

令和8年度長地公民館

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。

5月28日～

木曜日

11月5日

13:30～15:00

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。定員になり次第、締め切り。

◇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

※別途材料費が必要となる講座があります(裏面参照)。

講座当日にお支払いください。

令和8年5月7日(木)受付開始!

5月7日(木)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。

○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・日曜日は受付できません。

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 28日（木）	開講式 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
2	6月 4日（木）	誰でも楽しめる！ ポッチャ体験で交流を深めよう♪	岡谷市社会福祉協議会 職員
3	6月 18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
4	6月 25日（木）	岡谷の伝統産業② 明治以来、四代で作り続けてきた醤油のお話や 味比べ体験	高橋醸造 代表取締役 高橋 保久
5	7月 9日（木）	「古本」から学び、伝える！！ 昭和東南海地震の記録証言や 店主お勧めの本の事などなど	生活と芸術の本 言事堂 宮城 未来
6	7月 16日（木）	避難所生活に必要なことを考えましょう	岡谷防災ネットワーク 副代表 北原 由紀
7	9月 10日（木）	こころとからだの健康づくり	岡谷市民病院 よりあい講座
8	9月 24日（木）	足の爪を整えると歩きやすくなる♪ 正しい爪切りを学ぶ	手足のケアサロンひまわり 原田 ゆきこ
9	10月 1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 8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 22日（木）	議会見学&議員さんとの座談会	岡谷市議会
12	11月 5日（木）	事故から学ぶ交通安全 閉講式	公立諏訪東京理科大学教授 國行 浩史

■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18日・6月25日・10月1日は別途材料費がかかります。ご了承ください。

