

## 7月公民館講座のご案内

『生涯楽しく学びたい』公民館につどい、知識と教養を高め、楽しく学ぶ仲間と住みよいまちを創りましょう。申込みは平日午前9時から午後5時まで、公民館窓口・電話・FAX・メール・インターネットで受け付けます。申込み多数の場合は初心者優先とし公民館にて責任抽選いたします。また、申込み少数の場合は講座が中止となる場合があります。

なお、FAX・メールで申込まれる方は講座名、名前、住所、電話番号を必ず明記してください。

小諸市文化センター 電話 23-8880 / FAX 25-2224 / E-mail : [bunka@city.komoro.nagano.jp](mailto:bunka@city.komoro.nagano.jp)

※小諸市Facebook・Twitterでも情報発信しておりますのでぜひご覧ください！

お申込みは

小諸市文化センター

検索

コチラからでも



女性学級共催 一般公開講座

### 講演「がん哲学外来から」

人生ピンチヒッター ～空っぽの器～



講師  
一般社団法人がん哲学外来理事長  
樋野 興夫 さん

#### プロフィール

医学博士。順天堂大学医学部病理・腫瘍学教授。がん哲学外来理事長。  
2008年「がん哲学外来」を開校。肝がん、腎がん研究の功績により日本癌学会奨励賞、高松宮妃癌研究基金学術賞などを受賞。

7月12日(木) 【午前10時～12時】

◇場 所 第一講義室

◇定 員 20名 ◇入 場 料 無料

◆申込み期間 6月5日(火)～6月26日(火)

こもろ女性の家

### 美活のすすめ

—大人のコーディネートレッスン—

託児付き

期日	内容
7/8(日)	色彩学の基礎知識
8/5(日)	パーソナルカラー診断(※)
9/9(日)	コーディネートの作り方
10/21(日)	あか抜けコーディネートを作るポイント

◇時 間 午前10時30分～12時

◇場 所 軽運動室

◇定 員 12名

◇費 用 1,500円(テキスト・カラーカード代)

※2回目のパーソナルカラー診断は別途6,500円かかります

◆申込み期間 6月7日(木)～6月21日(木)

### デジカメ活用法

いつもお使いのデジタルカメラ。上手に活用できていますか？写真データを整理する方法、写真データの移し方・保存の仕方など、すぐに使える技が学べます！

◇開 催 日 7月17・24・31日・8月7日(火)

◇時 間 午後1時30分～3時30分

◇場 所 図書学習室

◇定 員 16名

◇テキスト代 1,000円

◆申込み期間 6月6日(水)～6月20日(水)



こもろ女性の家

### ヒーリングヨガ教室

—体ほぐしと呼吸法でエネルギーのクレンジング—

託児付き

◇開 催 日 7月2・30日(月)

◇時 間 午前10時～11時

◇場 所 講習室1・2

◇定 員 10名

◇参加費 無料

◆申込み期間 6月4日(月)～6月13日(水)

※ヨガマットをご持参ください



### はじめてのスマートフォン

「興味はあるけど…」「買ってはみたけど…」  
スマホライフを新たにはじめてみませんか？

◇開 催 日 7月10日(火)

◇時 間 午前9時30分～11時30分

◇場 所 練習室 ◇定 員 16名

◇テキスト代 200円 ◇持 ち 物 スマートフォン

◆申込み期間 6月11日(月)～6月25日(月)



### 次号予告

## 夏休み企画

8月のこどもチャレンジ講座

夏休みサイエンス教室 / 星空観察教室  
親子で学ぶ料理教室

子どもチャレンジ講座では、子ども達の夏休みに合わせ親子一緒に楽しめる教室を計画しました。講座の詳細は、次号(7月号)公民館報こもろ・小諸市公式サイトに掲載します。ご参加お待ちしております！



やってみよう！