

成人を対象とした講座

- 目的 学習活動を通し、様々な分野の知識や教養、技術を高め、心豊かで生き生きとした日々が過ごせることを目指します。
- 対象者 村内在住及び在勤の成人
- 参加費 実習の材料代やテキスト、バスを利用した現地学習等の費用は実費負担です。
- 受講申し込み 講座の第1回開催日の2週間前から1週間前までに原村中央公民館へお申込み下さい。
※都合により、日時や内容等の変更がありますことご了承ください。



講座名	内容	日時	定員
山歩き講座	登山の基本的な技術を学びながら自然とふれあい、心と体の健康づくりを目指します。コースは登山初心者向きです。 (机上講習について) 安全に山歩き講座を実施するうえで、山歩きの基本知識や装備、技術など大切な説明をします。本年度の山歩き講座(実技)に参加希望の方は、登山経験にかかわらずぜひご参加ください。	4月13日(水)登山に向けた机上講習 5月17日(火)太郎山(上田市)実技 6月1日(水)十文字峠(川上村)実技 7月12日(火)湯ノ丸山(東御市)実技 8月22日(月)木曾駒ヶ岳(宮田村)実技 9月13日(火)ニューウ(小海町)実技 ※実技は悪天候中止	10名
お手軽フランス料理教室	基本のフランス料理を手軽に作りましょう。	4月21日(木) 10:00~	12名
身体の作り方講座	ヨガやピラティスを取り入れながら、体の縮みをとって軽くて疲れにくい体を作りましょう!(全4回)	4月25日(月)、5月9日(月)、16日(月)、23日(月) 10:00~	20名
地元野菜の料理教室	春は野草、夏は高原野菜、秋はきのこ&フルーツを使ったシンプルでちょっとお洒落な料理をいつもの食卓に加えてみませんか?	5月24日(火)、7月5日(火)、10月4日(火) 10:00~	12名
ゆがみ直し整体体操講座	体のゆがみを直して、健康的に体を動かしましょう。(全4回)	6月3日(金)、17日(金)、7月1日(金)、15日(金) 10:00~	20名
深谷歩き講座	日ごろのストレスを忘れ、清らかな水の流れや澄んだ空気に癒されてみませんか。	8月4日(木)半伏寺川フランス式階段工(松本市) 10月13日(木)昇仙峡(山梨県甲府市)	10名
防災漫才と防災講座	漫才で防災について楽しく学び、災害時に役立つ新聞紙を使ったごみ入れ、スリッパ作りなどを習います。	8月23日(火) 13:30~	20名
手縫いの帽子講座	ウール素材で、ウールクローズ(つば付き帽子)の手縫いの帽子を作ります。(全3回)	10月5日(水)、7日(金)、12日(水) 10:00~	20名
クリスマスリース作り	プリザーブドフラワーで、クリスマスリースを作ります。	10月25日(火) 13:30~	10名
プリザーブドフラワーの正月飾り作り	プリザーブドフラワーで、お正月を華やかに飾りましょう。	11月1日(火) 13:30~	10名
福神漬けと野沢菜切漬け作り	手作りの漬物を作ります。	11月17日(木) 10:00~	12名
アロマとフットマッサージ教室	アロマのマッサージオイルを作り、フットマッサージを習います。	11月29日(火) 10:00~	12名
こんにゃく作り教室	手作りのこんにゃくを作ります。	12月13日(火) 10:00~	12名
しめ飾り作り講座	無病息災、家内安全など、新しい年が良い年であるように、しめ飾りを作ります。	12月17日(土) 9:00~	12個分
味噌作り教室	手作りの味噌を作ります。	1月18日(水) 13:30~	12名
フランクлинメソッド「歩く」	解剖学の知識を得て、体本来の動きを知り、効率的に歩くことを学びます。(全4回)	1月31日(火)、2月7日(火)、14日(火)、21日(火) 10:00~	20名

●お問い合わせ先 原村中央公民館 ☎ 79-7940 (直通) FAX 79-4815 E-mail: gakushu@vill.hara.lg.jp

知ろう!学ぼう!フウちゃんの文化財教室



- 目的 体験学習を通して地域の文化や歴史を学びます。
- 対象者 村内在住の小学生または親子
- 会場 原村文化財整理室・阿久遺跡・原村郷土館
- 参加申込 講座ごと学校を通して、各家庭にお知らせします。

回	講座名	内容	期日	会場
1	まが玉づくり	石をけずって、縄文アクセサリー「まが玉」を作ります。	4/23(土)	原村文化財整理室
2	めざせ1,000個! 光るどろだんご作り	「鏝絵(こてえ)」の材料、「漆喰(しっくい)」を使って、ピカッと光るどろだんごを作ります。	6/25(土)	原村文化財整理室
3	おやき作り	郷土館の囲炉裏で本格おやき作り!	8/1(月)	原村郷土館
4	裂き織り教室	伝統の裂き織りに挑戦! 織物で素敵な作品を作ります。	8/8(月)	原村郷土館
5	ストーンアート	石を使ったアート作品を制作!	11/19(土)	原村文化財整理室
6	弓矢づくり	イチイと竹を使って、弓矢作りに挑戦! 阿久の森へ狩りに行きます。	1/14(土)	原村文化財整理室・阿久遺跡

○原村郷土館 開館:7月16日(土)~9月25日(日)

【お問い合わせ先:原村文化財整理室 ☎ 79-7930 (直通)】

生涯学習アカデミー はらむら塾

- 趣 旨: 学びを通じてセカンドライフを豊かにしてみませんか? 自然、歴史、暮らし、文化、芸術など様々なテーマで学習します。教養を高め、仲間をつくりパラエティーに富んだ人生を送るための機会としましょう。
- 主 催: 原村中央公民館・八ヶ岳美術館(歴史民俗資料館)
- 対象者: 村内在住・在勤の概ね60歳以上の方受講者(塾生)の募集をします。登録をお願いします。(講演は公開講座です。年齢に関係なく聴講できます。)



回	講座名	内容	日時・場所
1	開講式 講演「助け合い体験ゲームをしよう!」	さあ始めましょう。 カードを使用したゲームによる交流及び社会福祉士による地域についての話。	5月19日(木)13:30~15:00 中央公民館
2	講演 「諏訪の考古学者の系譜 ~両角守一を中心に~」	考古学者 両角守一と清水多嘉示を取り巻く諏訪の人々を語る。	6月16日(木)13:30~15:00 八ヶ岳美術館
3	講演 「災害から命を守るために」	大切な人を守るために、備えの基本を学びましょう。	7月14日(木)13:30~15:00 中央公民館
4	講演 「八ヶ岳山麓を描く」	寺坂公雄さんの作品を見ながらギャラリートーク。	8月3日(水)13:30~15:00 八ヶ岳美術館
5	現地見学 「坂本養川堰を巡る」	原村の坂本養川堰を巡ります。(申込別途)	9月8日(木)時間未定 村内
6	講演 「繊維と布の物語 ~今と昔、そして未来~」	日本で唯一の繊維学部の教授が語る繊維と裂織の話。	10月6日(木)13:30~15:00 八ヶ岳美術館
7	【バスハイク】	場所・内容については未定(申込別途)	11月25日(金) 中央公民館 出発
8	ワークショップ 「立体切り絵講座」	伝承折り紙を使って、初心者の方でも作成できる作品を作ります。(申込別途)	12月15日(木)13:30~15:00 中央公民館
9	講演 「日本各地おすすめ景勝地」	日本国内の景勝地やおすすめ温泉地について、添乗員の体験談を交えてお話しします。	1月19日(木)13:30~15:00 中央公民館
10	講演 終活セミナー 「生前整理について」	人生100年時代を生きるため、いま私たちができることは何か?	2月9日(木)13:30~15:00 中央公民館
11	講演 「ビッグバンドでジャズをV」 閉講式	ジャズの生演奏を体験していただきます。 1年の成果を振り返って。	3月11日(土)13:30~15:00 中央公民館

●現地見学、バスハイク、ワークショップは定員があります。内容を決定後参加者を募集します。

●上記は予定です。諸般の事情により日程及び内容が変更、中止になる場合もありますので予めご了承ください。

●会場が八ヶ岳美術館の場合は、希望により原村中央公民館から車で送迎します。