

1	講座名	フラワーアレンジメント3 ハローウィンに向けて	定員	10組	講師	藤村真由美先生	受講料	2,000円
	日時	9月28日(土) 午前10:00~11:30		会場	四賀公民館 学習室		その他	
	講座内容	かぼちゃ、魔女の帽子とほうきなどのハロウィンモチーフ☺を使って、かわいいアレンジメントをつくってみませんか？小学生と保護者の方が一緒に楽しめる内容です。完成したアレンジメントはそのまま飾って、おうちのハロウィン気分も盛り上がります！親子で楽しく季節の思い出を作りましょう。 【持ち物】ニッパ(ハサミ)、作品を持ち帰る袋						
主催		四賀公民館		詳細の問い合わせ		52-0504		

2	講座名	初めてのペタンク	定員	16人	講師	諏訪市 ペタンク協会	受講料	無料
	日時	10月5日(日) 10:00~12:00		会場	中洲小校庭 (雨天時は元町体育館 下ペタンクコート)		その他	
	講座内容	老若男女問わず、だれでも楽しめるペタンクは、気軽に運動不足を解消したい方や、仲間や家族(三世代での参加が可能)と楽しみたい方にピッタリ(1チーム4名)です。 もちろん、「ペタンクは、初めて」という方も、大歓迎です。 【持ち物】飲料水、汗拭きタオル、帽子、運動靴など運動のできる服装						
主催		中洲公民館		詳細の問い合わせ		52-1924		

3	講座名	親子遠足 (宮川下り)	定員	10組	講師	中洲公民館職員 河西敏夫	受講料	バス代:大人150円 子ども80円
	日時	10月18日(土) 8:00~11:40		会場	宮川周辺		その他	
	講座内容	5月(雨天中止)のリベンジ企画です。中洲公民館から宮川沿いに諏訪湖をめざし、途中史跡など見学しながらの遠足です。 (全行程約5km)帰りは、「すわっこランド」からかりんちゃんバスを利用して公民館に戻ります。 【持ち物】飲料水、帽子、軽食(おやつ)、運動靴など遠足にあった服装						
主催		中洲公民館		詳細の問い合わせ		52-1924		

4	講座名	秋の大見山自然散策	定員	10組	講師	自然インストラクター 柳澤義孝先生	受講料	200円
	日時	10月19日(日) 9:00~11:30		会場	蓼ノ海森林体験 学習館(現地集合)		その他	
	講座内容	秋の蓼ノ海周辺、大見山を散策しながら、講師の方から植物や樹木、環境などのお話を伺います。 【持ち物】筆記具、水筒、軍手、カッパ、タオル、運動靴、双眼鏡(持っている人) ※雨天:実施予定						
主催		諏訪市公民館		詳細の問い合わせ		53-6219		

5	講座名	かりんの話	定員	15人	講師	岩波弘之先生 (前中洲地区公民館長)	受講料	無料
	日時	10月25日(土) 10:00~11:30		会場	中洲公民館 学習室		その他	
	講座内容	<p>・市木である「かりん」についての豆知識を学びます。 (かりんとマルメロ、栽培の歴史、諏訪市木となった経緯など) ・講師の話の後、「ものづくり科」の授業で、かりんの木を育てている諏訪南中学校2年生による発表もあります。</p>						
主催		中洲公民館		詳細の問い合わせ		52-1924		

6	講座名	年末と新年を彩るリース作り クリスマスアレンジ	定員	10組	講師	藤村真由美先生	受講料	2,000円
	日時	11月1日(土) 午前10:00~11:30		会場	四賀公民館 学習室		その他	
	講座内容	<p>クリスマスを迎えるためのリースを作ります。本物の花を乾燥させて作ったドライフラワーを用いてはなやかでかわいいクリスマスリースを親子で作っていきましょう。 【持ち物】ニッパ(ハサミ)、作品を持ち帰る袋</p>						
主催		四賀公民館		詳細の問い合わせ		52-0504		

7	講座名	CGで作り出す ロケット・衛星・天体の動き	定員	20人	講師	後藤克典先生	受講料	無料
	日時	11月8日(土) 午前10:00~11:30		会場	四賀公民館 学習室		その他	
	講座内容	<p>コンピューターグラフィックスの第一人者が科学的データをどのように映像にするのかを語ります。</p>						
主催		四賀公民館		詳細の問い合わせ		52-0504		

8	講座名	クリスマスシュトレンと薬膳チャイ を作って食べましょう	定員	8組	講師	河西あけみ先生	受講料	2,000円
	日時	11月22日(土) 午前9:30~12:00		会場	四賀公民館 調理室		その他	
	講座内容	<p>クリスマスに1か月後に控えたこのころヨーロッパでは、このお菓子を作って少しずつ食べながら楽しみに待ちます。当日は薬膳チャイも作ってあたたまります。昨年実施して大変好評でした。お申し込みはお早めに。 【持ち物】エプロン・マスク・三角巾・できたシュトレンを持ち帰る入れ物</p>						
主催		四賀公民館		詳細の問い合わせ		52-0504		

9	講座名	自然素材の本格キムチの漬け込み講座	定員	8組	講師	新井里恵 先生	受講料	4,000円
	日時	12月6日(土) 9:00~12:30		会場	四賀公民館 調理室		その他	
	講座内容	すべて自然素材でつくる香高い本格キムチを漬け込むとともにチヂミを作って食べましょう。塩漬けの白菜は当日講師の先生が準備して下さいます。漬け込んだキムチはビニール袋に入れて持ち帰ります。去年はそれぞれの家庭で発酵が進んで大変おいしくなったと好評でした。 【持ち物】エプロン・マスク・三角巾、漬け込んだキムチを持ち帰る入れ物。						
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ			52-0504		

10	講座名	お正月を楽しむ 真菰(まこも)しめ縄講座	定員	10人	講師	寺井聡平先生	受講料	4,000円
	日時	12月7日(日) 9:30~12:00		会場	四賀公民館 2階講堂		その他	
	講座内容	諏訪では「カトギ」と呼んで、夏のお盆に精霊だなに敷く「盆ごぎ」に用いられてきた「真菰(まこも)」は様々な薬用効果とともに、正倉院に伝わる枕にも使われていたことがわかってきて注目されてきました。今回は地元産の真菰(まこも)を夏に刈り取って準備をしていただいています。この霊草と呼ばれる真菰(まこも)を使って龍のしめ飾りを作って持ち帰ります。						
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ			52-0504		

11	講座名	パンで作る クリスマスリース	定員	8組	講師	小池陽子先生 (ヨーコパン工房)	受講料	1,000円 (材料費)
	日時	12月13日(土) 9:30~12:00		会場	中洲公民館 調理室		その他	
	講座内容	パン生地を使い形を整えて焼き、クリスマスリースを作ります。 飾った後、食べることもできるクリスマスリースです。 持ち物 作ったリースの持ち帰り用のお盆のようなもの(直径30cm位)						
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ			52-1924		

12	講座名	ミニ門松づくり	定員	8組	講師	岩波正幸先生	受講料	600円 (材料費)
	日時	12月20日(土) 9:30~12:00		会場	中洲公民館 講堂		その他	
	講座内容	お正月に飾れる「ミニ門松(1対)」を作ります。 持ち物 ノコギリ(ある方)、剪定ハサミ(ある方)						
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ			52-1924		

13	講座名	新春 書き初め教室	定員	15人	講師	荻原梓虹先生 (書家・書道講師)	受講料	無料
	日時	1月5日(月) 9:30~11:30		会場	湖南公民館 講堂		その他	
	講座内容	広い講堂で、お正月に書き初めをします。対象は、小中学生の皆さんです。 【持ち物】書道道具, お手本, 敷き物						
主催		湖南公民館	詳細の問い合わせ			52-0553		

14	講座名	ラジオが聞こえる仕組みを知って組み立てよう	定員	6組	講師	四賀公民館職員 岩波均	受講料	3,000円
	日時	1月17日(土) 午前9:30~12:00		会場	四賀公民館 学習室		その他	
	講座内容	空中に飛び交う電波を耳で聞こえるようになる仕組みを学んで、部品を基板にはんだ付けしながら実際にラジオを作って鳴らしてみましよう。はじめて電子部品のはんだ付けを行う人でも安全に行えるように講習します。 【持ち物】ラジオペンチ、ニッパ、はんだごて、組み立てたラジオを持ち帰る袋						
主催		四賀公民館	詳細の問い合わせ			52-0504		

15	講座名	世代をつなぐ コミュニケーション	定員	15人	講師	土橋桂子先生 (コーチング・インストラクター)	受講料	無料
	日時	1月17日(土) 9:30~11:30、13:30~15:30		会場	中洲公民館		その他	午前と午後で内容が異なります
	講座内容	午前:祖父母の世代から~「手助けしたい♪」という思いが「口出しされる!」と受け取られたことはありませんか?世代間のすれ違いを減らすためのコツをお伝えします。 午後:パパママの世代から~「家事は効率良くやりたい♪」という工夫が「手抜きをしている!」と受け取られたことはありませんか?価値観の違いを認め合うためのコツをお伝えします。 ※一日の受講が無理な方は、片方だけの受講も可能です。						
主催		中洲公民館	詳細の問い合わせ			52-1924		