

No.	講座名	スマホタブレット講座 (1)	定員残	0	講師	諏訪市関係部署職員 auショップ	受講料	無料
1	日時	4月24日(木) 13:30~15:00		会場	四賀公民館 ロビー図書室		その他	スマホかタブレットを
	講座内容	諏訪市公民館講座やインターネット申し込み方法を知ってスマホで申し込めるようになります。諏訪市乗り合い送迎サービス「チョイソコかりんちゃん」のIDをお持ちでない方は事前に取得方法をお知らせします。						
	主催	四賀公民館		詳細の問い合わせ		52-0504		

No.	講座名	イスヨガマットヨガ 昼間に都合の良い方向け	定員残	18	講師	新井茉莉陽	受講料	無料
	日時	5月8日（木） 10：00～11：30			会場	四賀公民館 講堂	運動着などゆったりした服を持 終了	
	講座内容	日常生活で、足がうまく上がらなくなったり腰回りの筋肉が硬くなってしまったり不都合を感じているみなさんの体をほぐす時間をつくりましょう。キャッチフレーズは「帰るときには杖を忘れる！！」						
	主催	四賀公民館		詳細の問い合わせ		52－0504		

No.	講座名	笑いヨガ① 春	定員残	25	講師	五十嵐千恵	受講料	無料
							その他	終了
3	日時	5月13日（火） 10：00～11：30	会場	湖南公民館				
	講座内容	有名人講師による、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法を学びます。講座の後は気分爽快！ついにはまってしまう健康エクササイズです。是非ご体験を。 【持ち物】運動靴、汗拭きタオル、飲料水						
	主催	湖南公民館		詳細の問い合わせ		52-0553		

No.	講座名	上社散策シリーズ ～前宮編～	定員残	0	講師	NPO地域学習 支援センター代表 関 雅一	受講料	入館料100円
4	日時	5月15日（木） 10：00～12：00		会場	上社前宮他 【現地集合】		その他 上社散策シリーズは、 終了	
	講座内容	集合は、前宮駐車場です。駐車場から境内を上がり、内御玉殿、十間廊、本殿などの見学をしながら、タケミナカタが諏訪に入り初めて居を構えた当時の様子について学んだ後、遊歩道（鎌倉街道）を通り、高過庵など藤森照信氏建築群を見ます。最後に、神長官守矢史料館（入館料100円）を見学して、諏訪信仰について学びます。						
	主催	中洲公民館	詳細の問い合わせ		52－1924			

5	講座名	イスヨガマットヨガ 夜に都合の良い方向け	定員残	19	講師	新井茉莉	受講料	無料
	日時	5月16日（金） 19：00～20：30	会場		四賀公民館 講堂		その他	運動着などゆったり体
	講座内容	日常生活でストレスをかかえていたり体が硬くなったりしていると感じ始めている皆さんに、気持ちも体もリラックスする時間にしましょう。						終了
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ		52-0504			

6	講座名	家族遠足 （宮川下り）	定員残	18	講師	中洲公民館 社会教育指導員	受講料	バス代（大人:150円、 こども:80円）
	日時	5月17日（土） 8：00～11：40	会場		中洲公民館集合		その他	※雨天中止
	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。野球場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。 【持ち物】水筒、おやつ、リュック類						終了
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ		52-1924			

7	講座名	現役セラピストが教える リンパケア体操	定員残	17	講師	セラピスト 瀧下美知子	受講料	無料
	日時	5月21日（水） 10：00～11：30	会場		豊田公民館 講堂		その他	終了
	講座内容	〇音楽に合わせてリンパの流れを改善する簡単なストレッチです。受講後は、体がとても軽くなって、気持ちよくなります。 【持ち物】ヨガマットかバスタオル、室内用運動靴、タオル、水分補給						
主催		豊田公民館	詳細の問い合わせ		52-1587			

8	講座名	煎茶道を体験しましょう （全2回講座）	定員残	6	講師	舘 眞喜子	受講料	2回で 1,000円以内
	日時	5月22日（木）と6月19日（木）の2回 それぞれ10：00～12：00	会場		湖南公民館		その他	終了
	講座内容	抹茶（粉末）ではなく煎茶（茶葉）を使い、煎茶や玉露の楽しみ方を学びます。						
主催		湖南公民館	詳細の問い合わせ		52-0553			

No.	講座名	上社散策シリーズ ～本宮編～	定員残	0	講師	NPO地域学習 支援センター代表 関 雅一	受講料	無料
9	日時	5月22日（木） 10：00～12：00		会場	上社本宮他 【現地集合】		その他 上社散策シリーズは 終了	
	講座内容	集合場所は、大駐車場から北参道に出るところ。本宮境内では、雷電像、幣拝殿、波除鳥居（古代、諏訪湖が広く境内近くまで諏訪湖であった名残りの鳥居）、硯石、四脚門など見学します。その後、法華寺・五重塔跡（明治維新時の廃仏毀釈により取り壊された。スマホがあればCG再現可能）をへて、武居畑遺跡展望台で諏訪平の絶景を楽しみます。						
	主催	中洲公民館	詳細の問い合わせ		52－1924			

No.	講座名	菊づくり+苗づくり 講座	定員残	5	講師	百瀬達朗 永田瑞穂	受講料	約2,000円
10	日時	①5月22日(木) ②7月3日(木) ③9月4日(木) ④10月2日(木) ⑤3月12日(木) 9:30~11:00		会場	四賀公民館 玄関前、老人児童室		事前に希望や持参でき 終了	
	講座内容	大菊の3本仕立てを、苗から育てて秋に大輪を咲かせます。希望者にはドーム菊の栽培も挑戦できます。はじめて挑戦する女性の方も多く初心者に人気の講座です。苗・鉢・土・その他資材の実費を集金します。						
	主催	四賀公民館		詳細の問い合わせ		52-0504		

No.	講座名	ロールケーキづくり	定員残	0	講師	ヨーコパン工房主宰 小池陽子	受講料	900円 (材料費)
11	日時	5月27日(火) 10:00~12:00		会場	中洲公民館 調理室		終了	
	講座内容	ロールケーキの生地を作ってオーブンで焼き、焼きあがった生地に、生クリームをぬり、カットした果物をのせて、クルッと巻けば、長さ30センチのロールケーキのできあがり。昨年受講者からは、「市販より美味しい」と好評でした。 【持ち物】持ち帰り用の箱など、氷、ハンドミキサー、エプロン、三角巾、マスク ★持ち物のハンドミキサーは、なければ公民館で用意します。氷は、2~300グラム位。						
	主催	中洲公民館		詳細の問い合わせ		52-1924		

No.	講座名	生活に役立つ市の取り組み を利用しよう ～AIオンデマント交通～	定員残	27	講師	地域戦略・男女 共同参画課職員	受講料	無料
12	日時	5月29日（木） 10：00～11：30		会場	諏訪市公民館 視聴覚室		受付終了	
	講座内容	自分が車運転を止めた時、自家用車の代わりに何を利用するか、考えたことはありませんか。そんな時、市AIオンデマント交通が役に立つはず。講座では、市AIオンデマント交通の説明と利用、申込みの仕方について学ぶ講座です。 【持ち物】筆記用具、スマホ						
	主催	諏訪市公民館		詳細の問い合わせ		53-6219		

13	講座名	おいしい ほう葉巻を作ろう	定員 残	5	講師	藤森とも子	受講料	材料費600円程
	日時	6月5日（木） 9：30～11：30	会場		湖南公民館		その他	受付終了
	講座内容	あの木曾の名物「ほう葉巻」を作ります。 ほう葉のほんのりする香りの餅菓子は懐かしさばかりでなく、その調理法の木曾ならではの 方法に唸ってしまいます。ご家庭に持ち帰って、皆さんとお召し上がりあれ。 【持ち物】エプロン、三角巾、手ぬぐい						
主催		湖南公民館	詳細の問い合わせ		52-0553			

14	講座名	諏訪の古刹名刹を訪ねる	定員 残	0	講師	法華寺 住職	受講料	無料
	日時	6月5日（木） 10：00～11：30	会場		中洲神宮寺 法華寺		その他	満員御礼
	講座内容	戦国時代におきた有名なエピソードや明治初年まで日本最古の五重の塔のお話しなど興味深い お話を伺います。						
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ		52-0504			

15	講座名	歴史講座 豊田村誌から 良寛・真民の世界に続く一休 の思い	定員 残	16	講師	元豊田地区 公民館館長 飯田朝治	受講料	無料
	日時	6月9日（月） 9：30～11：00	会場		豊田公民館 講堂		その他	
	講座内容	講義 良寛、真民に続く一休の世界観を学びます。 【持ち物】 筆記用具						
主催		豊田公民館	詳細の問い合わせ		52-1587			

16	講座名	初めてのライン・プラス	定員 残	7	講師	中洲公民館 社会教育指導員 河西敏夫	受講料	無料
	日時	6月12日(木),13日(金) 10：00～12：00	会場		中洲公民館 老人児童室		その他	【持ち物】 受講者のスマホ（ライ ンがインストールされ ているもの）
	講座内容	スマホのライン初心者のための講座です。2日間で、ラインをある程度（友だちになる、グ ループラインを作る、入力方法、写真を送る、など）使いこなせるようになります。 同時に、ライン以外のスマホの最低限の基本的な扱い（電子申請での講座申込など）につい てもふれます。講座の締めくくりには、諏訪市消費生活センター職員から、様々なトラブル の紹介とトラブル対処法について学べます。						
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ		52-1924			

17	講座名	鷲ヶ峰と 八島ヶ原湿原の散策	定員 残	7	講師	諏訪教育会 登山の葉委員会	受講料	保険・資料代 550円
	日時	6月14日(土)(仮) 9:00~15:00	会場		鷲ヶ峰 八島ヶ原湿原		その他	・八島ヶ原湿原駐車場 が集合、解散地となり ます。
	講座内容	○登山の葉委員会の先生方に動植物鉱物気象等を説明いただきながら、鷲ヶ峰に登り八島ヶ原湿原を散策します。初心者でもゆっくり登りますから、安心してご参加ください。 【持ち物】登山道具、防寒着、雨具、昼食 【服装】登山靴、帽子、登山ウェア 【定員】10名						
共催		豊田公民館	詳細の問い合わせ		52-1587			

18	講座名	(型を使わない) ショートケーキづくり	定員 残	0	講師	ル・ポミエ店長 小松みゆき	受講料	900円 (材料費)
	日時	6月17日(火) 10:00~12:00	会場		中洲公民館 調理室		持ち物	満員御礼
	講座内容	ル・ポミエ店長の講師に教えてもらいながら、型を使わないで作れるフルーツ入りのショートケーキ(直径15cm以上)づくりに挑戦します。 【持ち物】持ち帰り用の箱など、ハンドミキサー、エプロン、三角巾、マスク ★持ち物のハンドミキサーは、なければ公民館で用意します						
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ		52-1924			

19	講座名	初めてのヨガ	定員 残	9	講師	ヨガインストラクター 宮澤佳子	受講料	無料
	日時	6月18日(水) 19:30~20:30	会場		中洲公民館 講 堂		その他	
	講座内容	ヨガについての基本を聞き、ヨガ体操の基本的な動きを実践してみます。 【持ち物】飲料水、汗拭きタオル、ヨガマットまたは、大きなタオル ★おもに平日の昼間に働いている皆さんの心身の健康のための講座です。仕事などによるストレス解消にも役立ちます。						
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ		52-1924			

20	講座名	昭和100年、戦後80年を 迎えて ～被爆体験者の父 が伝えたかったこと～	定員 残	76	講師	長野県被団協 副会長 前座明司	受講料	無料
	日時	6月25日(水) 13:30~15:30	会場		諏訪市文化センター ホール		その他	男のおもしろ倶楽部、男の プレミアム倶楽部、女性セ ミナーの三者共催講座の公 開講座
	講座内容	昨年ノーベル平和賞を受賞した日本は、今年、戦後80年、昭和100年という節目の年を迎える。被爆者もみな高齢となり、原爆の恐ろしさを語る人も非常に少なくなっている。そうした状況下で、被爆体験者のお話をお聞きし、改めて平和の尊さを問い返す。						
主催		諏訪市公民館	詳細の問い合わせ		53-6219			

21	講座名	スマホタブレット講座 (2)	定員 残	10	講師	auショップ	受講料	無料
	日時	6月26日(木) 13:30~15:00	会場		四賀公民館 ロビー図書室		その他	スマホかタブレットご 持参ください
	講座内容	LINEでつながろう。LINEを使って写真や文書を受け撮ったり配信したりできるようになる とともに、公民館公式LINEの活用方法も活用できるようになります。						
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ		52-0504			

22	講座名	歴史講座 豊田村誌から よみがえる豊田村	定員	21	講師	元豊田地区 公民館館長 飯田朝治	受講料	無料
	日時	6月30日(月) 9:30~11:00	会場		豊田公民館 講堂		その他	
	講座内容	講義 豊田村の歴史について講義いただきます。 【持ち物】 筆記用具						
主催		豊田公民館	詳細の問い合わせ		52-1587			

23	講座名	ピラティスを 体験してみませんか	定員 残	24	講師	矢崎直子	受講料	無料
	日時	7月4日(金)と7月18日(金)の2回 13:30~15:00	会場		湖南公民館		その他	どちらか1回でも可能
	講座内容	最近、“ピラティス”とよく耳にしますが“ピラティス”とは何でしょう？ これはヨガに 似ていますが、体幹とインナーマッスルを鍛えるエクササイズのことです。 どのようなものか実際に体験してみましょう。 【持ち物】 あればヨガマット、なければバスタオル						
主催		湖南公民館	詳細の問い合わせ		52-0553			

24	講座名	中洲・四賀の偉人 岩波茂雄と伊藤長七	定員 残	13	講師	中洲公民館 社会教育指導員 河西敏夫	受講料	無料
	日時	7月4日(金) 10:00~11:30	会場		中洲公民館 学習室		その他	
	講座内容	明治大正期、中洲出身の岩波茂雄は、試行錯誤の末に書店を開き現在の岩波書店の基礎を築 きます。一方、四賀出身の伊藤長七は、教育者として東京府立五中の初代校長として中学校 での大正自由教育を実践し全国に広めます。彼らのそれぞれの分野での業績を学びながら、 同郷の二人が若い頃に交流したエピソードについても触れつつ、諏訪に生まれ育った二人の 生き方の共通点を探ります。						
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ		52-1924			

No.	講座名	歴史講座 四賀・豊田・湖南の 年中行事	定員	27	講師	諏訪市博物館友の会 会長 飯田辰治	受講料	無料		
							その他			
							日時	7月7日（月） 9：30～11：00	会場	豊田公民館 講堂
							講座内容	講義 四賀・豊田・湖南の年中民族行事を解説いただきます。 【持ち物） 筆記用具		
主催		豊田公民館		詳細の問い合わせ		52－1587				

26	No.	講座名	夏の霧ヶ峰散策	定員 残	17	講師	霧ヶ峰ガイドセンター	受講料	1,300円 ガイド料・保険料含む
	日時	7月10日（木） 予備日7月14日（月） 8：30～12：00			会場	四賀公民館 集合解散		その他	6月6日（金）までに 受講料をお支払いくだ さい。
	講座内容	梅雨明けの霧ヶ峰でニッコウキスゲの群落を楽しみましょう。霧ヶ峰自然教室のガイドによ る解説付きです。							
	主催	四賀公民館		詳細の問い合わせ		52-0504			

27	No.	講座名	北ハヶ岳 白駒の池 苔の森と花畑散策	定員 残	4	講師	関侗通 藤森とも子	受講料	昼食代 1,000円位
	日時	7月11日（金） 8：30～15：00			会場	北ハヶ岳 白駒の池周辺		その他	バスで行きます。現地 では2～3km歩きます。 湖南公民館集合予定
	講座内容	白駒の池の周辺を歩き、苔の森を探索します。数少ない苔のガイドさんから苔の生態を説明していただき、昼食後は自然観察のガイドさんより可憐な高山植物の花を探しながら説明をしていただけます。 【持ち物】山歩きのできる服装、おやつ、飲料水							
	主催	湖南公民館		詳細の問い合わせ		52-0553			

No.	講座名	諏訪湖の大きさの変遷 曽根遺跡はなぜ湖底にあるのか		定員 残	23	講師	下諏訪街道資料館 小口 徹		受講料	無料			
		日時	7月16日（水） 10：00～11：30				会場	豊田公民館 学習室		その他			
28	講座内容	講義 曽根遺跡が湖底にあることから、諏訪湖の大きさが変わってきた謎に迫ります。 【持ち物】 筆記用具											
主催		豊田公民館		詳細の問い合わせ		52－1587							

29	講座名	ウォーキングで健康力アップ(1) 公民館、湖畔公園、並木コース	定員残	11	講師	市スポーツ推進委員 進藤久美	受講料	無料
	日時	7月17日(木) 10:00~11:30	会場		諏訪市公民館別館 軽運動室と屋外		その他	雨天時：軽運動室 晴天時：屋外でウォーキング実施
	講座内容	始めに、軽運動室で正しいウォーキングの仕方を学び、その後、実際に湖畔公園、並木のコースでウォーキングを実施します。 【持ち物】タオル、飲み物、上履						
主催		諏訪市公民館	詳細の問い合わせ		53-6219			

30	講座名	スマホタブレット講座(3)	定員残	12	講師	auショップ	受講料	無料
	日時	8月21日(木) 13:30~15:00	会場		四賀公民館 ロビー図書室		その他	スマホかタブレットご持参ください
	講座内容	スマホを健康づくりに利用しましょう。マイナカードを保険証として利用できるようになります。マイナカードや暗証番号が必要ですが、個人情報の安全確保のため、参加者には別途対策の連絡をします。						
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ		52-0504			

31	講座名	楽しく歌って健幸に	定員残	15	講師	音楽健康指導士 實吉和代	受講料	無料
	日時	8月28日(木) 10:00~11:30	会場		諏訪市公民館別館 音楽室		その他	
	講座内容	日々の生活を、健康で幸福に過ごすための秘訣を教えていただきながら、皆で楽しく声を出して歌う講座。 【持ち物】飲み物						
主催		諏訪市公民館	詳細の問い合わせ		53-6219			

32	講座名	4回連続 たっとい仏様木彫講座	定員残	6	講師	宮部信夫	受講料	材料費1,000円 必要な小刀等は別途
	日時	①8月28日(木)②9月11日(木)③ 9月25日(木)④10月9日(木) 9:30~11:30	会場		四賀公民館 学習室		その他	バスタオル 受講料は別途お持ちください
	講座内容	角材や枝材から可愛らしいお地蔵様を彫りだしてみましょう。						
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ		52-0504			

33	講座名	古文書ってどう読むの？	定員残	17	講師	市博物館学芸員	受講料	無料
	日時	9月11日（木） 10:00～11:30	会場	湖南公民館	その他	持ち物；筆記用具		
	講座内容	漢字ばかりの古文書ってどう読むのでしょうか？ 漢文のように上から読んだり、ひっくり返ったり？ 読むことの決め事（法則？）があるなら知りたいと思いませんか？ 古文書を読み解くのではなく、単にその読み方を学びます。併せて、何としても判読できない“ひらがな”にも挑戦しましょうか？						
主催		湖南公民館	詳細の問い合わせ		52-0553			

34	講座名	風樹文庫探検講座	定員残	14	講師	前中洲地区公民館長 岩波弘之	受講料	無料
	日時	9月12日（金） 10:00～11:30	会場	風樹文庫 2階会議室他	その他	駐車は、隣の中洲公民館にしようお願いします。		
	講座内容	風樹文庫は、岩波書店の全書籍の寄贈を受け続けている全国に注目されている図書館です。（さらに三省堂書店の図書も神宮寺出身の取締役宮沢国広氏の時代から寄贈されている）風樹文庫が、「いつ、どのようにしてできたのか」などを学んだ後、館内見学（1階：開架書庫、2階：岩波茂雄記念室、閉架書庫）をします。						
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ		52-1924			

35	講座名	諏訪の絶景を眺める	定員残	9	講師	諏訪市公民館 社会教育指導員 岩波均	受講料	300円 保険料
	日時	9月18日（木） 予備日9月24日（水） 8:30～12:00	会場	四賀公民館 集合解散	その他	受講料は当日お持ちください 散策できる服装、水筒、雨具をお持ちください		
	講座内容	杖突峠から諏訪の盆地を眺める機会です。フラタモリの撮影場所となった展望台にて断層や特徴ある地形の成り立ちを学びます。						
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ		52-0504			

No.	講座名	かわいい干支人形 づくり（午＜うま＞）に 挑戦	定員 残	6	講師	金澤みどり	受講料	2,000円 （材料費）
							その他	
36	日時	9月24日, 10月1日8日, 22日,29日（すべて水）全5回 9：30～12：00	会場	中洲公民館 学習室				
	講座内容	来年の干支「午（うま）」の人形づくりに挑戦する5回講座です。 完成した人形は、一年間自宅の床の間や玄関にも飾っておけます。 来年の干支である午（うま）は、12年前も人気の高い講座でした。 ★定員8人						
主催		中洲公民館		詳細の問い合わせ		52－1924		

