなげます。	矢澤 克巳	20名	5/28(火)~ 毎月1~2回 火曜日(全10回) 午前13:30~15:00
	絵手紙講座 NEW!	講師の指導のもと、各自のペースで「ヘタでいい、ヘタがいい」オリジナルの絵手紙をつくりまします。	片桐 美登	8名	6/18(火)~ 毎月1回火曜日(全6回) 午前10:00~11:30

季節講座 — 四季折々の体験を通じて新たな学びを!

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
市内小学生	小学生夏休み子ども講座	「中沢の夏まつり準備講座」や「モルック中沢代表強化講座」、駒ヶ根工業高等学校の生徒さんが教える「ドローン体験講座」など、夏休みを使って普段できない体験にチャレンジしてみよう!	詳細は後日学校を通じてご案内します		
一般	中央アルプス千畳敷カール健康ウォーキング	中央アルプス国立公園の魅力を感じながら、心と身体のリフレッシュをしませんか?講師による中アの地形や高山植物の解説を交えながら、千畳敷カール内の遊歩道をゆっくりと歩きます。(参加費別途)	中央アルプス観光株式会社	20名	① 7月25日(木) ② 9月 7日(土) 午前中 集合・解散 中沢公民館

東伊那公民館

駒ヶ根市東伊那2398番地20
TEL. 82-4664 (お電話にてお申込みください)

受付は平日のみ 時間/午前8:30~午後5:00

受付期間 4月30日(火)~5月9日(木)



東伊那公民館「お散歩ウォーク」

学級 — 楽しい活動のなかから人の輪が広がります。

対象	学級名	内容	講師	定員	日時
0歳から入園前の幼児と保護者	親子で楽しむ教室	季節の行事や屋外での遊びを取り入れながら、親子また子ども同士・親同士の交流を深めます。 【小パンダ組】 令和5年4月2日~令和6年4月1日生 【パンダ組】 令和3年4月2日~令和5年4月1日生	柏原 秀子	小パンダ組 10組 パンダ組 15組	【小パンダ組初回】 6月12日(水) 【パンダ組初回】 5月29日(水) 月1回 水曜日 午前9:30~11:30
小学3年~6年	わくわく道場	「遊び」・「製作」・「料理」・「発表」 色々な体験をします。 自分たちだけでなく、地域みんなが楽しめる活動を考えます。	—	15名程度	【初回】6月5日(水) 定例月1回 水曜日 (土・日開催もあり) 午後3:30~5:00
60歳以上	ことぶき学級	生涯学習の場。長寿社会を心豊かに生きられるよう、五感を使いながら楽しく学びましょう。視察研修、童謡唱歌、料理、軽運動、制作など行います。	—	30名	【初回】5月21日(火) 月1回 火曜日 午前9:30~11:30
一般	東伊那盛り上げ隊	東伊那のいいところを知り、考え、企画し盛り上げよう。 (昨年までの実績) 東伊那通学合宿企画運営 東伊那に元気の花を咲かせよう実行委員会の活動で花火・わくわく祭り・イルミネーション装飾など	—	—	年間5回程度

講座 — この春に新しい趣味を公民館で見つけませんか?

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
青少年(3年生以上)	小学生書道教室	こころ静かに一筆入魂。書道をいろはから学びます。	山岸 和子	15名	【初回】5月14日(火) 月2回 火曜日 午後4:10~5:00
青少年一般	囲碁・将棋教室	初心者から経験者まで。保育園児からシルバー世代まで。幅広い仲間と楽しもう。	鬼頭 隆雄 茂木 安彦	15名	【初回】5月24日(金) 月2回 金曜日 午後4:10~5:00
	チャレンジ陶芸体験	初心者大歓迎!世界に1つだけのオリジナル湯呑、ご飯茶碗、カレー皿、小鉢、香炉など普段使える陶器を作りましょう。1回1作品制作(年間3作品作れます)材料費(窯焼き代含む) 1,500円 家族2人目以降は1,000円 会場 ふるさとの丘あゆみ館	岡田 和也	各班 15名 計45名	すべて土曜日 A班 7/20・8/31・1/25 午前10:00~11:30 B班 7/20・8/31・1/25 午後1:30~3:00 C班 7/13・9/14・2/1 午前10:00~11:30
	モルック同好会	フィンランド発祥の木を使った「ボーリング+ポッチャ+算数」のような競技です。	—	12名程度	【初回】5月15日(水) 月1回 水曜日 午後3:30~5:00
親子	親子でSDGs「竹」 NEW!	地域の課題「竹」を活用してSDGsの活動に楽しく取り組みます。親子で灯ろう作りや竹炭作り、竹の楽器作り等に挑戦しながらSDGsの大切さを学びましょう。※材料代をいただく回もあります。	長野SDGsプロジェクト 他	親子10組程度	【初回】5月26日(日) 年6回(土・日)開催 午前9:30~11:30
一般	ほんわかポッチャ	パラスポーツのポッチャを狭い場所でもできるようにした「駒ヶ根ポッチャ」。誰でも参加でき、楽しく笑顔で行なうスポーツです。みんなが初心者です。	—	12名程度	【初回】5月28日(火) 午前9:30~11:00
	東伊那再発見講座	1日限りの「懐かしのレコード喫茶」を東伊那に! 会場 Café Minori (元きりの実) 持ち物 レコード・会費750円 (コーヒーと菓子)	協力 北澤 秀夫 片桐 健	20名	【第1回】5月19日(日) 午前9:30~11:30
		東伊那の酒造業(+利き酒) 東伊那酒造業の歴史と現代に受け継がれる酒造の技を学びます。	酒造業の方 区誌編集委員	—	【第2回】7月27日(土) 午前9:30~11:00
		講演 郷土の偉人「伊藤 文四郎」 伊那耕地(屋号油屋)に生まれ、苦学して建築士となり活躍した伊藤文四郎。旧帝国ホテルや旧赤穂村役場(駒ヶ根市郷土館)の設計にも携わりました。 ● 展示 「伊藤文四郎回顧展」 11月23日(日)~29日(金)	工学院大学 同窓会 磯崎真知子 (文四郎孫)	—	【第3回】11月23日(土) 午前9:30~11:00
東伊那は絹の里 『養蚕の歴史』 シルクの里東伊那の、歴史と文化、現代に生きるカイコの可能性を学びます。	シルクミュージアム館長 伴野 豊	—	【第4回】2月15日(土) 午前9:30~11:00		
お散歩ウォーク	「屋号」から学ぶ東伊那 (上塩田・城高・細田北 編)	区誌編集委員	—	6月8日(土) 午前9:30~11:30	
令和のカイコ教室 NEW!	東伊那地域で盛んであった「養蚕・カイコ」に最近新たな活用が期待されています。蚕の基礎知識、蚕から葉ができるしくみや実際の養蚕方法、糸造り、繭を使ったクラフト作りの体験をします。桑の食や健康についても体験(試食、試飲)して学びます。	—	15名	【初回】5月25日(土) 年6回(土・日) 会場 シルクミュージアム 午前9:30~11:30	
東伊那フォト講座 NEW!	写真撮影の基本テクニックを教わりながら、各自のテーマで自由に気楽に写真撮影を楽しむ講座です。撮影した写真をみんなで見合い、自分の作品の良さに気づく場も作りたいですね。年1回、撮影旅行にも出掛けます。	—	15名	【初回】5月16日(木) 6月以降 第2木曜日 年11回 午前9:30~11:00	
本はともだち NEW!	親子文庫が生まれ変わります。役員はありません。「子ども」と「本」を結び、お母さんたちの仲間を作ります。子どものために、自分のために良い本に出会う、本を開く時間を作りませんか? 読み聞かせ、パネルシアター、語り... 時にはお茶を飲みながら	—	—	【初回】5月18日(土) 午前10:00~11:30 年間 5回程度 図書館 東伊那分館 (東伊那公民館内)	