

3月 10:30～12:30
2(日)

消しゴムはんこで作る

須坂版画美術館 学芸員 田中 想子
消しゴムはんこで好きな模様を作り、オリジナルポーチやトートバッグを制作します。



3月 10:30～12:00
2(日)

のどを鍛える 健康声磨き

日本声磨き普及協会
認定インストラクター 山岸 淳子
声のかすれ、衰えが気になる方、顔のたるみ、誤嚥性肺炎の予防など。のどを鍛えて健康に!



3月 13:30～15:00
2(日)

你好 中国語

多文化共生センターながの
代表理事 笠原 理恵子
中国語の発音、仕組みなど初歩の中国語です。これから中国語を学びたい方、関心のある方にお勧めです。



3月 13:30～15:30
2(日)

クラシックギター

ギタリスト 岩村 通康
クラシックギターに触れてみましょう。
ポピュラー、クラシックなどギター奏法の初歩を学びます。講師のミニコンサートもあります。



3月 10:30～12:00
16(日)

スペイン語

通訳コーディネーター 洞澤 春美
スペインを旅してみたい方、
スペイン語を学びたい方に、簡単な会話や文字の読み方など初歩のスペイン語を教えます。



3月 13:30～15:00
16(日)

フランス語

日本仏学史学会会員 柳澤 勝
フランス語を学びたい方への入門講座です。
アルファベ、Bonjourなど簡単な会話も学びます。



3月 13:30～15:00
16(日)

川端康成の戸隠

日本文学研究家 堀井 正子
川端康成は戸隠を何度か、訪れています。
一茶の故郷・信濃町のあと、戸隠の神官の娘・知子の案内で、戸隠を訪ねる作品「牧歌」を中心に学びます。



3月 13:30～15:00
16(日)

筆ペン字を学ぶ 百人一首を書こう

ペン字検定1級 浜村 敏雄
筆ペンを使って、百人一首の和歌を書いてみましょう。きれいな字が書けるように基本を学びます。



3月 13:30～15:30
16(日)

手相占い

フラップフォーチュンスクール講師 不動 ふき
手相からはその人の性格や気質、健康状態など様々な情報を見ることが出来ます。基本的な手相を見るポイントなどをお伝えします。



3月 17(月) 館外 ホテル信濃路 10:00～11:20

ベビーハープを奏でよう

ハープ奏者・講師 丸山 京子
12弦の小さなハープです。
軽く弾くだけで癒しの音色がこぼれます。
ベビーハープを体験しましょう。



4月 午前の部 10:30～11:40 午後の部 13:30～14:40
6(日)

蓮の花を育てよう

やまもと農園 代表 山本 泰士
蓮の育て方を学び、苗を鉢に植えます。
花は、7月頃に3～4日間咲きます。
プラスチック鉢(口径30cm×高さ30cm) 重さ5kg



4月 10:30～12:00
6(日)

新聞を読もう

元信濃毎日新聞
読者センター 次長 市川 朝教
新聞には、ニュースを効率的に伝えるための工夫がたくさん詰まっています。新聞の構成や特徴を紹介し、地方紙の役割も考えます。新聞の読み方を再確認してみましょう。



4月 10:30～12:00
6(日)

カラーセラピー 入門

NANA.COLOR 代表 中村 奈美
カラーセラピーとは、色を使って、心と体の
バランスを整えること。色を通して自分の
本当の気持ちに気付く体験をしてみませんか?



4月 13:30～15:00
6(日)

老後のための資金計画入門

日本FP協会認定AFP 北村 きよみ
今から老後の資金について一緒に考えませんか?老後に必要なお金やその活用法について、分かりやすく凝縮してお伝えします。



4月 13:30～15:00
6(日)

ストレスを減らす セルフケアにマインドフルネスを

MBSR講師、薬剤師 藤原 佳枝
ストレスに振り回されことなく、心も身体も健康で、自分らしく生きるヒントを見つけてみませんか?



4月 13:30～15:30
20(日)

ブルーデコ 定員6人 春キラ!アクセサリー

日本ブルーデコ協会認定講師 中山 久美子
ヴェルサイユ宮殿のシャンデリアと同素材の
クリスタルと粘土で本格的なアクセサリーが完成します。



4月 13:30～15:30
20(日)

メイクで変わる 好印象のメイクアップ

lealea メイク講師 山田 恵美
自分に合ったメイクで印象をアップしましょう!
初めての方も男女問わず幅広い年齢層で
学ぶことができます。



5月 13:30～15:30
18(日)

陰陽五行 ～算命学～

東洋占術鑑定士
太極運命学術学会員 新堂 ひとえ
四千年以上前から続く、陰陽五行説。命術のほとんどは、この陰陽五行から始まっています。自分の本質を学んでみませんか?



6月 10:30～12:00 鹿教湯温泉 斎藤ホテル提携
1(日)

やさしく身につく 驚きマジック

マジシャン 鈴木 純一
周りの人を心から楽しませる不思議なマジック
をわかりやすく丁寧に解説します。初心者でも
やさしく身につきます。



6月 10:30～12:30
1(日)

マクラメでつくるコースター

マクラメ講師 田中 一子
マクラメの基本の結び方(平結びとタッチング結び)でコースターを作ってみましょう。
花瓶などの下に敷いて使うこともできます。



6月 13:30～15:30
1(日)

塩絵 ヒーリングソルトアート

ソルトアート講師 塚田 美保
天然の塩が入ったカラフルな絵の具で描く、アートです。
塩を使うことで、リラックスした気持ちで、絵が描けます。



6月 13:30～15:30
1(日)

アイシングクッキー

アイシング講師 平塚 淳子
6月らしいモチーフでアイシングクッキーを作ってみましょう。
カラフルで可愛いデコレーションのオリジナル・クッキーです。



6月 10:30～12:30
15(日)

モデルが教える歩き方

モデル事務所所属 長崎 千生
正しい歩き方は、健康維持と見た目の美しさに
繋がります。ひいては、その人を幸せにします。
基本の姿勢と歩き方を身に付けましょう。



6月 13:30～15:30
15(日)

落窪物語

信州大学教育学部教授 西 一夫
源氏物語、枕草子の前に書かれた平安時代中期の作品で、
作者不明、全4巻の物語(シンデレラストーリー)です。



6月 13:30～15:00
15(日)

薬膳 体を整える夏の養生法

料理研究家・国際中医薬膳師 青山 真子
中国の伝統医学に基づいた薬膳の基礎知識と食材の持つパワー
を取り入れた夏のレシピを学びます。お茶とお菓子も味わいます。



7月 10:30～11:45
6(日)

ディスコダンス 楽しく踊って、健康に

ダンスインストラクター SAYURI
簡単なステップで運動不足を解消。笑顔で
免疫力をあげましょう! 懐かしい曲で、レッツ ダンス!



7月 13:30～15:00
6(日)

インテリアパネルをつくろう

ボタニーペインティングパートナー講師 野村 理恵
木製パネルに蓮の葉やインド菩提樹の葉など
天然素材を貼り付け、アクリル絵の具で着彩します。

