

イルプラザ・カルチャーセンター 春の講座

初めてのヒップホップダンス

初心者大歓迎! ステップの基礎から始める、楽しく、やさしいプログラムです。

期日…5月19日・26日・6月2日・9日

毎週金曜日(全4回)

時間…午後1時30分～3時(毎回)

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切り)

講師…河口紘子さん

(おかやマナビ登録講師・

ダンスラボラトリー松本教室講師)

参加費…1,000円

持ち物…運動できる・服装タオル・飲料水

申込み…4月17日(月) 午前10時から、カルチャーセンター窓口・電話にて受付。受講料を添えてお申し込みください(おつりのないようお願いします)。

※受付初日の電話申し込みはできません。

※託児(生後3か月～幼児)を希望する人は、申し込み時にご予約ください(先着10名)。

託児あり



フード&ヘルス講座 ～ココナッツオイル健康法～



ココナッツオイルはなんで話題なの? どう使えばいいの? …そんな疑問にイチからお答えします! この講座では、食と日常ケアを実践しながら、楽しく学んでいきます。ココナッツオイルを使ったケアを日常生活に取り入れて、楽しく健康に美しくなりましょう!

期日…5月1日・8日・15日 毎週月曜日(全3回)

時間…午後1時30分～3時30分(毎回)

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切り)

講師…古屋 有里さん(サロンオーナー)

参加費…5,000円(受講料・材料費)

持ち物…タオル

申込み…4月7日(金) 午前10時から、カルチャーセンター窓口・電話にて受付。受講料を添えてお申し込みください(おつりのないようお願いします)。

※受付初日の電話申し込みはできません。

※託児(生後3か月～幼児)を希望する人は、申し込み時にご予約ください(先着10名)。

託児あり

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 春期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※定員に満たない講座のみ、市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できるようになりました。

受講料(保険料込) …①一般2,300円・中学生以下1,300円(春・夏連続講座 全14回)、②～④1,000円、⑤～⑩1,150円 ※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…4月4日(火) 午後6時30分から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください(電話での仮受け付けもします)。対象者外の方は、4月6日(木) 午前9時から受け付けます(必ず電話で申し込み状況を確認してから来館してください)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月18日～7月25日(5/2休み) [火曜・全14回] ※4月25日は1日無料体験	午後7時～8時30分	30名	勤青ホームほか
②今日から私も英会話(初級編)	4月17日～6月5日(5/1休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
③アメリカ人講師と楽しい英会話 (中級編)	4月20日～6月8日(5/4休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④冠婚葬祭に役立つペン習字 (ボールペン・筆ペン)	4月19日・26日 [水曜・全2回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑤ピラテス	4月17日～6月5日(5/1休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑥ビューティー・パワーヨガ	4月18日～6月6日(5/2休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	30名	勤労会館
⑦チョウさんに習う 誰もが知ってる韓国料理	5月8日・22日 [月曜・全2回]	午後7時～9時	15名	勤青ホーム
⑧仲間とバドミントン	4月19日～6月7日(5/3休み) [水曜・全7回]	午後7時30分～9時	30名	市民総合体育館
⑨有酸素&骨盤(ボーン)体操	4月20日～6月8日(5/4休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑩ダンスヴィズミ	4月21日～6月9日(5/5休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

湊公民館 生活講座

初心者向け「春カフェ」講座

～コーヒー初心者のためのカフェゼミ～

「コーヒーは好き…でも豆の知識やおいしくいれる方法は???」そんなみなさんのための講座です。コンビニコーヒーもいいけれど、家でのおんびり、好みの一杯! プロからコーヒーの魅力を幅広く楽しく学んで、充実のカフェタイム、カフェライフを実現。もちろん、毎回おいしいコーヒーが飲めますよ。

期日…4月20日・27日、5月11日 毎回木曜日(全3回)

時間…午後7時～8時30分

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

場所…湊公民館 1階 実習室・会議室

講師…(有)三澤珈琲 社長 三澤顕介さん

受講料…1,500円(3回分 材料費含む)

持ち物…筆記用具

申込み…4月3日(月)～11日(火)の
午前9時～午後5時、湊公民館窓
口または電話にて受付。



春の手習い「刻字入門」講座

～刻字の技法で木彫りの「手作り表札」を制作～

刻字(板を彫って彩色し、文字には金箔をはります)による格調高い手作り表札で、玄関を飾ってみませんか。表札以外にも、四字熟語の作品も作れます(要相談)。入門編なので、春からの手習いにぴったりです。



※公民館にサンプルを展示しますのでご覧ください。

期日…4月25日～5月30日 毎週火曜日(全6回)

時間…午後7時～9時

定員…12名(先着順・定員になり次第締め切り)

場所…湊公民館 2階 学習室

講師…蛭雪刻字会 依田大洲さん、山本善治(大涛)さん
ほか

受講料…2,700円(材料費含む)

持ち物…筆記用具、小筆(ある人は面相筆)

申込み…4月3日(月)～11日(火)の午前9時～午後5時、
湊公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

第58回 諏訪湖開き 4月16日(日) 午前10時30分～

観光シーズンの幕開けと諏訪湖の安全祈願のイベントです。遊覧船の無料乗車券配布(先着150名)や、苗木の無料配布などのサービスがありますので、ご家族そろってお出かけください。

場所…諏訪湖岡谷港(下浜港棧橋)



問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854

広告

ヤマハ音楽・英語教室 春の無料体験レッスン 募集中

音楽教室グループ

1歳…4/19(水) 10:00
2歳…4/19(水) 11:00
年少…4/9・30(日) 10:00
年中・年長…
4/9・30(日) 11:00

英語教室グループ

1歳…4/11(火) 10:00
2歳…4/12(水) 10:00
年少…4/20(木) 16:10
年中・年長…
4/8(土) 16:00

個人レッスン

★ピアノ ★サックス ★ギター
★フルート ★クラリネット
★ヴァイオリン ★ウクレレ
★トランペット ★チューバ

30分無料体験受付中
シニアグループレッスン募集中!

※見学日は日時が限定されています。事前にお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ



0120-970-091

(株) オグチ楽器

岡谷・フォレストモール担当 小尾口 携帯 070-5078-2955

岡谷市中央町 3-3-1

★★★★★★ 公民館 学習グループ 見学・体験会 ★★★★★★

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。



湊公民館

申込み・問合せ ● ☎22- 2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸	
湖墨会(水墨画)	6、20日(木) 午前9時30分～
パステル会(パステル画)	11、25日(火) 午後3時～
水曜会(水彩画)	19日(水) 午後7時～
エコアートクラフト(エコクラフト)	10、24日(月) 午前9時30分～
湊藤の会(藤工芸)	4、18日(火) 午後7時～
音楽	
すももの会(大正琴)	4、18日(火) 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	7、21日(金) 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	1、15日(土) 午前10時～
世紀会(篠笛)	6、20日(木) 午前10時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書 芸	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	11、25日(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	13日(木) 午後1時30分～
湊公民館俳句会(俳句)	7日(金) 午後1時30分～
自然・趣味	
山っ湖茶会(茶道)	火曜日 午後1時30分～
湊歴史研究会(湊の歴史研究)	随時
わいわいワインCLUB (ワイン全般)	21日(金) 午後7時～
運動系(体操・ダンスなど)	
リフレッシュみなと(3B体操)	6、20日(木) 午前10時～
湊ダンスクラブ(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	12、26日(水) 午後1時30分～
りんどう湊教室(スポーツ吹矢)	6、20日(木) 午後6時30分～
湊キックボクシング(キックボクシング)	水曜日 午後7時～

川岸公民館

申込み・問合せ ● ☎23- 2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸・教養	
糸と針の会(パッチワーク)	4、18日(火) 午後7時～
木乃実会(俳句)	第2火曜日 午後1時30分～
すみれの会(手編み)	第2・4火曜日 午後7時～
清友会(ペン習字)	10、24日(月) 午後7時～
パステル画会(パステル画)	12、26日(水) 午後7時～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	7日(金) 午後7時～
食改ずしる(食生活改善)	不定期
手打ちそばの会(そば打ち教室)※	1日(土) 午前8時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
音楽	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	11、25日(火) 午後7時～
ウッドイーエコーズ(コカリナ吹奏)	14、28日(金) 午後1時30分～
すずらんの会(大正琴)	第2・4金曜日 午後1時30分～
運動系(体操・ダンスなど)	
川岸気功の会(気功)	11、25日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	10、17、24日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	6、20日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	12、26日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	毎週金曜日 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	13、27日(木) 午前10時～
のびのび体操(健康体操)	4、18日(火) 午前10時～
ゆっくり3B (3B体操)	5、19日(水) 午後1時30分～

※「手打ちそばの会」見学・体験を希望する人は、必ず事前予約をしてください。そばアレルギーのある人は参加できません。

仲間のページ

レイクウォーク岡谷 1F



レイクウォーク
歯科クリニック

歯科 小児歯科
矯正歯科 歯科口腔外科

日曜・祝日 診療します (木曜休診)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	×	●	●	●
14:00～19:30	●	●	●	×	●	●	●

予約受付

☎0266-75-1244



広告

長地公民館

申込み・問合せ ☎ 27- 8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手芸		趣味・芸能	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	10、24日(月) 午後1時～	長地暮友会(囲碁)	4、18日(火) 午後1時～
長地手まりの会(手まり作り)	6、20日(木) 午後1時30分～	長地葉草愛好会(各種葉草の研究)	未定 要問合せ
親装会(掛け軸作り)	4、18日(火) 午後1時～	長地飾り巻き寿司教室(飾り巻き寿司)	26日(水) 午後1時30分～
長地さりえ会(切り絵)	12日(水) 午前10時～	手打ちそばの会(そば打ち教室)※	13日(木) 午前10時～・午後1時～
パステルアートの会(パステル和みアート)	5日(水) 午後1時～	泉声会(謡曲・仕舞)	13、27日(木) 午前10時～
フォトクラブ花明かり(写真撮影)	12日(水) 午後7時～	運動系(体操・ダンスなど)	
紙彩会(和紙絵)	6、20日(木) 午後1時30分～	エンジェルガールズ(キッズダンス[小学生対象])	毎週金曜日 午後5時～
スワクリエーティブ絵手紙の会(絵手紙)	未定 午前9時30分～	岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	毎週月曜日 午後1時～
音楽		骨盤調整の会(骨盤調整)	6、20日(木) 午前10時～
岡谷せせらぎ会(コーラス)	毎週火曜日 午後7時～	長地楽楽健康ダンス(レクレーションダンス)	5、19日(水) 午前10時～
オカリナPIP(オカリナ演奏[初心者向け])	22日(土) 午前10時～	長地ロコモ体操(ロコモ体操&シナプノロジー)	毎週金曜日 午後1時30分～
長地オカリナ・カナデル(オカリナ演奏)	11、25日(火) 午前10時～	長地ダンスの会(社交ダンス)	3、10、17日(月) 午後7時～
長地歌唱会(童謡・唱歌)	10、24日(月) 午後1時～	ゆったりyoga(ヨガ)	毎週金曜日 午前10時～
書芸		華・太極拳の会(太極拳)	4、18、25日(火) 午後1時30分～
あんずの会(ペン習字)	5、19日(水) 午後1時30分～	リフレッシュ体操(健康体操)	毎週木曜日 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道[小中学生対象])	毎週火・水曜日 午後4時～	女性の体幹トレーニング(トレーニング)	毎週金曜日 午後7時～
長地杏月会(書道)	12日(水) 午後2時～	太極拳・心(太極拳)	毎週水曜日 午後7時～
書友会(書道)	11、25日(火) 午後7時～	峰丈流護身武道(護身武術・空手)	毎週火曜日 午後6時～・土曜日 午前9時30分～
芭蕉の会(百人一首)	未定 午後1時～		

※「手打ちそばの会」見学・体験を希望する人は、必ず事前予約をしてください。そばアレルギーのある人は参加できません。

平成29年度 諏訪地域手話奉仕員養成講座

地域のろう者のみなさんとコミュニケーションができるように、日常会話レベルの手話の取得をめざす講座です。他市町村に住む人と交流を深めながら、みんなで楽しく学んでみませんか!? ご応募お待ちしております。

日程…〈入門課程〉5月8日～9月11日の全18回
 〈基礎課程〉9月25日～3月26日の全23回
 毎月曜日(月に3～4回実施)

時間…午前10時～正午(毎回)

場所…諏訪湖ハイツ 202研修室

定員…20名(応募多数の場合は抽選)

受講料…3,240円(テキスト代)



対象…以下3つの要件を満たす人

- ① 諏訪エリア6市町村に居住
- ② 手話の学習経験のない人または手話サークル在籍2年未満の人
- ③ 全日程(41回)に出席できる見込みの人

申込み…4月3日(月)～14日(金)の午前8時30分～午後5時に
 諏訪湖ハイツ内 岡谷市社会福祉協議会で受け付けます。日
 程など詳しくはお問い合わせください。

問合せ ● 岡谷市社会福祉協議会 ☎ 24-2121

広告

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

STEPWGN **SPADA**



Photo: ステップワゴン SPADA-Cool Spirit Honda SENSING(FF)
 ボディカラーはプレミアムスパイスパールパール(有料色:37,800円高)

テールゲートがタテにも、
 ヨコにも開くアイデア。

**WAKU WAKU
 GATE!**

わくわくゲート [タイプ別設定]



Photo: (上) ステップワゴン SPADA-Cool Spirit Honda SENSING(FF)
 ボディカラーはプレミアムスパイスパールパール(有料色:37,800円高)
 メーカーオプション(Honda インターナビ:183,800円高)装着車
 ■小物類は撮影のために用意したものです。■小物類の形状、サイズ等によっては撮れない場合があります。
 ■安全のため走行の際は荷物をしっかりと固定してください。

ステップワゴン SPADA-Cool Spirit Honda SENSING

1.5L VTEC TURBO 型式:DBA-RP3 CVT(トルコンパーター付)+パドルシフト車/FF

車両本体価格(消費税8%込み) **2,990,000円***

上記価格には写真の有料色及びメーカーオプションの価格が含まれておりません。



Honda Cars 松本東 岡谷店

TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>
 〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00～19:00 定休日/水曜日

*車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。

●車両本体価格には、応急パンク修理キット・標準工具・ジャッキが含まれます。●販売店でセットする付属品は別途です。●車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格が含まれておりません。●車両本体のみでもご購入いただけます。●写真は印刷のため、実際の色とは異なります。

