

令和8年度

生きがい講座（後期）

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

9月7日(月曜日)から9月17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	郷土講座 北横岳に登って 秋の八ヶ岳の紅葉を楽しもう		講師	諏訪教育会 登山の栞委員会	
日時	9月12日（土曜日） 8：30～16：00			定員	15名	費用	ロープウェイ代2600円
						会場	北八ヶ岳ロープウェイ駅
講座内容	北八ヶ岳ロープウェイ駅～北横岳に登頂する講座 【集合場所】北八ヶ岳ロープウェイ駅（集合・解散）						
詳細問合せ先			52-1587			豊田公民館	

No.	2	講座名	諏訪湖SAから諏訪湖を眺める ウォーキング		講師	進藤 久美	
日時	9月16日（水曜日） 9：30～12：00			定員	15名	費用	無料
						会場	豊田公民館・区内
講座内容	健康で生活できる体をつくるための正しい歩き方を実践を通して学ぶ。諏訪湖SAから美味しいアイスクリームを食べて秋の黄金に輝く豊田の田んぼを眺めましょう。 ※雨天時は講堂でストレッチやウォーキングトレーニングをします。 豊田公民館～諏訪湖SA～新川沿い～豊田公民館（周回コース）						
詳細問合せ先		52-1587			豊田公民館		

No.	3	講座名	介護保険を知ろう！		講師	諏訪赤十字病院 ハートラちゃん講座
日時	10月14日（水曜日） 14：00～15：00		定員	20名	費用	無料
					会場	豊田公民館
講座内容	介護保険について知って活用する方法や手順を学ぶ講座					
詳細問合せ先		52-1587		豊田公民館		

No.	4	講座名	諏訪の絶景を眺める 普門寺幕岩→杖突峠		講師	岩波 均 (社会教育指導員)	
日時	10月22日(木曜日) 8:30～15:00			定員	25名	費用	無料
						会場	四賀公民館
講座内容	諏訪が良く眺められる場所を1日でめぐる欲張りな講座 四賀幕岩付近で諏訪湖や中洲方面を眺め、杖突峠では展望台にて八ヶ岳から岡谷、北アルプスのまでを見通します。諏訪盆地の成り立ちなどのお話もします。 【四賀公民館からバスで移動。】 ※予備日：10月29日(木)						
詳細問合せ先			52-0504			四賀公民館	
詳細問合せ先			52-1924			中洲公民館	

No.	5	講座名	ウォーキングで健康力アップ 「湖畔公園・足湯コース」		講師	進藤 久美	
日時	10月22日（木曜日） 10:00～12:00			定員	15名	費用	無料
						会場	市公民館 別館
講座内容	ウォーキングの正しい方法を教えていただいた後、実際に公民館から足湯までをウォーキングします。 ※雨天の場合はカルチャーホームで軽運動を行います。						

詳細問合せ先		53-6219		諏訪市公民館	
No.	6	講座名	楽しい諏訪の散策 横溝正史「犬神家の一族」が諏訪で書かれたって知ってた？		講師 五味 光一
日時	10月24日（土曜日） 9：00～11：30		定員	20名	費用 無料
					会場 片倉館周辺
講座内容	作家の横溝正史の代表作品「犬神家の一族」を執筆した場所が諏訪市でした。そのゆかりの場所を歩いて訪ねます。				
詳細問合せ先		52-0504		四賀公民館	

No.	7	講座名	大人の修学旅行 下諏訪宿本陣岩波家の見学と秋宮参拝ツアー		講師	岩波太佐衛門尚宏 (28代当主)	
日時	10月26日（月曜日） 8：40～13：10			定員	20名	費用	実費
						会場	豊田公民館
講座内容	秋の紅葉に色付く高女和宮が宿泊された本陣岩波家の御主人より本陣の歴史を伺います。 【日程】上諏訪駅から下諏訪駅までJRで移動します。本陣岩波家を見学説明いただき、抹茶をいただきます。その後、秋宮にて参拝し、お蕎麦を食べてJRで上諏訪駅まで帰ります。 （集合）上諏訪駅8：40、乗車8：54発（解散）上諏訪駅13：10着 【費用】JR料金（上諏訪＝下諏訪往復）、岩波本陣拝観料＋抹茶代1,000円、お蕎麦代金						
詳細問合せ先			52-1587		豊田公民館		

No.	8	講座名	大人の中洲学 1		講師	河西敏夫 (社会教育指導員)	
日時	10月27日(火曜日) 10:00～11:30			定員	15名	費用	無料
						会場	中洲公民館
講座内容	「中洲村史」の読み合わせをして、中洲の歴史の基本を学びます。【前編】						

No.	9	講座名	ピラティスを体験しませんか②		講師	矢崎 直子	
日時	11月6日（金曜日） 13：30～15：00			定員	20名	費用	無料
						会場	湖南公民館
講座内容	体幹とインナーマッスルを鍛えるピラティスを体験する講座						
詳細問合せ先			52-0553			湖南公民館	

No.	10	講座名	挑戦！魚のさばき方			講師	角上魚類諏訪店 調理師 2 名
日時	1 1 月 1 1 日（水曜日） 1 9：0 0 ～ 2 1：0 0			定員	8名	費用	魚代 1,500円
						会場	湖南公民館
講座内容	ぶり、さば、あじなどのさばき方を学ぶ講座						
詳細問合せ先			52-0553			湖南公民館	

No.	11	講座名	笑いヨガ②秋			講師	五十嵐 千恵
日時	11月18日（水曜日） 10：00～11：30			定員	20名	費用	無料
						会場	湖南公民館
講座内容	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						
詳細問合せ先			52-0553			湖南公民館	

No.	12	講座名	シニア世代におくるいつでもどこでも ストレッチ体操　～立ったり座ったり～		講師	瀧下　美知子	
日時	11月18日（水曜日） 10：00～11：30			定員	20名	費用	無料
						会場	豊田公民館
講座内容	リンパの流れを意識したストレッチで体をほぐして健康になる講座						
詳細問合せ先		52-1587			豊田公民館		

No.	13	講座名	新ソバを味わう			講師	岩波金太郎
日時	11月19日（木曜日） 10:00～11:30			定員	6名	費用	材料代他 2400円
						会場	中洲公民館
講座内容	素人でも失敗しない蕎麦打ちの方法で蕎麦打ち体験をして、新ソバを味わいます。						
詳細問合せ先			52-1924			中洲公民館	

No.	14	講座名	大人の中洲学 2			講師	河西敏夫 (社会教育指導員)	
日時	1 1 月 2 6 日 (木曜日) 1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0			定員	15名	費用	無料	
						会場	中洲公民館	
講座内容	「中洲村史」の読み合わせをして、中洲の歴史の基本を学びます。【後編】							
詳細問合せ先			52-1924			中洲公民館		

No.	15	講座名	2回連続 筆ペン習字講座			講師	平林 圭一
日時	1回目 11月25日（水曜日） 2回目 12月2日（水曜日） 9：30～11：00				定員	10名	費用 資料代 100円
						会場	四賀公民館
講座内容	だんだんくせ字が強くなって見づらい字を書いてしまうようになってきた方が、年に一度のクリニックを受けて、祝儀袋や年賀状等を筆ペンでかけるようになります。						
詳細問合せ先			52-0504			四賀公民館	

<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。
- ・申し込み期間後に、メールにて受講講座を記載した通知を送信します。
※9月に開催する講座は先行して、個別に担当公民館から案内します。
- ・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に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が、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