

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504
 ■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎親子あそび&リトミックⅡ 今年度2回目の開催です。 音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう！	8月28日(木) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 こうづきょうこ先生 関 桂子先生	<参加費>100円程度(材料費) <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定 員>20組 ※申込受付開始 7月30日(木) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう(夏) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう！	7月15日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター(野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生他 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
野沢公民館	◎中高生・大学生のための「心ウキウキ講座」 考え方一つで明日はもっとうまくいく！ 困難や壁を乗り越える心の持ち方を学びます	8月 2日(木) 10:00~11:30	生涯学習センター(野沢会館) 視聴覚室	心理カウンセラー 斎藤美姫先生	<参加費>無料 <定 員>20人(中高生対象) ※申込受付開始 7月7日(金) 8:30
中込公民館	◎子育て楽しみ隊！ ベビーマッサージ教室(全2回) 赤ちゃんの便秘解消や発達を促すマッサージを体験する教室です。服をきたままで来ます	①8月22日(金)②9月12日(金) (時間) 10:00~11:30	中込会館 会議室3 (和室)	セラピスト 棚田賀奈子先生	<参加費>無料 <持ち物>バスタオル・赤ちゃんの水分 <定 員>7組(2~6か月の赤ちゃんとそのお母さん) ※申込受付開始 7月23日(木) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座① いつまでも若々しく、健康に過ごせるよう、くろさわ病院の医師や各方面のスペシャリストに秘訣を教えてください。今年は5回開催します。1回目は熱中症、フレイル予防などに関する講座です	8月28日(木) 13:30~15:00	中込会館 大会議室	くろさわ病院 医師 廣末恵子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・筆記用具 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 7月30日(木) 8:30
臼田公民館	◎星空観望会(夏) 夏の星空を楽しみませんか！ ※天候が悪い場合も開催します	8月27日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田 多目的室 3・4	うすだスター ドーム職員	<参加費>無料 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 7月28日(金) 8:30
浅科公民館	◎託児付き料理教室 小さいお子さん連れでも参加できるよう保育士さんによる託児付きです。 安心してご参加ください メニュー：手作りパン・ポトフ	7月29日(火) 9:00~12:00	浅科会館 料理講習室・食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・託児を利用される方はお子さんに必要な物 <定 員>12名 ※申込受付開始 7月1日(火) 8:30
浅科公民館	◎姿勢改善ヨガ教室Ⅱ(全3回) 全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササイズに挑戦しましょう ※今年度2回目の開催です。初参加の方優先となります	①8月21日(木)②9月 4日(木) ③9月18日(木) (時間) 10:00~11:30	浅科会館 会議室1・2	全米ヨガアライアンス協会認定 教師 山浦佳子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・ヨガマット・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付期間 7月16日(木) 8:30~ 7月22日(火) 17:15
浅科公民館	◎体験！デッサン教室 絵の基本はデッサンから。この機会に人物画デッサンに挑戦してみませんか？	9月 7日(日) 9:30~16:00	浅科会館 会議室1・2	デッサン講師 依田直行先生 田中好文先生 たかはしびわ先生	<参加費>大人1,000円、高校生500円、小・中学生無料(材料費等) <持ち物>デッサンに必要な物・昼食・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月6日(木) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第2回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	7月17日(木) 13:30~15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
望月公民館	◎望月小唄舞踊(民謡流し)講習会 望月小唄の踊りを学びます。踊れるようになれば、信州の奇祭「榊祭り」の民謡流しに参加することもできます	8月 5日(火) 19:00~20:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	学習グループ「望月小唄保存会」の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 7月11日(金) 8:30
望月公民館	◎男子のキッチン(第3回) 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみづくりに挑戦します。家族やお友達にうれしい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう！ ハンバーグ、夏野菜のお惣菜ほか	8月 6日(火) 9:30~12:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 7月16日(木) 8:30
望月公民館	◎気楽にらくらくストレッチ(後期全4回) 気軽に楽しくストレッチ体操しましょう	① 8月20日(火)② 9月 3日(火) ③ 9月17日(火)④10月 1日(火) (時間) 10:00~11:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ヨガマット・飲み物 <定 員>60名 ※申込受付開始 7月24日(木) 8:30
望月公民館	◎ボタニカルアート教室(全6回) 草木を正確に描写する「ボタニカルアート」を楽しんでみましょう	① 8月29日(金)② 9月12日(金) ③ 9月19日(金)④10月 3日(金) ⑤10月17日(金)⑥10月24日(金) (時間) 13:30~15:30	駒の里ふれあいセンター 会議室	絵画講師 大工原昌子先生	<参加費>2,100円程度(絵具・筆・水彩紙等) <持ち物>スケッチブック・鉛筆・消しゴム・カッター等 <定 員>15名 ※申込受付開始 7月30日(木) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)
 ※申込受付は平日の8:30~17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。
 ※〈定員〉のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。
 また、**抽選**のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。
 ※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。



「子ども公民館」はLINEから申込ができるようになりました。申込はいつでもできて便利なLINEから！

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
中央公民館	【わがまちふるさと探検(低学年は保護者等同伴)】 ①佐久の文化財を探検しよう！ 佐久の文化財3か所をバスで回ります 岩村田ヒカリゴケ自生地→大井城跡・王城のケヤキ→市考古遺物展示室	7月26日(土) 9:00～12:00	中央公民館集合 ↓ 佐久の文化財 ↓ 中央公民館	文化振興課学芸員	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・雨具・汗拭きタオル <定 員>10組20名程度 ※申込受付期間 7月1日(火)～7月22日(火)
	【わがまちふるさと探検(低学年は保護者等同伴)】 ②佐久の施設を探検しよう！ 公民館・美術館・図書館3つの館を歩いて回ります	7月27日(日) 9:00～12:00	中央公民館 ↓ 近代美術館 ↓ 中央図書館	3館館長 学芸員 図書館司書	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物・雨具・汗拭きタオル <定 員>10組20名程度 ※申込受付期間 7月1日(火)～7月22日(火)
野沢公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子防災体験教室 火おこし体験、マッチ使えますか？ 非常食ってどんな味？作って食べてみよう ガスはとても冷たいんだよ。いろんな物凍らせてみよう	8月 8日(金) 9:00～12:00	生涯学習センター(野沢会館) 屋外 東側入口テラス 大会議室	長野LP協会 佐久支部	<参加費>無料 <持ち物>薄手の長袖・長ズボン・帽子・飲み物(ビーチサンダル不可) <定 員>8組16名程度 ※申込受付開始 7月7日(日) 8:30
中込公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎中込駅と中込のまちなか探検 中込駅と中込のまちを楽しく探検してみよう！	8月 4日(月) 9:30～11:30	中込公民館集合 中込駅 中込のまち	小海線統括センター職員さん 学習グループ「佐久歴史の道案内の会」の皆さん	<参加費>1人300円程度(保険代等) <持ち物>通学用ヘルメット(子どものみ)・飲み物 <定 員>15組30名程度 ※申込受付期間 7月2日(火) 8:30～7月7日(日) 17:15
東公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎万華鏡&スライムづくり オリジナル万華鏡をつくってみよう スライムもやるよ！！	8月 4日(月) 9:30～11:30	東会館 会議室1・2	生涯学習課職員	<参加費>1人400円程度(材料費) <持ち物>はさみ・定規 <定 員>12組24名程度 ※申込受付期間 7月7日(日) 8:30～7月10日(水) 17:15
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎夏休み茶道教室 お抹茶の味、和の心を体験してみよう	8月 8日(金) 9:30～11:30	東会館 和室1・2	表千家茶道講師 保坂真千子先生	<参加費>1人300円程度(お茶菓子代等) <持ち物>白い靴下 <定 員>7組14名程度 ※申込受付期間 7月7日(日) 8:30～7月10日(水) 17:15
白田公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子ステンドグラス教室 ヨットまたは、魚のキーホルダー作りに挑戦してみよう！	8月 6日(火) ① 9:00～12:00 ② 13:30～16:30 ※2回とも内容は同じです	あいとびあ白田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>1人1,000円程度(材料費) <持ち物>ビニール手袋・軍手・汚れてもよいタオル ※作品づくりは子どものみです <定 員>各回16名 ※申込受付期間 7月1日(火) 8:30～7月8日(火) 17:15
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子で楽しむ科学マジック教室 ゲーム感覚で科学を楽しもう！ プラ板等、親子で一緒に作りましょう！	8月 9日(水) 9:00～12:00	あいとびあ白田 ホール	元幼稚園 園長 木内孝雄先生	<参加費>1人500円程度(子どものみ) <持ち物>はさみ・マジックペン・上履き用運動靴・30cm直定規 <定 員>30組75名程度 ※申込受付期間 7月1日(火) 8:30～7月8日(火) 17:15

瀬 音

「公民館の楽しみ方」
公民館長として五回
目の春を迎えました。
そんな中、公民館を利
用している人たちが共
に公民館の楽しみ方を
学びましたので、お伝えします。
その一、学習グループに入る
または、新たに作る

各地区公民館にはいくつかの
学習グループがあります。誰に
もやってみたいこと、やり残し
たことがあると思います。そこ
で、自分のやってみたい学習グ
ループに入れば、好きなことを
同じ思いの仲間と心ゆくまで楽
しめます。自分でグループを作
ることもできます。

その二、つどいに参加する
つどいは、文化祭です。そ
こに出品したり出演したりする
ことが楽しくなります。仲間
と切磋琢磨して作り上げていく
作品やステージには達成感があ
って、大きな喜びを感じます。
また、見た人から「良かった」
と声を掛けられることもうれし
いです。

その三、公民館講座に参加する
歴史系、健康系、芸術系、日
本文化系、語学系など、いろい
ろな講座があり、楽しみが増え
ていきます。

皆さんも楽しんでみませんか。
(浅科公民館 館長 浅川恵子)