

🍷 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 昭和・平成・令和の名作舞台を探す	石 川 利 江	第1・3(水) 13:30～15:10	3カ月 6回分 14,520円
歌舞伎の不思議と魅力入門 歌舞伎の役者と家の芸を知る		第3(金) 18:30～19:50	6カ月 6回分 14,520円
浮世絵に聞く! 北斎「富嶽三十六景」と木花開耶姫	川 原 廣 美	第1・3(水) 13:15～15:15	3カ月 6回分 15,180円
西洋絵画の愉しみ	岡 田 匡 史	隔月第1(土) 10:30～12:30	6カ月 3回分 7,260円
聖書を読む ルカによる福音書	横 井 伸 夫	第2(土) 10:30～12:30	6カ月 6回分 13,860円
風土と歴史 信濃各地の風土と歴史	宮 下 健 司	第4(月) 10:30～12:00	3回分 7,590円
New 善光寺を知る 御開帳記念特別講座 全8回		第4(土) 10:30～12:00	8回分 21,120円
もっと知りたい善光寺さん Part4	若麻績享則	第3(金) 11/20・1/15・2/19 13:15～14:45	3回分 7,590円
お殿様の菩提寺探訪	丸山日出夫	第4(土) 10:30～12:00	6カ月6回分 15,180円
真田家・松代藩 戦国時代・江戸時代	原 田 和 彦	第2(金) 10:30～12:00	6カ月 6回分 15,180円
New 松代城 花の丸御殿 全3回	降 幡 浩 樹 米 澤 愛 山中さゆり	第2(水) 10:30～12:00	3回分 8,250円 真田宝物館入館料含
もっと知りたい 暮らしに生きる神々	齋 藤 英 之	第2(水) 16:00～17:30	6カ月 6回分 15,180円
星空の楽しみ方	陶 山 徹 翠 川 果 奈	第2(土) 10:30～12:00	6カ月 6回分 15,180円
天気予報と防災情報の見方	大 塚 直 樹	第3(月) 13:30～14:50	6カ月 6回分 15,180円
Renewal 俳優 根本 豊の演劇指導	根 本 豊	第4(金) 10:30～12:00	6カ月 6回分 15,180円
音読・美言葉講座	久 保 正 彰	第3(火) 10:30～12:00	6カ月 6回分 15,840円
朗 読 じっくり読み込む朗読		第2・4(火) 13:30～15:30	3カ月 6回分 13,860円
朗 読 心和む朗読	池田知可子	第2・4(木) 10:30～12:30	各3カ月 6回分 13,860円
		第2・4(金) 13:30～15:30	
エニアグラム・人間関係改善へ	須 田 蔽 子	第2(木) 10:30～12:30	6カ月 6回分 14,520円
人づきあい自分づきあい	林 玲 子	第3(日) 10:40～12:10	6カ月 6回分 12,540円
心とからだを解きほぐす セルフケアレッスン 自 律 訓 練 法	千 葉 伸 子	第3(日) 10/18・11/15・12/20 10:30～12:00	3回分 10,890円
健康を知る ～心臓～ 全3回	河 野 恆 輔	土曜日 10/31・11/28・12/26 13:30～15:00	3回分 7,590円
New 生活に役立つ AI かしこいAI活用術 全5回	玉 井 政 道	第1・3(水) 18:30～19:50	5回分 13,200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) 10:30～12:30	3カ月 9回分 20,790円
万葉歌人の心を読む		第1・3(月) 10:30～12:30	3カ月 6回分 15,180円
信濃路を歩いた作家たち	堀 井 正 子	第4(水) 10:30～12:30	6カ月 6回分 13,200円
文学の体験 近代日本の小説を読む	小 埜 裕 二	第2(土) 13:30～15:30	6カ月 6回分 15,180円
一茶を読む	窪 田 英 治	第3(土) 10:30～12:00	6カ月 6回分 13,200円
俳句入門		第3(土) 13:30～15:30	6カ月 6回分 13,200円
楽しい俳句 一歩二歩		第2・4(金) 10:30～12:30	3カ月 6回分 13,200円
みんなの俳句会	小 林 貴 子	第2(月) 10:30～12:30	6カ月 6回分 13,200円
やさしい俳句	田 中 純 子	午前 第1(月) 10:30～12:30	各6カ月 6回分 13,200円
		午後 第1(月) 13:30～15:30	
季語入門	宮 坂 静 生	第1(火) 10:30～12:30	6カ月 6回分 14,520円
俳句第一歩		第1(土) 10:15～12:15	6カ月 6回分 14,520円
俳句わくわく	堤 保 徳	第3(土) 10:15～12:15	6カ月 6回分 13,200円
俳句基礎		第2・4(水) 13:30～15:30	3カ月 6回分 13,200円
俳句を遊ぼう!	岩井かりん	第2(土) 10:30～12:30	6カ月 6回分 13,200円
短歌を詠む、読む 何を感じ、どう表現するか	竹 内 洋 夫	第1・3(水) 13:30～15:30	3カ月 6回分 13,860円
<川 柳>しましょう 川柳の初歩	宮 尾 柳 泉	第1(金) 10:30～12:30	6カ月 6回分 13,860円
川柳を楽しむ		第1・3(金) 13:20～15:20	3カ月 6回分 13,860円
文章を書く 昼コース	三 島 利 徳	第2(火) 10:30～12:30	各6カ月 6回分 13,860円
文章を書く 夜・通信コース		第4(月) 17:50～19:50	
文学がわかるって、 こんなに楽しいの! 全5回	株 丹 洋 一	第4(土) 13:30～15:00	5回分 12,650円
New ショートフィルムを作ろう 映像演技ワークショップ 全6回	梶 田 征 則	第2・4(水) 18:30～19:50	6回分 16,500円