

赤穂公民館

受付
期間

(前期講座) 4月27日(月)～5月8日(金)

(後期講座) 9月1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
「十二天の森を考える
森の総合学習」

＊ 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。(材料費別途)	親子各クラス15組程度	開講式 5/19(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 R8休会	ものづくり、調理実習、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。	とりあえず10名	活動日は相談しつつ、月1回を考えます。自分たちで学びを考えながら、無理なくゆったり進めます。お仲間を誘って、活動を始めませんか。
成人の女性	女性セミナー	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。	15名	初回5月21日(木) 9:30～11:00 活動日は月1回・第3木曜日(原則)
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	6/2(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6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◆琴音(大正琴)(第2・4金曜日)

＊ 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!	戸澤 恵美 太田 梨江	15組	5/15(金)～ 毎月第3金曜日(全9回) 午前10:00～11:00 材料費200円程度(初回集金)
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。お子さんと一緒にはじめて、成長を楽しみましょう。	赤羽根 基衣	15組	6/3(水)～(全10回) 毎月第1水曜日、1月は第2水曜日 午前9:30～10:30
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	6/20、7/18、8/22、9/19 10/17、11/14、12/19 各回 土曜日 午前10:00～11:00

赤穂公民館

受付
期間

(前期講座) 4月27日(月)～5月8日(金)

(後期講座) 9月1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
「十二天の森を考える
森の総合学習」

＊ 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。(材料費別途)	親子各クラス15組程度	開講式 5/19(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 R8休会	ものづくり、調理実習、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。	とりあえず10名	活動日は相談しつつ、月1回を考えます。自分たちで学びを考えながら、無理なくゆったり進めます。お仲間を誘って、活動を始めませんか。
成人の女性	女性セミナー	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。	15名	初回5月21日(木) 9:30～11:00 活動日は月1回・第3木曜日(原則)
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	6/2(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6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◆琴音(大正琴)(第2・4金曜日)

＊ 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!	戸澤 恵美 太田 梨江	15組	5/15(金)～ 毎月第3金曜日(全9回) 午前10:00～11:00 材料費200円程度(初回集金)
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。お子さんと一緒にはじめて、成長を楽しみましょう。	赤羽根 基衣	15組	6/3(水)～(全10回) 毎月第1水曜日、1月は第2水曜日 午前9:30～10:30
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	6/20、7/18、8/22、9/19 10/17、11/14、12/19 各回 土曜日 午前10:00～11:00

赤穂公民館 講座のつづき

対 象	講座名	内 容	講 師	定員	日 時
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	5/23(土)~ 毎週土曜日 午前9:00~11:30
一 般	〈異文化理解講座〉 「この人に聞きたい あの国の話」	世界各国に滞在経験のある方、外国出身の方を講師に招き、いろいろな国の話を聞きます。どんなきっかけでその国に行くことになったのか、外国出身者ならではのリアルな話、日本と違って驚いたことなど、世界各国の文化や衣食住のことを楽しく学びましょう。	国別講師 ・ コーディネーター 永井 由美子	20名	5/13(水)、6/10(水)、 7/8(水)、8/18(火)、 9/9(水) 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:10/14、11/11、 12/9、1/13、2/10
	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をアカシオ先生のピアノ・ギター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	25名	6/8(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
	あんしんな スマホ教室	家族や友人と楽しくコミュニケーション! 基本的な使い方から安心・安全に使える便利機能まで学び、デジタル機器を上手に使うって日常をより豊かにしてみませんか?	auショップ 駒ヶ根	10名	前期 5/19(火)~(全5回) 後期 10/20(火)~ (全5回) ※後期は前期と同内容で 開催予定 毎月第3火曜日 午前10:00~11:30
	NEW! 男性のための 健康リンパ操体	身体を動きやすい方向へ意識的に動かすことでリンパの流れを促進し、硬さや痛みを自然に改善してみましょう。	城倉 通浩	10名	5/15~(全10回) 第3金曜日 午後1:30~3:00 持ち物 ヨガマットか大きめのバスタオル、飲み物、タオル
	はじめての ピラティス	マット上で安定した姿勢で行う初めての方向けのピラティスです。低い強度で、ピラティスの醍醐味である脊柱の動きを促したり、インナーマッスルを活性化するエクササイズを行います。	Green House	15名	6/12、8/7、10/9、 12/11、2/12 各回 金曜日 午前10:30~11:30 会場:文化センター リハーサル室 ※ヨガマットは各自でご持参ください
	NEW! 小さな イングリッシュ ガーデン	お庭がなくても、初めての方でもガーデニングを楽しめます。季節の寄せ植え、アレンジなど素敵なガーデンの世界にご一緒しませんか。(5・6月は寄せ植え、8月以降アレンジメント)	日本園芸協会 ガーデン コーディネーター 北原 美智子	10名	5/21、6/18、8/20、 9/17、10/15、11/19 各回第3木曜日 午後1:00~3:00 材料費 5・6月 各回4,000円程度 8月~ 各回1,500~ 2,000円程度
	NEW! ちい や もの 小さな焼き物 て 手びねり講座	手ひねりは、陶土を使って初心者でも温かみのある自由な形が作ることができます。世界にひとつだけの作品を作ってみませんか?	池上 善朗	10名	5/20(水)~(全8回程度) 毎月第3水曜日 午前9:30~11:30 材料費年間1,500円程度
	十二天の森を考える 森の総合学習	市内福岡に残る貴重な平地林「十二天の森」。この大切な財産を「どのように学び・活かし・つくっていくか」考える講座。 ・森で遊び、森に学び、森を守る。 ・自由な発想の「森の総合学習」 ・あなたの熱意とアイデアで森を活かす。	~内容や講師を ともに考えて~ ・講座 ・学習会 ・体験会 ・イベント	15名	初回:5/21(木) 初回のみ第3木曜日 以後毎月第2木曜日 時間:午前9:30~11:30 会場:十二天の森 &赤穂公民館 ※以上原則:参加者の都合を尊重して

赤穂公民館 講座のつづき

対象	講座名	内容	講師	定員	日時
一般	農業体験講座	市内農園でシャインマスカットの1房オーナーになって栽培～収穫までを体験しよう。(東伊那農場での講座になります。)	Grape Garden Da Capo. 代表 清水 大輔	10人 ※親子の場合は1組で1人とします。	5/23、6/27、7/4、9/19、10/3 全て土曜日 午前10時～12時 参加費 1,000円 (初回のみ徴収) ※生育状況により日程変更する場合があります。

❀ 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方を体験し、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	～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、帰宅後すぐにパッと作れるおかずとおつまみとスイーツを美味しくいただきます。みんなでわいわい楽しみながら4～5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	6/18・9/17・12/17 3/18 全4回 各木曜日 午後7:00～9:00 材料費別途 1回500～800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一	分館の講習会や小学校で「しめ縄づくり」を手ほどきできる「お師匠」を養成し、地域の伝統を継承して未来に繋げる講座です。 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、生活を豊かにしたい。そんな担い手を地域の中に育て、広げることが分館と共に目指します。	大相模の土儀づくり 齋待 酒井 裕司「わらむ」代表	20名	9月～11月 全5回 9/29・10/13・10/27 11/10・11/24 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
	地元産二条大麦のウイスキー講座	ウイスキーってどんなお酒?製造方法やジャパニーズウイスキーの魅力を試飲しながら学ぶ講座です。第4回はマルス駒ヶ岳蒸留所で上伊那産二条大麦のウイスキー仕込み見学を行います。 ※第1回～4回はウイスキーの試飲があります。お車での来館はご遠慮ください。	本坊酒造(株) プレンダー 河上 國洋	15名	10/23(金)・11/13(金)・1/29(金)・2/12(金) 午後7:00～8:30 【会場】赤穂公民館 3/13(土)午前9:00～11:00 【会場】マルス駒ヶ岳蒸留所 材料費:1回～4回一人1,500円

中沢公民館

受付期間 4月27日(月)～5月8日(金)

駒ヶ根市中沢4036番地1

TEL. 83-5125 FAX. 81-1422

E-mail naka-kou@city.komagane.lg.jp

申込フォーム



中沢公民館「絵手紙講座」

お電話か、右記申込フォームにてお申込みください。
お電話による受付は平日のみ ※申込フォームによる申請はいつでも可

❀ 学級 — 自然豊かな中沢で、新たな仲間づくりと自分探しにお出かけください。

対象	学級名	内容	講師	定員	開催予定
1～3歳のお子さんとその保護者	親子のひろば	R8年4月1日時点で満1歳(R7.4.1生以前)から入園前までの子どもが対象。野外遊び、流しソーメン、親子工作、さつま芋の収穫体験からの焼き芋など、中沢ならではの体験が盛りだくさんです。(材料費別途)	米澤 綾子	親子 20組	5/21(木)～ 毎月第3 or 第4木曜日 (全7回) 午前10:00～11:30