飯山雪国大学

女性セミナー 受講生募集！！

仲間と一緒に楽しく学んでみませんか？新しい自分、新しい仲間を見つけに、ぜひおいでください。

＊申 込 先　総合学習センター（女性センター未来）　TEL６２－０５４３
＊締　　切　5月8日（木）＊定員　５０名（定員になり次第締め切ります）
＊参 加 費　1，０００円（野外学習会、調理実習材料費等は別）

第1回　5月15日（木）PM 1時30～3時30分
開講式、音楽でリフレッシュ講座「心をうごかすために」　～音楽と心の健康～」
講　師　声楽家・音楽療法士　山　崎　　浩　先生

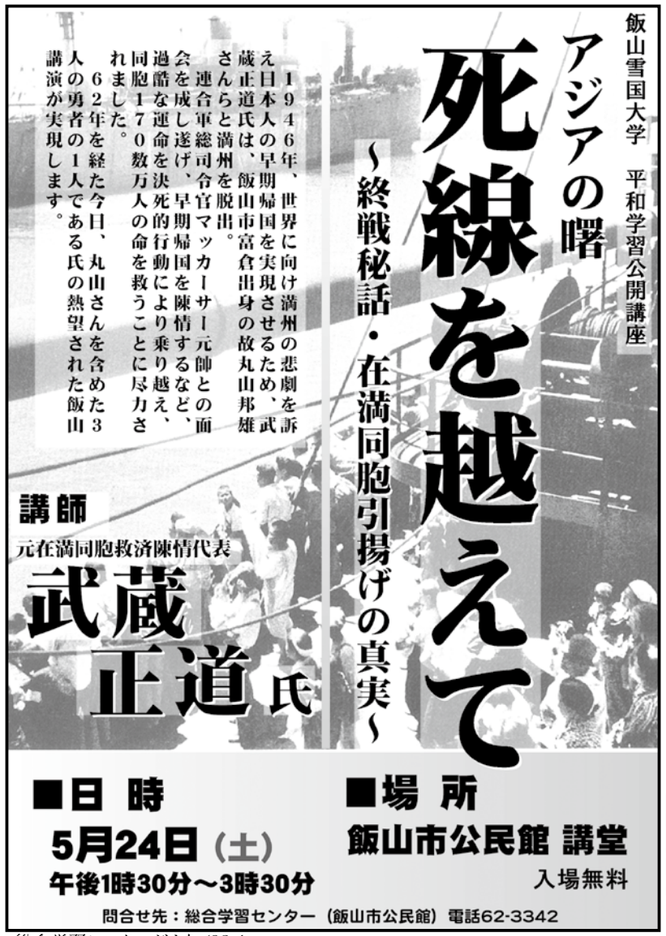
第2回　6月 7 日（土）PM 2時～3時30分
公開講座　講演「じょうずなストレス解消のコツとポイント」
～今日からあなたは毎日が楽しくなる～　講師 心理カウンセラー 関　輝夫 先生

第3回　7月17日（木）PM 1時30分～3時30分
市内学習会「正受庵を知ろう！」～地元正受庵の学習をし、休憩は抹茶で一服～案内 寺の町いいやま学習会

第4回　8月21日（木）PM1 時30分～3時30分
健康講座　「若さを保つウォーキング」（美しく、正しい歩き方を学び、腰痛膝痛予防をしましょう）
講　師　ウォーキングアドバイザー　斎藤義人　先生

第5回　9月18日（木）AM 9時30分～ PM 4時
野外学習会「かるかや山と善光寺巡り」

第6回　10月23日（木）AM9 時30分～ PM2 時
○飯山市美術館・飯山市ふるさと館見学
○調理実習～郷土食を未来へ受け継ぐために～「“旬”の旨い調理法」講師　飯山食文化の会



利用者の声

子育て中のお母さん　こんにちは　おひさま Kid，sです

おひさまKid・sでは、未就園児と、そのお母さん達が集り、話し合いながら、色々な活動をしています。例えば、おやき作りやバーベキュー、デイサービス訪問やクリスマス会などなどです。「私1人ではちょっと・・」という事も、仲間がいれば、結構できてしまったりするもので、子ども達もおひさまのような笑顔で楽しそうです。

我が子の成長はとても微笑ましく頼もしいものですが、思うようにいかない時もしばしばで、育児って大変です。

現在、メンバーは年齢も出身地も様々で、仲間づくりや交流をしながら、子育ての悩みを共感したり、みんなで子ども達の成長を見守り、ワイワイ楽しく過ごしています。

皆さん私たちと一緒に、子育て中の貴重な時期を一緒に過ごしてみませんか？妊婦さんも大歓迎です。気軽に遊びに来てください。

〈活動日〉4月～12月（第2・4木曜日）
1月～3月（毎週　木曜日）

〈場所〉飯山市公民館（野外有）午前10時～
〈会費〉２００円／月
〈お問い合せ〉木鋪 美香　TEL63２２１２
子育て支援センターたんぽぽ　TEL62５０９１

総合学習センター 前期趣味講座 受講生募集!!

■申込 期間：４月２３日（水）～５月１６日（金）（「近代絵画史」及び「骨盤エクササイズ」は５／１２迄）
■申　込　先：総合学習センター（飯山市公民館）６２－３３４２
（申し込まれた方には、後日詳しい案内をお送りいたします。）
■会　　場：いいやま女性センター未来・飯山市公民館

講座名	講師	定員	内容	日時・持ち物等	受講料	材料費等
クラシックギター ～はじめの一歩から　PART 2～	西川幹雄 先生	15	クラシックギターに挑戦したい。挫折したけどもう一度やってみたい・・・。話題のクラシックギターを学んでみませんか。	■日程　6/10、24　7/8、22　8/12、26　9/9、30　10/14、28 ■時間　各火曜 PM7:00～9:00 全10回 ■場所　飯山市公民館　101 会議室 ■持物　ギター・足台	1000	
デジカメは友達 -初めてのデジカメ教室-	藤巻博文 先生	15	デジタルカメラの基礎知識から実際の操作、撮影モードを上手に使った撮影方法などを初心者対象で学びます。	■日程　6/5、12、19、26　7/3 ■時間　各木曜日 PM6:30～8:00 全5回 ■場所　飯山市公民館　101 会議室 ■持物　コンパクトデジタルカメラ（撮影モード機能付）	500	
あなたも謡える やさしい小謡	湯本隆之 先生	20	「お盃」と「お肴」と言われて、さっと謡えたら、座も治まります。難しそうだと思っている方にも、易しく楽しく学べます。健康にも良いですよ。	■日程　6/6、13、20、27　7/4、11、7/18、25　8/1、8 ■時間　各金曜 PM7:30～9:30 全10回 ■場所　飯山市公民館 和室 ■持物　筆記用具	500	
新デコパージュ教室	石黒直子 先生	15	お気に入りの絵などを切り抜き、身近にある素材の面に貼り付ける手工芸「デコパージュ」に挑戦しませんか。シャドーボックスにも挑戦しますよ。	■日程　6/11、25　7/9、23　8/13、27　9/10、24　10/8、22 ■時間　各水曜 PM7:00～9:00 全10回 ■場所　飯山市公民館 和室 ■持物　エプロン・はさみ	1000	実費
絵の話 「近代絵画史」	画家・春陽会会員 浦野吉人 先生	20	近・現代絵画の展開を、スライドでの作品鑑賞を通じて、わかりやすく解説します。名作誕生のエピソード、画家の人生や造形の秘密などもお話します。	■日程　5/23　6/6、20　7/4、18　8/1 ■時間　各金曜 PM7:00～8:30 全6回 ■場所　飯山市公民館 101 会議室 ■持物　筆記用具	600	
絵手紙を書こう ～下手でいい、下手がいい～	東 美代子 先生	15	絵にも字にも自信がなくても大丈夫。楽しく絵手紙を書いてみましょう。	■日程　6/4、18　7/9、23　8/6 ■時間　各水曜 PM1:30～3:30 全5回 ■場所　女性センター未来創作室 ■持物　細筆（穂先長い物）、新聞紙、硯、絵の具、ﾃｨｯｼｭﾍﾟｰﾊﾟｰ、ｺｯﾌﾟ、ﾊﾟﾚｯﾄ	500	200
女性限定 ゆかたをはんなり着こなそう	浦野文子 先生	15	夏祭りや花火大会、成人式など、ゆかたを着る機会がやってきます。着物に不慣れな人でも、ゆかたなら大丈夫。この夏、ゆかたを１人で着こなしてみませんか。	■日程　6/9、23　7/14、28　8/4 ■時間　各月曜 PM 7:00～8:30 全5回 ■場所　女性センター未来２Ｆ 和室 ■持物　ゆかた、半幅帯、細ひも２本（あれば伊達締め）	500	
おいしく、楽しく中国語	西条智子 先生	16	酢豚やギョウザなど慣れ親しんでいる中華料理を作りながら、材料や調理にまつわるかんたんな中国語と発音の基礎などを学びましょう。	■日程　6/12、26　7/10、24　8/7 ■時間　各木曜 PM1:30～3:30 全5回 ■場所　飯山市公民館料理実習室 ■持物　エプロン、三角巾、筆記用具	500	1500
里山へ行ってみよう！ ～野鳥とブナ林の観察～	丸山和麻 先生 井田秀行 先生	30	市のバスで里山へ行き、野鳥やブナ林の観察をします。	■日程　5/31　6/28　8/30　10/11 ■時間　各土曜 AM9:00～12:00 全4回 ■持物　山歩きの服装　長靴	400	
山野草を楽しむ ～誰にでもできる山野草の楽しみ方のコツ～	山本ひろみ 先生	15	山野草の育て方や、苔玉作り等を教わります。	■日程　5/29・6/5・7/3・9/4　10/2 ■時間　各木曜 PM1:30～3:00 全5回 ■場所　未来　創作室 ■持物　軍手	500	4800
できた！初めての陶芸 ～自分で作ったものは最高です！～	石沢信之 先生	15	カップ・皿・どんぶり等毎日使えるものを作ります。	■日程　6/10、24　7/8、22　8/5 ■時間　各火曜 PM7:00～9:00 全5回 ■場所　女性センター未来　創作室 ■持物　エプロン　手拭き	500	3000
笑！みんなで楽しく落語講座 ～笑いでつながる人と人～	西正亭あたり 先生	20	落語が好きで、チョッと自分もやってみたい人、地元落語家から教わりましょう。	■日程　5/29　6/5、26　7/17、31　8/7、21　9/4、25　10/2 ■時間　各木曜 PM7:00～8:30 全10回 ■場所　女性センター未来　和室 ■持物　筆記用具	1000	
骨盤エクササイズ	高橋祐子 先生	20	健康の要、骨盤のゆがみを整えて、腰回りをスッキリ美しくする体操です。ゆがみを直して、腰痛や便秘などの悩みを解消しましょう。	■日程　5/22、29　6/12、26　7/10、24 ■時間　各木曜 PM7:30～9:00 全6回 ■場所　女性センター未来 交流ルーム ■持物　ヨガマット又はバスタオル	600	

※都合により、日程等が変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。