

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。

9月 10:30～12:00
13(日) 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。心の筋
絡で心身の健康寿命を延ばしましょう。



9月 10:30～11:45
13(日) 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!



9月 10:30～12:00
13(日) シナリオ講座

映像作品は
どのように
つくられるのか

脚本家・映画監督 梶田 征則

シナリオはどのように生まれるのか。その基本
的な手法や考え方を、脚本家であり、演出家
でもある講師がわかりやすく解説します。



9月 10:30～12:00
13(日) AI体験 上級 Chat GPT

JDLA G検定資格取得 玉井 政道

AI (Artificial Intelligence) について、ある程
度知識がある方が対象です。Chat GPTの具
体的な使い方を指導します。 Chat GPTで作成



9月 13:30～15:00
13(日) AI体験 上級 Gemini

JDLA G検定資格取得 玉井 政道

AI (Artificial Intelligence) について、ある程
度知識がある方が対象です。Geminiの具
体的な使い方を指導します。 Geminiで生成の画像



9月 13:30～15:30
13(日) モザイクタイルでコースターをつくる

インテリアコーディネーター 青木 知里

美濃焼モザイクタイルの中から好きなタイルを
選び、貼り付け、目地材を入れてコースターを作
ります。



9月 13:30～15:00
13(日) 太極拳気功らせん棒

リン チエ

NPO法人 日中文化交流センター理事長 林 杰
らせん棒でツボを刺激し、筋肉をほぐして太極
拳をマスターします。



9月 13:30～15:00
20(日) 聖書って何だろう 聖書入門

日本基督教団長野教会牧師 横井 伸夫

聖書の有名な良く知られている箇所をわかり
やすく解説します。



9月 13:30～15:30
20(日) ステンドグラスでハロウィン

ステンドグラス工芸家 山口 利一

ハロウィンをデザインしたステンドグラスをつ
くれます。



10月 10:30～12:00
18(日) 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!



10月 10:30～12:00
18(日) 2027年の美術展

西洋絵画の
愉しみ

信州大学 名誉教授 岡田 匡史

ミレー《落穂拾い》、ルノワール、モネ、ゴッホ、
ゴーガンらのオルセー美術館所蔵展の見どころ
をお話しします。



10月 13:30～15:00
18(日) 信毎コラム「斜面」を語る

信濃毎日新聞元論説主幹 丸山 貢一

信濃毎日新聞1面に掲載されているコラム「斜
面」の執筆のプロセスや作法など舞台裏を紹
介します。



10月 13:30～15:00
18(日) 老後のための資金計画入門

お金の
講座

日本FP協会認定AFP 北村 きよみ

人生100年時代を安心して楽しむために、今から老後の資
金について一緒に考えませんか? 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。



10月 13:30～15:00
18(日) 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、人生の運気の流れを知
り、より良い未来をデザインしていきます。



10月 13:30～15:30
18(日) バラのおはぎを作る

ALAあんファブリック®認定講師 横山 まゆみ

おはぎのうえに白餡でレースとバラを飾りま
す。



11月 15:00～17:00
14(土) リボンリース

クリスマスに飾れる
リース&ツリー

リボンリース認定講師 高木 裕子

リボンを使ってクリスマスリースを作ります。
以前参加の方はツリーを作りましょう。



11月 10:30～12:30
15(日) 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!
自分がもっと好きになります。男女問わず幅広
い年齢層で学べます。



11月 13:30～15:30
15(日) 羊毛フェルトで楽しむ

雪の妖精シメエナガリース作り

羊毛フェルト作家 西浜 三奈

ころんと可愛いシメエナガ2羽と木の実を添え
たナチュラルなリースを制作します。



11月 13:30～15:00
15(日) クリスマスツリー

マミフラワーデザインスクール講師 上杉 奈都子

クリスマスに向けて、ツリー(高さ60cm位)を作り
ます。花材でアレンジメントして、楽しみましょう。



12月 16:00～17:30
19(土) 作ってみよう! 神棚のお飾り

犀川神社 宮司 齋藤 英之

正月を迎えるため、毎年飾っている注連縄や御
幣の由来と意義、行事や礼儀の話です。注連縄の紙垂(しで)や
神棚の御神体・お供えとなる御幣を作ってみましょう。



12月 10:30～12:00
20(日) 正月飾りを作る

ナチュラルハート マーガレット 島田 幸広

竹の正月飾りを作りましょう。



2月 10:30～12:00
21(日) 自 彊 術

自彊術指導員 関崎 純子・小椋 美枝

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?



2月 13:30～15:30
21(日) ドローン飛ばそう

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。はじめの一歩をサポートします。慣れている方は、更
に技術を磨きましょう。



2月 13:30～15:30
21(日) ゼンタングル

ゼンタングル認定講師 いけがみ かずみ

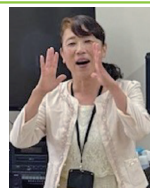
簡単な線や模様をペン1本で描きます。
特別な道具やテクニックは必要ありません。



3月 10:30～12:00
21(日) 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!



3月 13:30～15:00
21(日) 薬 膳

体を整える春の養生法

料理研究家・国際中医薬膳師 青山 真子

中国の伝統医学に基づいた薬膳の基礎知識と
食材のパワーを取り入れた春のレシピを学びま
す。お茶とお菓子も味わいます。

