

令和8年度

# 生きがい講座(前期)

どの講座でも自由に組み合わせて、  
いくつでも申し込みができます。

ながの電子申請  
QRコード



申込み期間

4月6日(月曜日)から4月16日(木曜日)まで

各公民館窓口、または電子申請でお申し込み下さい

No.	1	講座名	ちょっと知りたい相続税対策		講師	八十二長野銀行 諏訪支店	
日時	4月22日(水曜日)			定員	20名	費用	無料
	13:30 ~ 15:00					会場	湖南公民館
講座内容	生前贈与や相続に関する一般的な知識や注意しておきたい点、また具体的な相続税対策について学ぶ講座 【持ち物】筆記用具						
詳細問合せ先		52-0553			湖南公民館		

No.	2	講座名	川柳を吟じる		講師	岩本君子 諏訪岳風会顧問	
日時	5月12日(火曜日)			定員	15名	費用	無料
	10:00 ~ 11:30					会場	中洲公民館
講座内容	老いや介護などのテーマをユーモアに変えて高齢者を元気にするシルバー川柳、働く世代の悲哀を笑いに変えたサラリーマン川柳。これらを味わい、詩吟風に大きな声を合わせて吟じ、心の憂さを吹き飛ばす講座です。最後には、若さを保つための若返り運動をして講座終了です。みんなが笑顔で元気になれます。なお、自作川柳ありましたら、お持ち寄りください。大歓迎です。						
詳細問合せ先		52-1924			中洲公民館		

No.	3	講座名	いつでもどこでもストレッチ体操 ～立ったり 座ったり～		講師	瀧下 美知子	
日時	5月20日（水曜日）			定員	20名	費用	無料
	10:00～11:30					会場	豊田公民館
講座内容	<p>シニア世代におくる体操です。</p> <p>簡単で静かにゆっくり動いてリンパの流れがよくなる。</p> <p>健康的な生活をするために身体づくりをしましょう。</p> <p>持ち物：ヨガ（バス）マット、手拭い</p>						
詳細問合せ先		52-1587			豊田公民館		

No.	4	講座名	上社散歩シリーズ ～鎌倉街道編～		講師	関 雅一	
日時	5月20日（水曜日）			定員	15名	費用	バス代150円
	9:00～11:10					会場	本宮大駐車場集合
講座内容	<p>昨年から継続の「上社散策シリーズ」です。今年は、上社の本宮から前宮に続く「鎌倉道」遊歩道を散策します。本宮を出発し、「武居畑遺跡展望台」で諏訪の平を一望したり、藤森照信氏による建築群を巡ったりします。</p> <p>帰りは、4月からの新ダイヤによる「かりんちゃんバス」で前宮から本宮へと帰ります。（前宮前11:03ー北参道11:07）山道を歩くので運動靴が必要。</p> <p>【持ち物】バス代（150円）、水分補給用飲料水、汗拭きタオル</p>						
詳細問合せ先		52-1924			中洲公民館		

No.	5	講座名	イスヨガマットヨガ講座		講師	新井 里恵	
日時	5月28日（木曜日）			定員	20名	費用	無料
	10:00～11:30					会場	四賀公民館
講座内容	<p>まだ若いと自分では思っているも日常に紛れて硬くなりがちな体をリラックスさせて柔軟な体を取り戻しましょう。</p>						
詳細問合せ先		52-0504			四賀公民館		

No.	6	講座名	生活に役立つ行政サービス ～AIオンデマンド交通～		講師	市職員	
日時	5月29日（金曜日） 10:00～11:00			定員	30名	費用	無料
			会場			諏訪市公民館	
講座内容	<p>AIオンデマンド交通って何？ その仕組みを知り、その利用方法を学びます。 生活に役立つ行政サービスを活用しましょう。</p>						
詳細問合せ先		53-6219			諏訪市公民館		

No.	7	講座名	諏訪の名刹を訪ねる ～諏訪善光寺（湖南）～		講師	諏訪善光寺 加藤住職	
日時	6月4日（木曜日） 10:00～11:30			定員	20名	費用	無料
			会場			湖南善光寺	
講座内容	<p>長野市の善光寺のご本尊一光三尊阿弥陀如来が長野に向かう前に7年間留まったという伝承のあるお寺です。そうした由来や明治期の動乱の際に守った仏像などのお話をお聞きします。</p>						
詳細問合せ先		52-0504			四賀公民館		

No.	8	講座名	訓練型 電話でお金詐欺対策		講師	県職員	
日時	6月15日（月曜日） 10:00～11:30			定員	20名	費用	無料
			会場			湖南公民館	
講座内容	<p>長野県県民文化部くらし安全・消費生活課防犯担当職員による電話対策で特殊詐欺の被害を防ぐ訓練体験型の講座 【持ち物】筆記用具</p>						
詳細問合せ先		52-0553			湖南公民館		

No.	9	講座名	脳からだ体操 ～笑って動いて心も体も元気に～		講師	笠原 直子 健康アドバイザー	
日時	6月24日（水曜日）			定員	15名	費用	無料
	10:00～11:30					会場	中洲公民館
講座内容	長寿先進県である長野県民のこれからの課題は、いつまでも元気に生活できるよう健康寿命を延ばすことです。講座では、ストレッチ・口腔体操・脳トレの全身運動・心も調える運動を無理のないようそれぞれ自分のペースで動いてみます。このごろ運動不足かな、と感じている方にピッタリな体操レッスンです。						
詳細問合せ先		52-1924			中洲公民館		

No.	10	講座名	八ヶ岳火山と諏訪の黒曜石の関係		講師	小口 徹	
日時	7月15日（水曜日）			定員	20名	費用	無料
	10:00～11:30					会場	豊田公民館
講座内容	和田峠（下諏訪）の黒曜石ってなぜ有名なの？ 黒曜石が諏訪で採れる理由には、八ヶ岳の生成が関係しているらしい。その謎を解き明かします。 持ち物：筆記用具						
詳細問合せ先		52-1587			豊田公民館		

No.	11	講座名	介護保険制度とそのサービス		講師	市職員	
日時	7月17日（金曜日）			定員	15名	費用	無料
	10:00～11:30					会場	諏訪市公民館
講座内容	介護保険の制度を学び、どのようなサービスを受けることが出来るのかを市の職員が解説します。						
詳細問合せ先		53-6219			諏訪市公民館		

No.	12	講座名	認知症について学ぼう		講師	ライフドアすわ 矢崎 敏江	
日時	7月23日（木曜日）			定員	20名	費用	無料
	10:00 ~ 11:30					会場	湖南公民館
講座内容	認知症の症状、認知症を予防する生活習慣等について学ぶ講座 【持ち物】筆記用具						
詳細問合せ先		52-0553			湖南公民館		

No.	13	講座名	たっとい仏様木彫講座		講師	宮部 信夫	
日時	4回連続講座（初回8月20日）			定員	10名	費用	2,000円
	毎回10:00 ~ 11:30					会場	四賀公民館
講座内容	四回連続講座 8/20・9/3・9/17・10/8 木材から切り出しナイフや彫刻刀を用いて、お地藏さまを作ります。						
詳細問合せ先		52-0504			四賀公民館		

No.	14	講座名	楽しく歌って健幸に		講師	實吉 和代	
日時	8月27日（木曜日）			定員	20名	費用	無料
	13:30~15:30					会場	市公民館別館
講座内容	歌を歌うことは表情の筋肉・肺活量の維持・リラックス効果があります。懐かしい歌を楽しく歌いながら健康についての話を聞きます。						
詳細問合せ先		53-6219			諏訪市公民館		

No.	15	講座名	気になる身体のフレイルと対策		講師	市職員
日時	9月2日（水曜日）		定員	20名	費用	無料
	13:30 ~ 15:00				会場	湖南公民館
講座内容	フレイルとは？ 身体のフレイルの兆候やフレイル対策の重要性を知り、具体的なフレイル予防対策について学ぶ講座 <b>【持ち物】</b> 軽い運動のできる服装, 運動靴, 筆記用具					
詳細問合せ先		52-0553		湖南公民館		

## 注意点

・生きがい講座は受講の年齢制限はございませんが、講座の進め方や運動強度など60歳以上の方を対象とした講座内容になっております。

・後期分は9月頃にお知らせ予定です。

・申し込みから講座開催日までの期間が長い講座がありますが、受講確定後にご都合が悪くなった場合は、講座毎の問い合わせ先にご連絡下さい。

・申し込み期間内に定員を超えた講座については抽選より受講決定を行います。申込状況により定員人数の上限を変更するなど受け入れを行います。教材・器具・講師都合などの理由により定員以上の受け入れが出来ない場合もありますのであらかじめご了承下さい。

・申し込み期間内に定員に達しなかった講座については再度募集を行うことがあります。

・講座の内容でご不明な点は各講座の詳細問合せ先へお電話ください。

講座全般に関するお問い合わせ先

諏訪市公民館 0266-53-6219

(平日・土曜日:午前9時～午後5時まで)