

令和7年度長地公民館

回覧

# いちい学級



今年も、長地公民館いちい学級を開講いたします。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

木曜日 5月22日～  
13:30～15:00 10月30日  
全12回講座(一部時間が異なる日程があります)

◇定員 … 40名

※先着順につき、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

◇対象 … 市内にお住まいで、概ね60歳以上の方

◇会場 … 長地公民館(長地支所)

◇費用 … 受講料 1,200円

※一部講座につき、別途材料費を講座当日にお支払いいただきます。

## 5月7日(水)受付開始!

5月7日(金)午前9時から 長地公民館(長地支所)にて受付を開始します。

○初日の電話申込みはできませんのでご了承下さい。

○受付時間は、平日の午前8時30分から午後5時15分までです。

○土日祝日は受付できませんので、ご了承下さい。

岡谷市長地公民館(長地支所)

岡谷市長地柴宮2-15-26 電話:0266-27-8080

# いちい学級 講座内容

回	日程	講座内容	講師（敬称略）
1	5月 22日（木）	開講式 ピアノコンサート&リズム体験	なぎさ音楽教室 主宰 後藤 なぎさ
2	5月 29日（木）	毎日の食事で気を付けたいこと	岡谷市民病院 よりあい講座
3	6月 12日（木）	元プロレスラーが元気に教えます♪ おうちでも簡単にできる！健康エクササイズ	パーソナルトレーナー 青柳 直貴
4	6月 26日（木）	岡谷の伝統産業① 味噌は朝の毒消し！？ ～学んで作ろう！！岡谷味噌～ ※2部制	喜多屋醸造店 中島 優
5	7月 3日（木）	ボッチャ体験！ パラスポーツで多様性を体感しよう	岡谷市社会福祉協議会 職員
6	7月 10日（木）	我が家の防災対策	岡谷市役所危機管理室 職員
7	9月 4日（木）	人権教育 ワークショップと子どもの人権	南信教育事務所 指導主事
8	9月 18日（木）	岡谷の伝統産業② 伝統的酒造りの魅力	高天酒造(株) 杜氏 高橋 美絵
9	10月 2日（木）	臨床美術体験 アートで脳トレ！！ ～五感を刺激して健康に～ ※2部制	シスルの会 臨床美術士 藤森 るり
10	10月 9日（木）	歌声コンサートin長地	シンガーソングティーチャー 小山 治男
11	10月 16日（木）	未来と向き合うSDGs ※2部制 ※日程が変更となりました	ポジ◎ラボ ～歩き方の学校～ SDGsファシリテーター 丸山 亜希
12	10月 30日（木）	閉講式 口腔 顔面の機能と嚥下(えんげ)について	岡谷市民病院 よりあい講座

## ■日程等について■

- ・基本的な開催時間は13:30～15:00です。
- ・上記日程の「※2部制」は、午前の部は10:30～12:00、午後の部は13:30～15:00の開催を予定しています。
- ・6月26日・10月2日・10月16日は別途材料費がかかります。ご了承ください。

