

# 赤穂公民館

受付期間 (前期講座) 4月26日水～5月10日水  
(後期講座) 9月26日火～定員になり次第締切

駒ヶ根市上穂栄町23番3号

TEL. 83-4060 (お電話にてお申込みください)

受付時間/平日 午前8:30～午後9:30  
(土・日・祝日は受付できません)

赤穂公民館講座  
「パパとあそんじゃお!」



## ＊学級 — 仲間づくりの季節です。新しい可能性を見つけ広げましょう。

対象	学級名	内容	定員	日時
0～3歳のお子さんとその保護者	おやこ学級	外遊び・体操・工作・音楽遊びなど、季節に合わせた活動を行います。子どもと一緒に、お友だちづくりに出掛けてみませんか。(参加費別途)	親子各クラス15組程度	開講式 5/16(火) 6月からは 【くま】◆今年度3歳になるお子さん(毎月第1火曜日) 【うさぎ】◆今年度1、2歳になるお子さん(毎月第3火曜日) 午前9:30～11:15
18～35歳	青年学級	若者よ、集まれ!アウトドア、レジャー、スポーツなど、仲間たちと内容を企画し、幅広くチャレンジします。年齢・職種の壁を越えて楽しく学び合いましょ!	30名	5/25(木)～ 毎月第4木曜日 午後6:30～8:30
成人の女性	女性セミナー 体会	学習会、運動、手芸、料理、ボランティア活動など、仲間と一緒に計画を立て、幅広く学び、体験する学級です。学級生を随時募集しています。	—	実施の場合は毎月第4木曜日の午前中
35～59歳	ふるさと学級	社会や地域を良くしたい! 地域の中で必要なことを始めたい! というミドル世代で集まりアイデアを出し合いながら、学びあい、実践につなげてみましょう。	30名	6/6(火)～ 毎月第1火曜日 午後7:00～9:00 毎月第3日曜日 午前10:00～午後5:00
60歳以上	すずらん大学	毎月1回の定例会では、地域や健康などについて学ぶ講演会やミニコンサート、研修旅行などを実施します。 ※定例会の日程や内容については赤穂公民館窓口にて日程表をお渡しいたします。  クラブ活動は、右記の7クラブです。重複しての活動も可能です。仲間と共に和気あいあいと楽しみましょう。	150名	【定例会】毎月第4金曜日 午前10:00～11:30 【クラブ活動】 午前◆カラオケ(第2・4火曜日) ◆手芸(第3金曜日) ◆コーラス(第2月曜日) ◆料理(第1木曜日) ◆俳句(第4月曜日) 午後◆大正琴(第2・4金曜日) ◆落研(第2火曜日)

## ＊講座 — 教養を高め、趣味を深め、生活に潤いを...

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
親子(首が座った～今年度2歳になるお子さんと保護者)	親子リトミック教室	リズムと音楽を体で感じ、想像力や表現力を養いましょう。親子で一緒に心と体をリフレッシュ!(材料費200円)	中澤 利枝 松原みず枝	15組	5/19(金)～ 毎月第3金曜日(全10回) 午前10:00～11:00
親子(今年度3歳になるお子さんと保護者)	びよんびよんキッズ	親子で一緒に遊びながら運動能力を高めます。お子さんと一緒にはじめて、成長を楽しみましょう。	北原 陽子	15組	6/2(金)～ 第1金曜日 午前9:30～10:30 前期 6月～10月 後期 11月～3月 (後期11月・3月は第2金曜)

## 赤穂公民館 講座のつづき

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
親子(申し込み時1歳～2歳のお子さんとお父さん)	パパとあそんじゃお!	パパと子どもの講座です。お父さんならではの遊び方で、今しかないこの時間を大切にお子さんと楽しく過ごしましょう!	専門講師	12組	前期 6/3,7/1,8/5 後期 10/28,11/25, 12/23 各回 土曜日 午前10:00～11:00
子ども女性	子ども女性囲碁教室	囲碁をはじめてみよう!初めてでも講師の先生が優しく教えてくれます。子どもも女性も楽しみながら囲碁を学びましょう!	市山 利也	12名	5/27(土)～ 毎週土曜日 午前9:00～11:30
一般	〈異文化理解講座〉あの国ってどんな国?【大洋州編】	駒ヶ根には、世界各国に滞在経験のある人がたくさんいます。世界各国に暮らしたことがある人から生の話を聞き、試食をしたりしながら、衣食住や文化など、日本とは違った暮らしについて楽しく学びましょう!	ネニーの会(上伊那に在住している協力隊OGお母ちゃん会) JICA海外協力隊経験者	20名	5/10(水)トンガ王国 6/14(水)パプアニューギニア独立国 7/12(水)フィジー共和国 8/9(水)サモア独立国 9/13(水)地球人ネットワークで日本語を勉強中の皆さんの話 午後7:00～8:30 参加費無料(食費を頂く場合があります) 後期:10/11,11/8, 12/13,1/10,2/14
一般	おやじじいのアンサンブル	「おやじじい」でも年齢・性別は不問です。楽器をはじめたビギナープレイヤー楽器をやっていたリターンプレイヤー仲間を求めているシングルプレイヤー集ってアンサンブル複数回のコンサート実施予定	瀧澤 敏郎	20名	5/19(金)～ (全20回程度) 毎月第1・3金曜日 午前9:30～11:30 ※楽器は各自ご持参ください
一般	ミュージック・フェア～名曲・ヒット曲を歌おう!～	日本の音楽史の中で色あせることのない名曲、トキメキの洋楽ポップスや最新のヒット曲もご紹介し、一緒に歌う講座です。明日への元気に!	アカシヨ マサキ	20名	6/12(月)～(全10回) 毎月第2月曜日 ※変更する場合があります 午後7:00～8:00
一般	音楽にあわせて全身運動	健康のために運動したいけど、なかなかできない方、身体を動かしてみませんか。音楽にあわせながら美しい姿勢を目指し、インナーマッスル(身体のすみずみまで動かし)・体力の向上をはかりましょう。	北原 陽子	18名	5/23～(火) 第4火曜日(全10回) 午前10:00～11:30 場所:文化センター リハーサル室
一般	クラフト講座	NEW! 市内外の技能・技巧を持った講師の方から手作りを学んで作って楽しんでみませんか?	専門講師	15名	6/8(木)～(全5回) 偶数月第2木曜日 午前9:30～11:30 ※持ち物...その都度連絡 各回材料費が1000～2000円かかります
一般	NEW! 鏝絵講座	NEW! 鏝絵とは、職人が鏝で家や蔵の壁に施した漆喰装飾です。粘土遊びのようにやり直しもきくので、気楽に始めてみませんか?見本が公民館に展示してありますので、一度ご来館ください。	池上 善朗	15名	5/17(水)～(全10回) 毎月第3水曜日 午前9:30～11:30 ※持ち物...こて(持参できる方) 材料費1000円程度
一般	NEW! #シンおとこ塾	NEW! リタイア(相当年代)「おとこ」の講座 ○興味のあること ○学びたいこと ○知っていること ○知らなかったこと ○教わること ○教えること ○随所に講師となり「学び方をまなぶ」 □#シン発見と#シン「おとこ」磨き	テーマ別講師 講座内で相互に講師	15名	5/24(水)～(全10回) 毎月第4水曜日 午前9:30～11:30 ※持ち物...その都度

## ＊ 防災力パワーアップ講座

～災害時に強く生き、乗り越えるチカラをつけて、地域づくりにつなげよう～

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
一般	【講演会】 「防災減災のための心の科学～リスク社会をいかに生きるか～」 (危機管理課)	私たちが災害時に考える危険な考え方の癖(認知バイアス)を知ることで、災害から自分や家族を守るための行動を学びます。	信州大学 地域防災 減災 センター長 菊池 聡 氏	150名	5月19日(金) 午後6:30～午後8:00 (開場 午後6:00) 会場:赤穂公民館 ホール
小学生 中学生 親子で参加	【体験】 自分でできる「日赤風」の防災力 (福祉課・赤穂公民館 小学生夏休み子ども講座)	災害時に自分でできる事って何だろう? 避難所に避難したら何が出来るだろう? 実践的な体験を通して、より防災・減災について学んでみよう!非常食の炊き出しも実際に作ってみよう!	駒ヶ根市 赤十字奉仕団	30名	7月29日(土) 午前10:00～正午 会場:ふれあいセンター
一般	【講演会】 避難生活で命と健康を守るために～多様な視点で考える防災対策～ (総務課)	過去の大規模災害では、被災時の様々な課題が浮き彫りとなりました。女性・子ども・高齢者・障がい者など多様な視点から防災の取り組みを学びます。	減災と男女共同 参画研修 推進センター 共同代表 浅野 幸子 氏	150名	11月11日(土) 午後1:30～午後3:00 会場:赤穂公民館 ホール

## ＊ 季節講座 — 季節の楽しみ、学びを深めましょう。

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	地域の方を先生にたくさんのお話を体験し、充実した夏休みにしましょう。	詳細は後日学校を通じてご案内します。		
一般	第49回 バードウォッチング	爽やかな春の早朝、新緑の中で小鳥のさえずりと観察を楽しみましょう。	上伊那理科 教育研究会	制限なし	4月29日(土) 大沼湖周辺 午前6:00～8:00
	～時短、簡単!～ 旬の野菜で おかずとおつまみ	裏技満載の調理法で、帰宅後すぐにパッと作れるおかずとおつまみを美味しくいただきます。(各回2～3品作ります。) 6月…夏野菜料理 9月…秋野菜料理 12月…冬野菜料理 3月…春野菜料理	松崎 郁子	20名	6/22・9/21・12/21 3/21 全4回 各木曜日 午後7:00～9:00 材料費別途 1回500～700円程度
	しめ縄づくり 「お師匠」養成講座 一分館と共に 創る講座— 講座申込受付は 8月21日(月)～	地域の「しめ縄づくり講習会」を支える「お師匠様」が高齢化しています。「分館」と力を合わせて「お師匠」の若返りを図り、人材を広げる養成講座です。今、絶滅が危惧される「しめ縄づくり文化」を継承して次世代につなげる「担い手」を地域の中に育てましょう。	大相撲の 土俵づくり 南信州米俵 保存会 齋藤 酒井 裕司	20名	9月～11月 全5回 9/26・10/10・10/24 11/14・11/28各火曜日 午前9:30～11:30 材料は公民館で用意 受講後「お師匠」として 活動可能な方
	駒ヶ根のお城探訪	市内に数多くある中世の山城を訪ねます。誰がどんな想いで縄張りをしたのか、ひっそりと今に残る山城・城館跡に立って歴史を感じましょう。昨年の古城・荒城から上穂城、中沢・東伊那へ。歩く距離が若干多くなります。	倉田 文和	20名	年間3回講座 10/28(土) 上穂本線沿 11/25(土) 高見城 12/16(土) 塩田城 午前10:00～11:30