

No	講座名	開催日	講師	コメント
7	はじめてのパソコン (全10回)	5/18～7/20 木曜日 13:30～15:00	山崎美和子先生	文字入力などの基本から、文書作成(ワード)、表計算(エクセル)の基礎を学びます。 ※5月開講(募集定員:10名) ●ご自分のパソコンを持参してください。
8	初めてのフラダンス (全8回)	7/7～10/20 第1・3金曜日 14:00～15:30	荒井元枝先生	ハワイアン音楽を聞いて、ゆっくりステップを踏んでみませんか?初めての方も経験のある方も、一緒に体を動かして、いつもと少し違う時間を楽しく過ごしましょう! (募集定員:15名)(パウスカート貸出可・貸出代:毎回200円)
NEW 9	ZUMBA GOLD ～はじめてのダンス～① (全5回)	7月 毎週土曜日 13:00～14:00	SUN先生	ラテン系の音楽を中心とした世界各国の音楽に合わせて楽しく踊るダンスフィットネスです! ダンスや激しい運動が苦手な方でも取り組みやすい、易しい内容となっています。 (会場:たつの未来館アラバ)(募集定員:それぞれ10名)
NEW 10	ZUMBA GOLD ～はじめてのダンス～② (全4回)	10月 毎週土曜日 13:00～14:00		
11	健康な身体づくりに 役立つ体操教室 (全10回)	第1水曜日 10:00～11:00	宮澤玲奈先生 野澤礼美先生	体のつくりや体の動きを学びながら、日常生活動作に役立つ体操や腰痛・膝痛などの予防体操を行います。みんなで楽しく貯筋を始めてみませんか。(募集定員:30名)
12	笑顔で元気に トランポックス! ～トランポリンで健康体操～ (全10回)	第2月曜日 13:30～15:00	丸山克彦先生	1人用のミニトランポリンを使って、足腰への負担をかけずに有酸素運動ができます。先生の楽しい指導で心も体も元気に!初めての方、男性のみなさん大歓迎です。ぜひご参加ください。(募集定員:20名)
13	ぶらり ～たつの城めぐり～ (全5回)	5・6・8・9・10月 第2火曜日 9:30～11:30	赤羽義洋先生	身近な場所にありながら、忘れられひっそりとたたずむ城跡や館跡。数百年のいにしえに触れ、この地の歴史を振り返ってみませんか。 ※申込み多数の場合は、初めての方、昨年初級編を受講した方を優先し、抽選となります。 (募集定員:15名)
NEW 14	ウォーキング教室 (全3回)	6月～8月 第4日曜日 9:30～11:00	NPO法人リユン オスポーツクラブ のみなさん	みんなで楽しくウォーキングをしましょう。これから体を動かしたいと思っている方、運動の習慣をつくりたい方、運動に自信のない方でも大丈夫!ウォーキングで元気な心と体を手に入れましょう! (会場:たつの海芝生広場)(募集定員:15名)
15	簡単! 切り絵にチャレンジ (全3回)	11月21日(火) 11月28日(火) 12月12日(火) 10:00～12:00	浦野栄一先生	切り絵は、黒い紙を切って白い紙に貼って仕上げる絵画の手法の一つです。白黒のコントラストがとても魅力的で、ポイントを押さえれば誰でも作ることができます。初めての方歓迎です。楽しく学びましょう。 (募集定員:10名・材料費:1,500円)
16	こんにちは! 『辰野美術館』①	5月19日(金) 10:00～11:30	川島周先生	辰野美術館に展示されている郷土作家の作品を中心に、学芸員と一緒に鑑賞しましょう。美術館をよく知らない方大歓迎!特別展も合わせて説明します。 特別展:「美術と風土―アーティストが触れた伊那谷展」 (会場:辰野美術館)(募集定員:15名・参加費:200円)
17	こんにちは! 『辰野美術館』②	8月1日(火) 10:00～11:30	川島周先生	辰野町出身の彫刻家、瀬戸剛さんの作品展が辰野美術館で44年ぶりに開催されます。2020年にご逝去されてからは初となります。今回は特別展を中心に、学芸員と一緒に鑑賞します。 特別展:「瀬戸剛遺作展」 (会場:辰野美術館)(募集定員:15名・参加費:200円)
18	あさひ美術館の歴史 と作品めぐり	6月28日(水) 10:00～11:30	あさひ美術館 理事のみなさん	辰野東小学校内にある「あさひ美術館」を知っていますか?あさひ美術館には、有名な郷土作家の作品がたくさんあります。身近な学校で、地域の文化に触れて美術鑑賞を楽しみましょう。 (会場:辰野東小学校)(募集定員:10名)

※No11、No12については、お1人につき2講座中いずれか1講座の申し込みとなります。

親子の講座

No	講座名	開催日	講師	コメント
19	親子でコーラス ～紅色ハーモニー～ (全16回)	第2土曜日 10:00～12:00 (月2回の場合あり)	玉田恵美子先生	親子と一緒に歌う喜び。幼児～小・中・高生が楽しくお友だちとふれあい、歌って仲良くなります。リトミックでリズムを楽しみ、さらに遊び歌、季節の歌、合唱曲などを明るく楽しく、おなかから歌いましょう!
20	おちゃめクラブ (育児サークル) (全16回)	第2・4金曜日 10:00～11:00	関 彰子先生 熊谷かつ美先生 竹村典子先生 篠原 忍先生	リトミック、キッズピクスなど親子で楽しく過ごしましょう。人気の講座です。主に入園前のお子さんを対象としています。 (募集定員:15組) (リトミック材料費:お子様1人につき1回100円)
21	“レッツトライ”親子 スポーツスクール (全8回)	7/4～8/29 火曜日 19:00～20:30	スポーツ推進委員 ほかのみなさん	卓球、バドミントンをはじめ多様な内容で、大人から子どもまで楽しめるスポーツ講座を開催します。親子でいい汗を流しましょう!(募集定員:親子10組) (会場:荒神山町民体育館・ほたるドーム)
22	親子で辰野町を もっと知ろう (全3回)	6月～10月 土曜日・祝日 9:00～12:00	講座内容により 決定	「辰野町のふるさと発見」をテーマに町内の自然、歴史、文化、産業等に触れ、親子でふるさと辰野町のよさを見つけましょう。(募集定員:20名) (1回ごとの募集になります。詳しい内容は学校を通じてお知らせします。)

分館共催講座・・・本案内の申込書の提出は必要ありません

No	講座名	開催日	地区	コメント
23	ふるさと探訪	5月21日(日) 未定	川島源上・川上地区 上野地区 鴻ノ田地区	町内には足を運んでみたいところがたくさんあります。地元の方の案内でウォーキングを兼ね、巡ってみましょう。きっと新しい発見があります。
24	人と人・ ふれあい人権講座	11月7日(火) 11月14日(火) 11月21日(火)	羽場地区 赤羽地区 新町地区	一人ひとりが大事にされ、いきいきと暮らせる社会をつくるため、人権とは何かを身近なところからもう一度考えてみましょう。

後日募集を行います・・・4月に申込書の提出は必要ありません

No	講座名	開催日	講師	コメント
25	レッツエンジョイ! レクレーション♪	後日お知らせします	スポーツ推進委員 のみなさん	ニュースポーツを楽しみましょう!ポッチャやガラッキー等、やり方を知らなくても大丈夫!一人の参加も心配なし!わいわい楽しくにぎやかに!体も心も軽くなります。
NEW 26	男のボディ メイキング教室	後日お知らせします	清水 翔斗先生	長野県チャンピオンのボディビルダーで大活躍中の清水翔斗先生が、生活に取り入れられる道具を使わない筋トレを楽しく指導してくれます。 男性の皆さん、健康的にボディメイクをしましょう!
NEW 27	リンパ体操	後日お知らせします	NPO法人リユン オスポーツクラブ のみなさん	簡単な体操で少しずつ身体の各部を動かして、体内のリンパの流れを整えて、日ごろからの痛みや身体の動かしにくさを緩めていきましょう。
NEW 28	タオル運動	後日お知らせします	NPO法人リユン オスポーツクラブ のみなさん	タオルを使ったストレッチ体操や無理のない筋力トレーニングによる有酸素運動で楽しみながら、基礎体力や日常生活に必要な筋力をアップしていきます。

サマートライ!・・・小学生向け夏の講座

No	講座名	開催日	講師	コメント
29	楽しい土偶作り	7月9日(日)	赤羽義洋先生	夏休み前に学校を通じて児童の皆さんにお知らせします。町民会館にも掲示します。
30	自然と親しもう!	7月15日(土)	生き物ネット ワークのみなさん	
31	ど真ん中強歩大会	8月11日(金)	講座内容により 決定	