

|    |      |                                                                           |          |    |              |                    |     |        |
|----|------|---------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------------|--------------------|-----|--------|
| 1  | 講座名  | フラワーアレンジメント                                                               | 定員       | 8組 | 講師           | 藤村真由美<br>フラワーデザイナー | 受講料 | 2,000円 |
|    | 日時   | 5月17日(土)<br>10:00~11:30                                                   | 会場       |    | 四賀公民館<br>学習室 |                    | その他 |        |
|    | 講座内容 | 5月~6月の母の日や父の日へのプレゼントをイメージしてかわいらしいフラワーアレンジメントを作りましょう。<br>【持ち物】ニッパー、持ち帰り用の袋 |          |    |              |                    |     |        |
| 主催 |      | 四賀公民館                                                                     | 詳細の問い合わせ |    | 52-0504      |                    |     |        |

|    |      |                                                                                                                                                                                                 |          |    |                      |                          |     |                                      |
|----|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----------------------|--------------------------|-----|--------------------------------------|
| 2  | 講座名  | 家族遠足<br>(宮川下り)                                                                                                                                                                                  | 定員       | 20 | 講師                   | 中洲公民館<br>社会教育指導員<br>河西敏夫 | 受講料 | バス代                                  |
|    | 日時   | 5月17日(土)<br>8:00~11:40                                                                                                                                                                          | 会場       |    | 中洲公民館集合<br>中洲公民館~諏訪湖 |                          | その他 | バス代<br>大人150円<br>こども80円<br>※雨天の場合は中止 |
|    | 講座内容 | 中洲公民館から宮川沿いに堤防上を歩いて諏訪湖をめざします。途中、旧きみいち橋跡、極楽寺(トイレ休憩)、文出大堰など見学しながらの遠足を楽しみます。諏訪湖スタジアム近くの中央公園での休憩時には、楽しい遊具で遊べます。宮川河口を見た後、すわっこランド停留所から、かりんちゃんバスに乗り、公民館に戻ります。歩く距離は約5km。<br>【持ち物】バス代、水筒、おやつ(休憩時用)、リュック類 |          |    |                      |                          |     |                                      |
| 主催 |      | 中洲公民館                                                                                                                                                                                           | 詳細の問い合わせ |    | 52-1924              |                          |     |                                      |

|    |      |                                                       |          |    |             |      |     |          |
|----|------|-------------------------------------------------------|----------|----|-------------|------|-----|----------|
| 3  | 講座名  | 親子<br>イスヨガ・マットヨガ                                      | 定員       | 15 | 講師          | 新井茉陽 | 受講料 | 無料       |
|    | 日時   | 5月24日(土)<br>10:00~11:30                               | 会場       |    | 四賀公民館<br>講堂 |      | その他 | 運動のできる服装 |
|    | 講座内容 | 親子でヨガに挑戦。心身をリラックスさせる体操をして気持ちの良い時間を過ごしましょう。<br>【持ち物】水筒 |          |    |             |      |     |          |
| 主催 |      | 四賀公民館                                                 | 詳細の問い合わせ |    | 52-0504     |      |     |          |

|    |      |                                                                                                                      |          |     |                |                           |     |               |
|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------|---------------------------|-----|---------------|
| 4  | 講座名  | 【諏訪の自然と科学教室】<br>不思議なコップ                                                                                              | 定員       | 10組 | 講師             | 諏訪市公民館<br>社会教育指導員<br>今井定雄 | 受講料 | 200円<br>(材料代) |
|    | 日時   | 7月6日(日)<br>10:00~11:30                                                                                               | 会場       |     | 諏訪市公民館<br>視聴覚室 |                           | その他 |               |
|    | 講座内容 | 穴が開いているのに、コップ半分くらいまで水を入れてもこぼれない!?でもコップ一杯水に水を入れると全部水がこぼれてしまう不思議なコップを作ります。<br>【持ち物】ハサミ、セロテープ、ホットボンド(ある人は持参)、空のペットボトル1本 |          |     |                |                           |     |               |
| 主催 |      | 諏訪市公民館                                                                                                               | 詳細の問い合わせ |     | 53-6219        |                           |     |               |

|    |      |                                                                  |          |    |                |                            |     |               |
|----|------|------------------------------------------------------------------|----------|----|----------------|----------------------------|-----|---------------|
| 5  | 講座名  | 【諏訪の自然と科学教室】<br>諏訪の断層と<br>東南海地震                                  | 定員       | 30 | 講師             | 下諏訪町諏訪湖<br>博物館職員<br>小口徹 先生 | 受講料 | 200円<br>(資料代) |
|    | 日時   | 7月13日(日)<br>10:00~11:30                                          | 会場       |    | 諏訪市公民館<br>視聴覚室 |                            | その他 | ・一般参加も可能      |
|    | 講座内容 | 諏訪や諏訪の周辺にはどんな断層があるのか学び、諏訪で過去に起こった東南海地震ではどんなことが起こったかななどを教えてもらいます。 |          |    |                |                            |     |               |
| 主催 |      | 諏訪市公民館                                                           | 詳細の問い合わせ |    | 53-6219        |                            |     |               |

|    |      |                                                                                            |          |    |                           |                         |     |        |
|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|---------------------------|-------------------------|-----|--------|
| 6  | 講座名  | 段ボールでピザ・燻製窯を<br>作って調理してみよう                                                                 | 定員       | 6組 | 講師                        | 四賀公民館<br>社会教育指導員<br>岩波均 | 受講料 | 4,000円 |
|    | 日時   | 7月19日(土)<br>9:00~12:30                                                                     | 会場       |    | 四賀公民館<br>学習室・調理室<br>老人児童室 |                         | その他 |        |
|    | 講座内容 | 段ボールでピザや燻製ができる窯を作って実際にピザを焼いたり燻製を作って食べましょう。受講料には材料費と試食の食材費を含みます。<br>【持ち物】カッター、はさみ、手拭き(のり)など |          |    |                           |                         |     |        |
| 主催 |      | 四賀公民館                                                                                      | 詳細の問い合わせ |    | 52-0504                   |                         |     |        |

|    |      |                                                                                                    |          |    |                    |        |     |        |
|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|--------------------|--------|-----|--------|
| 7  | 講座名  | 家族で楽しむキャンプ飯<br>本格ピザと飲み物                                                                            | 定員       | 8組 | 講師                 | 河西 あけみ | 受講料 | 2,000円 |
|    | 日時   | 7月20日(日)<br>9:30~12:00                                                                             | 会場       |    | 四賀公民館<br>調理室・老人児童室 |        | その他 |        |
|    | 講座内容 | 夏休みのキャンプで楽しめる発酵生地のピザや飲み物を紹介して実際につくってみます。小学校5年生以上であれば小中高の児童生徒だけでも参加できます。<br>【持ち物】エプロン、三角巾(手ぬぐい)、マスク |          |    |                    |        |     |        |
| 主催 |      | 四賀公民館                                                                                              | 詳細の問い合わせ |    | 52-0504            |        |     |        |

|    |      |                                                                                      |          |     |         |                          |     |                                                               |
|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|---------|--------------------------|-----|---------------------------------------------------------------|
| 8  | 講座名  | 燻製器を作って<br>燻製を食べよう                                                                   | 定員       | 10組 | 講師      | 豊田公民館<br>社会教育指導員<br>山川能史 | 受講料 | 2,000円                                                        |
|    | 日時   | 7月26日(土)<br>9:00~12:00                                                               | 会場       |     | 森林体験学習館 |                          | その他 | 持参する食品は必ず保冷してください。<br>1組は、1名~5名程度。<br>燻製器の材料(10組分)は公民館で用意します。 |
|    | 講座内容 | 段ボールを利用した燻製器を製作し、実際に燻製を作って食べます。<br>※小中学生対象ですが、小学生は保護者親同伴<br>【持ち物】燻製したい食品、作業用服、手袋、飲み物 |          |     |         |                          |     |                                                               |
| 主催 |      | 豊田公民館                                                                                | 詳細の問い合わせ |     | 52-1587 |                          |     |                                                               |

|    |      |                                                                                            |          |    |                |          |     |    |
|----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----------------|----------|-----|----|
| 9  | 講座名  | 夏休み短期集中講座<br>プログラミング                                                                       | 定員       | 10 | 講師             | 諏訪東京理科大学 | 受講料 | 無料 |
|    | 日時   | 7月28日(月)～31日(木)<br>4日間連続<br>毎日9:30～12:00                                                   | 会場       |    | 四賀公民館<br>図書ホール |          | その他 |    |
|    | 講座内容 | プログラミングの基礎から模型のロボットカーを動かすまでを体験します。<br>【持ち物】Windows 11が動作するノートパソコン（諏訪市の学校で使っているタブレットの性能でOK） |          |    |                |          |     |    |
| 主催 |      | 四賀公民館                                                                                      | 詳細の問い合わせ |    | 52-0504        |          |     |    |

|    |      |                                                                                                                                                                                               |          |     |                |                          |     |    |
|----|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------|--------------------------|-----|----|
| 10 | 講座名  | シャボン玉の科学                                                                                                                                                                                      | 定員       | 10組 | 講師             | 中洲公民館<br>社会教育指導員<br>河西敏夫 | 受講料 | 無料 |
|    | 日時   | 7月29日(火)<br>10:00～12:00                                                                                                                                                                       | 会場       |     | 中洲公民館<br>学習室 他 |                          | その他 |    |
|    | 講座内容 | シャボン玉ができる仕組みを、コインを使った簡単な実験で「表面張力」について理解しながら学びます。最後にジャンボシャボン玉用の道具を作り、外に出て実際にジャンボシャボン玉を飛ばしてみます。講座後に余ったシャボン液は、空のペットボトルに入れて持ち帰り自宅でもジャンボシャボン玉作りに挑戦することができます。<br>【持ち物】1円玉10枚、10円玉5枚、空のペットボトル(500ml) |          |     |                |                          |     |    |
| 主催 |      | 中洲公民館                                                                                                                                                                                         | 詳細の問い合わせ |     | 52-1924        |                          |     |    |

|    |      |                                                                                        |          |     |                          |                        |     |                                      |
|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|--------------------------|------------------------|-----|--------------------------------------|
| 11 | 講座名  | 親子でプラネタリウム<br>一夏の星を見ようー                                                                | 定員       | 10組 | 講師                       | 茅野市<br>ハケ岳総合博物館<br>学芸員 | 受講料 | 未定(こども無料)<br>大人300円予定                |
|    | 日時   | 8月2日(土)を予定<br>＊変更の可能性有り<br>午前か午後か未定                                                    | 会場       |     | 茅野市<br>ハケ岳総合博物館学<br>現地集合 |                        | その他 | 詳細は4月以降に決定<br>受講決定者に別途個別<br>でお知らせします |
|    | 講座内容 | 茅野市のハケ岳総合博物館に出向き、学芸員の方からプラネタリウムで夏の星(星座)を説明してもらいます。<br>家に帰ったら、家族みんなで夜の星空を見上げて夏の星座を楽しもう。 |          |     |                          |                        |     |                                      |
| 主催 |      | 湖南公民館                                                                                  | 詳細の問い合わせ |     | 52-0553                  |                        |     |                                      |

|    |      |                                                                             |          |     |                      |                   |     |               |
|----|------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------|-------------------|-----|---------------|
| 12 | 講座名  | 【諏訪の自然と科学教室】<br>バランスをとった<br>科学工作                                            | 定員       | 12組 | 講師                   | ビオレホール館長<br>両角 忠幸 | 受講料 | 600円<br>(材料費) |
|    | 日時   | 8月3日(日)<br>9:00～11:30                                                       | 会場       |     | 蓼ノ海森林体験<br>学習館(現地集合) |                   | その他 |               |
|    | 講座内容 | バランストンボ、竹を使ったペットボトルスタンド作りに挑戦します。<br>【持ち物】軍手、未開封の500mlペットボトル1本、ハサミ、ノリ、マジック1本 |          |     |                      |                   |     |               |
| 主催 |      | 諏訪市公民館                                                                      | 詳細の問い合わせ |     | 53-6219              |                   |     |               |

|      |                                                                                           |                 |    |          |    |                          |     |                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----------|----|--------------------------|-----|-----------------------------------|
| No.  | 講座名                                                                                       | 持ち運べる<br>イスを作ろう | 定員 | 10<br>組  | 講師 | 豊田公民館<br>社会教育指導員<br>山川能史 | 受講料 | 3,000円                            |
|      |                                                                                           |                 |    |          |    |                          | その他 | 一組は、1名～2名<br>工具は学習館のものを<br>利用します。 |
|      |                                                                                           |                 |    |          |    |                          |     |                                   |
|      |                                                                                           |                 |    |          |    |                          |     |                                   |
| 日時   | 8月4日（月）<br>9：00～12：00                                                                     |                 | 会場 | 森林体験学習館  |    |                          |     |                                   |
| 講座内容 | 木材を利用して折りたたみ椅子を材料から切断、加工、組立・仕上げをする。<br>※小中学生対象ですが、小学生は保護者親同伴<br>【持ち物】作業用服、手袋、上履き、筆記用具、飲み物 |                 |    |          |    |                          |     |                                   |
| 主催   |                                                                                           | 豊田公民館           |    | 詳細の問い合わせ |    | 52-1587                  |     |                                   |

|      |                                                                                            |                                        |    |          |    |                |     |                                     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----|----------|----|----------------|-----|-------------------------------------|
| No.  | 講座名                                                                                        | 挑戦！魚のさばき方                              | 定員 | 8組       | 講師 | 角上魚類諏訪店<br>調理師 | 受講料 | 魚代<br>1,500円位                       |
|      |                                                                                            |                                        |    |          |    |                | その他 | 包丁を使って調理した<br>経験のある人とさせて<br>いただきます。 |
|      |                                                                                            |                                        |    |          |    |                |     |                                     |
|      |                                                                                            |                                        |    |          |    |                |     |                                     |
| 14   | 日時                                                                                         | 8月5日（火）を予定<br>＊変更の可能性有り<br>19：00～21：00 | 会場 | 湖南公民館    |    |                |     |                                     |
|      |                                                                                            |                                        |    |          |    |                |     |                                     |
|      |                                                                                            |                                        |    |          |    |                |     |                                     |
| 講座内容 | アジやイワシ、イカを使い、頭を落とし骨を取り（さばき）、フライやてんぷらやサシミにできるように包丁の使い方を学びます。 受講者8人に対し、3人の講師の方がていねいに教えてくれます。 |                                        |    |          |    |                |     |                                     |
|      |                                                                                            |                                        |    |          |    |                |     |                                     |
|      |                                                                                            |                                        |    |          |    |                |     |                                     |
| 主催   |                                                                                            | 湖南公民館                                  |    | 詳細の問い合わせ |    | 52－0553        |     |                                     |

|     |      |                                                                                                                                                |          |              |    |                  |     |               |
|-----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|----|------------------|-----|---------------|
| No. | 講座名  | カントリークッキー<br>づくり                                                                                                                               | 定員       | 8            | 講師 | ル・ポミエ店長<br>小松みゆき | 受講料 | 800円<br>(材料費) |
|     |      |                                                                                                                                                |          |              |    |                  | 持ち物 |               |
|     |      |                                                                                                                                                |          |              |    |                  | その他 |               |
|     |      |                                                                                                                                                |          |              |    |                  |     |               |
| 15  | 日時   | 8月5日(火)<br>10:00~12:00                                                                                                                         | 会場       | 中洲公民館<br>調理室 |    |                  |     |               |
|     | 講座内容 | ル・ポミエ店長の講師に教えてもらいながら、カントリークッキーを10個程度作ります。<br>クッキーの表面は、チョコやアーモンドなど、お好みに合わせてトッピングして、自分だけのオリジナルクッキーに仕上げます。<br>【持ち物】クッキーを持ち帰るための箱・缶など、エプロン、三角巾、マスク |          |              |    |                  |     |               |
|     | 主催   | 中洲公民館                                                                                                                                          | 詳細の問い合わせ | 52-1924      |    |                  |     |               |

|     |      |                                                                                                                  |       |          |         |       |     |      |
|-----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|---------|-------|-----|------|
| No. | 講座名  | “ヒンメリ”を作ろう<br>フィンランドの伝統工芸品                                                                                       | 定員    | 15組      | 講師      | 伊藤 香織 | 受講料 | 600円 |
|     |      |                                                                                                                  |       |          |         |       | その他 |      |
|     |      |                                                                                                                  |       |          |         |       |     |      |
|     |      |                                                                                                                  |       |          |         |       |     |      |
| 16  | 日時   | 8月9日（土）<br>10：00～11：30                                                                                           | 会場    | 湖南公民館    |         |       |     |      |
|     | 講座内容 | 室内に吊るし、風の流れに揺れるモジュール。ヨーロッパ、フィンランドの伝統的立体空間工芸品をストローで作ります。<br>是非、あなたの勉強部屋に飾って、おしゃれな空間を演出してみましょう。<br>【持ち物】ハサミ、30cm定規 |       |          |         |       |     |      |
|     |      | 主催                                                                                                               | 湖南公民館 | 詳細の問い合わせ | 52-0553 |       |     |      |

|     |      |                                                                                                              |        |                |    |                           |     |                                   |
|-----|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|----|---------------------------|-----|-----------------------------------|
| No. | 講座名  | 【諏訪の自然と科学教室】<br>低温の世界                                                                                        | 定員     | 10組            | 講師 | 諏訪市公民館<br>社会教育指導員<br>今井定雄 | 受講料 | 500円                              |
|     |      |                                                                                                              |        |                |    |                           | その他 | ※液体チッソを使う予定ですので、乳幼児同伴の参加は控えてください。 |
|     |      |                                                                                                              |        |                |    |                           |     |                                   |
|     |      |                                                                                                              |        |                |    |                           |     |                                   |
| 17  | 日時   | 8月24日(日)<br>10:00~12:00                                                                                      | 会場     | 諏訪市公民館<br>視聴覚室 |    |                           |     |                                   |
|     | 講座内容 | マイナス196℃の世界ではどんなことが起こるのかを実験したり、観察したりします。<br>また、アイスクリーム作りにも挑戦します。<br>【持ち物】軍手<br>※参加は、小学校3年生以上かつ高校生以上の保護者同伴のこと |        |                |    |                           |     |                                   |
|     |      | 主催                                                                                                           | 諏訪市公民館 | 詳細の問い合わせ       |    | 53-6219                   |     |                                   |

|     |      |                                                                                 |    |          |                     |              |     |    |
|-----|------|---------------------------------------------------------------------------------|----|----------|---------------------|--------------|-----|----|
| No. | 講座名  | 早朝ウォーキング                                                                        | 定員 | 30       | 講師                  | 伊藤為幸<br>五味光一 | 受講料 | 無料 |
|     | 日時   | 8月30日（土）<br>予備日31日（日）<br>7：30～10：00                                             |    | 会場       | 四賀公民館か普門<br>寺公民館に集合 |              | その他 |    |
|     | 講座内容 | 四賀普門寺地区を散策し、諏訪大祝の始祖とされる諏訪有員（ありかず）のお墓とされるみそぎ社や岩久保観音を巡ります。<br>【持ち物】散策ができる服装、帽子、水筒 |    |          |                     |              |     |    |
| 18  | 主催   | 四賀公民館                                                                           |    | 詳細の問い合わせ |                     | 52-0504      |     |    |

|     |     |       |    |          |    |                   |      |                                                                                                                                                  |    |              |
|-----|-----|-------|----|----------|----|-------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
| No. | 講座名 | ピザづくり | 定員 | 8組       | 講師 | ヨーコパン工房主宰<br>小池陽子 | 受講料  | 1,000円<br>(材料費)                                                                                                                                  |    |              |
|     |     |       |    |          |    |                   | その他  |                                                                                                                                                  |    |              |
|     |     |       |    |          |    |                   | 日時   | 9月27日(土)<br>13:30~15:30                                                                                                                          | 会場 | 中洲公民館<br>調理室 |
|     |     |       |    |          |    |                   | 講座内容 | ピザ生地をこねたらラップをかけて少しねたしたあと、平らに延ばしてオーブンで焼きます。焼き上がった生地に、いろいろな種類のチーズをのせ、さらに持ってきたトッピング(好きなもの何種類か持ってくる)をのせて、自分だけのピザを作ります。<br>【持ち物】トッピングの材料、エプロン、三角巾、マスク |    |              |
| 主催  |     | 中洲公民館 |    | 詳細の問い合わせ |    | 52-1924           |      |                                                                                                                                                  |    |              |