

公民館講座



開館時間 午前9時～午後9時30分
 受付時間 午前9時～午後5時
 詳細は各公民館へお問い合わせください

講座	日時・場所	費用・定員・持ち物等	申し込み・問い合わせ
音楽	いいまちサロン例会 いいまち歌声サロン アコーディオンの演奏に合わせてみんなで歌いましょう。 曲目：ピクニック、青い山脈、北国の春 ほか 奏者：柴田勲さん	無料 	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 90767
	初夏のコンサート くつろぎのジャズ 初夏のひとときを心地よいジャズの演奏でお楽しみください。 曲目：Sunny Side Of The Street、Jubilation ほか 奏者：ニュー・モダン・デュークス	無料 	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 90771
歴史・文化	明科生活・文化講座 自然に還す方式の便所と今 水洗便所が普及するまでの汲み取り便所の活用法と昔の農村生活を学びます。 講者：倉石あつ子（豊科郷土博物館職員）	無料	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 90768
	明科の宝 第12回 暮らしの中のまつり 村まつり、講、家のまつりなどさまざまな「まつり」に込められた願いとその変遷を学びます。 講者：宮本尚子（豊科郷土博物館学芸員）	無料 	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 90773
	堀金のお宝発見講座 堀金にあるすてきな仏像～目赤不動などの仏さまを訪ねて～ 堀金地域に残されている仏像を、自家用車で現地を巡り、学びます。 講者：百瀬新治さん（前豊科郷土博物館長）	200円 定員20人（抽選） 堀金を楽しむ会と共同で開催 	5月30日（月）から6月3日（金）に電話で 堀金公民館 ☎72・5796 ID 90859
	堀金のお宝発見講座 堀金にある仏像～目赤不動ばかりでない仏さまのお姿～ 堀金地域に残されている仏像について、資料や記録から具体的に明らかにします。 講者：百瀬新治さん（前豊科郷土博物館長）	無料 定員60人（先着順） 堀金を楽しむ会と共同で開催	不要 堀金公民館 ☎72・5796 ID 90861
	女性のための健康づくり栄養講座 第1回 止められる老化のポイント 肌の若さを保つ秘訣や野菜がもつ抗酸化力、抗糖化などを学びます。 講者：宮坂由実さん（明治安田生命保険相互会社 松本支社教育・育成課長）	無料 	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 90769
女性のための健康づくり栄養講座 第2回 不足している栄養素を知る 食の基本の「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介します。 講者：宮坂由実さん（明治安田生命保険相互会社 松本支社教育・育成課長）	無料 	不要 明科公民館 ☎62・4605 ID 90770	
健康づくり講座 やさしいダンスで健康づくり①～⑩ ポップスなどに合わせて、簡単なステップを踏みラインダンスやレクダンスなどを踊ります。 講者：清水均さん、清水晴子さん（日本フォークダンス連盟公認指導者）	200円/回 定員30人程度（先着順）	5月30日（月）・31日（火）に電話で 穂高公民館 ☎82・5970 ID 90896	
工芸・園芸	生きがい講座 陶芸教室 焼成窯で湯呑や茶碗を作ります。 講者：三原好清さん	1,200円 定員10人（先着順） タオル・筆記用具	6月8日（水）・9日（木）に電話で 三郷公民館 ☎77・2109 ID 90379
	初心者向け・菊づくり講座 育てやすい「スプレー菊」と、草丈がコンパクトな「福助作り」、「ダルマ作り」を学び、作品を堀金文化祭で展示します。 講者：黒岩宏成さん（全日本菊花連盟公認審査委員・信濃支部長）	1,700円（受講料・苗・薬剤代） ※肥料や鉢は個人負担 定員10人（先着順） 	5月30日（月）から6月3日（金）に電話で 堀金公民館 ☎72・5796 ID 90868

公民館講座

講座	日時・場所	費用・定員・持ち物等	申し込み・問い合わせ
自然	青少年自然体験講座 ふるさとたんけん隊① 森の自然たんけん 国営アルプスあづみの公園（大町・松川地区）で森の散策やクラフト体験などを行います。	小学生200円、保護者450円（クラフト希望者は650円） 定員15組（先着順） 弁当・飲み物・タオル・雨具・敷物	5月23日（月）・24日（火）に電話で 明科公民館 ☎62・4605 ID 90774
	自然体験・環境講座（環境） 故郷の地質を知り、地震災害に備える～揺れやすさマップ等を使って～ 長野県の地質や地震の仕組みを知り、新しい揺れやすさマップの見方や活用方法を学びます。 講者：遠藤正孝さん（松商学園講師）	無料 地区公民館役員研修会を兼ねます	5月31日（火）午後7時～8時30分 穂高公民館講堂 穂高公民館 ☎82・5970 ID 90863
	自然体験・環境講座（環境） 里山トレッキングと自然観察会～乗鞍高原めぐり～ 番所大滝、善五郎の滝、三本滝を巡り、春の乗鞍高原の自然を満喫します。 講者：松田貴子（豊科郷土博物館学芸員）	200円 定員14人（抽選） 	5月24日（火）・25日（水）に電話で 穂高公民館 ☎82・5970 ID 90879
食	教育講座 自然教室① 花芽の形成と開花のメカニズムについて学びます。 講者：吉澤国雄さん（日本植物生理学会会員）	受講料200円 定員20人（先着順） 筆記用具	6月6日（月）から15日（水）の平日に電話で 三郷公民館 ☎77・2109 ID 90787
	季節の料理教室 世界を巡る料理教室① ヨーロッパのデザート パンナコッタやゴシュアなどのデザートを作ります。 講者：安井邦夫（明科公民館長） 	1,000円 定員16人（先着順） 持ち帰り用容器	5月26日（木）・27日（金）に電話で 穂高公民館 ☎82・5970 ID 90890
	酒肴講座 簡単なつまみ料理を作ります。 講者：高橋清美さん（元安曇野市調理師会長）ほか	200円/回（材料費別） 定員20人（先着順） エプロン・三角巾	5月30日（月）から6月3日（金）に電話で 堀金公民館 ☎72・5796 ID 90867
	生きがい講座 コーヒー教室① コーヒーの淹れ方を学びます。 講者：三澤優治さん（三澤コーヒー代表取締役）	1,400円 定員18人（先着順） エプロン・三角巾	6月15日（水）に電話で 三郷公民館 ☎77・2109 ID 90727
パソコン	三郷まなび隊 プログラミング教室① さまざまなプログラムツールを使って、簡単なゲーム作りをしながら、プログラミングを体験します。 講者：濱田康さん（一般社団法人エンターキー代表）	200円 定員20人（先着順） 筆記用具	6月15日（水）・16日（木）に電話で 三郷公民館 ☎77・2109 ID 90763

各種情報コーナー

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。詳細は主催者にお問い合わせください。

名称	内容	日時・場所	費用・定員等	申し込み・問い合わせ
【国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区）】ちびっこあそび広場+（プラス）	ダンボール迷路などの「ダンボールランド」、缶ぽっくりなどの「昔あそび」などを行います。また、屋外で遊べる遊具の貸し出しもしています。	5月28日（土）～7月3日（日） 園内あづみの学校ガイドセンター	無料（要入園料）	国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター ☎71・5511
第2回・第3回 豊科マレットゴルフ初心者講習会	基本的な技術やルールを、日本マレットゴルフ協会A級公認指導員が指導します。	第2回…7月4日（月） 第3回…9月5日（月） 午前8時30分～正午 豊科水辺公園マレットゴルフ場	市民 無料 定員20人（要申込） 筆記用具・飲み物・マレットゴルフ用具（貸し出しあり）	それぞれの開催日の10日前から赤羽且行さん（豊科マレットゴルフ協会）☎72・1594 または市スポーツ事務局 ☎88・3516へ電話で