

令和8年度

生きがい講座(後期)受講申込み

氏 名		地 区	上諏訪・四賀・中洲・湖南・豊田
年 齢	歳	住 所	
電 話		メール(任意)	

※受講希望の講座に○を付けて下さい

No.	申込み	講座名	日時		会場(集合)
1		郷土講座 北横岳に登って秋の八ヶ岳の紅葉を楽しもう	9月12日(土)	9:00~13:20	北八ヶ岳ロープウェイ駅
2		諏訪湖SAから諏訪湖を眺めるウォーキング	9月16日(水)	9:30~12:00	豊田公民館
3		介護保険を知ろう	10月14日(水)	14:00~15:00	豊田公民館
4		諏訪の絶景を眺める 普門寺幕岩→杖突峠	10月22日(木)	8:30~15:00	四賀公民館
5		ウォーキングで健康力アップ 「湖畔公園・足湯コース」	10月22日(木)	10:00~12:00	市公民館別館
6		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?	10月24日(土)	9:00~11:30	片倉館周辺
7		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	10月26日(月)	8:40~13:10	JR上諏訪駅
8		大人の中洲学1	10月27日(火)	10:00~11:30	中洲公民館
9		ピラティスを体験しませんか②	11月6日(金)	13:30~15:00	湖南公民館
10		挑戦! 魚のさばき方	11月11日(水)	19:00~21:00	湖南公民館
11		笑いヨガ②秋	11月18日(水)	10:00~11:30	湖南公民館
12		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~	11月18日(水)	10:00~11:30	豊田公民館
13		新ソバを味わう	11月19日(木)	10:00~11:30	中洲公民館
14		大人の中洲学2	11月26日(木)	10:00~11:30	中洲公民館
15		筆ペン習字講座【2回連続講座】 ※水曜日開催	11/25、12/2	9:30~11:00	四賀公民館