

# 受講生募集!

## 総合学習センター前期趣味講座



- ◆申込期間：4月25日(月)～5月13日(金)
- ◆申込み先：総合学習センター(飯山市民館) Tel. 62-3342  
(申し込まれた方へは、後日詳しい案内をお送りします。)
- ◆会場：飯山市民館・いいやま女性センター未来

講座名	講師	定員	内容	日時・持ち物等	受講料	材料費等
<b>初心者</b> 1から始める あったか手作りパン作り ～あなたも今日から家庭のパン職人になろう～	鈴木聡子先生	12	自分の大切な人たちに～おいしいパンをつくってあげたい～パン作りの初心者さんでも大丈夫。きつとおいしいパンが焼けますよ!	■日程 5/24・31、6/10・14・24 ■時間 各火・金曜 AM9:30～PM12:30 全5回 ■場所 女性センター未来 調理実習室 ■持ち物 エプロン、三角巾、竹ザル(持ち帰り用)	1,000	3,500
<b>初歩</b> 太極拳	小林信人先生	15	深く静かな呼吸と動作で健康増進をはかりませんか?	■日程 5/25、6/8・22・29、7/13 ■時間 各水曜日 PM7:30～9:00 全5回 ■場所 女性センター未来 交流ルーム ■持ち物 運動ができる服装、飲み物、タオル	1,000	
アレナと作る ヘルシーベジタリアン料理&デザート	国際交流員 アレナ・ワグヴェンさん	16	世界の料理を作ってみよう! 「こんな料理もあるんだ!」と思わせる楽しい料理教室です。ベジタリアン料理を中心にしたいメニューを一緒に作りましょう!	■日程 6/1・15・22、7/6 ■時間 各水曜 PM7:00～9:00 全4回 ■場所 飯山市民館 調理実習室 ■持ち物 エプロン、三角巾	800	1,600
癒しの <b>初心者</b> 茶道教室	裏千家 宗和 樋口一子先生	15	日本の伝統文化、茶道の楽しさ・素晴らしさを知ろう。お菓子、お茶をいただきながら癒しの時間を楽しみませんか	■日程 6/2・16、7/7・21、8/4 ■時間 各木曜日 PM7:00～8:30 全5回 ■場所 飯山市民館 202・203 教室 ■持ち物 白ソックス、腰ひも(伊達締め)	1,000	2,000
木彫り入門 ～うさぎを彫ってみよう～	佛師 吉越健吾先生	10	「木彫り」を気軽に楽しみ、木のぬくもりを感じてもらえれば…自分だけのオリジナルを作りましょう!	■日程 6/30、7/7・14・21・28、8/4 ■時間 各木曜 PM7:00～9:00 全6回 ■場所 飯山市民館 団体室 ■持ち物 筆記用具、工作用マット・彫刻刀(お持ちの方)	1,200	800
ゴスペル・ポップス を歌おう♪ <b>初心者</b>	熊木ミュージッククラブ主宰 熊木かほる先生	20	みんなで楽しく、明るいハーモニーを奏でましょう♪ 思いっきり歌って気分もリフレッシュ!	■日程 7/5、12、19、8/2、9、23 ■時間 各火曜 AM10:00～11:30 全6回 ■場所 飯山市民館 音楽室 ■持ち物 筆記用具	1,200	
囲碁を楽しむ ～だれにもわかる入門講座～	飯山囲碁の会会長 深堀忠夫先生	10	囲碁は面白い!新たな仲良しづくりと脳の活性化にぴったり。ルールは簡単、すぐに小さい盤で対局します。	■日程 5/23・30、6/6・13・20・27 7/4・11・25、8/1 ■時間 各月曜 PM7:00～9:00 全10回 ■場所 飯山市民館 204 教室 ■持ち物 筆記用具	2,000	
エコな暮らしはじめませんか ～自分でできるエコロジー～	市民環境課職員 他	10	身近にあるものでくらしに役立つエコなものを作ってみませんか? キャンドルやせっけん、新聞でエコバックなどを作ってみよう!	■日程 6/29・7/11・27、8/8 ■時間 各月・水曜日 PM7:00～8:30 全4回 ■場所 飯山市民館 団体室 ■持ち物 筆記用具他	800	500

※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。

# 女性セミナー

## 受講生募集!

- \*申込先 総合学習センター(飯山市民館) Tel. 62-3342
- \*募集期間 4月22日(金)～5月9日(月)
- \*定員 40名(定員になり次第締め切ります)
- \*参加費 1,000円  
(この他に、野外学習会、市内学習会、第3回講座は別途費用がかかります)
- \*場所 飯山市民館(第2・5・6回は集合し、現地へ)

**第1回 5月19日(木) 午後1時30分～4時**  
開講式、健康講座、学級生のつどい  
「美しく健康的な歩き方～ウォーキングのポイント」  
講師 健康運動指導士 鈴木弘美さん

**第2回 6月16日(木) 午前8時30分～午後4時**  
野外学習会  
「大町・美と癒しの庭園へ」～自分だけのオリジナルアロマをつくらう  
「ラ・カスタ」ナチュラルヒーリングガーデン、  
国宝・仁科神明宮見学 昼食…くろよんロイヤルホテル

**第3回 7月21日(木) 午後1時30分～3時30分**  
講座「好きな色、似合う色、色ってなあ～に?」  
～カラーを生活に取り入れ魅力的に生きるためには…  
講師 元信越放送アナウンサー 小山 菜穂子さん

**第4回 8月25日(木) 午後1時30分～3時30分**  
講座「想いを伝える話し方」  
～人間関係、家庭生活をより豊かにするために  
講師 コミュニケーションカウンセラー 山田 千津子さん

踏み出そう!新しい自分の発見に



**第5回 9月22日(木) 午後1時30分～4時**  
学習会  
「あなたの出したごみはいずこへ  
～プラごみの行方、確かめてみませんか?」  
株式会社シービーアールCPR飯山工場、虫生最終処分場見学  
講師 施設職員、市民環境課職員

**第6回 10月20日(木) 午後1時30分～4時**  
市内学習会・閉講式、学級生のつどい、  
「いいやま寺町お宝探検!」  
寺巡り(大聖寺、忠恩寺など)寺町ガイドおすすめコース  
講師 ふるさと館友の会 寺の町いいやま学習部会 会員

審議会名称	募集人員	委員任期
飯山市民館運営審議会	3名	発令の日(5月予定)～ 平成25年3月31日
いいやま女性センター未来運営委員会	1名	
飯山市美術館運営協議会	1名	発令の日(5月予定)～ 平成25年4月30日
飯山市図書館協議会	1名	

- 受付期間 4月1日(金)～28日(水)
- 報酬等 会議の出席に応じ、市が定める額
- 応募資格
  1. 飯山市に住民登録している20歳以上の方
  2. 現に飯山市の他の審議会等の公募委員でない方
  3. 飯山市の職員及び議員でない方
  4. 市税等を滞納していない方
  5. 応募される館の事業に参加される等、関心のある方

- 申込み手続き 応募申込書に、必要事項及び応募される館の事業についての意見やご提案を必ず記入し、各館までお持ちいただくか、郵送またはe-mailによる提出をお願いします。
- 選考方法 提出された『応募申込書』により、選考を行います。
- その他 各審議会等の会議は、年2回程度で平日2時間程度を予定しています。  
不明な点等あれば各館までお問い合わせください。

飯山市民館総合学習センターでは、次の審議会等で、広く市民の皆さんの意見を館の運営に反映させるため、市民の方からも委員に加わっていただくことを希望しています。

総合学習センターでは審議会等の委員を募集しています

東北 地震災害 義援金

栄村 地震災害 義援金

東北地方・太平洋沖地震、長野県北部地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

飯山市民館では、「被災地・被災者の力になろう」という市民の皆様からの義援金を、被災地・被災者へお届けするために義援金の受付を開始しました。

東北地方・太平洋沖地震、長野県北部地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。