

女性セミナー・学級

もっと自分自身を磨きたい、もっと生活を楽しみたい…そう思っていませんか？
女性セミナー・学級では、女性を対象に心が豊かになる趣味の講座など、自分の新しい世界が広がる、さまざまな学習の場を提供しています。新しい生き方、生活の楽しみ方を受講生のみなさんで発見してみませんか？

川岸公民館

☎ 23-2200
FAX 23-1681

～「こころ豊かに暮らす」…生活にリズムと張りを～

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
5/28 (金)	開講式 ジャーナリスト生活 50年を振り返って (講話)	公民館館長ほか 元9チャンネルキャスター 廣瀬 博人
6/4 (金)	エンジョイ!ハワイアンフラ 踊ってみよう“フラダンス” (実技)	ハワイアンフラ インストラクター 幅口 順子
6/11 (金)	歌おう!懐かしのソング ギターの音色を聴きながら歌おう (歌唱)	フォークシンガー 安川 誠
6/18 (金)	季節の“寄せ植え” 花のある生活空間 (創作)	種苗管理師 花山 秀昭
6/25 (金)	楽しい、おいしい、お菓子づくり “洋菓子づくり”だんらん (実習)	菓子一級技能士 中村 文明
7/2 (金)	“武田信玄”よもやま話 歴史を探る (講話)	前社会教育指導員 田中 泰治
7/16 (金)	いざという時の救急法 身につけたい“とっさの対処” (講話&実技)	諏訪広域消防 岡谷消防署署員
7/23 (金)	魅力のある話し方 会話がもたらす和やかな雰囲気 (講話&実習)	イベント・ブライダルMC 中島 和子
7/30 (金)	食べるアート“細工すし” 彩りのある食卓を… (実習)	ユニークなおすし屋さん 小平 晴勇
9/3 (金)	“水引き細工”に挑戦 水引きが織りなす日本の美 (創作)	水引き細工講師 山田 精子
9/10 (金)	あったかほくほくパンづくり 発酵なしの簡単なパンづくり (実習)	健康推進課 栄養士
9/17 (金)	“手話ダンス”の世界 あなたには歌がみえますか? (実技)	手話ダンスパフォーマー 深澤 美和
9/25 (土)	バスハイクだよ!「全員集合」 ウキウキ気分でレッツゴー (交流)	湊・川岸・長地公民館 主事
10/1 (金)	“立体きり絵”に挑戦 浮き上がる可愛らしさ… (創作)	ユニークなおすし屋さん 小平 晴勇
10/8 (金)	仕上げは整理体操で… (実技) 体をほぐして“ゆるゆる体操” 閉講式	健康運動指導士 深沢 由子 公民館館長ほか

全15回 定員30名 午後7時～8時30分

長地公民館

☎ 27-8080
FAX 26-1317

～自分の時間を大切に～

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
6/2 (水)	楽器演奏を聞きながら サクセス・ピアノ演奏で歌おう	サクセス&クラリネット・ピアノ講師 大和 みどり 清沢 博江
6/9 (水)	自分の体を見直してみよう 体のクセとゆがみについて	カイロプラクター 岩村 由果利
6/16 (水)	ズバリ!2004年後半を占う タロットカード占いで見る運勢	フォーチュン・ヒーラー カローラ・マークス
6/23 (水)	歩いて「美」と「健康」を ウォーキングエクササイズと歩き方	ウォーキング インストラクター 山田 千津子
6/30 (水)	メイクのポイント教えます! メイク術・お肌のお手入れを学ぶ	フェイシャルクリエーター 山本 ゆう子 清水 里絵
7/7 (水)	手書き文字の楽しさ発見 あなたにしか書けない“味”のある字	書道芸術院審査員 一谷 春窓
7/14 (水)	世界にひとつだけの「器」 ポーセラーツで湯飲みを作る	ポーセラーツ インストラクター 萩原 伸子
7/21 (水)	色の不思議? 私を彩る色・心を癒す色	日本心理学会認定心理士 中澤 真弓
7/28 (水)	暑い季節の日本茶 冷たい玉露でおもてなし (お菓子付)	煎茶道師範 林 香園
9/1 (水)	バルーンアートの世界へようこそ 風船で作る芸術品	バルーンアート指導士 矢澤 若葉
9/8 (水)	季節の花で飾りましょう フラワーアレンジメントで花空間	ネイチャーフローリスト 島田 美千子
9/15 (水)	フラダンスで“アロハ～” フラで楽しく体を動かしましょう	ハワイアンフラ インストラクター 鶴野 恵美
9/25 (土)	バスハイクだよ!「全員集合」 ウキウキ気分でレッツゴー	湊・川岸・長地公民館 主事
10/6 (水)	古里の歴史を学ぼう 長地の古墳と中山道	前市社会教育指導員 田中 泰治
10/13 (水)	「百薬の長」との相性に迫る 持ち寄りのおつまみと日本酒 (試飲あり)	飲食店経営 清水 康宏

全15回 定員32名 午後7時30分～9時



平成16年度

- 対象 市内に在住・在勤の16歳以上の女性
- 受講料 無料（材料代等は個人負担）
- 申込方法 直接または電話で各公民館、カルチャーセンターへ
（材料費等かかる場合がありますので詳しくは各会場へお問い合わせください）
- 申込開始 5月7日（金）から（申込み受付初日は、電話による受付はしません。定員になり次第締め切ります）

イルプラザ
カルチャーセンター ☎ 24-8401
FAX 24-8442

湊公民館 ☎ 22-2300
FAX 23-1598

～心豊かに生きる…明日の自分を見つめてみませんか～

期日	テーマ（内容）	講師等（敬称略）
5/26 (水)	開講式 歌いましょう！ 心に響く、なつかしい歌♪	カルチャーセンター長 郷土学習館館長 降幡智敏 アシスタント 竹内恭子
6/2 (水)	講話「私の命…」かけがえのない命の 意味を問ひかけよう	諏訪生と死を考える会 会長 奈良田 光男
6/9 (水)	優しい整美体操… スポーツが苦手な方にも！ 美しいボディラインを造りましょうー	ビューティー ボディ デザイナー 進藤 久美
6/23 (水)	季節の花をもっと身近に 寄せ植えを楽しむガーデニング	種苗管理師 花山 秀昭
6/30 (水)	あなたを狙う 『悪質商法』—あの手この手— 自分だけは大丈夫!とっていませんか	環境安全課 消費生活相談員
7/7 (水)	料理実習 身近な素材、旬の材料を使 って気軽におもてなし料理 ① —洋食—	料理研究家 百瀬 博子
7/14 (水)	道化的おもしろ生活のススメ	シアター道芸主宰 道化師 つかはらしげゆき
7/27 (火)	☆自分だけのおしゃれ 『ワイヤーネックレス』を 作りましょう	彫金教室主宰 増澤 伸一
9/1 (水)	『いま地球があぶない』 みんなで考えよう環境問題を	信州豊南短期大学教授 森本 健一
9/8 (水)	応急手当講座 いざというときのために 知っておくこと	諏訪広域消防 岡谷消防署署員
9/15 (水)	料理実習 身近な素材、旬の材料を使 って気軽におもてなし料理 ② —和食—	料理研究家 百瀬 博子
9/26 (日)	バスハイク	受講生
10/6 (水)	ペン習字入門 気軽にチャレンジ 『手書きで味わいある年賀状を』①	日本ペン習字研究会 師範 鳥羽 龍湖
10/13 (水)	ペン習字入門 楽しくチャレンジ 『手書きで味わいある年賀状を』②	日本ペン習字研究会 師範 鳥羽 龍湖
10/20 (水)	豆腐料理を楽しみましょう！ 閉講式	カルチャーセンター長 主事

全15回 定員60名 午後7時～8時30分

～心も身体もきれいになろう～

期日	テーマ（内容）	講師等（敬称略）
6/1 (火)	まずは身体の健康から ～身体を正しく整える～ (講・実)	柔道整復師 丸山 剛
6/8 (火)	美のステップアップ ～5歳若返るお手入れの秘訣～ (講・実)	化粧品販売店企画統括部 山田 奈美 ビューティーアドバイザー 今井 瑞穂
6/15 (火)	女性のためのマッサージ ～疲れを解きほぐしましょう～ (講・実)	はり・灸・マッサージ師 北澤 とも江
6/22 (火)	美しき日本文学 ～川端康成「雪国」を読む～ (講義)	信州豊南短期大学教授 上田 渡
6/29 (火)	おいしく手軽な家庭料理 ～中国家庭料理を学ぶ～ (調理実習)	会社員 郝 鑫
7/6 (火)	指先をきれいに ～爪のお手入れ入門～ (講・実)	日本ネイリスト協会 認定講師 宮澤 千津美
7/13 (火)	心をきれいさっぱり ～笑って脳を刺激しましょう～ (講話)	ユニークなおすし屋さん 小平 晴勇
7/20 (火)	夏のデザート ～涼しさを食卓に～ (調理実習)	菓子一級技能士 中村 文明
8/31 (火)	きれいな花を飾る ～ドライフラワーを使って～ (実習)	フラワーデザイナー 田村 みどり
9/7 (火)	心癒すにおい ～アロマセラピーを学ぶ～ (講・実)	アロマアドバイザー 向山 里子
9/14 (火)	見た目もおいしい食卓 ～おすしの芸術品～ (調理実習)	ユニークなおすし屋さん 小平 晴勇
9/25 (土)	バスハイクだよ！「全員集合」 ウキウキ気分でレッツゴー (交流)	湊・川岸・長地公民館 主事
9/28 (火)	装いも新たに ～秋のカラーコーディネート～ (講・実)	カラーアナリスト 立石 智保子
10/5 (火)	心落ち着くにおい ～お香の世界～ (講・実)	蓼科山聖光寺録事 小松 優葩
10/12 (火)	百人一首を読む ～女性の歌を中心に～ (講義)	公民館職員

全15回 定員24名 午後7時～8時30分



平成16年度

岡谷市IT講習会 (第1期)

どなたでも
受講できます

パソコンが使えるようになるための基礎内容と、もっと楽しく使うための発展的内容を学ぶことができます。

No.・講座名	会場	内容	開講日・時間帯	テキスト	受講料	備考・対象
①初めの一步	カルチャーセンター	テキストを時間をかけてゆっくり講習する	5/27(木)、5/28(金) 6/ 3(木)、6/ 4(金) 6/10(木)、6/11(金) 14時～16時	FOM出版 IT基礎 パソコン入門	600円	パソコンが初めての方、特に初心者
②文章作成とインターネット	カルチャーセンター	ワープロソフトを使い、文章を作るとともに、インターネットを利用する	6/23(水)、6/30(水) 7/ 7(水)、7/14(水) 7/21(水)、7/28(水) 10時～12時	FOM出版 Microsoft Word 2000 I	600円	託児付 キーボード・マウスがある程度使える方
③表計算	カルチャーセンター	表計算ソフトを使い、表計算の基礎を学ぶ	6/14(月)、6/17(木) 6/21(月)、6/24(木) 6/28(月)、7/ 1(木) 19時～21時	FOM出版 Microsoft Excel 2000 I	5,600円	キーボード・マウスがある程度使える方
④パソコン入門	湊公民館	一般的な入門講座	5/25(火)、6/ 1(火) 6/ 8(火)、6/15(火) 6/22(火)、6/29(火) 14時～16時	FOM出版 IT基礎 パソコン入門	600円	託児付 パソコンが初めての方、初心者対象
⑤インターネット中級	長地公民館	インターネットやメールを中心に、便利な機能や活用法を学ぶ	7/ 3(土)、7/10(土) 7/17(土)、7/24(土) 14時～17時	インプレス できるインターネット活用編	5,600円	キーボード・マウスがある程度使える方、インターネット経験者

各講座のテキスト代は①④は1,000円、②③は2,100円、⑤は1,659円です。テキストがない方は、原則としてご購入いただけます。※定員：20名(各講座とも)

■申込み方法 ▶申込書を、受講を希望する各会場(イルフプラザ・カルチャーセンター、湊公民館、長地公民館)に持参する。
▶申込書を、受講を希望する各会場へ封書にて郵送する。

■締め切り **5月14日(金)午後5時まで** 郵送の場合は当日必着のこと。
締切日までに定員に満たない講座は、5月20日(木)午前9時から開講前日まで、先着順にて随時申し込みを受け付けますので、各会場にお問い合わせください。

■抽選方法 定員を超えた講座は、抽選を実施します。
▶抽選日…5月17日(月) 午前10時から(抽選会場：イルフプラザ・カルチャーセンター IT研修室)
抽選は公開とし、ご希望の方は立会いが可能です。直接抽選会場にお越しください。
▶抽選結果の通知…5月21日(金)ころまでに、はがきで通知します。



- ▶受講される方のお名前でご申し込みください。 ▶当選権利の譲渡はできません。
- ▶申し込み後の記載内容の変更はできません。 ▶申込書の記入もれの場合は、抽選の対象となりません。
- ▶電話・ファックス等の受け付けはしません。 ▶障害をお持ちの方は、早めに各会場へご相談ください。
- ▶異なる種類の複数の講座に申し込みできます。ただし、同じ種類の講座へ複数申し込みすることはできません。
- ▶当選確定後のキャンセルはご遠慮ください。キャンセルの場合はテキスト代等をご負担いただくことがあります。

■申込み・問合せ先

イルフプラザ・カルチャーセンター	〒394-0027	岡谷市中央町1-11-1	(☎)24-8401	(FAX)24-8442
湊公民館	〒394-0044	岡谷市湊3-8-6	(☎)22-2300	(FAX)23-1598
長地公民館	〒394-0083	岡谷市長地柴宮2-15-26	(☎)27-8080	(FAX)26-1317

----- 切り取り線 -----

平成16年度 IT講習会 受講申込書 (第1期) 申込方法を承知のうえ、申し込みます。

講座番号 NO. _____

(フリガナ)

氏名 _____ 年 齢 _____ 歳 性 別 男・女

住 所 〒 _____ 電話番号 _____

託 児 必 要・不 要 (希望講座が②④の方のみご記入ください。)

テキスト 必 要・不 要

(住所) 〒 _____

※抽選結果の送付先を
ご記入ください。

(氏名) _____ 様

説明会

5月12日(水)、13日(木) 午後7時30分～
イルフプラザ・カルチャーセンター第7研修室
直接お越しください。

～上半期の主な講座～

5/21	開講式 ～初めまして、こんばんは～
5/28	ボウリング大会
6/4	心理学入門 ～色から探る、自分の心～
6/11	文集を作ろう
6/18	アロマセラピー ～癒しの空間作り～
6/25	土地の法律基礎知識
7/2	易学 ～四柱推命の基本～
7/16	生活設計と資産管理
7/30	岡谷の商業を探る
8/20	損害保険の基礎知識
8/27	アジア料理に舌づつみ
8/28	投げて打って走って ～ソフトボール～
9/4・5	他市および大学交流 合同合宿
9/10	成人病予防 ～医師が語る生活の心構え～
9/17・24	自分が決めるぞ 講座編成会議
10/8	ソフトバレエ
10/15	文化祭イベントを考える
10/22	茶道 ～日本の伝統と心～ 文化祭期間中文化祭イベント参加

平成16年度カルチャーセンター青年学級

新規メンバー
大募集!

きんくら
金・曜・ウ・ラ・フ

仲間を作り、体を動かし、頭をひねる
～探しませんか「新自分発見伝」～

若者が集い、スポーツや旅行、お料理、学習など、色々な講座を自ら企画して、「憩いの場」、「学習の場」、「仲間作りの場」として、積極的に活動しています。メンバー自らが「講師」になることもあります。

昨日の他人が、今日の友になるかも?週末の夜を少し変えてみませんか。お気軽にお越しください!

- 対象 市内在住もしくは在勤の方で、おおむね18歳～35歳の独身の方
- 活動日 基本的に金曜日の午後7時30分～午後9時
- 会場 イルフプラザ・カルチャーセンター
- 受講料 無料(講座によっては実費) ■定員 40名
- 申込み 5月7日(金)～直接会場または電話等でお申し込みください
- 問合せ イルフプラザ・カルチャーセンター
☎0266-24-8401 ☎0266-24-8442
http://www.ilfsg-okaya.jp/



市立岡谷美術考古館特集展

「故郷の風景 ～道・みちを描く～」

5月15日(土)～7月14日(水)



早出守雄
「国道20号線バイパス風景」
水彩 1970年

今回の展覧会では、「道」をテーマにして描かれた作品を展示します。

時代とともに風景の中の「道」も変化し、場所が変われば様々な「道」があります。「道」を取り囲む自然、故郷、日常生活、往来の人々などから懐かしさや真新しい風景をご覧ください。

- 会場 市立岡谷美術考古館
3階美術展示室
☎22-5854 (FAX兼用)
- 時間 午前9時～午後5時
- 休館日 月曜日、祝日の翌日
- 入館料 大人 350円 (250円)
小人 150円 (100円)

※諏訪6市町村小中学生、岡谷市内在住・在学高校生は無料!
()内は団体料金



図書館

☎☎22-2031

ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせ・パネルシアター・紙芝居など…

期日…5月18日(火)
時間…午前10時30分～



おはなしの森

期日…毎週土曜日
時間…午後3時～と午後3時30分～の2回

5月の児童書

テーマブックス レッツトライ!
【あそび・工作】