

# 赤穂公民館

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)

受付期間 (前期講座) 4月30日(火)~5月9日(木)  
(後期講座) 9月27日(金)~定員になり次第締切



## ＊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。子どもと一緒に友達づくりに出掛けてみませんか。今年度から、2・3歳児がくま、1歳児がうさぎになります。(参加費別途)	親子各クラス15組程度	開講式 5/21(火) 6月からは【くま】◆今年度2、3歳になるお子さん(毎月第1火曜日)【うさぎ】◆今年度1歳になるお子さん(毎月第3火曜日) 午前10:00~11:30
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、自分たちで内容を企画し、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う場にしましょう。	30名	5/23(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 (R5より休会)	昭和26年に発足した婦人学級が女性セミナーと名前を変えて令和4年度まで活動しました。受講生が全員卒業となり、現在休会しています。新たな出発が叶うことを切望しています。	15名 とりあえず5名	活動日は相談しつつ1回を考えています。自分たちで学びたいこと、活動したい内容を考えながら無理せずゆとり進めます。お仲間を誘い合って活動を始めませんか。
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	6/4(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 松原みす枝	15組	5/17(金)~(全6回) 5・6・7・9・10・12月 第3金曜日 午前10:00~11:00
親子 (今年度2、3歳になるお子さんと保護者)	ぴよんぴよんキッズ	親子で一緒に遊びながら運動能力を高めます。お子さんと一緒にほじけて、成長を楽しみましょう。	北原 陽子	15組	6/5(水)~(全10回) 毎月第1水曜日、1月は第1月曜日 午前9:30~10:30

## 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 6/1・7/6・8/3 後期 10/19・11/30・ 12/21 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	囲碁をはじめませんか。初めてでも講師の先生が優しく教えてくれます。子ども女性も楽しみながら囲碁を学びましょう!	市山 利也	20名	5/25(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?	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の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お母ちゃんの会)・ JICA海外協力隊経験者	20名	5/ 8(水)カンボジア王国 6/12(水)ペルー共和国 7/10(水)インド共和国 8/27(火)モロッコ王国 9/11(水)元大使から見た世界の話 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:10/9・11/13・ 12/11・1/8・2/12
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。ビギナープレイヤー・リターンのプレイヤーで編成する2歳半のオンポロバンド。 仲間が集ってアンサンブルを楽しみます。発表の機会も複数回あります。	瀧澤 敏郎 (吹奏楽のレジェンド)	20名	5/17(金)~(全20回) 毎月第1・3金曜日(基本) 午前10:00~11:30 (音出し9:30) ※楽器は各自持参で
一般	ミュージック・フェア ~名曲・ヒット曲を歌おう!~	日本の音楽史で色あせない名曲、洋楽ポップスや最新のヒット曲と一緒に歌う講座です。音楽で楽しいひとときを過ごしましょう!	アカシオ マサキ	20名	6/10(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(身体のすみすみまで動かし)・体力の向上をはかりましょう。	北原 陽子	18名	5/28(火)~(全11回) 毎月第4火曜日 午前10:00~11:30 場所:文化センター リハーサル室
一般	NEW! 布・紙切れっぱしワーク	布きれ・紙きれ、捨てがたい「切れ端」で「コレ、好きだなぁ…」と嬉しくなる小さな作品を作りませんか?縫ってみたり、貼ってみたり、やり方も出来上がりもあなた好みで!講師が個々の希望にそって提案・援助します。	市山 泰子	10名	5/14(火)~(全20回) 毎月第2・4火曜日 午前10:00~11:30
一般	こてえ 鏝絵講座	こてえ 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?今年度は、製作の他に座学・市内の鏝絵・蔵の見学をします。	池上 善朗	15名	5/15(水)~(全8回) 毎月第3水曜日 午前9:30~11:30 材料費 1,000円程度
一般	#シンおとこ塾	リタイア(相当)年代の「おとこ」の講座 ○随所に講師となり「学び方をまなぶ」 ○大人の社会見学・何でもチャレンジ ○行きたいところやりたいこと ○「公開講座」を主催し学びを広げる □#シン発見と#シン「おとこ」磨き	テーマ別講師 講座内の相互講師	15名	5/22(水)~ (全10回程度) 毎月第4水曜日 午前9:30~11:30(終日もアリ) ※持ち物 やる気と時間とアイデア

## ❁ 防災カパワーアップ講座

～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
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？ 非常食の炊き出しを作ってみたり実践 的な体験を通して、より防災・減災につ いて学んでみよう！	駒ヶ根市 赤十字 奉仕団	30名	8月3日(土) 午前10:00～正午 会場:ふれあいセンター
一般	【講演会】 「もしも」に役立つ！ 親子で防災カアップ (総務課・危機管理 課)	「もしも」の時ってどんな時でしょうか。 家族みんなで考えることで防災カア ップに繋がります。防災の基礎知識や平 時の備蓄、防災食について、親子で学び ましょう。	株式会社 オフィスRM 代表取締役 今泉マユ子 氏	150名	11月30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かたを体 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50回 バードウォッチング	50回の節目の観察会です。新緑の中、 小鳥のさえずりに耳を澄まし、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27日(土) 大沼湖周辺 午前6:00～8:00
	<b>NEW!</b> 足の学校in駒ヶ根 ～ドクターから学ぶ 足の健康講座～	いつまでも健康な足で歩き続けられる よう知識を深めましょう! 第1回 足のお悩み、靴にあり! ～良い靴の見分け方～ 第2回 足のお手入れ ～初心者編～ 第3回 サヨナラ!しもやけ ～足の運動教えます～	伊那中央病院 創傷ケアセンター (足の外来) 山口 梨沙 医師	50名	5/31(金)・10/4(金)・ 1/31(金) 全3回 午前10:00～11:30 文化センター 小ホール
	～時短、簡単!～ 旬の野菜で おかずとおつまみ とスイーツ	裏技満載の調理法で、帰宅後すぐにパ 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	6/20・9/19・12/19 3/13 全4回 各木曜日 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19日(月)～	しめ縄づくりのお師匠を養成し分館の 講習会や小学校で手ほどきできる人材 を発掘、広げる養成講座。 絶滅危惧のしめ縄文化やワラを使った ものづくりを次世代につなげて生活に 活かせる。そんな担い手を地域の中に 育てることを目指します。	大相撲の 土俵づくり 薬師 酒井 裕司 「わらむ」代表	20名	9月～11月 全5回 9/24・10/8・10/22 11/12・11/26 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。誰か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。今年は竜東 4城を巡ります。山城と秋から初冬の竜 東路を散策しましょう。(歩く距離が若干 長くなります。)	倉田 文和	20名	年間3回講座 10/26(土)菅沼城 11/23(土)高見古城 原城 12/14(土)塩田城 午前10:00～11:30