

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期1講座500円の追加負担で受講できます。
受講料(保険料込) ※別途教材費などがかかる講座もあります。
1,000円…①、②、③／1,150円…⑥～⑩
2,300円(春・夏連続講座) …④、⑤
(④は中学生以下は1,300円)
申込み…4月7日(火) 午後6時から窓口・電話にて受付。費用を添えてお申し込みください(先着順、定員になり次第締め切り)。

※対象者外の方は、4月9日(木) 午前9時から受け付けますが、必ず電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。
※受付初日は電話による申し込みはできません。
※昨年度受講していない人は、身分証を提示してください。
※希望者が5名未満の場合、その講座は中止となります。



講座名	期間	時間	定員	会場
①今日から私も英会話(初級編)	4月20日～6月8日(5/4休み) [月曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
②楽しく学ぶ中国語会話(入門編)	4月22日～6月17日(4/29・5/6休み) [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	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23日～6月4日[木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④MINAKOIわっさか踊り(春・夏連続)	4月21日～7月28日(5/5休み) [火曜・全14回] ※無料体験：4月28日	午後7時～8時30分	30名	勤青ホームほか
⑤テニスに挑戦!【硬式】(春・夏連続)	4月23日～7月30日(7/23休み) [木曜・全14回]	午後7時30分～9時30分	30名	市宮庭球場
⑥ピラテス	4月20日～6月8日(5/4休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑦ビューティー・パワーヨガ	4月21日～6月9日(5/5休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	25名	勤労会館
⑧初心者のための卓球!	4月22日～6月17日(4/29・5/6休み) [水曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	市民総合東体育館
⑨簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	4月23日～6月4日[木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑩ZUMBA(ズンバ)	4月24日～6月5日[金曜・全7回]	午後7時30分～8時45分	25名	勤青ホーム

勤労会館講座 社交ダンス(初心者向け) ～ 社交ダンスの世界、ちょっとのぞいてみませんか～

期日…5月8日(金)・14日(木)・22日(金)・29日(金) (全4回)
時間…午後7時～8時30分
場所…勤労会館 大会議室
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…(公社)全日本ダンス協会連合会認定ダンス講師 坂爪 京子さん

受講料…2,000円
持ち物…運動ができる服装、上ばき(スニーカーでも可)
申込み…4月2日(木)～22日(水)に、受講料を添えて窓口でお申し込みください。電話での仮受付も行います。
※希望者が5名未満の場合は中止となります。



申込み・問合せ●勤労青少年ホーム・勤労会館 ☎23-2201



シルキーチャンネル

LCVデジタル11CH 地上デジタル放送中!

問合せ●秘書広報課(内線1365)

放送内訳

朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを、21時間繰り返し放送しています。
※番組は変更になる可能性があります。詳しくは岡谷市ホームページでご確認ください。

放送番組(4月1日～30日)

- 岡谷市イベント情報
- わが家のアイドル No.90
- 市役所のおしごと
- 突撃! 岡谷のものづくりゲンバ

【特別番組】
すわびとオペラ旅 (午前10時～・午後3時～・午後7時～)

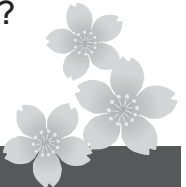
わが家のアイドル

すわびとオペラ旅

視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1365)まで。

★★★★★ 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	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸		書 道	
エコアートクラフト(エコクラフト)	13、27日(月) 午前9時30分～	清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	14、28日(火) 午後1時～
湊パステル会(パステル画)	14、28日(火) 午前10時～	楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
音 楽		運動系	
すももの会(大正琴)	7、28日(火) 午後7時～	リフレッシュみなと(3B体操)	2、16日(木) 午前10時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	3、17日(金) 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～
ゆきとうげ(樹音)	4、18日(土) 午前10時～	湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	8、22日(水) 午後1時30分～
世紀会(篠笛)	第1・3木曜日 午前10時～	ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	1、8、15、22日(水) 午後7時～
教 養			
山っ湖茶会(茶道)	第2・3火曜日 午後1時30分～		
わいわいワインClub(ワイン)	第4金曜日 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	グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸		運動系	
パステル画会(パステル画)	14、28日(火) 午後1時30分～	川岸気功の会(気功)	14、28日(火) 午前10時～
糸と針の会(パッチワーク)	7、21日(火) 午後7時～	川岸太極拳の会(太極拳)	13、20、27日(月) 午後7時～
音 楽		川岸真向会(健康体操)	2、16日(木) 午後1時30分～
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	14、28日(火) 午後7時～	川岸ヨーガの会(ヨーガ)	8、22日(水) 午後7時～
ウッディーエコーズ(コカリナ吹奏)	10、24日(金) 午後1時30分～	3Bレディース(3B体操)	3、17、24日(金) 午後7時30分～
すずらの会(大正琴)	10日(金) 午後1時30分～	手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	9、23日(木) 午前10時～
教 養		のびのび体操(体操)	7、21日(火) 午前10時～
木乃実会(俳句)	14日(火) 午後1時30分～	ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	10、24日(金) 午前10時～
料 理		背筋ピン体操(体操)	13、27日(月) 午前10時～
男の料理倶楽部(料理)	10日(金) 午後7時～		

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・手工芸		書 道	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	13、27日(月) 午後1時～	あんずの会(ペン習字)	8、15日(水) 午後1時30分～
長地手まりの会(創作手まり)	14、28日(火) 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～
フォトクラブ花明かり(写真)	8日(水) 午後7時～	長地杏月会(書道)	22日(水) 午後1時30分～
音 楽		運動系	
岡谷せせらぎ会(コーラス)	7、14、21、28日(火) 午後7時～	エンジェルガールズ(キッズダンス[小学生対象])	3、10、17、24日(金) 午後5時～
すずらの会 第一(大正琴)	第1・3木曜日 午後7時～	岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	6、13、20、27日(月) 午後1時～
教養・野外活動		長地ロコモ体操(ロコモ体操)	3、10、17、24日(金) 午後1時30分～
長地薬草愛好会(各種薬草の研究)	5日(日) 午前10時～ 26日(日) 午前9時～	ゆがみ直し整体体操(健康体操)	6、13、20、27日(月) 午前9時30分～
泉声会(謡曲・仕舞)	9、23日(木) 午前10時～	筋力アップ&体幹トレーニング(フィットネス)	3、10、17、24日(金) 午後7時～
芭蕉の会(百人一首)	21日(火) 午後1時～	太極拳・心(太極拳)	1、8、15、22日(水) 午後7時～
若草長香会(煎茶)	21、28日(火) 午前9時～		