

<テーマ>

- 1.対象・定員 市内在住、在勤の女性。Aグループ30人、Bグループ30人、計60人募集(先着順)
 - (1) 会場や講師、バスなどの都合、感染症対応のため、分散して運営する講座があります。グループ分けがスムーズにできるように、事前にA・Bの2グループに分けて募集します。今年度はA・Bで歩行距離・体力面等の差はありませんが、主にAが先、Bが後です。A・Bのいずれかを選んで申し込んでください。
 - (2) 今年度は研修旅行(希望者)を企画します。定員40名の先着順です。
旅行参加希望者は女性セミナー申込みの際に、あわせて申し込んでください。
- 2.参加費 2,500円(資料代・運営費、※第2回講座経費1,000円込)
 - ※4/24開講日に集金します。その他、現地実習費や材料費、研修旅行費等は、別途集金。
- 3.申込み 3/6(水)～8(金)の9:00～17:00に、諏訪市公民館窓口か電話で、本人が直接申し込んでください。一人で複数人の申込みはできません。 ※定員になり次第締め切ります。

申込み方法は裏面をご覧ください!



諏訪市公民館 ☎53-6219

《講座概要》 ※講座は原則水曜日で、木曜日が2回。 ※今年度は、「今を大切に、自分なりに元気で笑顔で、幸せな気持ちを感じられるような【健幸(づくり)講座】」を5回企画しました。

回	日時	内容	講師(敬称略)	会場等
1	4/24(水) 13:30～15:15	◇開講式⇒名器ベーゼンドルファーで奏でる「スプリングピアノコンサート」	ピアニスト 安藤 美季	文化センター・ホール
2	A:5/8(水) B:5/15(水) 13:00～16:30	【地域探訪】中山道と甲州道の交差点:下諏訪宿の歴史秘話を探る 見学場所 ①宿場街道資料館 ②下諏訪宿本陣(県宝指定) ※入館料・お抹茶等1000円 講師 小口 徹 岩波太左衛門尚宏		※大型バス
3	5/29(水) A:8:40～11:40 B:13:00～16:00	【SDGs】ecoポップ(諏訪湖周クリーンセンター)を見学して、環境問題を考えよう!		※大型バス
4	6/19(水) 13:30～15:15	【健幸講座①】 ☆公開講座 「もう放っておいてくれ」	茅野市北山診療所 元所長 佐々木 学	文化センター・ホール ※男おもしろ・プレミアム共催
5	7/3(水) A:9:20～10:30 B:10:50～12:00	【健幸講座②】 体にやさしい体操と笑顔づくりで「健幸」に	諏訪市スポーツ推進委員 進藤 久美	カルチャーホームすわ・軽運動室
6	7/17(水) A:10:00～11:30 B:13:30～15:00	じっくり原田泰治美術館 ～作品鑑賞、大型絵本紙芝居、お話し～	原田泰治美術館職員	原田泰治美術館 ※現地集合
7	8/21(水) 13:30～15:50	映画「看取り士」を見て考える ～人生の最期、どう旅立ち、どう迷いますか?～	看取り士 原 房子	文化センター・第1集会室
8	9/11(水) A:10:00～11:30 B:13:30～15:00	藤森栄一が伝えたかったこと ～考古学・自然保護・教育etc.～	大昔調査会 三上 徹也	諏訪市博物館 ※現地集合
9	9/25(水) A:10:00～12:00 B:13:30～15:30	【健幸講座③】 いきいきアートでリフレッシュ&交流	スワート(SWART) 藤本 順子 他	公民館視聴覚室 ※材料費600円
10	10/9(水) 13:30～15:30	曲の背景を探りながら歌おう ～高野辰之・中山晋平の唱歌・童謡～ ☆公開講座	音楽指導者 花岡 澄 ピアノ 鶴生川育実	文化センター・ホール
旅行	11/7(木) ※先着40名	【研修旅行】芸術と歌に親しむ秋旅～長野県立美術館・東山魁夷館、善光寺と童謡・唱歌のふるさと中野(高野辰之記念館、中山晋平記念館)を訪ねて～ ※入館料・昼食代込で約8,000円の予定ですが、参加人数により金額の変動があります。		
11	①11/13(水)pm ②11/27(水)am ③11/27(水)pm	【健幸講座④】～野菜ソムリエから学ぶ～ 野菜・果物を生かした健幸・パーティー料理	野菜ソムリエ 三澤 澄子	カルチャーホームすわ・調理室 ※材料費1000円
12	12/12(木) 13:30～15:30	◇開講式⇒ 【健幸講座⑤】 笑顔、元気、そして歌♪	シンガーソングティチャー 小山 治男	いきいき元気館 交流ひろば

下記のような申込用紙を用意してお待ちします。電話で申し込まれる方も、下記の内容をお聞きします。一人で複数人の申込みはできません。

令和6年度 諏訪市公民館

女性セミナー

講座申込票

グループ	NO.
------	-----

【受付期間】 3月6日(水)～8(金) 9:00～17:00

【受付場所】 諏訪市公民館 TEL53-6219

★必ず、本人が申し込んでください。

ふりがな	
氏名	
住所	〒392- 諏訪市
電話番号	自宅 (0266) — 携帯 — —
年代 ※4/1現在	()歳代
受講状況(0を)	1.初めて受講 2.受講経験がある(回)

★今年度は研修旅行（希望者）を企画します。定員40名で先着順です。参加希望者は下記に○を記入してください。

研修 旅行	11/7(木) ※40名	【研修旅行】芸術と歌に親しむ秋旅～長野県立美術館・東山魁夷館、善光寺と童謡・唱歌のふるさと中野（高野辰之記念館&中山晋平記念館）を訪ねて～ ※約8000円
----------	-----------------	---

↓申込者は○ ↓公民館が記入します。

旅行に申込みます→	3/()、()時()分受付
-----------	---------------------------------

- ★受付時間の早い方から40名先着とします。参加の可否については後日連絡します。
- ★キャンセル規定については、後日お知らせします。