

2026年
4月▶9月

楽しく学んで 美しく生きる

春夏の300講座

長野県カルチャーセンター



長野県カルチャー

新講座

お殿様の菩提寺探訪

第4(土) 10:30~12:00



写真: 県宝 西念寺本尊(佐久市岩村田) 仙石家、内藤家の菩提寺
長野県文化財保護指導委員 **丸山 日出夫**
【受講料】15,180円(6カ月 6回分)

信濃国の各地を統治していた「お殿様」は、どのような方だったのか。そして、どのような寺院を菩提寺としていたのか。どのような仏像に帰依していたのかを探ります。

鳥獣戯画を描く

第1(水) 13:30~15:30



長野県水墨画協会会長 **成澤 聖空**
【受講料】15,180円(6カ月 6回分)

蛙や猿、兎など多くの動物、人間が遊ぶ「鳥獣戯画」は、平安から鎌倉時代に描かれた有名な作品です。甲乙丙丁の4巻からなる長大な絵巻を描きましょう。

草月のいけばな

第1・3(水) 10:30~12:30



草月流師範 **岡澤 貴宴**

【受講料】13,200円(3カ月 6回分)

草月流のいけばなをテキストに添って基本の花型から始めましょう。2027年に草月は100周年を迎えます。

モデルが教える歩き方

第3(土) 13:30~15:00



ウォーキングインストラクター **長崎 千生**

【受講料】13,860円(6カ月 6回分)

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。基本姿勢と基本の歩き方を身に付けましょう。

短期講座

目と健康 100歳まで美しく健康な目を守る 3回

第4(土) 13:30~15:00

元 山田眼科院長 **山田 耕司**



目の不調や病気は加齢によって現れるものが多く、その予防のためにも目の健康を考える必要があります。
4/25(土) 輝く瞳で人生が変わる
5/23(土) 忍び寄る「目の老化」を防ぐ
6/27(土) 一生ものの視力を守る

【受講料】7,590円(3回分)

renewal 講座

苔テラリウム教室

4~6月、9~11月

第1・3(土) 10:30~12:00

ナチュラルハートマーガレット **島田 幸広**



【各受講料】16,500円(3カ月 6回分)

苔を使って、小さな魅惑のテラリウムをつくりましょう。

ストレッチ&ウォーキング

第1・3(火) 15:00~16:30

元宝塚歌劇団 星組100期男役 長野市出身 **朱紫 令真**

【受講料】21,120円(3カ月 6回分)

宝塚流のストレッチとウォーキングで、美しく、健康な身体をめざします。



特別講座

整理収納アドバイザー2級認定講座

定員20名

3月15日(日) 10:15~17:15



発達支援教育士認定講座

定員20名

5月17日(日) 10:30~17:00

小池 こず枝

【受講料】26,400円(テキスト代、認定料金含む)
日々の生活のサポート方法を学びます。認定証を取得し、実践につながる講座です。

花人 唐木さち 花の教室 定員15名

5月17日(日) 7月19日(日) 13:00~15:00



生け花作家 **唐木 さち**

【受講料】各回4,620円【花代】3,000円位
流派を超えて茶の湯の花を生活に。一輪の花と器の出会いを探ります。

ディベアをつくろう 世界にひとつのディベア

8月2日(日) 10:15~17:00



ディベアアーティスト **吉川 照美**
【受講料】3,630円【材料費】33,000円

写真のベア(Le' o 体長21cmダブルジョイントで首を傾げて上目遣いの可愛い子)をつくりまします。

お地藏さまを彫る 定員10名

8月2日(日) 10:15~16:30



京都宗教芸術院 信州飯山支部長 **篠原 真山**
米澤 信子
【受講料】3,630円

初めての方でも彫れるやさしい丸木仏彫りです。

松代焼 作陶教室

8月2日(日) 10:30~16:30



松代焼作陶会代表 **小澤 経弘**
【受講料】3,630円【材料費】4,180円

松代焼の制作全行程と陶芸の説明。作品は焼き上げて、後日(40日ほど)お渡しします。

館外(一日)講座

定員12名 **ブランド薬師 13仏をめぐる**

5月16日(土) 9:00~12:00 雨天中止

長野県文化財保護指導委員 **丸山 日出夫**

【受講料】2,750円【交通費】別途 歌川広重:諸国名所百景・信州善光寺久須里山
長野市の薬師山(689m)の急崖にある八榎(やくし)神社の参道に13の石仏が立ち並んでいます。人の一生を表わしているとも言われる石仏を訪ねます。



定員12名 **古地図でぶらり街歩き 長野市は水の町**

6月6日(土) 9:30~12:30

戸隠地質化石博物館 研究員 **田辺 智隆**

【受講料】12,750円

長野県庁から城山公園まで、古地図を見ながら市街地の地形を学びます。歩く距離は約3.5km 高低差60mです。



受講費用

講座受講料のほか、教材費、材料費、事務管理費1,100円(税込)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(税込)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