2021年10月～2022年3月

＼ワクワクするネ／

秋・冬の300講座

長野県カルチャーセンター

見学OK! 体験受講1回無料 要予約

受講できない講座もあります。

お問い合わせメール info@naganoken-culture.co.jp 長野県カルチャー

長野駅MIDORI教室　新講座

特別講座

善光寺を知る

第2(土) 10:30～12:00

2022年4月3日から6月29日まで
善光寺前立本尊御開帳が開催されます。
期間中には、前立本尊を参詣します。

受講料 18,600円 拝観料含(8ヵ月 8回分)

- 10/9 「善光寺の歴史と御開帳」信大名誉教授 牛山佳幸
- 11/13 「古代の信濃と善光寺」長野西高・教諭 傳田伊史
- 12/11 「善光寺縁起～三国伝来如来さまのお話し～」淵之坊住職 若麻績享則
- 1/8 「江戸時代における善光寺と真田家」長野市立博物館学芸員 原田和彦
- 2/12 「善光寺本堂の発展的変容」信大工学部教授 土本俊和
- 3/12 「全国の善光寺さん」尊勝院住職 柳澤正志
- 4/9 「御開帳 吉縁 参拝」淵之坊住職 若麻績享則
- 5/14 「善光寺巡礼の道」善光寺街道協議会会長 小瀬佳彦

特別講座

御柱祭を知る

第3(日) 10:30～12:00

2022年は、諏訪大社御柱祭が
開催されます。

受講料 13,200円(6ヵ月 6回分)

- 10/31 「薙鎌神事と諏訪御柱祭」日本思想史家 田中欣一
- 11/21 「武田信玄と諏訪大社」長野県立歴史館館長 笹本正治
- 12/19 「古資料に見える諏訪の神さま仏さま」信大教授 渡辺匡一
- 1/16 「御柱の謎を探る」諏訪市教育委員会 課長 小林純子
- 2/20 「諏訪上社の神長官守矢家」八ヶ岳総合博物館学芸員 柳川英司
- 3/20 「諏訪藩の鷹狩り」長野県立大学准教授 二本松泰子

一日特別講座

出会いの寺 善光寺

①9/11(土)13:00～15:00
②3/26(土)13:00～15:00

日本文学研究家
堀井　正子

堀井正子さんの著書からの講演です。
①と②は内容が変わります。高倉健さんは、30年間毎年、善光寺を訪れていました。

各受講料 2,200円

健康を知る ～心臓～ 3回

第4(土) 13:30～15:00

長野中央病院 循環器内科部長
河野　恒輔

①10/23「怖い心臓病の話 ～狭心症、不整脈、心不全～」
②11/27「心臓病のもとを探る ～血圧を知る～」
③12/25「心臓病にならないために ～生活、食事、運動～」

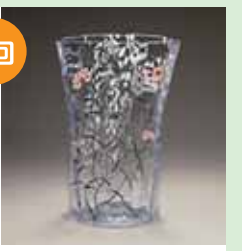
人間の生命を維持する重要な臓器「心臓」。
心臓病を引き起こす原因とは何か。予防、治療方法など「心臓」について、専門医から学びます。

受講料 6,600円(3回分)

北澤美術館のガラス工芸 3回

第3(水) 11:00～12:30

北澤美術館主席学芸員
池田　まゆみ



①10/20「ガレとドームのガラス芸術」
②11/17「エナメル彩ガラスとは」
③12/15 見学(諏訪市)
「麗しのエナメル彩ガラス展」

受講料 7,400円(3回分)
交通費 別途

超実践
コーチングコミュニケーション入門

第1・3(月) 18:30～19:50

チームコミュニケーションアドバイザー&コーチ
丸山　啓介

スポーツの日本代表チームや100年企業が実践しているコーチングコミュニケーションをお伝えします。職場だけでなく家庭でも実践できる内容で、ビジネスマン、スポーツ指導者、子育ての方も大歓迎です。全12回の構成です。

受講料 13,200円(3ヵ月 6回分)

人生に必要なお金の講座
お金にまつわる5つの力

第1・3(日) 13:30～15:00

日本FP協会認定AFP
北村　きよみ

幸せな人生に必要なのはお金の「量」ではなく、賢い使い方ができる「知識」です。「貯める力」「稼ぐ力」「増やす力」「守る力」「使う力」について学びます。今をもっと楽しく、そして将来の安心のために一緒にお金の知識を身につけましょう!!

受講料 13,200円(3ヵ月 6回分)

松代焼 作陶教室

第1(火) 10:30～12:00

松代焼作陶会代表
小澤　経弘

手ひねりで、松代焼を作ります。型起こし、たたらつくり、ひもづくりなどの技法で、カップ、皿、花瓶、どんぶりなどを作ります。

受講料 13,200円(6ヵ月 6回分)
材料費 13,000円

親子でいけばな

第1・3(日) 13:30～15:00

小原流 信濃支部 支部長
村上　芳香(香屋子)

季節・行事に合わせてさまざまなテーマで、季節感を味わいながらいけばなの基礎を楽しく学びます。
子供だけ大人だけの参加も大丈夫です。

受講料 13,200円(3ヵ月 6回分)
親子受講19,800円
教材費 毎回1,500円程度

お顔の筋トレ
5年前より素敵な笑顔!

第1・3(日) 13:00～14:30

ままだよしこメソッド
CFTシニアインストラクター
ゆきえ

間々田式。姿勢を整え表情筋を意識して動かすだけで貴方の笑顔が変わります。顔のコアを意識し表情筋を動かすことで、タルミやシワの悩みは改善できます。

受講料 16,500円(3ヵ月 6回分)

立ってリズムフィットネス
目指そう、元気な100歳!!

毎週(火) 13:30～14:30

(一社)バリアフリーフィットネス®協会認定
リズムフィットネスA級指導者
宮澤　君衣

「介護なし、認知症なし」の人生を送りたいですね。音楽に合わせて「見て、聞いて、考えて、真似をする」運動で、健康寿命を延ばしましょう。

受講料 19,800円(3ヵ月 12回分)

みんなで楽しむトーンチャイム
～童謡唱歌・アニメ・クラシックまで～

第1・3(土) 10:30～12:30

音楽講師
北村　智佳子

トーンチャイムは、鉄琴(ビブラフォン)のような澄んだ響きのある音です。初心者から上級者まで、一緒のアンサンブルをめざし、美しい音色を奏でましょう。親子での参加も大歓迎です。

受講料 13,200円(3ヵ月 6回分)
親子受講19,800円

ピーターの英会話
Peter's English conversation

第1・3・4(土) 13:30～14:50

Peter H. Nierenberg
ピーター ニーレンバーグ

New York出身のピーターの英会話教室です。楽しく英語を学び、話す力、聞く力を高めましょう。
Let's enjoy English!

受講料 13,200円(2ヵ月 6回分)

金 順玉の ハングル入門

第2・4(火) 17:30～18:40

韓国語講師
金　順玉(キム　スンオク)

ハングルをこれから学習する方にお勧めです。ハングルを学び、韓国のドラマ、音楽を楽しみましょう!

受講料 11,880円(3ヵ月 6回分)

長野駅MIDORI教室

☎026-224-2233 受付時間 月曜～土曜10:00～17:00

FAX 026-228-5733 〒380-8543 長野市南千歳1-22-6 長野駅ビルMIDORI長野 5F

駐車場 有料(駐車券割引販売)
- 長野駅善光寺口 新正和パーキング
- 長野駅東口 市営地下駐車場
- エクセルパーキング

株式会社長野県カルチャーセンターは 信濃毎日新聞 SBC信越放送 信学会 Densan グループの文化事業会社です