

女性学級

様々なジャンルに触れながら学級の仲間と豊かに学び“いきいきさわやか”な生活の実現をめざします。

学んだことが仲間や家庭、地域社会に広がるように活動します。

◇時 間 午前10時～正午（木曜日）

◇会 場 小諸市文化センター「第一講義室」ほか

◇学級費 1,000円（材料費は実費集金）

◇定 員 市内女性60人（年齢不問）

◆申込み 4月5日（木）～4月17日（火）

※第1回運営委員会 4月19日（木）

回		期 日	講座内容
1		5月17日（木）	【開講式・学級会】／【講 話】「広報こもろからの発信」
2	*	5月31日（木）	【歴 史】小諸の歴史ヒストリー
3・4	○	6月14日（木）	【自 然】郷土の自然を知ろうー荒船山麓ウォーキングー
5		6月28日（木）	【健 康】ポールdeアクティブウォーキングに親しむ
6	◎	7月12日（木）	【健 康】がん哲学外来から
7		7月26日（木）	【健 康】筋力アップで正しい姿勢作り
8	*	8月9日（木）	【自然科学】宇宙を旅する
9	◎	8月23日（木）	【自然科学】郷土の自然を知ろうー小諸にある豊かな『大自然』ー
10	*	9月13日（木）	【家 庭】ゆとりを生む手作りのときーガムテープがバッグに変身ー
11		9月27日（木）	【音 楽】歌声を響かせようー秋の歌を歌おうー
12		10月13・14日（土・日）	【公民館まつり】公民館まつりを盛り立てよう
13・14	○	10月25日（木）	【芸 術】博物館巡り 茅野市尖石縄文考古館～諏訪大社
15		11月15日（木）	【人 権】簡単手話体験ー手話でふるさとを歌いましょうー
16		11月28・29日（水・木）	【料 理】正月の準備ーお正月のご馳走ー
17	*	12月13日（木）	【芸 術】季節のおもてなしー水引でお正月飾りを楽しむー
18		1月17日（木）	【講 話】ウクレレで認知症を退治する／【閉講式・茶話会】

◎…こもろ女性の家講座と共催

○…バス（文化センター第2駐車場発着）

*…運営委員会

こもろ女性の家 自主事業

☆託児付き☆

生活文化講座

講座・教室名	内 容	回数	開 講	会 場	申込み月
省エネ対策に一役	ねこ半纏作りでエコ生活を	2	11月	◎陶芸木工室	10月
お正月を楽しむ	門松を作ってお正月を迎えよう！	1	12月	◎陶芸木工室	11月
	水引細工でお正月飾りに挑戦しよう！	1	12月	◎陶芸木工室	11月
囲碁教室	IG0 puzzleで基礎から始めよう！	4	3月	◎第一講義室	2月

料理講座

講座・教室名	内 容	回数	開 講	会 場	申込み月
パンづくり	おうちパン作り	2	6月	◎料理教室	5月
	自家製酵母パンを焼いてみよう！	2	9月	◎料理教室	8月
お料理教室	夏の漬物・冬の漬物・豆料理他	3	8・11・2月	◎料理教室	7・10・1月

センスアップ講座

講座・教室名	内 容	回数	開 講	会 場	申込み月
美活のすすめ	自分を好きになる「わくわく筆文字講座」	2	6月	◎陶芸木工室	5月
	似合う色を見つけてイメージアップ	4	7月	◎第一講義室	6月
	大人のメイク術 ～目指せマイナス5歳肌～	2	10月	◎第一講義室	9月
メディカルハーブ検定チャレンジ講座	ハーブをつかう、ハーブをたのしむ、ハーブをまなぶ	8	5月	◎会議室	4月
初めてでもできる楽しい英会話教室	英語であそぶ ～料理や食事・茶の湯他～	4	9月	◎料理教室他	8月

健康講座

講座・教室名	内 容	回数	開 講	会 場	申込み月
心と体を育てるフィットネス	誰でもできる腹筋体操	4	5月	◎乙女湖体育館	4月
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	4	7・2月	◎軽運動室	6・1月
筋力アップ講座	美しく歩くためのエクササイズ 筋力アップして正しい姿勢作り	4	10月	◎乙女湖体育館	9月