

# 令和5年度 諏訪市生きがい学級

諏訪市公民館 (定員 30 名)問・申 53-6219		豊田公民館 (定員 20 名)問・申 52-1587		四賀公民館 (定員 20 名)問・申 52-0504		中洲公民館 (定員 20 名)問・申 52-1924		湖南公民館 (定員 20 名)問・申 52-0553	
期 日	内容・(講師※敬称略)	期 日	内容・(講師※敬称略)	期 日	内容・(講師※敬称略)	期 日	内容・(講師※敬称略)	期 日	内容・(講師※敬称略)
6/1 (木)	モルック体験 (市スポーツ課) ※会場 別館軽運動室	5/29 (月)	モルック体験 (市スポーツ課)	6/8 (木)	モルック体験 (市スポーツ課)	5/25 (木)	モルック体験 (市スポーツ課)	6/5 (月)	モルック体験 (市スポーツ課)
7/6 (木)	アートを身近に！～牛乳パ ックで小物入れ作り～ (市美術館職員)	6/22 (木)	アートを身近に！～牛乳パ ックで小物入れ作り～ (市美術館職員)	6/15 (木)	四賀の古刹を訪ねる ～称故院(飯島)～ (塚田 良光)	6/22 (木)	LINE のイロハ (市公民館職員)	7/3 (月)	苔の森散策 ～白駒の池周辺～ (関 侗通)
7/27 (木)	原村郷土館・までの倉の 見学 (原村生涯学習課)	7/3 (月)	シニア世代の課題と書から 見た良寛の境涯 (飯田 朝治)	7/13 (木)	笑顔、元気、そして歌 (小山 治男)	7/20 (木)	霧ヶ峰散策～ニッコウキス ゲ群生地～ (藤森 とも子)	8/7 (月)	投資？NISA？何？ 金融を学ぶ (日本証券業協会)
8/17 (木)	笑顔、元気、そして歌 (小山 治男) ※会場 すわっチャオ	8/28 (月)	笑顔、元気、そして歌 (小山 治男)	7/27 (木)	にこっとする短歌 (関 雅一)	8/24 (木)	アートを身近に！～牛乳パ ックで小物入れ作り～ (市美術館職員)	9/5 (火)	アートを身近に！～牛乳パ ックで小物入れ作り～ (市美術館職員)
9/21 (木)	すわアルバムで昔の諏訪を 辿る (諏訪市社会福祉協議会)	9/11 (月)	あおぞら健康ウォーキング 初級(豊田) (進藤 久美)	8/10 (木)	アートを身近に！～牛乳パ ックで小物入れ作り～ (市美術館職員)	9/14 (木)	笑顔、元気、そして歌 (小山 治男)	10/2 (月)	笑顔、元気、そして歌 (小山 治男)
10/12 (木)	良寛さんの心と生き方を 学ぶ(岸田 栽華)	10/4 (水)	貯筋&ストレッチでココモ 予防(瀧下 美智子)	9/28 (木)	諏訪ってどんなところ (市博物館職員)	10/12 (木)	諏訪市博物館探検 ～裏に眠るお宝を見る～ (市博物館職員)	11/6 (月)	古文書ってどう読むの？ (市博物館職員)

※【自由参加講座】6/21(水)午後 1:30～3:15「死刑囚・岡本香歌集「終わりの始まり」から考える」(会場文化センター、女セミ・男おもしろ・男プレミアム共催)  
(講師: 日本ペンクラブ会員・歌人・短歌結社「未来山脈」代表 光本 恵子さん)(文化センターにて)

〈対 象〉 60 歳以上の市内在住者 ※先着順

※複数の会場の申し込みはできません(女性セミナー、男のおもしろ倶楽部、男のプレミアム倶楽部との重複は可能です)

〈会 場〉 各公民館

〈日 程〉 全 6 回、いずれも午前 10 時～12 時(自由参加講座のみ午後 1 時 30 分～3 時 15 分)

「笑顔、元気、そして歌」・「アートを身近に！～牛乳パックで小物入れ作り～」・「モルック体験」は共通項目です。

〈参加料〉 600 円(資料代)を初回に集金します。他に実習教材費等(実費)がかかる場合があります。

〈初回講座持ち物〉運動のできる服装、水分補給用の飲み物、タオル、上履(滑らないもの)、筆記具

〈申込み〉 5 月 8 日(月)～定員になり次第締め切ります。※お住いの地区以外の公民館でも参加できます。

受講したい公民館の窓口または電話でお申し込み下さい。(土日・祝日を除く午前9時～午後5時)

〈問・申〉 諏訪市公民館☎53-6219、豊田公民館☎52-1587、四賀公民館☎52-0504、中洲公民館☎52-1924、湖南公民館☎52-0553



近所の公民館または  
好きな内容の公民館へ  
ご参加ください！