

◎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	◎伝えたい佐久の味Ⅱ 2回目は炭酸まんじゅうです。 今年の秋のお彼岸は9月20日～26日です。 参加お待ちしております	9月3日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	佐久市農村生活マ イスターの会の皆 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 用容器 <定 員>16名 ※ 申込受付開始 8月12日(木)
	◎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!	9月17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 8月19日(木)
	◎洋風クッキングⅠ メニュー:カボチャのニョッキ・甘辛チキン・ りんごのタルトタン風 参加お待ちしております	9月24日(木) 9:30～12:00	浅間会館 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 <定 員>16名 ※ 申込受付開始 8月26日(木)
野沢公民館	◎発酵ワークショップ③ ごまたっぷりのお和洋中万能的調味料“だし糀 (ごまだし)”を作りましょう。炒めるだけ、和 えるだけ、煮るだけでも、とっても旨味が出る 糀の魔法調味料です	9月9日(木) 10:00～13:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 料理講習室	食ママ倶楽部 代表・栄養士 高地清美先生	<参加費> 1,500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・布巾 <定 員>16名 ※申込受付開始8月12日(木)
	◎心身を活性化するためのヨガ入門教室 新陳代謝を高め、脂肪燃焼を助けるヨガを 体験してみませんか。健康管理に最適です	①9月11日(金) ②9月25日(金) (時間) 13:30～15:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 大会議室1.2	ヨガインストラク ター 茂木利加子先生	<参加費> 無料 <持ち物>飲み物・ヨガマット <定 員>20名 ※申込受付開始8月13日(木)
	◎リフレッシュハイキング さえぎるものが何もない秋色に染まり始め た霧ヶ峰高原の魅力を満喫してみませんか	9月18日(金) 8:30～16:00	集合:生涯学習 センター(野沢 会館)	佐久アッセントク ラブ 遠藤 隆先生 他	<参加費> 100円程度(保険料) <持ち物>歩きやすい服装・弁当・飲み 物・帽子・雨具・軍手 <定 員>20名 ※申込受付開始8月19日(木)
	◎薬膳料理教室 夏の疲れがたまっていますか? 体の中から元気になる、薬膳料理に挑戦!	9月16日(木) 9:30～12:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 料理講習室・食育室	国際中医薬膳師 柳澤素子先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾 <定 員>16名 ※申込受付開始8月14日(金)
中込公民館	◎高原を歩こう トレッキングにより自然に親しみながら体を 動かしましょう! 今年度は北ハケ岳(高見石)に行きます	9月9日(木) 8:00～16:00	中込会館 集合	佐久アッセントク ラブ 遠藤 隆先生 他	<参加費>300円程度(保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具(詳細は後 日通知します) <定 員>15名 ※申込受付期間 8月3日(月)～8月6日(木)
	◎カラダいきいき健康講座③④⑤ <リハビリテーションの観点から> ③腰痛・肩こりを改善するための体操 ④膝痛の改善・転倒・骨折予防のための体操 ⑤認知症予防のための体操	③9月17日(木) ④10月1日(木) ⑤10月8日(木) (時間)10:00～11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士 作業療法士	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオル など床に敷けるもの・飲み物 <定 員>30名程度 ※各回ごとに申し込みます ※申込受付開始 8月17日(月)
	◎なつかしの歌こころの歌(秋) 昔懐かしい歌、思い出の歌などを一緒に楽 しみませんか。秋の歌集を使います	9月24日(木) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円(資料代) <持ち物>飲み物・秋の歌集(ルビィ色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 8月26日(木)
	◎くん製教室 肉や魚・チーズなど、身近な食材を くん製にしてみませんか!	9月18日(金) 9:30～12:00	東会館 料理講習室	学習グループ 「くんせい同好会 スモークン」 の皆さん	<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>12名程度 ※申込受付開始 8月18日(火)
東公民館	◎歴史講座 佐久郡八十八ヶ所巡礼(4) 本年は第三十九番札所熊野山法禅寺 (志賀)での講座と見学です	9月25日(金) 9:30～11:30	法禅寺 (現地集合)	郷土史研究家 武者泰雄先生	<参加費>300円程度(資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>20名程度 ※ 申込受付開始 8月24日(月)
	◎手作り炭酸まんじゅう講座 お彼岸に向け、炭酸まんじゅうを作りましょ う!	9月2日(木) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 調理実習室	NPO日本食育イン ストラクター 土屋やよい先生	<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>15名程度(先着順) ※申込受付開始 8月3日(月)
臼田公民館	◎元気長生き健康講座(全3回) いきいきとした生活を送るための知識や体 操を学びましょう!	①9月8日(火) ②10月13日(火) ③11月17日(火) (時間) 13:00～15:00	あいとびあ臼田 ホール	雨宮病院 理学療法士	<参加費>無料 <持ち物>上履用運動靴・タオル・飲み物 <定 員>30名程度(先着順) ※申込受付開始 8月10日(月)
	◎親子あそび&リトミック教室 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!	9月10日(木) ①9:30～10:20 あんよ期～3歳まで ②10:30～11:20 3ヶ月～たち期まで	あいとびあ臼田 交流室1.2.3	音楽講師 こうづきょうこ 先生	<参加費>無料 <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定員>各10組(先着順) ※ 申込受付開始 8月12日(木)

◎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。

■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
臼田公民館	◎大人のための体験陶芸講座(全3回) 作陶、釉薬付け、窯出し・鑑賞の3回とも ご参加ください	① 9月25日(金) ② 10月16日(金) ③ 10月23日(金) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 工作室	学習グループ 「ゆびのあとの会」 の皆さん	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>汚れてもよい服装 <定 員>15名(先着順) ※申込受付開始 8月24日(月)
	【子ども公民館】 ◎ 子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。 練習を重ねて、3月の臼田公民館のつどいで 発表します	① 10月10日(土) ② 10月17日(土) ③ 11月7日(土) ④ 11月21日(土) ⑤ 12月5日(土) ⑥ 12月19日(土) ⑦ 1月9日(土) ⑧ 1月23日(土) ⑨ 2月13日(土) ⑩ 2月27日(土) (時間) 14:00~15:30	あいとびあ臼田	臼田小満太鼓 愛好会の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>上履き・タオル・飲み物 <定 員>20名程度 <対 象>小学2年生から6年生 ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付開始 8月24日(月)
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6日(日) 9:30~16:00	浅科会館 会議室 1・2	デッサン講師 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)
	◎初心者七宝焼教室(全2回) 金属(銅板)と釉薬を使って自分だけの工芸 品を作りませんか 1回目は練習を行い、2回目は作品作りをします	① 9月11日(金) ② 10月28日(火) (時間) 9:00~12:00	浅科会館 創作室	佐久市近代美術館 友の会会長 田中好文先生	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>使用済みハブラシ・ティッシュ (2回目は、自身が注文した材料費が 別途必要) <定 員>8名 ※申込受付開始 8月10日(月)
	◎草木染め教室 藍を使って染色を体験します。自分だけの 手ぬぐいを作りましょう	9月25日(金) 13:30~16:30	浅科会館 料理講習室	学習グループ 「サークルモザ」の 皆さん	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>木綿の布(てぬぐい2本分) ・ビニール袋(大)・エプロン・ビニ ール手袋・バケツ・飲み物 ※木綿の布を購入する方は別途徴収 <定 員>12名 ※申込受付開始 8月25日(火)
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第3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	8月19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 ※事前申し込みは不要です。お気軽に ご参加ください
	◎駒の里ふれあい音楽会 望月中・浅科中・立科中、3校の吹奏楽部 による演奏会です。すてきなプラスの響き をお楽しみ下さい	9月5日(土) 14:00~16:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	出演 望月中学校 浅科中学校 立科中学校 各校吹奏楽部の みなさん	<参加費>無料 ※事前申し込みは不要です。お気軽に ご参加ください
	◎まゆクラフト講座(第1回) まゆでバラの花を作り、素敵な一輪挿しに しましょう(器付き)	9月9日(火) 13:30~16:00	駒の里ふれあい センター 2階会議室	望月まゆの会の 皆さん	<参加費>300円 <持ち物>はさみ、飲み物 <定員>8名 ※申込受付開始 8月19日(火)

※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

合唱を始めたのはいつだったのか。30年近く前、長野オリンピック開会式のチケットの抽選にはずれ、落胆している時でした。知り合いから、「オリンピック開会式会場で第九を歌うメンバーを募集している」と聞き、早速、とある市の「第九を歌う会」へ参加申込をしたのでした。

第九は初めてでしたので、音取り、発声、ドイツ語の発音、四苦八苦しながらも、見事オリンピック開会式の会場までたどり着けたのでした。そこが「合唱の沼」への入口でした。

とある合唱団からお誘いを受け入団。合唱仲間と声を合わせて一つの曲を歌い上げる、という楽しさを覚えてしまったのです。

合唱好きのあなた。そして、ちよつと何か始めてみたいと思っているあなた。今年も9月6日、コスモホールにて「佐久市民コーラスまつり」が開催されます。ステージに立って歌っている一人一人には、それぞれ歌や仲間との出会いがあります。あなたも「合唱の沼」に足を踏み入れてみてはいかがでしょうか。

佐久合唱連盟 会長 岩間 潔