No.	講座名	鷲ヶ峰と 八島ヶ原湿原の散策	定員残	8人	講師	諏訪教育会 登山の栞委員	受講料	300円（資料代）
1	日時	9月23日（火・祝） 9:00～13:00			会場	八島ヶ原湿原ビジターセンター駐車場～鷲ヶ峰～八島湿原一周	その他	・軽登山です。 ・雨天中止となります。
	講座内容	○諏訪教育会登山の栞委員会の方々と共に鷲ヶ峰に登り、秋の八島ヶ原湿原を散策する。 ○保険に加入をお願いします。 ○持ち物　水分補給用水筒、レインウェア、行動食（羊羹、パン、ナッツ類等）、タオル、熊鈴、ストック（必要なら）、小銭（トイレは有料です）						
	主催	豊田公民館	詳細の問い合わせ	52-1587				

No.	講座名	初めてのペタンク	定員残	13人	講師	諏訪市 ペタンク協会	受講料	無料
2	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				

No.	講座名	クリーンレイク諏訪 を見学しよう	定員残	17人	講師	クリーンレイク諏訪 施設職員	受講料	無料
3	日時	10月7日（火） 10:00～11:30			会場	クリーンレイク 諏訪	その他	*現地集合・現地解散
	講座内容	私たちの生活に無くてはならないもの、それは水です。その大切な水が使われ、排水された後は、どのようになっているのでしょうか。雑排水の終末処理施設を見学し、水のその後と処理施設の役割を理解しましょう。 【持ち物】筆記用具						
	主催	湖南公民館	詳細の問い合わせ	52-0553				

No.	講座名	ウォーキングで 健康力アップ②	定員残	9人	講師	スポーツ推進委員 進藤久美先生	受講料	無料
4	日時	10月10日(金) 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 (持ち物)タオル、飲み物、上履
	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、足湯のコースでウォーキングを実施します。						
	主催	諏訪市公民館	詳細の問い合わせ	53-6219				

No.	講座名	糖尿病を予防しよう	定員残	18人	講師	村上すみれ先生 諏訪日赤看護師	受講料	無料
5	日時	10月15日（水） 14:00～15:00	会場	豊田公民館 学習室			その他	
	講座内容	○講義：糖尿病の症状や治療法予防のための食事や運動について学びます。 ○持ち物　筆記用具						
	主催	豊田公民館	詳細の問い合わせ	52-1587				

No.	講座名	親子遠足 （宮川下り）	定員残	19人	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
6	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				

No.	講座名	シュークリームづくり	定員残	1人	講師	小池陽子先生 （ヨーコパン工房）	受講料	700円 （材料費）
7	日時	10月21日(火) 10:00～12:00	会場	中洲公民館 調理室			その他	
	講座内容	生クリーム入りのシュークリーム作りに挑戦します。（約10個）持ち帰ったシュークリームで、家族や仲間と笑顔の時間を過ごしましょう。 持ち物：直径18センチくらいの片手鍋、木べら（ゴムベラ）、持ち帰り用の容器（直径約5cmのものが8個はいる大きさ）　※片手鍋・ゴムベラは、公民館にもあり貸出可						
	主催	中洲公民館	詳細の問い合わせ	52－1924				

	講座名	スマホタブレット講座④	定員残	10人	講師	和田正通信 株式会社	受講料	無料
8	日時	10月23日（木） 午後1:30～午後3:00	会場	四賀公民館 1階ホール			その他	【持ち物】 スマートホン ナンバーカード
	講座内容	子育てや介護をはじめとする行政手続きをインターネットにつながったスマホやタブレットでできるようになってきました。前回は健康保険証をマイナンバーカードに関連付けて可能になる各種サービスの紹介とマイナポータルの実際の手続きを行いました。前回参加できなかった方々のサポートも含め、次回の確定申告のための準備を行います。						
	主催	四賀公民館	詳細の問い合わせ	52－0504				

No.	講座名	楽しい諏訪の散策 四賀の鎌倉街道をたどる	定員残	9人	講師	伊藤為幸先生 五味光一先生	受講料	無料
9	日時	10月25日（土） 8:20集合　12:00解散			会場	集合・解散 四賀公民館	その他	徒歩で行動します。 水筒 雨天時は傘　など
	講座内容	四賀の旧道より上に痕跡が残る鎌倉街道をたどって中世の人々が見た景色に思いをはせましょう。地元のみなさんの努力により復元できている道もあったり、まだ明確でなく民地になっている場所もあります。地元で研究を続ける講師の先生のお話を聞きながらたどる楽しい散策の機会です。						
	主催	四賀公民館	詳細の問い合わせ			52−0504		

No.	講座名	かりんの話	定員残	15人	講師	岩波弘之 （前中洲地区公民館長）	受講料	無料
10	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	・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。						
	主催	中洲公民館	詳細の問い合わせ			52−1924		

No.	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	定員残	9人	講師	藤村真由美先生	受講料	2,000円
11	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	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作ってみましょう。 【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		

No.	講座名	味のある筆文字で、 ステキなハガキを作ろう	定員残	20人	講師	己書すわ湖道場 古林絵美子　師範	受講料	1200円
12	日時	11月6日(木) 10:00～11:30			会場	諏訪市公民館 視聴覚室	その他	
	講座内容	楽な気持ちで、年賀状の原案を作る 【持ち物】新聞1日分、台拭き(またはウェットティッシュ)、落款印(持っている人のみ)						
	主催	諏訪市公民館	詳細の問い合わせ			53-6219		

No.	講座名	家庭菜園の土づくり ①秋に向けて	定員残	14人	講師	田牧卓真先生 （諏訪農業改良普及センター技術指導員）	受講料	無料
13	日時	11月6日（木） 10:00～11:30	会場	湖南公民館 学習室			その他	事前に家庭菜園の規模や野菜の種類についてお聞きします。
	講座内容	土づくりの専門家から家庭菜園での秋野菜の栽培に向けて、土づくりのノウハウを学びましょう。 【持ち物】筆記用具						
	主催	湖南公民館	詳細の問い合わせ	52-0553				

No.	講座名	笑いヨガ② 秋	定員残	26人	講師	五十嵐千恵先生 （ラフターヨガ認定ティーチャー）	受講料	無料
14	日時	11月7日（金） 10:00～11:30	会場	湖南公民館 講堂			その他	
	講座内容	笑顔が素敵な有名講師による「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法を学ぶ講座です。講座の後は、気分爽快！ 自然と笑顔になり、ついついハマってしまう健康エクササイズを一緒に体験しましょう。 【持ち物】運動靴，汗拭きタオル，水分補給の飲み物						
	主催	湖南公民館	詳細の問い合わせ	52-0553				

No.	講座名	CGで作り出す ロケット・衛星・天体の動き	定員残	17人	講師	後藤克典先生	受講料	無料
15	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	JAXA公式CGクリエイターの制作者が、これまでに制作して放送された映像を見ながら、コンピューターグラフィックスの第一人者が科学的だデータをどのように映像にするのかを語ります。						
	主催	四賀公民館	詳細の問い合わせ	52−0504				

No.	講座名	初めてのヨガ	定員残	14人	講師	宮澤佳子先生 （ヨガインストラクター）	受講料	無料
16	日時	11月13日（木） 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。 仕事などによるストレス解消にも役立ちます。 （市内に勤めている方、若者も受講できます。また、前期受講者の再受講も受け付けます。） 【持ち物】飲料水、汗拭きタオル、ヨガマット（大きなバスタオル）						
	主催	中洲公民館	詳細の問い合わせ	52−1924				

No.	講座名	司法書士のお仕事は？	定員残	19人	講師	司法書士 小池洋介	受講料	無料
17	日時	11月13日（木） 13:30～15:00			会場	湖南公民館 学習室	その他	
	講座内容	司法書士って、どんな業務を担当しているの？ 成年後見、相続登記って何？ インターネットトラブルの相談に乗ってくれるの？ いざという時の私たちの強い味方、司法書士の仕事について理解を深めましょう。 【持ち物】筆記用具						
	主催	湖南公民館	詳細の問い合わせ			52-0553		

No.	講座名	新ソバを味わおう	定員残	6人	講師	岩波金太郎先生 （か式研究所代表）	受講料	2,300円 （材料費・道具借賃）
18	日時	11月18日（火） 10:00～12:00			会場	中洲公民館 調理室	その他	
	講座内容	誰でも簡単に蕎麦打ちができる「かねたろう式」の「Gショック加水法」による水回しで、素人でも大丈夫！ 蕎麦打ち体験をして、新ソバを作ります。最後は、講師が作ったソバの試食ができます。 【持ち物】エプロン・三角巾・マスク、食品保存容器（蕎麦持ち帰り用、大きめなもの）						
	主催	中洲公民館	詳細の問い合わせ			52−1924		

No.	講座名	相続の準備をしよう	定員残	17人	講師	八十二銀行 諏訪支店 伊藤久美子	受講料	無料
19	日時	11月18日（火） 14:00～15:30			会場	豊田公民館 学習室	その他	
	講座内容	講義形式で終活で相続するための準備等、考えておくことを学びます。 【持ち物】 筆記用具						
	主催	豊田公民館	詳細の問い合わせ			52-1587		

No.	講座名	高ボッチから諏訪湖と富士山を眺める	定員残	4人	講師	四賀公民館職員 岩波均	受講料	無料
20	日時	11月20日（木） 予備日11月26日（水） 8:20集合　12:00解散			会場	集合・解散 四賀公民館	その他	中型バスにて移動します
	講座内容	空気の澄むこの時期に高ボッチ高原から遠くに富士山を望む諏訪盆地の絶景を眺める講座です。 【持ち物】水筒、雨天時は傘・雨かっぱ						
	主催	四賀公民館	詳細の問い合わせ			52−0504		

No.	講座名	挑戦!魚のさばき方②	定員残	7人	講師	角上魚類(株) 調理師	受講料	魚代1,500円
21	日時	11月20日(木) 19:00～21:00			会場	湖南公民館 調理室	その他	今回は小中学生を除く、一般の方を対象に実施します。
	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)、フライや天ぷらや刺身にできるように包丁の使い方を学びます。魚のプロである調理師の方が丁寧にさばき方を教えてくれます。 【持ち物】包丁,エプロン,三角巾,持ち帰り用タッパー						
	主催	湖南公民館	詳細の問い合わせ			52-0553		

No.	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	定員残	2人	講師	河西あけみ先生	受講料	2,000円
22	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	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
	講座内容	クリスマスを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。						
	主催	四賀公民館	詳細の問い合わせ			52−0504		

No.	講座名	連続2回 筆ペン習字講座	定員残	5人	講師	平林圭治先生	受講料	100円(資料代)
23	日時	①11月28日(金) ②12月12日(金) 9:30～11:00			会場	四賀公民館 学習室	その他	持ち物 市販の筆ペン
	講座内容	例年人気の講座です。自分の名前のお手本を書いていただいて、祝儀袋などへの自分の氏名の記名や年賀状に自筆の文字でお便りがかけたらとてもいいですね。 だんだんくせ字が強くなっているときの修正の機会になります。						
	主催	四賀公民館	詳細の問い合わせ			52−0504		

No.	講座名	書初め 書道講座	定員残	14人	講師	元豊田公民館長 飯田朝治先生	受講料	無料
24	日時	12月6日(土)、13日(土) 9:30～11:00			会場	豊田公民館 講堂	その他	
	講座内容	○一年の吉語を書き初めにしましょう。豊田公民館の書初め展に展示します。 ○持ち物 書道道具一式						
	主催	豊田公民館	詳細の問い合わせ			52-1587		

No.	講座名	自然素材の本格キムチの漬け込み講座	定員残	7人	講師	新井里恵先生	受講料	4,000円
25	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くださいます。漬け込んだキムチはビニール袋に入れて持ち帰ります。昨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				

No.	講座名	お正月を楽しむ 真菰（まこも）しめ縄講座	定員残	9人	講師	寺井聡平先生	受講料	4,000円
26	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「盆ござ」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				

No.	講座名	古諏訪信仰はなぜ残ったのか？	定員残	25人	講師	茅野百男先生	受講料	無料
27	日時	12月11日（木） 10:00～11:30	会場	湖南公民館 学習室			その他	
	講座内容	諏訪神社の古信仰はなぜ残ったのか？ その理由を周辺の歴史とともに、解き明かします。博識の茅野百男先生の「こぼれ話」をご期待ください。 【持ち物】筆記用具						
	主催	湖南公民館	詳細の問い合わせ	52-0553				

No.	講座名	ミニ門松づくり	定員残	6人	講師	岩波正幸先生	受講料	600円 （材料費）
28	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				

No.	講座名	お正月の生け花	定員残	10人	講師	有賀晶子先生	受講料	2,500円（材料費）
29	日時	12月22日(月) 13:30～15:00	会場	中洲公民館 老人児童室			その他	
	講座内容	お正月に飾れる生け花を作ります。作った生け花は、 一旦解体して持ち帰り、家庭で再現します。 【持ち物】花器、はさみ、新聞紙（花持ち帰り用）						
	主催	中洲公民館	詳細の問い合わせ	52−1924				

No.	講座名	新年の生け花講座	定員残	15人	講師	藤森温先生	受講料	生花代 3000円
30	日時	12月26日（金） 9:30～11:00	会場	豊田公民館 老人児童室			その他	
	講座内容	○見栄えする生け方の工夫をご指導いただきます。初心者の方大歓迎です。 ○持ち物　花器、剪定ばさみ						
	主催	豊田公民館	詳細の問い合わせ	52-1587				

No.	講座名	初めての陶芸講座 たたら作り	定員残	6人	講師	夢嶺窯代表 三村貞夫先生	受講料	材料費 500円
31	日時	1月7日・21日・28日（水） 2月4日（水） 9:30～11:30	会場	豊田公民館 工芸室			その他	
	講座内容	○たたら作りを体験して、お皿をつくってみましょう。 ○全4回の受講ができる方、参加をお願いします。						
	主催	豊田公民館	詳細の問い合わせ	52-1587				

	講座名	スマホタブレット講座⑤	定員残	10人	講師	和田正通信 株式会社	受講料	無料
32	日時	1月15日（木） 午後1:30～午後3:00	会場	四賀公民館 1階ホール			その他	【持ち物】 スマートホン ナンバーカード
	講座内容	確定申告を自宅で行うための手続きについて扱います。総務省デジタル活用支援の内容に準じて講習を行います。マイナポータルのアプリのダウンロードから実際の手続きの手順について説明をします。						
	主催	四賀公民館	詳細の問い合わせ	52−0504				

No.	講座名	ラジオが聞こえる仕組みを知って組み立てよう	定員残	5人	講師	四賀公民館職員 岩波均	受講料	3,000円
33	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ょう。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				

No.	講座名	世代をつなぐ コミュニケーション	定員残	14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
34	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				

No.	講座名	家庭菜園の土づくり ②春に向けて	定員残	13人	講師	田牧卓真先生 （諏訪農業改良普及センター技術指導員）	受講料	無料
35	日時	3月5日（木） 10:00～11:30	会場	湖南公民館 学習室			その他	事前に家庭菜園の規模や野菜の種類についてお聞きします。
	講座内容	土づくりの専門家から家庭菜園での春野菜の栽培に向けて、土づくりのノウハウを学びましょう。 【持ち物】筆記用具						
	主催	湖南公民館	詳細の問い合わせ	52-0553				

No.	講座名	チョコレート ケーキづくり	定員残	1人	講師	小松みゆき先生 （ル・ポミエ 店長）	受講料	８００円 （材料費）
36	日時	2月10日（火） 10:00～12:00	会場	中洲公民館 調理室			その他	
	講座内容	バレンタインチョコは、「告白チョコ」から「義理チョコ」へ、そして今では「ご褒美チョコ」「感謝チョコ」が主流とか。贈る相手も、「友達・仲間、家族、自分」とのこと。・・・ チョコレートケーキを作って、バレンタインデーを楽しい笑顔の一日にしてみませんか。 【持ち物】ハンドミキサー（ある人）、ケーキ持ち帰り用の箱（25×25cm）						
	主催	中洲公民館	詳細の問い合わせ	52−1924				