

| 🍷 文化・教養・心                          |                  |                                           |                        |
|------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|------------------------|
| 講 座 名                              | 講師名 (敬称略)        | 曜日・時間 (期間)                                | 受講料他                   |
| 歌舞伎はワンダーランド                        | 石 川 利 江          | 第1・3(水)<br>13:30～15:10                    | 3ヵ月 6回分<br>14,520円     |
| 歌舞伎の不思議と魅力入門                       |                  | 第3(金)<br>18:30～19:50                      | 6ヵ月 6回分<br>14,520円     |
| 浮世絵に聞く! 20周年<br>広重「東海道五拾三次」総集編     | 川 原 廣 美          | 第1・3(水)<br>13:15～15:15                    | 3ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| 西洋絵画の愉しみ                           | 岡 田 匡 史          | 隔月第1(土)<br>10:30～12:30                    | 6ヵ月 3回分<br>7,260円      |
| 聖書を読む<br>ルカによる福音書                  | ヤン ジンソク<br>梁 眞 錫 | 第2(土)<br>10:30～12:30                      | 6ヵ月 6回分<br>13,860円     |
| 風土と歴史<br>信濃各地の風土と歴史② ～1月           | 宮 下 健 司          | 第4(月)<br>10:30～12:00                      | 3回分<br>7,590円          |
| New 仏教と信州の古刹 全6回                   | 丸山日出夫            | 第1(火)<br>10:30～12:00                      | 各6ヵ月<br>6回分<br>15,180円 |
|                                    |                  | 第4(土)<br>10:30～12:00                      |                        |
| もっと知りたい<br>善光寺さん part3             | 若麻績享則            | 第3(金)<br>13:15～14:45                      | 5ヵ月 5回分<br>12,650円     |
| New 真田家・松代藩<br>戦国～幕末 全6回           | 原 田 和 彦          | 第2(金)<br>10:30～12:00                      | 6ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| もっと知りたい<br>暮らしに生きる神々               | 齋 藤 英 之          | 第2(水)<br>16:00～17:30                      | 6ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| 星空の楽しみ方                            | 陶 山 徹<br>翠 川 果 奈 | 第2(土)<br>10:30～12:00                      | 6ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| 天気予報と防災情報の見方                       | 大 塚 直 樹          | 第3(月)<br>13:30～14:50                      | 6ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| ニュースを語る                            | 召 田 政 春          | 第3(水)<br>10:30～12:00                      | 6ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| 俳優 根本 豊の演劇指導                       | 根 本 豊            | 第4(土)<br>10:30～12:00                      | 6ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| 音読・美言葉講座                           | 久 保 正 彰          | 第3(火)<br>10:30～12:00                      | 6ヵ月 6回分<br>15,840円     |
| 朗 読 じっくり読み込む 朗読                    |                  | 第2・4(火)<br>13:30～15:30                    | 3ヵ月 6回分<br>13,860円     |
| 朗 読 心和む 朗読                         | 池田知可子            | 第2・4(木)<br>10:30～12:30                    | 各3ヵ月<br>6回分<br>13,860円 |
|                                    |                  | 第2・4(金)<br>13:30～15:30                    |                        |
| エニアグラム・人間関係改善へ                     | 須 田 徹 子          | 第2(木)<br>10:30～12:30                      | 6ヵ月 6回分<br>14,520円     |
| 人づきあい自分づきあい                        | 林 玲 子            | 第1(日)<br>10:40～12:10                      | 6ヵ月 6回分<br>12,540円     |
| 心とからだを解きほぐす セルフケアレッスン<br>自 律 訓 練 法 | 千 葉 伸 子          | 第3(日)<br>10/19・11/16・12/21<br>10:30～12:00 | 3ヵ月 3回分<br>10,890円     |
| 健康を知る<br>～心臓～ 全3回                  | 河 野 恆 輔          | 土曜日<br>10/25・11/22・1/31<br>13:30～15:00    | 3回分<br>7,590円          |

| 📖 文学・文芸                                  |           |                          |                        |
|------------------------------------------|-----------|--------------------------|------------------------|
| 講 座 名                                    | 講師名 (敬称略) | 曜日・時間 (期間)               | 受講料他                   |
| 源氏物語を読む                                  | 西 一 夫     | 第1・2・3(木)<br>10:30～12:30 | 3ヵ月 9回分<br>20,790円     |
| 万葉歌人の心を読む                                |           | 第1・3(月)<br>10:30～12:30   | 3ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| 信濃路を歩いた作家たち                              | 堀 井 正 子   | 第4(水)<br>10:30～12:30     | 6ヵ月 6回分<br>13,200円     |
| 文学の体験<br>近代日本の小説を読む                      | 小 埜 裕 二   | 第2(土)<br>13:30～15:30     | 6ヵ月 6回分<br>15,180円     |
| 一茶を読む                                    | 窪 田 英 治   | 第3(土)<br>10:30～12:00     | 6ヵ月 6回分<br>13,200円     |
| 俳句入門                                     |           | 第3(土)<br>13:30～15:30     | 6ヵ月 6回分<br>13,200円     |
| 楽しい俳句 一歩二歩                               |           | 第2・4(金)<br>10:30～12:30   | 3ヵ月 6回分<br>13,200円     |
| みんなの俳句会                                  | 小 林 貴 子   | 第2(月)<br>10:30～12:30     | 6ヵ月 6回分<br>13,200円     |
| やさしい俳句                                   | 田 中 純 子   | 午前 第1(月)<br>10:30～12:30  | 各6ヵ月<br>6回分<br>13,200円 |
|                                          |           | 午後 第1(月)<br>13:30～15:30  |                        |
| 季語入門                                     | 宮 坂 静 生   | 第1(火)<br>10:30～12:30     | 6ヵ月 6回分<br>14,520円     |
| 俳句第一歩                                    |           | 第1(土)<br>10:15～12:15     | 6ヵ月 6回分<br>14,520円     |
| 俳句わくわく                                   | 堤 保 徳     | 第3(土)<br>10:15～12:15     | 6ヵ月 6回分<br>13,200円     |
| 俳句基礎                                     |           | 第2・4(水)<br>13:30～15:30   | 3ヵ月 6回分<br>13,200円     |
| 俳句を遊ぼう!                                  | 岩井かりん     | 第2(土)<br>10:30～12:30     | 6ヵ月 6回分<br>13,200円     |
| New 短歌を詠む、読む<br>何を感じ、どう表現するか             | 竹 内 洋 夫   | 第1・3(水)<br>13:30～15:30   | 3ヵ月 6回分<br>13,860円     |
| <川 柳>しましょう<br>川柳の初歩                      | 宮 尾 柳 泉   | 第1(金)<br>10:30～12:30     | 6ヵ月 6回分<br>13,860円     |
| 川柳を楽しむ                                   |           | 第1・3(金)<br>13:20～15:20   | 3ヵ月 6回分<br>13,860円     |
| 文章を書く 昼コース                               | 三 島 利 徳   | 第2(火)<br>10:30～12:30     | 各6ヵ月<br>6回分<br>13,860円 |
| 文章を書く 夜・通信コース                            |           | 第4(月)<br>17:50～19:50     |                        |
| 曜日・時間変更<br>シナリオ講座                        | 梶 田 征 則   | 第1・3(金)<br>10:30～12:00   | 3ヵ月 6回分<br>14,520円     |
| 文学がわかるって、こんなに楽しいの!<br>眠れる森の美女のルーツを探る 全5回 | 株 丹 洋 一   | 第4(土)<br>13:30～15:00     | 5ヵ月 5回分<br>12,650円     |