



令和8年度 湊公民館

輝く子育て支援学級日程表



開講日	内 容	形 態	講 師 等	会 場
1 5/27(水)	開講式・オリエンテーション ママのおしゃべりティータイム	親	公民館職員	湊公民館
2 6/3(水)	今日はみんなでイチゴ狩り！ ～ママと一緒にウキウキ♡～ 	親子	公民館職員	諏訪湖いちご園
3 6/10(水)	アフターピクス&やさしいyoga ～リラックス効果deストレス解消～	親	公認インストラクター指導者 高橋 愛	湊公民館
4 6/24(水)	煌めきのビーズアクセサリ ～スワロフスキーdeお洒落なペンダント～	親	ビーズアクセサリ講師 大槻 文子	湊公民館
5 7/8(水)	高台の太鼓道場へGo！ ～聴く・観る・打つde『岡谷太鼓』を体感～ 	親子	岡谷太鼓保存会鼓音魂塾長 東方 健	太鼓道場 鼓鳴館
6 7/15(水)	パティシエと作る本格スイーツ ～ふわっ！フルーツロールケーキ☆ クッキーdeデコ～	親	ヌーベル梅林堂 永谷 恒夫	湊公民館
7 8/26(水)	【アートをお届け！】ジャグリング & バルーン ～観てワクワク☆作ってウキウキ～	親子	ジャグリングパフォーマー 永井 多聞	湊公民館
8 9/2(水)	【蚕糸博物館出張講座】お蚕さんからの贈り物 ～繭の花びらde幸せ呼びブーケ♡～	親	蚕糸博物館職員	湊公民館
9 9/9(水)	ステップ de 心も弾むフォークダンス♪ ～さあ！輪になって世界を踊ろう～	親	日本フォークダンス連盟公認 指導者 牛山 信子	湊公民館
10 9/30(水)	職人と作る江戸前寿司 ～握って、巻いて、至福の一皿☆ 秘伝あれこれ～	親	多留寿司店主 杉田 進	湊公民館
11 10/7(水)	家庭で伝えるいのちのはなし ～赤ちゃんはどうやって生まれてくるの～	親	助産院ゆるま～む 助産師 伊藤 こず恵	湊公民館
12 10/21(水)	筋膜リリース&バレトン ～凝りをほぐして☆楽しく脂肪燃焼～	親	フィットネスインストラクター 藤森 望	湊公民館
13 11/4(水)	今日はみんなで大根掘り！ ～大きな葉っぱがドーン&栄養満点レシピ♡～ 	親子	公民館職員	館長の畑
14 11/11(水)	閉講式 クロモジ茶でリラックスまとめの会	親	公民館職員	湊公民館

◆講座時間 午前10時30分～午前12時00分
(10時20分までにご来館ください)

