

一日講座

受講料／2,970円(事務管理費含む) 材料費／別途
申し込み後10日以内に受講手続き(支払い)を
お済ませください。

4月 13:30~14:40 定員12名

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

6月 13:30~15:00

引き寄せコーチング

マイステージコーチ 佐藤 美紀



引き寄せ×コーチングで願いを現実に!
“なりたい自分”を言語化し、未来を描きましょう。

3月 10:30~12:00

二胡を体験しよう

日本二胡学会会員 澤口 恵美子



中国の伝統楽器・二胡で、癒しの音色を楽しみましょう。

4月 13:30~15:30

算額と寺島宗伴

元鬼無里村教育長 中村 公夫



鬼無里村の寺島宗伴は、信濃から越後にかけて1,000人の門弟を抱えていました。算額と寺島宗伴について学びます。

6月 13:30~15:30 定員6名

ドローンを飛ばそう

ドローンクロス 代表 富山 裕介



室内で飛ばせるドローンを使って、操作の基本を学びます。慣れている方は、更に技術を磨きましょう。

3月 10:30~12:00

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!

4月 13:30~15:30

里山の植物

戸隠地質化石博物館 研究員 中村 千賀



飯綱山麓の里山の植物を中心に、その歴史や特徴、近年の変化などについて解説します。

7月 10:30~12:30

長谷川五作

えのきたけ人工栽培指導
町田 啓



長谷川五作(博物学教諭・松代)は、蚕、トウモロコシなどの交配実験から「メンデルの法則」を実証する他、えのきたけのピン詰栽培方法を地域の生産者に指導しました。

3月 10:30~12:00

Chat GPT AI体験

元NTT東日本サポート 玉井 政道



AIとは何か。Chat GPTの具体的なデモを見ます。あいさつ文や企画書などの作成を体験します。

7月19日の講座も
内容は同じです。

4月 13:30~15:00

数秘&カラー 入門

NANA.COLOR 代表 中村 奈美



生年月日から導かれる数字と色の2つの観点から、自分の資質、人生の運氣を知り、良い未来をデザインしていきます。

7月 10:30~12:00

インテリアパネルをつくろう

ポ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色します。

3月 13:30~15:30

算命学

フラップフォーチュンスクール講師
不動 ふき



算命学とは何か、初歩の知識を学びます。

5月 13:30~15:30

今昔物語

信州大学教育学部教授 西 一夫



天竺(インド) 震旦(中国) 本朝(日本)の三部構成からなる全31巻の説話集です。巻29に多く登場する盗人の話を取り上げます。

7月 10:30~12:00

己書(おのれしょ)

自由に描く 心の書



日本己書道場 師範 松本 紀子
己書は書き方や書き順にとらわれることなく自由に描きます。いつの間にか味のある字や絵になります。

3月 13:30~15:00

マインドフルネス

心が軽くなるセルフケア

MBSR講師、薬剤師 藤原 佳枝



坐る瞑想、動く瞑想などを行いながら、自分に戻り、優しく見つめる時間を過ごします。

6月 10:30~12:00

やさしく身につく 驚きマジック

鹿教湯温泉 斎藤ホテル提携



マジシャン 鈴木 純一
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くマジックです。

7月 13:30~15:00

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



薬膳の基礎知識を学びます。暑さに負けないレシピの紹介と、お茶とお菓子も味わえます。

3月 13:30~15:00

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



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。

6月 10:30~11:45

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

Chat GPT AI体験

元NTT東日本サポート 玉井 政道



AIとは何か。Chat GPTの具体的なデモを見ます。あいさつ文や企画書などの作成を体験します。

4月 10:30~12:30 定員6名

ドローンを飛ばそう

ドローンクロス 代表 富山 裕介



室内で飛ばせるドローンを使って、操作の基本を学びます。慣れている方は、更に技術を磨きましょう。

6月21日の講座も内容は同じです。

6月 13:30~15:30

美肌メイク マイナス10歳

lealea メイク講師 山田 恵美



メイクで印象をアップしましょう! 男女問わず幅広い年齢層で学べます。

8月 13:30~15:30

ゼンタングル

ゼンタングル認定講師 いけがみ かずみ



描くことが苦手でも簡単な線や模様をペン1本で描きます。特別な道具やテクニックは必要ありません。