

平成17年度 乳 幼 児 学 級

乳幼児の自主的意欲的な芽生えを育てながら、豊かな心とたくましさをもつための子育てを支援します。子育てについて学び、不安や悩みを解消したいみなさん、どの公民館も託児の用意がありますので気軽にご参加ください。

- 対 象 市内に在住の乳幼児（0～5歳）を持つ父母・祖父母等
 ■受 講 料 無料（材料代等は個人負担）
 ■申込方法 傷害保険料（一人320円）を添えて各公民館、カルチャーセンターへ（詳しくは各会場へお問い合わせください）
 ■申込開始 5月11日（水）から（定員になり次第締め切ります）

（講師等敬称略）

イルフプラザ ☎24-8401
カルチャーセンター ☎24-8442

湊 公 民 館 ☎22-2300
☎23-1598

川岸公民館 ☎23-2200
☎23-1681

長地公民館 ☎27-8080
☎26-1317

期日	テーマ（内容）
5/27 （金）	開講式 子育て座談会 パート1
6/3 （金）	子育て座談会 パート2 講師 保育園園長
6/10 （金）	親と子のきずなについて 講師 松澤 弥栄
6/17 （金）	あやめ保育園訪問 講師 保育園園長
7/1 （金）	おいしいよ！ ママのおやつ 講師 健康推進課栄養士
7/15 （金）	たのしいリズムあそび 講師 浜 美恵子
7/22 （金）	子育て座談会 パート3
7/29 （金）	やまびこ公園へハイキング 講師 田口 慎
8/26 （金）	パネルシアターと読み聞かせ 講師 小松令子・図書館職員
9/2 （金）	創造力を伸ばす粘土遊び 講師 宮坂 武男
9/16 （金）	諏訪湖遊覧を楽しもう
9/30 （金）	童画に親しむ 講師 イルフ童画館館長
10/7 （金）	お母さんのためのエアロビクス 講師 上條 宏栄
10/14 （金）	絵本を楽しむ 講師 本間 佐男
10/21 （金）	童謡をうたおう 講師 降幡 智敏 茅野美江子
11/11 （金）	子育て座談会 パート4 閉講式
[四館共催] 希望者による救急救命法講習会 11/15（火）・16（水） 午前10時～11時30分 ダンス・音楽室	
全16回 定員40名 午前10時～11時30分	

期日	テーマ（内容）
6/1 （水）	開講式 子育ての諸問題
6/8 （水）	座談会・子育てについて わたしは 講師 田村 みどり
6/22 （水）	童画と子どもの本（イルフ童画館を訪ねる） 講師 イルフ童画館館長
6/29 （水）	子どもの発達と健康 講師 岡谷病院医師
7/6 （水）	パネルシアターと読み聞かせ 講師 小松令子・図書館職員
7/13 （水）	将来を見通しての子育て 講師 教育相談員
7/20 （水）	親子でリトミック 講師 浜 美恵子
7/27 （水）	子どもとともに、自主計画 講師 宮坂 武男
9/7 （水）	みなと保育園のみなさん こんにちは（訪問） 講師 みなと保育園園長
9/14 （水）	子どもとともにからかさ平、自主計画
9/28 （水）	親子で粘土あそび 講師 宮坂 武男
10/5 （水）	親子で紙を使ってあそぼう 講師 田村 みどり
10/12 （水）	言葉の発達と読書 講師 本間 佐男
10/19 （水）	のぞましい母となるために 講師 松澤 弥栄
10/26 （水）	手作りおやつを子どもに 講師 健康推進課栄養士
11/9 （水）	育児とその仲間 閉講式
全16回 定員24名 午前10時～11時30分	

期日	テーマ（内容）
6/1 （水）	開講式 オリエンテーション
6/8 （水）	楽しいリズム遊び ～感性の育みに向けて～ 講師 浜 美恵子
6/15 （水）	ママの子育て座談会 ～先輩ママから学ぶ～ 講師 乳幼児学級卒業生
6/29 （水）	交流保育 ～つるみね保育園訪問～ 講師 つるみね保育園園長
7/6 （水）	エアロビクス体験 講師 上條 宏栄
7/13 （水）	今の育児で大切なこと 講師 夏明・川岸保育園園長
7/20 （水）	親子ハイキング ～やまびこ公園の自然～ 講師 社会教育指導員
7/27 （水）	親子のよりよい関わりを 育むために 講師 松澤 弥栄
8/31 （水）	絵本から学ぶ ～ことばの発達と読書～ 講師 本間 佐男
9/7 （水）	ママクッキング ～魅力 ある手作りおやつ～ 講師 健康推進課栄養士
9/14 （水）	子どもの病気について 講師 岡谷病院小児科医師
9/21 （水）	イルフ童画館見学 ～武井武雄の童画鑑賞～ 講師 イルフ童画館館長
9/28 （水）	子どもの心の声が聞こえますか？ 講師 小林 陸江
10/5 （水）	パネルシアターと図書館見学 講師 小松令子・図書館職員
10/12 （水）	造形遊び ～ママと一緒に紙細工～ 講師 岩波 玉穂
10/19 （水）	育児を振り返って 閉講式
全16回 定員30名 午前10時～11時30分	

期日	テーマ（内容）
6/3 （金）	開講式・オリエンテーション ～交流・写真撮影～
6/10 （金）	うたとリズムあそび ～楽しいリトミック～ 講師 浜 美恵子
6/17 （金）	乳幼児の好みにあわせた 美味しい手作りおやつ 講師 健康推進課栄養士
6/24 （金）	親子で遊ぼう虹色の世界 ～シャボン玉～ 講師 社会教育指導員
7/1 （金）	子どもの自立・成長を 育む ～家庭環境づくり～ 講師 松澤 弥栄
7/8 （金）	諏訪湖一周遊覧
7/15 （金）	東堀保育園見学 ～保育園等への入園のために～ 講師 東堀保育園園長
7/22 （金）	イルフ童画館見学 講師 イルフ童画館館長
9/2 （金）	親子の紙工作 ～母親の手作り玩具～ 講師 岩波 玉穂
9/9 （金）	子育て座談会 ～子育ての喜びと悩み～ 講師 保育園園長・託児員
9/16 （金）	動物たちからのメッセージ 講師 阿部 知弘
9/30 （金）	自主企画講座 ～自分たちの講座計画～
10/7 （金）	良い本の選び方・さがし方 講師 笠原新太郎 三橋紀代子
10/14 （金）	野山の実や葉っぱの遊び ～どんぐりや笹舟～ 講師 社会教育指導員
10/21 （金）	心豊かな子に育つための これからの家庭教育 講師 小林 陸江
11/2 （水）	閉講式・反省会 ～講話・反省懇談会～
全16回 定員36名 午前10時～11時30分	

平成17年度 高齢者セミナー・学級

高齢者のみなさんが、楽しく学び合いながら仲間づくりの輪を広げ、健康で生きがいのある日々を過ごせるよう支援します。仲間を誘ってお気軽にど参加ください。

- 対象 市内に在住の概ね60歳以上の方
- 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
- 申込開始 5月11日（水）から（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）

（講師等敬称略）

イルフプラザ ☎24-8401
カルチャーセンター ☎24-8442

期日	テーマ（内容）
5/26 （木）	開講式 心に太陽 くちびるに歌 講師 行田 敏一
6/2 （木）	岩波茂雄の人と業績 講師 平島 佐一
6/16 （木）	霧ヶ峰は今 講師 三井 健一
6/23 （木）	健康体操 講師 深澤 由子
7/7 （木）	諏訪湖浄化と生態系の変化 講師 武居 薫
7/14 （木）	健康寿命を延ばす食生活 講師 健康推進課栄養士
7/28 （木）	岡谷の歴史 一途についてー 講師 松田 弘三
8/25 （木）	落語を楽しもう 講師 すわこ八福神
9/1 （木）	俚謡を学ぶ 講師 中村 琳
9/8 （木）	国際理解：多民族社会の ニュージーランド 講師 セーラ・アキレス
9/15 （木）	命の尊さと戦争の悲しみ 講師 増澤 昭子
9/22 （木）	人生体験を語る 受講生 の話 講師 受講生
9/29 （木）	バスハイク （目的地はアンケートで）
10/6 （木）	認知症について 講師 松井 フミ子
10/13 （木）	芥川龍之介から宇野浩二 講師 市川 一雄
10/20 （木）	俚謡添削発表 閉講式 講師 中村 琳
全16回 定員120名 午前10時～11時30分	

湊公民館 ☎22-2300
☎23-1598

期日	テーマ（内容）
6/3 （金）	開校式 良寛ー深まる寂寥ー 講師 赤羽 昭光
6/10 （金）	心の歌・なつかしい歌 講師 降幡 智敏
6/17 （金）	体のやわらかさをたもつ 講師 浜野 きよ子
6/24 （金）	身体症状にかくれている うつ病 講師 岡谷病院医師
7/1 （金）	諏訪湖のできるまで ー湊にもある活断層ー 講師 社会教育指導員
7/8 （金）	いただいているいのち 講師 金松 玄
7/15 （金）	諏訪湖と天竜の治水 金口水門の果たした役割 講師 小林 信之
7/22 （金）	こころとことば ーことばはこわいー 講師 専門指導員
9/2 （金）	日本と多民族社会ニュー ージーランドのちがひ 講師 セーラ・アキレス
9/9 （金）	川柳でよむ人生模様 講師 中山 源司
9/16 （金）	中学生の今 ー中学校から 地域への期待ー 講師 岡谷南部中学校校長
9/30 （金）	源氏物語の世界② 講師 井上 若菜
10/7 （金）	バスハイク ーお香体験と大名の生活 文化ー
10/13 （木）	テレビ時代劇と日本史 ー時代考証ー 講師 山本 英二
10/21 （金）	諏訪の山城調査とその エピソード 講師 宮坂 武男
10/28 （金）	わたしの話を聞いて 閉講式
8/5 （金）	中学生にパソコンを教わ ろう（定員20名希望参加） 講師 南部中生徒
全16回 定員50名 午後1時30分～3時	

川岸公民館 ☎23-2200
☎23-1681

期日	テーマ（内容）
6/3 （金）	開講式 オリエンテーション
6/10 （金）	元気に歌おう ー懐かしい歌、心の歌ー 講師 行田 敏一
6/17 （金）	元気に過ごすためのヘル シーメニュー 講師 健康推進課栄養士
6/24 （金）	スポーツちょっといい話 講師 宮沢 純
7/1 （金）	もっと身近にニュースポ ーツ 講師 スポーツ振興課
7/8 （金）	郷土の宝を考える ー岡谷の文化財ー 講師 生涯学習企画課
7/15 （金）	応急手当てを覚えよう 講師 岡谷消防署
7/22 （金）	今、中学校では… ー西部中からの発信ー 講師 岡谷西部中学校校長
7/29 （金）	俳句を楽しむ ー小林一茶の世界ー 講師 宮下 白泉
9/2 （金）	湖を見つめて ー諏訪湖の生物ー 講師 武居 薫
9/9 （金）	受講生発表会 ー人生体 験を語り合おうー 講師 社会教育指導員
9/16 （金）	木曾義仲の世界と中仙道 講師 小松 政行
9/30 （金）	バスハイク ー木曾路探訪ー
10/7 （金）	男女共同参画社会をめざ して 講師 三澤 鈴子
10/14 （金）	俳句鑑賞 ー高齢者学級句集よりー 講師 宮下 白泉
10/28 （金）	閉講式 ますます健康 ファイトでGo！ 講師 中島 久子
全16回 定員50名 午後1時30分～3時	

長地公民館 ☎27-8080
☎26-1317

期日	テーマ（内容）
6/7 （火）	開講式・オリエンテーシ ョンー公図と境界の話ー 講師 土木公園課
6/14 （火）	振り込め詐欺等から身を 守るために 講師 消費生活相談員
6/21 （火）	懐かしき歌を鑑賞しよう・ 歌おうー童謡・唱歌ー 講師 Kumiko & Ritsuko
6/28 （火）	日々健やかな生活のため の疾病予防 講師 向山 弘茂
7/5 （火）	草花を愛でよう育てよう ー留意点と花選びー 講師 花山 秀昭
7/12 （火）	自主・班別学習（1） ー班編成、計画、実施ー
7/19 （火）	今伝えたい生き方・考え 方 ー旧き良き伝統をー 講師 小林 聖仁
7/26 （火）	心に残る良寛のうた ー人生の機微をうたにー 講師 赤羽 昭光
9/6 （火）	諏訪湖と天竜川の水害を いかに防いだか 講師 諏訪建設事務所
9/13 （火）	自主・班別学習（2） ー追究を深めるー
9/20 （火）	災害から家族を守るため に ー東海地震は？ー 講師 地域振興課
9/27 （火）	バスハイク ー木曾馬と開田高原ー
10/4 （火）	地域による道祖神の違い ー道祖神と民間信仰ー 講師 横内 達夫
10/11 （火）	自主・班別学習（3） ーまとめ・発表準備ー
10/18 （火）	戦国時代の攻防ー岡谷の 山城に込められた戦術ー 講師 宮坂 武男
10/25 （火）	閉講式・反省会 自主班別学習発表会
全16回 定員50名 午後1時30分～3時	

平成17年度 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…そう思っていないか？
女性を対象とした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？

■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
■申込開始 5月11日（水）午後7時から（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）

（講師等敬称略）

イルフプラザ ☎24-8401
カルチャーセンター ☎24-8442

湊 公 民 館 ☎22-2300
☎23-1598

川岸公民館 ☎23-2200
☎23-1681

長地公民館 ☎27-8080
☎26-1317

期日	テーマ（内容）
5/25 (水)	開講式 歌いましょう！ 心に響く、なつかしの歌 講師 行田 敏一
6/1 (水)	講話『わがまちの歴史』 岡谷の古きよき時代 講師 松田 弘三
6/8 (水)	正しいウォーキング！心 も細胞もイキイキ 講師 山田 千津子
6/22 (水)	料理実習 美味しい、見 ても楽しい“飾り寿司” 講師 小平 晴勇
6/29 (水)	『悪質商法』—ご用心！— おいしい話にはワナがある 講師 消費生活相談員
7/6 (水)	国際理解講座ニュージー ランドってどんな国？ 講師 セーラ・アキレス
7/19 (火)	料理実習 夏の洋菓子作 り基本とコツを習います 講師 松下 仁
7/27 (水)	落語一笑タイム！—真夏 の夜のひととき、笑って 講師 すわこ八福神
9/7 (水)	講話『命の尊さと戦争の 悲しみを伝えたい』 講師 増沢 昭子
9/15 (木)	ハワイアンフラはいかが ですか、気分はハワイ 講師 鶴野 恵美
9/21 (水)	季節の花でガーデニング を 講師 花山 秀昭
10/2 (日)	バスハイク 塩田平・松代と秋の味覚 の旅
10/12 (水)	絵手紙入門—楽しい絵手 紙の世界へ①絵の入れ方 講師 山口 義清
10/19 (水)	絵手紙入門—楽しい絵手 紙の世界へ②字の入れ方 講師 山口 義清
10/26 (水)	信州の秋の味覚を満喫し ましょう！ 閉講式
全15回 定員60名 午後7時～8時30分	

期日	テーマ（内容）
6/7 (火)	美しく正しい姿勢で歩き 身体の仕組みを知ろう！ 講師 丸山 剛
6/14 (火)	手書き文字の味 ～自分 らしさを表現する～ 講師 一谷 春窓
6/21 (火)	アロマテラピー入門 ～癒しの香り～ 講師 向山 里子
6/28 (火)	私の国のニュージーラン ドはこんな国！ 講師 セーラ・アキレス
7/5 (火)	ニュージーランドの家庭 料理を紹介します！ 講師 セーラ・アキレス
7/12 (火)	住まいの工夫 ～夏・快適な住まいに～ 講師 一級建築士
7/25 (月)	涼しさを食卓に ～夏のデザート～ 講師 永井 修一
8/30 (火)	指先に工夫 ～爪にも気配りを～ 講師 宮澤 千津子
9/6 (火)	たまには汗をかき、 身体をリフレッシュ！ 講師 星野 千枝子
9/13 (火)	こんなときはどうするの？ 生活の中の決まりごと 講師 中山 勝博
9/27 (火)	“小京都” ～日本各地 のいいところ～ 講師 林 正勝
10/2 (日)	バスハイクだレッツゴー！ ～新しい仲間探し～ 3館合同講座
10/4 (火)	食卓にもう一品 ～冷蔵 庫を開けてみよう～ 講師 百瀬 博子
10/18 (火)	これからの身体のために ～変化する女性の身体～ 講師 野村 忠利
10/25 (火)	平安人の生活感覚 ～『枕草子』をよむ～ 講師 社会教育指導員
全15回 定員24名 午後7時～8時30分	

期日	テーマ（内容）
6/3 (金)	開講式 プロに学ぶ掃除のコツ 講師 矢崎 晴美
6/10 (金)	懐かしい音色とともに ギターで楽しく歌おう 講師 安川 誠
6/17 (金)	折り紙のススメ 手先の達人に学ぶ 講師 宮下 洋子
6/24 (金)	健康体操で元気はつらつ 心も身体もいきいきと 講師 本橋 珠江
7/1 (金)	認知症への理解 介護の現場から学ぶ 講師 松井 フミ子
7/8 (金)	ワインの魅力を探る ワイン味わいのこつ 講師 早川 英恵
7/15 (金)	運動の時間ですよ！ ニュースポーツを身近に 講師 スポーツ振興課
7/22 (金)	フラワーアレンジ 身につける花 講師 山田 精子
7/29 (金)	始めよう環境にやさしい 暮らし 講師 環境清掃課
9/2 (金)	寄せ植えて暮らしを彩る 花と緑の魅力ある空間 講師 花山 秀昭
9/9 (金)	美しい話し方 語り・おはなし・朗読と 講師 美咲 蘭
9/16 (金)	知れば納得！女性の年金 年金の不思議 講師 深澤 徳人
9/22 (木)	体にやさしいヘルシー クッキング 講師 健康推進課栄養士
10/2 (日)	バスハイクだレッツゴー！ ～新しい仲間探し～ 3館合同講座
10/7 (金)	四季折々川岸の野山では 閉講式 講師 鈴木 通夫
全15回 定員30名 午後7時～8時30分	

期日	テーマ（内容）
6/1 (水)	顔のストレッチ体操で筋 肉をほぐしましょう 講師 進藤 久美
6/8 (水)	手書き文字で「和の心」 を表現してみよう
6/15 (水)	講師 一谷 春窓
6/22 (水)	お菓子職人が教える夏の スイーツ 講師 松下 仁
6/29 (水)	気軽に楽しく踊ろう「フ ラダンス」 講師 鶴野 恵美
7/6 (水)	心晴れやかメイク術を学 ぼう 講師 山本 ゆう子
7/13 (水)	美しく歩いていますか？ ウォーキング講座 講師 山田 千津子
7/20 (水)	リンパ管の基礎知識 マッサージとその役目 講師 勝見 智佳子
7/27 (水)	生活の中で季節のハーブ を楽しもう（夏） 講師 笠原 ゆみ子
8/31 (水)	ヨーガで体も心もさわや かにリラックス 講師 菊池 真理子
9/7 (水)	女性らしさ、話し方のマ ナーを覚えよう 講師 山田 千津子
9/14 (水)	磁器を簡単デザイン ポーセラーツで楽しもう 講師 萩原 伸子
9/21 (水)	季節の花で飾りましょう フラワーアレンジメント 講師 島田 美千子
10/2 (日)	バスハイクだレッツゴー！ ～新しい仲間探し～ 3館合同講座
10/12 (水)	生活の中で季節のハーブ を楽しもう（秋） 講師 笠原 ゆみ子
全15回 定員32名 午後7時30分～9時	