

成人学校

受講資格…市内に在住または勤務している16歳以上の方（学生は除く）

受講料…1科目1,000円

申込み…各公民館の申し込み受付日時に受講料等を添えてお申し込みください。
定員になり次第締め切ります

川岸公民館 ☎23-2200 ㊚23-1681 ◇申込み開始 6月20日(水) 午前8時30分～

～手作りのぬくもり～

「はじめてのパッチワーク」

組み合わせ方でいく通りもの見たこともない模様を描き出していく奥深さがパッチワークの魅力。個性を生かしたオリジナリティーあふれる作品が完成します。

はじめての方、大歓迎です。

日時 7月5日～8月2日
毎週木曜日〔全5回〕
午後2時～4時

定員 15名

講師 川岸公民館れもんの会講師 古田洋子先生

材料費 1,600円（5回分）

持ち物 Bの黒鉛筆、赤色鉛筆、パッチワーク用糸、裁縫箱、ものさし、はさみ



「バランスウォーキングで健康生活!!」

～正しく歩いて体調アップ!～

ウォーキングを単なる歩行手段だと思っていないですか？
実は、歩き方の姿勢やバランスを考えると関節痛や生活習慣病の予防につながります。講座では、他にもシェイプアップや筋力アップなど、さまざまなエクササイズをおこないます。

日時 7月12日、18日、26日、8月2日、9日
毎週木曜日（7月18日のみ水曜日）〔全5回〕
午後7時～8時30分

定員 20名

講師 ウォーキングインストラクター 進藤久美先生

持ち物 靴下（できれば5本指）、大きめのタオル（下敷用）汗拭きタオル、水分

服装 動きやすい服装

長地公民館 ☎27-8080 ㊚26-1317 ◇申込み開始 6月25日(月) 午前8時30分～

バランスサーキット

～均整のとれた身体をつくろう～

バランスサーキットは筋力のトレーニングとエアロビクスを組み合わせたエクササイズで、体力アップ等に効果があるとされています。

暑い時にこそ、楽しみながら体を動かして、体力アップと均整のとれた体を作ってみませんか。



期日 7月12日、26日、8月9日、23日、
9月6日 毎回木曜日〔全5回〕

時間 午後7時～8時30分

定員 20名

講師 フィットネスインストラクター

小口寿美江先生

持ち物 タオル、室内シューズ

服装 運動のできる服装でお越しください

施設見学会参加者募集

市では、市民のみなさんに“ふるさと岡谷”を再発見してもらうため、10月まで毎月1回「施設見学会」を行います。第2回は次のとおりです。

◇日時 6月29日(金) 午前8時45分～正午

◇見学場所 清掃工場、旧林家住宅、イルフ童画館

◇定員 20名

◇持ち物 障害保険料（22円）

◆申込み

情報推進課広報広聴

（内線1147）まで

6月25日(月) 締切

あなたは知っていますか？

子どもとインターネット

—保護者のための
インターネット講座—

インターネットはとても便利ですが、同時に危険も潜んでいます。知らない間に、ネット犯罪の被害者のみならず、加害者となっているかもしれません。子どもの方が詳しいからと、子ども任せにしているととんでもないことになってしまうかも。必要な知識を身につけて、子どもと一緒にインターネットを安全に楽しく利用しましょう。



日時 ①7月21日(土) 午後2時～4時 ②7月24日(火) 午後7時～9時
どちらも同じ内容ですので、ご都合のよい方を選んでください。

会場 イルプラザ・カルチャーセンター IT研修室

対象 インターネットに接する機会の多い子どもをもつ保護者

定員 各日とも16名(定員になり次第締め切ります)

持ち物 筆記用具

受講無料

申込受付 6月23日(土) 午前9時～

所定の申込用紙に記入し、カルチャーセンターへ提出してください。

※申込み初日の電話による申込みはご遠慮ください。24日(日)以降は電話でも受け付けます。

問合せ イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

夏の学び舎

夏まつさかり…だけど、そんな暑さも何のその！みんなで楽しく学び合いながら、仲間づくりの輪を広げ、暑い夏を吹き飛ばしましょう！お気軽にご参加ください。

| 期 日 | 内 容 | 講 師 |
|----------|---------------------------|----------------------------|
| 7月3日(火) | 先人に学ぶ… 「渡辺家の三人の大臣」 | 郷土学習館館長 田中 経富 先生 |
| 7月10日(火) | 自然の脅威… 「平成18年土石流災害に学ぶ」 | 花岡区区長 小口 演明 先生 市危機管理室職員 |
| 7月17日(火) | 今井区を中心として… 「岡谷の文化財」 | 前岡谷市文化財保護審議会会長 小口 好久 先生 |
| 7月26日(木) | 天狗党の軌跡…「水戸浪士」 | 元下諏訪町町長 青木 健一 先生 |
| 7月31日(火) | 花のある生活… 「ガーデニングの知識」 | 種苗管理師 花山 秀昭 先生 |

時間 午前10時～11時30分

会場 今井区公会所

対象 今井地域および市内在住の方

定員 50名(定員になり次第締め切ります)

受講料 無 料

受付 今井区公会所で6月26日(火)

午前9時から先着順。

受付初日は、電話による受付はしません。

※全講座受講が原則です

《問合せ》

今井区公会所 ☎22-2544 または
イルプラザ・カルチャーセンター

☎24-8401

諏訪広域地震防災講演会が開催されます

【演題】新潟県中越大地震からの報告

入場無料

「共助による減災」

日時 7月7日(土) 午後2時～

講師 佐藤 恭一 氏

会場 富士見町コミュニティ・プラザ大会議室

新潟中越大地震当時 長岡市防災課長

《問合せ》危機管理室(内線1591)

