

◎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。

■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504

■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
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 でみんな楽しく歌いましょう!	7月14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
	◎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 サーージを体験する教室です。服をきたまま で出来ます	①8月21日(金) ②9月11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22日(火)
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座①② 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。5回開催します。 1回目は熱中症、生活習慣病、フレイルの予 防などに関する講座です 2回目は、中高年世代で気を付けるべき 「食」について学びます ※各回毎に申し込みができます	①8月27日(木) 13:30~15:00 ②9月1日(火) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	①くろさわ病院 医師 廣末恵子先生 ②くろさわ病院 管理栄養士 鈴木さゆり先生	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具・飲み物 <定 員> 30名程度 ※申込受付開始 7月31日(金)
	◎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27日(木) ②9月3日(木) ③9月17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27日(月)~8月3日(月)
浅科公民館	◎体験!デッサン教室(静物画) 絵の基本はデッサンから。静物画デッサン に挑戦してみませんか? 9月には人物画のデッサン教室もあります	8月29日(土) 13:00~16:00	浅科会館 会議室1・2	デッサン講師 たかはしひわ先生	<参加費> 500円(材料費等) <持ち物> デッサンに必要な物・飲み物 <定員> 30名程度 ※申込受付開始 7月30日(木)
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15日(火) 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
	◎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。家族やお友達においし い料理を振舞えるよう腕を磨きましょう メニュー:ピリ辛チキン・ナスの甘酢あん・ がんもどき等	8月5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・持ち帰り容器 <定 員> 8名 ※申込受付開始 7月15日(火)
	◎望月小唄舞踊(民踊流し)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」の民踊流しに参加 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8日(火)
	◎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	①8月21日(金)②9月4日(金) ③10月9日(金)④10月23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> タオル・ヨガマット・飲み物 <定 員> 60名 ※申込受付開始 7月23日(木)

※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24時間いつでもできて便利なLINEから！

LINE申込可

◎ 申込方法 ~「佐久市」と検索し、佐久市公式LINEをお友達追加してお申し込みください~

① 佐久市公式LINE → トーク画面のメニュー → イベント予約 → 希望の講座を選択！

② 右のQRコードをLINEアプリのQRコードリーダーから読み取り → 希望の講座を選択！

※ご不明点は各担当地区館へお問合せください。



	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	◎親子でピククルボール ~公民館でできるニュースポーツです~	7月25日(土) 10:00~12:00	創練センター (中央公民館)	浦野孝明先生 井出敬子先生 宮本宏幸先生	<参加費> 1人100円程度 (保険料等) <持ち物> 飲み物・汗拭きタオル・体育館シューズ <定 員> 親子10組20名程度 ※申込受付期間 7月1日(火)~7月20日(月)
	◎わがまちふるさと探検 佐久の文化財を探検！ 佐久の文化財3か所をバスで回ります。 龍岡城跡→成田山薬師寺 山門→野沢の女男木	7月26日(月) 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> 1人100円程度 (保険料等) <持ち物> 筆記用具・飲み物・雨具・汗拭きタオル <定 員> 親子10組20名程度 ※申込受付期間 7月1日(火)~7月20日(月)
浅間公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎おやこDEスマホを分解してみよう！ スマホを分解してリサイクルについて考えてみませんか！	8月13日(木) ①10:00~12:00 ②13:30~15:30	浅間会館 会議室1・2	スマホ博士 小杉俊輔先生	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具 <定 員> 各10組 ※申込受付期間 7月6日(月)~7月10日(金)
野沢公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子防災教室 いざというときに役立つ防災クイズなどに挑戦し、身を守る方法を親子で楽しく学ぼう	7月25日(土) 9:30~11:00	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	みらさく防災ネットワーク	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 <定 員> 親子15組30名程度 ※申込受付期間 7月1日(火)~7月8日(火)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子で一緒にリフレッシュ！わくわくヨガ体験 もうすぐ夏休みも終わり。親子で一緒にリフレッシュしましょう	8月23日(日) 10:00~11:30	生涯学習センター 会議室1・2	ヨガインストラクター 及川佳代	<参加費> 無料 <持ち物> ヨガマット(大判バスタオル可)・飲み物・動きやすい服装 <定 員> 10組20名程度 ※申込受付期間 7月23日(木)~7月30日(木)
東公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子でスポーツ！~ボウリング編~ 皆で楽しくチャレンジしよう	8月6日(木) 9:20~10:50 (終了時間厳守です)	佐久プラザボウル (現地集合)	ボウリングインストラクター 佐藤容平先生 長岡正人先生	<参加費> 大人1,000円程度 子ども500円程度 <持ち物> 運動のできる服装 <定 員> 10組(30名程度) ※申込受付期間 7月7日(火)~7月14日(火)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎茶道教室 お抹茶の味、和の心を体験してみよう	8月7日(金) ① 9:30~ ②10:30~ ③13:30~ ④14:30~	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500円程度(菓子代等) <持ち物> 白い靴下 <定 員> 各回3組(6名程度) ※申込受付期間 7月8日(火)~7月14日(火)
臼田公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子ステンドグラス教室 ヨットや魚のキーホルダーを作ってみよう！	8月6日(木) ① 9:00~12:00 ②13:30~16:30 ※2回とも内容は同じです	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野稔先生	<参加費> 1人1,500円程度(材料費) <持ち物> ビニール手袋・軍手・汚れても良いタオル <対 象> 小学生以上と保護者 ※作品づくりは子どものみです <定 員> 各16名 ※申込受付期間 7月1日(火)~7月8日(火)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎飛ばすをテーマにした親子科学教室 かさ袋ロケットと空気砲を作ってみよう！	8月8日(土) 9:00~12:00	あいとびあ臼田 ホール	元幼稚園長 木内孝雄先生	<参加費> 1人100円程度(材料費) <持ち物> はさみ・マジックペン・上履き用運動靴・30cm直定規・段ボール箱(大き目2~3箱)・布ガムテープ <対 象> 子どもと保護者 <定 員> 30組(75名程度) ※申込受付期間 7月1日(火)~7月8日(火)
浅科公民館	【子ども公民館】 ◎浅科音頭教室 浅科音頭を練習して、どんどん祭りに踊ろう！	①7月31日(金) 18:00~19:00 ②8月 5日(火) 19:00~20:00	浅科会館 会議室1・2	浅科公民館学習グループ「浅科民謡レククラブ」の皆さん	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物・動きやすい服装・運動靴 ※事前申込は不要です
	【子ども公民館】 ◎昆虫について学ぼう 身近にいる昆虫を見て、ふれたり名前を覚えたり、特徴を学びましょう。見終わったら、もとの場所にかえしてあげましょうね！	8月7日(金) 9:20~14:30	集合場所 平尾山公園 (パラダ) 昆虫体験学習館、屋外	昆虫体験館学習館職員	<参加費> 大人300円、子ども200円程度(入館料、保険料等) <持ち物> 昼食・飲み物・動きやすい服装・帽子・運動靴・雨具・虫とりあみ・虫かご・首に巻くタオル・軍手 <定 員> 親子10組(20名程度) ※申込受付期間 7月6日(月)~7月10日(金)