

# 総合学習センター 前期講座 受講者募集!

- 申込期間：4月23日(月)～5月15日(火)(定員になり次第締切)
- 申込先：総合学習センター(飯山市民館)62-3342  
(申し込まれた方は、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・飯山市民館

講座名	講師	定員	内容	日持ち物	受講料	材料費等
クラシックギター はじめの一步から	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よう。話題のクラシックギターを学んでみませんか。	6/4,18,7/2,30,8/6,20,9/3 10/1,15,29 各水曜 PM7時～9時 全10回 ■持ち物：ギター・足台	1,000	
仏像彫刻入門	仏師 柳本慶山 先生	15	仏師柳本先生をお迎えし、やさしい丸木仏を彫ってみませんか、一生の趣味への入門編です。	6/6,13,27,7/4,11,25,8/1,8,22 9/5 各水曜 PM2時～5時 全10回 ■彫刻刀(7本～9本入)・切り出し・コンパス・筆記具	1,000	300
日本画入門	吉越隆師 先生	20	日本画を基礎から学ぶことから、美しい作品づくりに夢が広がります。	6/6,20,7/4,18,8/1,22,9/5,19 11/7,21 各水曜 PM7時～9時 全10回	1,000	10,000程度
おしゃれな ビーズアクセサリ	伴野敏子 先生	15	美しく輝くベネチアンビーズなどを使って自分だけのアクセサリを作りましょう。	6/11,25,7/9,23,8/27,9/10 各水曜 PM7時～9時 全6回	600	3,000
夏の フラワーアレンジメント	フラワーコーディネーター 睦上みずず先生	12	夏らしい涼しげなアレンジメントを楽しみます。	6/14,28,7/12,26 各木曜 PM7時～8時30分 全4回	400	一回 1,500
万葉集を読もう	田中清見 先生	20	日本最古の歌集万葉集を学び、その世界に浸りましょう。	7/2,9,30,8/20,27 各水曜 PM7時～9時 全5回	500	
囲碁入門	深掘忠夫 先生	20	初心者用講座です。一生の趣味として人気の囲碁をはじめてみませんか。	6/4,11,18,7/2,9,23,30 8/6,20,27,9/3,10,10/1,15,22 各水曜 PM7時～9時 全15回	1,500	
マクロビोटリック料理 野菜料理で キレイ&スリ	マクロビोटリック認定講師 堀内のり子 先生 郷土料理研究家 坪根登美子 先生	16	講義後、調理実習を行います。穀類と野菜主体の料理でスリキリ!きれいな身体になりましょう。	6/12,26,7/10,24 各火曜 PM7時～9時 全4回	400	3,000
「タイチ-99」	iネットいいやま でおなじみ 小林信人 先生	20	正しい呼吸法から、初歩的な太極拳の動きを学び、健康的に体をほぐします。	6/5,12,19,26,7/3,10,24,8/21, 28,9/4 各火曜 AM10時～11時30分 全10回 ■持ち物 ヨガマット(パスタ枕可)	1,000	
マット ピラティス	ピラティススタジオ AQUA	20	圧倒的な人気を誇るピラティスを学び、理想の体を手に入れましょう。	6/6,20,7/4,18,8/8,9/5,19 10/10,24,11/7 各水曜 PM2時～3時30分 全10回 ■持ち物 ヨガマット	1,000	
女性限定! ウォーキング エクササイズ	斉藤義人 先生	20	優雅な立ち居振る舞いや歩き方を身につけ、しなやかな体を作りましょう。	6/5,19,7/3,17 各火曜日 PM7時30分～9時 全4回	400	
女性限定! ヨガで美しく!	井出ふみ子 先生	20	ヨガでカラダとココロをどんどん元気にしましょう。	7/12,26,8/9,23,9/13,27 各木曜日 PM7時30分～9時 全6回	600	
ジョアソンのトラベル英会話 英会話 JLが言えたら!	飯山市国際交流員 ジョアンレズン ウエスト 先生	15	ひとりで・仲間と旅したいあなた。空港編、ホテル編、お買い物編など、場面別に学びましょう。	5/23,30,6/6,13,20,27 各水曜日 PM7時～8時30分 全6回	600	

## 恒例の春休み体験教室 総勢355名が参加

総合学習センターでは、市内の小学生、中学生を対象とした春休み体験教室を、3月19日から7日間に渡って開催しました。

### ◇シーニアツクン

3月19日、コテージパイとアップルクラムブルをつくりました。おいしく食べた後は、国際交流員のジョーさんとイギリスについて楽しく交流しました。



### ◇足を速くする

3月20日、26日の2日間、ランニングの科学



### ◇自分だけのTシャツをつくらう

3月20日、美術館スタッフ

フによるオリジナルTシャツづくりが行われ、自分だけのTシャツをつくりました。細かい手先の作業でしたが全員上手につくることができました。



### ◇縄文時代の

3月22日、縄文時代に子孫繁栄などの祈りが込められてつくられていたという土偶づくりに挑戦しました。



### ◇古代の宝石!勾玉づくり

3月22日の午後は、11名が参加して勾玉づくりに挑戦しました。

### ◇スノーシューをはいて

3月23日、斑尾高原の赤池周辺をスノーシューをはいて散策しました。冬芽や木に付けた熊の爪あと、ヤドリギなどを観察しました。大自然の中で食べたお昼は格別



### ◇入門!囲碁教室

3月26日、初心者から中級者まで参加して囲碁教室に挑戦しました。打ち方、地の囲い方といったルールを飯山囲碁

碁の会の深掘忠夫先生からご指導いただき、それぞれが対局をしながら、お楽しみ会を行いました。木彫りに挑戦



刀や小刀を使って用意された木片に魚を掘っていきまし

◇牛乳パックでばくばく絵本  
3月28日、牛乳パック4個を使って立体絵本づくりに挑戦しました。牛乳パックを張り合わせながら立体的な絵本を完成させました。6パターンに変化する立体絵本の制作もおもしろさを体験しました。



NPO法人 ドリームユニオン  
**パソコン講座のご案内**

- チョット得する1回コース
  - パソコン快適術! (ファイル整理整頓術)  
ファイルをまとめて整理するには?  
・開催日時 5月16日(水) 午後の部・夜の部  
・受講費用 2,000円(教材費含む)
  - 長期習得コース
    - パソコン入門クラスー5月生  
文字入力・インターネット・メールを中心に、学びます。  
・開催期間 5月～10月 毎月第2・4木曜日 午前の部・夜の部  
・受講費用 20,000円(教材費含む)
    - ワード入門クラスー5月生  
基本から、案内文書、回覧板、イラストハガキなどを作成します。  
・開催期間 5月10日～6月28日 毎週木曜 午後の部・夜の部  
・受講費用 9,600円(教材費含む)

※午前の部 10:00～12:00  
午後の部 13:30～15:30  
夜の部 19:15～12:15  
定員は各講座10名様です。  
お申込人数が6名未満の場合は、受講料を変更する場合があります。  
公民館のパソコンをお使いいただけます。

後援 総合学習センター