

2025年 2026年
10月▶3月

楽しく学んで 美しく生きる

秋冬の300講座



長野県カルチャーセンター



長野県カルチャー



長野県カルチャーセンター社長
小坂 壮太郎
(信濃毎日新聞社社長)

おかげさまで満40年

「楽しく学んで、美しく生きる」。こんなスローガンを掲げて1985年4月に開講した長野県カルチャーセンターは、おかげさまで満40周年を迎えました。長野駅ビルMIDORI内の信毎ホールを教室に、当初はレギュラー講座38、特別講座3の計41講座でスタートしました。その後、館外教室の開設などを経て、現在はレギュラー講座、特別講座、一日講座、ツアー講座等含め、計約300講座で延べ約2000人の方々に学んでいただいております。地域に密着した生涯学習の場として発展できました

のも、講師の皆さまのご熱意と受講者の方々のご支援のたまものと、心より感謝申し上げます。

長寿県長野にあって、楽しみながら生き生きと学び、美しく生きるヒントを見つける場として、カルチャーセンターの役割はさらに大きくなると考えられます。私たちは、皆さまのご要望に幅広く応えるよう努めてまいります。皆さまのますますのお力添えをたまりませんようお願い申し上げます。

新講座

真田家・松代藩 戦国～幕末 6回

第2(金)

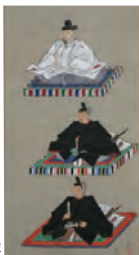
10:30～12:00

長野市立博物館
学芸員

原田 和彦

写真は豊田秀吉、
徳川家康、
真田信之の連座像

- ①武田信玄と真田昌幸
 - ②2回の上田合戦 再考
 - ③上田時代の真田家
 - ④「真田騒動」はなかった
 - ⑤松代藩の時献上(産物献上)
 - ⑥真田家の江戸藩邸と藩主夫人
- 【受講料】15,180円(6ヵ月 6回分)



仏教と信州の古刹 6回

第4(土) 10:30～12:00

県文化財保護
指導委員 丸山 日出夫

- 10/25 真言宗・空海 長谷寺(長野市)
 - 11/22 天台宗・最澄 東國寺(千曲市)
 - 12/27 浄土宗・法然 願行寺(長野市)
 - 1/24 浄土真宗・親鸞 勝善寺(須坂市)
 - 2/28 日蓮宗・日蓮 蓮乗寺(松代)
 - 3/28 黄檗宗・隠元 恵明寺(松代)
- 【受講料】15,180円(6ヵ月 6回分)

真言宗、天台宗、浄土宗など日本仏教の開祖や教えを知り、その教えを伝える信州の古刹を学びます。



写真は
恵明寺本堂

短歌を詠む、読む 何を感じ、 どう表現するか

第1・3(水)

13:30～
15:30

白夜短歌会
竹内 洋夫



【受講料】13,860円(3ヵ月 6回分)

短歌は座の文芸です。お互いが短歌作品を持ち寄り、作品を鑑賞します。「何を感じ」「どう表現するか」を学びます。

もっと知りたい 善光寺さん Part3



写真提供 善光寺

第3(金) 13:15～14:45

善光寺淵之坊
住職 若麻績 享則

【受講料】12,650円(5ヵ月 5回分)

1400年程の歴史文化を今に伝える善光寺。全国に広がったその信仰とは何かなどなど。皆様の普段からの「なぜ?」におこたえします。

ふれんず歌謡教室



第1・3(木)

15:20～17:20

小林 英雄

【受講料】13,200円(3ヵ月 6回分)

指導歴30年の講師が、発声、譜面上の必要なところを教えます。

その日のフラワー アレンジメント

第2(月)

13:30～15:00

マミフラワーデザイン
スクール講師

上杉 奈都子

【受講料】13,860円(6ヵ月 6回分)

四季折々の花材を使い「その日」の気分で気軽にアレンジメントを楽しみましょう。



増設

自彊術(じきょうじゅつ)

増設

第4(水)

18:20～19:50

自彊術
指導員 関崎 純子

【受講料】11,880円(6ヵ月 6回分)

日本で100年以上つづく健康体操です。どなたでも・いつでも・無理なく行える体操、はじめませんか?

一日講座

9月
7(日)

13:30～15:00



シナリオ講座

日程
変更

第1・3(金)

10:30～12:00

脚本家 梶田 征則

【受講料】14,520円(3ヵ月 6回分)

在宅ワークで脚本家を目指す方へ。未経験でも、基礎からしっかり学べます。

梶田氏:「ミラーを拭く男」の脚本でアメリカ・サンダンス映画祭国際映像作家賞を受賞、監督デビュー。「地球の魅力」脚本監督、日中韓合作ドラマ「ストレンジャーズ6」プロットライターを務める。



新舞踊教室

曜日
変更

第1・3(金)

13:30～15:00

御園流家元 御園 幸扇

【受講料】13,860円
(3ヵ月 6回分)

新舞踊から民踊舞踊など経験のない方でも気軽に参加できます。



短期講座

健康を知る ～心臓～

3回

10/25(土) 11/22(土) 1/31(土)

13:30～15:00

長野中央病院 循環器内科部長 河野 恒輔

【受講料】17,590円(3回分)

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。



文学がわかるって、こんなに楽しいの!

眠れる森の美女のルーツを探る 5回

第4(土) 13:30～15:00

信州大学名誉教授 株丹 洋一

【受講料】12,650円(5ヵ月 5回分)

- ①10/25: ディズニーの「眠れる森の美女」(20世紀アメリカ)とグリムの「いばら姫」(19世紀ドイツ)
- ②11/22: ペロウの「眠れる森の美女」(17世紀フランス)
- ③12/27: バジューの「太陽と月とターリア」(17世紀イタリア)
- ④2/28: 「トロイイリュスとゼランディーヌ」(中世フランス)
- ⑤3/28: 「黒い衣のレーター」(古代ギリシア)



苔玉・苔盆栽教室

第1・3(土) 10:30～12:00

9～11月

ナチュラルハート マーガレット 島田 幸広

【受講料】16,500円(3ヵ月 6回分)

不思議な苔の魅力を感じながらすてきな苔の盆栽をつくりましょう。



特別講座

館外

古刹を訪ねる 松 巖 寺

9月10日(水) 11:10～12:10

県文化財保護指導委員 丸山 日出夫

【受講料】2,530円

鬼女紅葉の伝説にまつわる曹洞宗のお寺です。本堂の天井絵、川端康成の文学碑も見所です。
現地集合:長野市鬼無里・松巖寺



定員
20名

発達支援教育士認定講座

9月21日(日) 10:30～17:00

発達支援教育士認定講師 小池 こず枝

【受講料】26,400円(テキスト代、認定料金含む)

発達障害・グレーゾーンと言われる子どもたちが、毎日の暮らしの中で、できることを少しずつ増やせるよう、日々の生活のサポート方法を学びます。1日で認定証を取得し、すぐに実践につながる講座です。



館外

星空の楽しみ方 プラネタリウムで観察

9月27日(土) 11:00～12:20

長野市立博物館
学芸員・理学博士 陶山 徹

【受講料】3,080円(プラネタリウム入館料含)

プラネタリウムで、秋冬の星空観察をします。春夏秋冬の星の動き、星座などを学びましょう。奥深い星空の世界をお楽しみください。
現地集合:長野市立博物館 026-284-9011



受講費用

講座受講料のほか、教材費、材料費、事務管理費550円が必要です。

教材費は、テキスト代、テキストコピー代(モノクロ)、音楽使用料など講座により異なります。初めて受講される方は、入会金(3,300円)が必要です。

☎026-224-2233

長野駅ビルMIDORI長野 5F

info@naganoken-culture.co.jp

〒380-8543 長野市南千歳1-22-6

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