

町民企画講座

新たな仲間づくりのきっかけをつくることを目的に
皆さんに企画していただく講座です。

- *5名以上仲間が集まり、講座が成立した時点から自主的な運営をしていただきます。
- *町民企画講座の特典として、町民会館を会場とする場合には、1ヶ月当たり1回を限度(使用時間1時間30分)に、予約手続き・会場使用料を町公民館で負担します。(ただし、6月～2月までの期間となります。)
- *町民企画講座は企画者により行われます。問い合わせ等は公民館事務局を窓口といたしますが、企画者に対応していただきます。

*来年度に新たな町民企画講座を企画したい方は、10月頃募集をしますでお申し込みください。



講座申し込み
締切り
4月11日木

■お申し込み・お問い合わせ
辰野町中央1番地 辰野町民会館内
辰野町公民館
電話：0266-41-1681
(平日8:30～17:00)

令和6年度 公民館講座参加申込書	
No.	講座名:
ふりがな氏名:	(No.17～20講座 子ども用) ふりがな氏名:
住所:	〒
電話:	※電話番号は、日中連絡の取れる番号を記入してください。
e-mail:	

令和6年度 公民館講座参加申込書	
No.	講座名:
ふりがな氏名:	(No.17～20講座 子ども用) ふりがな氏名:
住所:	〒
電話:	※電話番号は、日中連絡の取れる番号を記入してください。
e-mail:	

講座全般のご案内

- *申込者が5人未満の場合は開講しませんのでご了承ください。
- *募集定員を定めている講座に申込者が多数の場合は4月中に抽選し、申込者全員に結果を通知します。
- *すべての受講者に、開講日の1ヵ月前までに開講通知を郵送いたします。
- *基本的に、町民会館が会場となります。町民会館以外の会場であっても、現地集合、現地解散となります。
- *記載された開催日、時間等は諸事情により変更される場合もあります。
- *申込書1枚に1講座の記入で申し込みください。(コピー可)
なお、いただいた個人情報につきましては公民館講座でのみ使用いたします。
- *保険は、「公民館総合補償制度」が適応となります。
- *3年経過した講座については、サークル化し活動していただくようになります。

令和6年度

辰野町公民館講座のご案内

公民館講座の受講者を募集いたします。
あなたの人生に彩りを添えてみませんか。

6月開講

4月11日(木)までに裏面の申込書をご記入の上、お申し込みください。
お問い合わせ：辰野町公民館
電話：0266-41-1681(平日8:30～17:00)

LET'S START



●一般の講座

No	講座名	開催日	講師	コメント
1	男の料理教室 (全10回)	第2金曜日 18:30～20:00	大津理恵先生	料理上手な厨房男子を目指しませんか。包丁を握ったことがなくても大丈夫！先生の丁寧なご指導の下、1人で自分用の食事を作り、試食します。仲間づくりの場にもなっています。 (募集定員：15名・材料費：5,000円)
2	男の和 (全10回)	第3水曜日 13:30～15:00 内容により変更あり	講座内容により決定	男性の皆さん！経験と知識を生かし、仲間づくりをとおして一緒に考え、楽しみながら活動してみませんか。 (講座内容により費用が必要となります)
NEW 3	なでしこクラブ (全10回)	第2月曜日 10:00～11:30 内容により変更あり	講座内容により決定	みんなで活動計画を考え、楽しく仲間づくりをしながら活動し見聞を広めましょう。元気で充実した生活を目指し、智慧を出し合い、楽しく活動しましょう。 (講座内容により費用が必要となります)
4	たつのかるた塾 (全10回)	第4土曜日 14:00～16:00	吉澤志津江先生	世代を越えて楽しめる競技かるた。さあ、百人一首と一緒に覚え、挑戦してみよう！やってみたことのない方、ご家族連れでの参加も大歓迎！みんなで楽しい時間を過ごしましょう。
5	やさしい中国語 (全10回)	第2木曜日 18:00～19:00	古田英子先生	世界の5人に1人が中国語を話す時代です。初心者の方、大歓迎です！10年間企業研修等で活躍された先生が丁寧に教えてくれます。 (募集定員：10名) (初めて受講される方は教材費が2,420円かかります。)

No	講座名	開催日	講師	コメント
6	せらぎコーラス (全16回)	第1水曜日 13:30～15:00	北原 貞子 先生	川島の豊かな自然の中で、せせらぎの音色に耳を傾けながら、懐かしい唱歌などを一緒に歌い、やすらぎのひとつを楽しみましょう! (会場:川島小学校) (楽譜代:1,600円程度)
7	はじめてのパソコン (全10回)	5/16～7/18 木曜日 13:30～15:00 ※5月開講	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。 (募集定員:10名) ●ご自分のパソコンを持参してください。
8	ぶらり ～たつの城めぐり～ (全5回)	5/25・6/22/・8/31 9/28・10/19 土曜日 9:30～11:30 ※5月開講	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を優先し、抽選となります。 (募集定員:15名)
9	初めてのフラダンス (全8回)	7/5～10/18 第1・3金曜日 (8月は9,23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)
10	元気に楽しく トランポピクス! (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)
NEW 11	Wの刺激 ～脳と足裏 青竹踏み～	5/24～10/11 第2・4金曜日 9:30～10:30 ※5月開講	SUN 先生	脳トレと青竹踏みを行い、脳と足裏にダブルで刺激。リズムに合わせて動きます。心も体も軽く明るくなる老若男女だれもが楽しめるエクササイズです! (募集定員:10名)
12	ボディメイキング教室 (男性限定) (全5回)	5/10～6/7 金曜日 19:00～20:00 ※5月開講	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わかりやすく指導してくれます。みんなで楽しく、健康的にボディメイクをしましょう! (募集定員:それぞれ15名)
NEW 13	ボディメイキング教室 (女性限定) (全5回)	6/14～7/12 金曜日 19:00～20:00		
14	簡単!切り絵に チャレンジ (全3回)	11月19日(火) 11月26日(火) 12月3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)
15	こんにちは! 『辰野美術館』①	6月7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:「村上忠志展」 (会場:辰野美術館) (募集定員:15名・参加費:200円)
16	こんにちは! 『辰野美術館』②	7月27日(土) 10:00～11:30	川島 周 先生	「カールおじさん」などを手がけた、ひこねのりおさんの展覧会。あれもこれもこの人なの?と、有名なキャラクターの数々を楽しめるはず!特別展:「ひこねのりお展」 (会場:辰野美術館) (募集定員:15名・参加費:200円)

●親子の講座

No	講座名	開催日	講師	コメント
17	親子でコーラス ～虹色ハーモニー～ (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	親子で一緒に歌う喜び。幼児～小・中・高生が楽しくお友達とふれあい、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!
18	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200円)
19	“レッツトライ”親子 スポーツスクール (全8回)	7/2～8/27 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15組) (会場:荒神山町民体育館・ほたるドーム)
20	親子で辰野町を もっと知ろう (全3回)	7月～10月 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 4月に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
21	ふるさと探訪	5月11日(土)	上辰野	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。
		8月18日(日)	小横川	
22	人と人・ ふれあい人権講座	11月6日(水)	休戸・押野・藤沢	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。
		11月13日(水)	小野上町・旭・春宮	
		11月20日(水)	北大出	

●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
23	みんなで楽しく レクリエーション♪	後日お知らせします	スポーツ推進委員会	ニュースポーツを楽しみましょう!ポッチャにモルック等、やり方を知らなくても大丈夫!わいわい楽しくにぎやかに!体も心も軽くなります。
NEW 24	リバウンドしない! 整理収納きほん講座	11月9日(土) 11月16日(土) 10:00～11:30	小池 こず枝 先生	今年こそスッキリとした環境を目指して動き始めませんか?本講座では、整理編、収納編と2回に分け、即実践!につながる内容を学ぶことができます。片付かない…、リバウンドしてしまう…には、必ず原因があります。モノの持ち方を見直し、実践テクニックを身に付け、スッキリとした環境で新しい年を迎える準備を始めましょう。

●サマートライ 小学生向け夏の講座(詳しい内容は学校を通じてお知らせします)

No	講座名	開催日	講師	コメント
25	葉っぱの型押し プレートをつくろう	7月13日(土)	生き物ネットワーク のみなさん	気に入った草を見つけて、かたちを5,000年後に残そう! (粘土に草を型押しして、焼き上げます)
26	楽しい土偶作り	7月20日(土)	赤羽 義洋 先生	4,000年前を想像しながら、一人ひとり自由な気持ちで「土偶」を作ってみよう!
27	ど真ん中強歩大会	8月11日(日)	講座内容により 決定	「山の日」は親子で日本のど真ん中、大城山に登ってみませんか?