

セカンドライフを充実！生きがいづくりの講座一覧

どの講座でも、どの会場でも受講できます

諏訪市公民館【生きがい講座】

申込期間:5/1(水)～5/17(金)

No.	日時	講座名	内容	定員	会場/持ち物
1	5/23 7/20 9/5 10/3	菊づくり講座 (連続4回講座)	昨年好評の講座で、盆用菊の3本仕立てに挑戦します。今年は新たに希望者はドーム菊にも挑戦できます。菊の成長に合わせて手入れ方法を学びます。	10	会場 四賀公民館
	時間	9:30～11:30	受講料		材料・資材実費
2	5/25	「やさしいストレッチ」 体験講座	中洲公民館で活動しているストレッチ運動を行うサークルの体験会です。	10	会場 中洲公民館
	時間	10:00～11:15	受講料		無料
3	5/27	あらためて 認知症について学ぼう	認知症の初期症状や対応・予防方法を学びます。	30	会場 湖南公民館
	時間	10:00～11:30	受講料		無料
4	5/30	イスヨガ・マットヨガ	ヨガで堅くなった体をゆるめて楽になりましょう。キャッチフレーズは「帰るときに杖を忘れる!!」	20	会場 四賀公民館
	時間	10:00～11:30	受講料		無料
5	6/5	「コスモス歌の会」 体験講座	中洲公民館で活動している音楽活動を行うサークルの体験会です。	10	会場 中洲公民館
	時間	13:30～15:00	受講料		無料
6	6/6	スマホ・タブレット 活用講座2	前半は初心者向けの操作講習を行います。スマホやタブレットを活用して健康管理ができることをご存知ですか？その使用の方法を学びます。	20	会場 四賀公民館
	時間	14:00～16:00	受講料		無料
7	6/13	四賀の古刹を訪ねる ～仏法寺～	上社とつながりの深い仏法紹隆寺の歴史や教え、県宝などの宝物について学びを深める講習です。	20	会場 仏法紹隆寺
	時間	10:00～11:30	受講料		無料

セカンドライフを充実！生きがいづくりの講座一覧

どの講座でも、どの会場でも受講できます

諏訪市公民館【生きがい講座】

申込期間:5/1(水)～5/17(金)

No.	日時	講座名	内容	定員	会場/持ち物
8	6/19	一般公開講座 【健幸講座】 もう放っておいてくれ	長年在宅医療に取り組み、高齢者に寄り添ってきた佐々木学さんの経験・実践に基づくお話です。	50	会場 文化センター
	時間	13:30～15:15	受講料		無料
9	6/27	伊藤長七の願ったこと	四賀出身であり、大正自由主義の代表的教育者である伊藤長七の思想や生き方を学びます。	20	会場 四賀公民館
	時間	14:00～15:30	受講料		無料
10	7/1	念ずれば花ひらく ～坂村真民詩の世界から～	坂村真民の生涯とこの詩が生れた背景について学びます。	30	会場 豊田公民館
	時間	10:00～11:30	受講料		無料
11	7/3 7/4	初めてのLINE講座（連続 2回講座）	モバイルメッセージングアプリケーションのLINE（ライン）の使い方を学ぶ初心者向けの講座です。	10	会場 中洲公民館
	時間	10:00～11:30	受講料		無料
12	7/11	夏の霧ヶ峰散策	ニッコウキスゲが咲く霧ヶ峰をガイドさんと巡り、夏の霧ヶ峰の自然を学びます。熱中症対策をお願いします。雨天時は7/16に延期	24	会場 霧ヶ峰高原
	時間	8:30～12:00	受講料		1,000円（ガイド料）
13	7/13	訓練型 「電話でお金詐欺(特殊詐欺)」対応講座	県くらし安全・消費生活課防犯担当の方を講師に招き、電話でお金詐欺被害に遭わないための「訓練型講座」となります。	50	会場 湖南公民館
	時間	10:00～11:30	受講料		無料
14	7/18	スマホ・タブレット 活用講座3	前半は初心者向けの操作講習を行います。マイナンバーカードの申請方法や活用方法、マイナンバーを利用すると何が便利になるのかといったことを丁寧に学びます。	20	会場 四賀公民館
	時間	14:00～16:00	受講料		無料

セカンドライフを充実！生きがいづくりの講座一覧

どの講座でも、どの会場でも受講できます

諏訪市公民館【生きがい講座】

申込期間：5/1(水)～5/17(金)

No.	日時	講座名	内容	定員	会場/持ち物
15	7/25	富士見町へ 地域散策に出かけよう	井戸尻古墳と古代ハスのハス池の見学を通じ、諏訪地域の悠久の歴史に触れる講座です。	24	会場 富士見町
	時間	9:00～11:30	受講料		300円
16	8/5	霧ヶ峰夏蝶の観察	霧ヶ峰に飛来する渡り蝶「アサギマダラ」の観察を行います。	22	会場 霧ヶ峰高原
	時間	9:30～11:30	受講料		無料
17	8/22	スマホ・タブレット 活用講座4	前半は初心者向けの操作講習を行います。確定申告をスマホ・タブレットから行う方法を学びます。	20	会場 四賀公民館
	時間	14:00～16:00	受講料		無料
18	8/27	初めての救急救命 (AED) 講座	救命入門コースの講座です。	10	会場 中洲公民館
	時間	10:00～11:30	受講料		無料
19	8/27	スマホ・ケイタイ安全教室	スマートフォンの購入前、購入後間もない方、基本的な操作方法を学びたいスマホ初心者を対象に基本的な使い方を学びます。	20	会場 豊田公民館
	時間	13:30～15:30	受講料		無料
20	8/29	歌とピアノ演奏で心をリ ラックス	ピアノ演奏を聴きながら心をリラックスさせていきます。	30	会場 諏訪市公民館
	時間	10:00～12:00	受講料		無料
21	8/29 9/12 9/26 10/10	木彫教室 (連続4回講座)	やさしい顔をした仏様を彫ります、初心者から参加可能です。	10	会場 四賀公民館
	時間	9:30～11:30	受講料		材料・資材実費
22	9/3	アートを身近に	諏訪市美術館出前講座	10	会場 中洲公民館
	時間	10:00～11:30	受講料		無料

セカンドライフを充実！生きがいづくりの講座一覧

どの講座でも、どの会場でも受講できます

諏訪市公民館【生きがい講座】

申込期間:5/1(水)～5/17(金)

No.	日時	講座名	内容		定員	会場/持ち物
23	9/17	気になる身体の フレイルと対策	フレイルの種類とその対策を 学ぶ講座です。		20	会場 湖南公民館
	時間	13:30～15:00	受講料	無料		持ち物・他 筆記用具 軽い運動のできる服装
24	9/19	秋の霧ヶ峰散策	マツムシソウなどが彩る秋の 高原をガイドさんと巡り、秋 の霧ヶ峰の自然を学びます。 雨天時は9/24に延期		24	会場 霧ヶ峰高原
	時間	8:30～12:00	受講料	1,000円		持ち物・他 霧ヶ峰へバスで移動。 四賀公民館に8:30 までに集合。ガイド料 1,000円。 ※15人以下の場合は 中止。
25	9/19	諏訪の方言「楽しく学ぶ 富士見町の方言」	今でも若者が使っているもの から最近では耳にしない昔懐か しい諏訪地方の方言などを楽 しく学びます。		30	会場 諏訪市公民館
	時間	10:00～12:00	受講料	無料		持ち物・他 筆記用具
26	9/26	座ってできるスポーツ講座	座ってできるスポーツのボツ チャを体験する講座です。		12	会場 中洲公民館
	時間	10:00～11:30	受講料	無料		持ち物・他 運動ができる服装 タオル 水分補給用飲み物

※申込は、電話、窓口の受付票、ながの電子申請で。

電子申請はコチラ↓

〔申込先〕

諏訪市公民館(本館) ☎ 0266-53-6219

豊田公民館 ☎ 0266-52-1587

四賀公民館 ☎ 0266-52-0504

中洲公民館 ☎ 0266-52-1924

湖南公民館 ☎ 0266-52-0553

※平日の午前9時から午後5時まで。本館のみ土曜日も受付。

