

◎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 ■東公民館 ☎67-2545
 ■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	◎ストレッチ教室 I (全4回) ストレッチで自分の体と向き合い、健康について考えます	① 4月16日(木)② 4月23日(木) ③ 5月 7日(木)④ 5月21日(木) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>40名 ※申込受付開始 3月18日(木) 8:30
野沢公民館	◎家庭菜園教室 (全10回) 地産地消安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	① 4月 6日(月)② 5月 7日(木) ③ 6月 3日(木)④ 7月 6日(月) ⑤ 7月16日(木)※圃場 ⑥ 8月 5日(木)⑦ 9月 3日(木) ⑧10月 8日(木)⑨11月 6日(金) ⑩令和9年3月11日(木) (時間) 9:30~11:30	生涯学習センター (野沢会館) 会議室1・2	佐久浅間農協農地 コーディネーター	<参加費>初回のみ300円程度(資料代) <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>25名程度 ※申込受付開始 3月9日(月) 8:30
	◎楽しく歌おう(春) 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!	4月24日(金) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	進行 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。お気軽にご参加ください
中込公民館	◎ボディメイク講座~あなたの身体を整えましょう~ (全4回) 体幹を鍛える筋トレ・ストレッチ、脂肪燃焼プログラム、美姿勢トレーニング、ウォーキングなど、運動の体験をしてみませんか。男女問わず参加できます	① 4月10日(金)② 4月17日(金) ③ 5月 8日(金)④ 5月15日(金) (時間)10:00~11:15	中込会館 大会議室	ケイジン健康運動 センター、 くろさわ病院職員	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付開始 3月11日(木) 8:30~
東公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) 安心・安全な野菜が一番!!土づくりから収穫までの基礎を学びましょう	① 4月 7日(火)② 5月 1日(金) ③ 6月 2日(火)④ 7月 7日(火) ⑤ 8月 4日(火)⑥ 9月 1日(火) ⑦10月 6日(火) (時間) 9:30~11:30	東会館 会議室1・2 ②のみ 音楽室1・2	元 営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>初回のみ300円程度(資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>16名程度 ※申込受付開始 3月6日(金) 8:30
臼田公民館	◎ステンドグラス講座(兜) 端午の節句に立てて飾れるステンドグラスの兜を作ってみませんか	4月19日(日) 13:00~16:30	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>2,500円程度(材料費) <持ち物>ビニール手袋・軍手・タオル <定 員>15人(先着順) ※申込受付開始 3月17日(火) 8:30
浅科公民館	◎姿勢改善ヨガ教室 I (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	① 4月 9日(木)② 4月16日(木) ③ 4月23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>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付期間 3月19日(木) 8:30~ 3月25日(水)17:15
望月公民館	◎気軽にらくらくストレッチ教室 (前期 全4回) 気軽に楽しくストレッチ体操で心も体もリフレッシュ	① 4月24日(金)② 5月15日(金) ③ 5月22日(金)④ 6月 5日(金) (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>ヨガマット・タオル・飲み物 ※申込受付開始 4月2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。