

◎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

	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	◎自然観察教室 石仏・岸壁の里山、関伽流山明泉寺観音堂までの林道を歩きながら、季節の植物や明泉寺の歴史などについて学びます	5月26日(火) 10:00~12:00	関伽流山明泉寺 (佐久市香坂) 現地集合	元自然保護レンジャー 佐藤文一先生	<参加費>100円(資料代・保険料等) <持ち物>飲み物・雨具・野外活動に適した服装・昼食(必要な方) <定員>10名 ※詳細は参加者に後日お知らせします ※申込受付開始 4月22日(火) 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。気軽にご参加ください
野沢公民館	◎100歳まで歩く! 筋肉づくり  (全5回) 自分の体と向き合い、100歳まで歩ける筋肉づくりを学び実際に体操をします	① 5月15日(金) ② 5月22日(金) ③ 5月29日(金) ④ 6月 5日(金) ⑤ 6月12日(金) (時間) 13:00~14:45	生涯学習センター(野沢会館) 大会議室1・2	雨宮病院 理学療法士	<参加費>100円(資料代) <持ち物>飲み物・運動靴・タオル・運動ができる服装 <定員>30名 ※申込受付期間 4月15日(火) 8:30~ 4月17日(金) 17:15
	◎人権同和研修 身近な人権について一緒に学びましょう 参加をお待ちしています	5月11日(月) 15:30~16:30	中込会館 大会議室	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
中込公民館	◎親子ふれあい教室 カラーセラピー ~ぬりえを通じて自分の状態に気づきましょう~ (ママ向け講座) 「ママが満たされていれば子育ては満点」色を通じて自分の状態に気づく、ママを整えるワークショップです	5月29日(金) 10:00~11:30	中込会館 会議室3 (和室)	数秘&カラー® 上級トレーナー 棚田賀奈子先生	<参加費>無料 <持ち物>色鉛筆 <定員>未就園児とママ8組 ※申込受付開始 4月30日(火) 8:30
	◎初めての茶道教室(春) 皆で楽しみながらお茶の作法を学び、五感を活性化しましょう	5月22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>800円程度(お菓子、お茶代等) <持ち物>白い靴下 <定員>10名程度 ※申込受付開始 4月20日(月) 8:30
東公民館	◎写経体験教室 一文字ずつ丁寧に…心が落ち着く写経を体験してみませんか	5月29日(金) 9:30~11:30	法禅寺(志賀) 現地集合	法禅寺住職 坂部深雅先生	<参加費>300円程度(写経代等) <定員>10名程度 ※申込受付開始 4月27日(月) 8:30
	◎パステル画講座 型を作り指でのばしながら塗るので、絵心がなくても大丈夫! 気軽に楽しんでみませんか?	5月24日(日) 13:30~16:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	パステル画制作 指導 小山さち子先生	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>お手拭き <定員>10人 ※申込受付開始 4月22日(火) 8:30
臼田公民館					



◎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
浅科公民館	◎簡単！くんせい講座 くんせいの方法や、くんせい料理について、実際に調理をして学びます	5月21日(木) 9:30~13:00	浅科会館 料理講習室 食育室	学習グループ 「くんせい同好会 スモーくん」 の皆さん	<参加費>500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定員>12名 ※申込受付開始 4月21日(火) 8:30
	◎中山道をめぐる歴史探訪講座 (全2回) 佐久地域の中山道の古跡をめぐり、浮世絵や古地図と今の風景を見比べて、地域の歴史と文化を学びましょう ※車両及び徒歩で移動します。行程など詳細は、参加者に後日お知らせします	① 5月28日(木) ②10月16日(金) (時間) 9:00~16:00	①八幡宿~芦田宿 ②長久保宿~和田峠	中山道69次資料館 館長 岸本 豊先生	<参加費>300円程度 (保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・動きやすい服装・運動靴・雨具 <定員>20名 ※申込受付開始 4月27日(月) 8:30
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をしましょう	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) 午前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 4月2日(木) 8:30
	◎趣味のデジカメ講座 (前2回) 風景や人物の撮影テクニック等を学びます。新たな趣味として、仲間づくりに参加してみませんか？	① 5月29日(金) 9:00~15:00 ② 6月10日(木) 9:00~12:00	①撮影会：八千穂高原を予定 ②作品講評：駒の里ふれあいセンター	写真館店主 諸山貴之先生	<参加費>1,100円 (初回のみプリント代) <持ち物>デジタルカメラ・野外活動に適した服装・昼食・飲み物 <定員>10名 ※申込受付開始 5月8日(金) 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。

## 瀬音

「昨年、娘が女の子を出産しました」

三年前の瀬音はこんなふう書き出ししました。今は孫も二人になり、相変わらず写真や

動画が頻繁に送られてきます。

この浅間地域はマンション建設や宅地造成等により若い子育て世代が増えている地域です。

このようことから、浅間公民館では「親子で集まれ！浅間公民館」をキャッチフレーズとして、「親子あそび&リトミック」と「ママ・パパ・子どもの3B体操」を行っています。この講座は、乳幼児を対象に子育て中のママ・パパが親子のふれあいと交流の場となるよう実施しているものです。「ここに来てよかった」などの声が聞かれ、私も時々孫と遊んでいる気持ちになつてしまうことがあります。

公民館は、趣味や生き甲斐、仲間との交流を求めて集う場であり、浅間公民館では「ストレッチ教室」「スマートフォン使い方教室」「伝えたい佐久の味」など多くの講座を行っています。おさそいカレンダーでお知らせしますのでご参加ください。浅間公民館でお待ちしております。

浅間公民館 館長 三石宗一