

まなびましょう NO.1

大桑村教育委員会・大桑村公民館 (TEL**55-1020 FAX**55-2607)
大桑村ホームページ <http://www.vill.ookuwa.nagano.jp/>



マスコット「サビイ」
デザイン：石ノ森章太郎

30年度生涯学習教室の受講者を募集します！

参加申し込みは、掲載の問い合わせ先へ直接お願いします。*材料費等が別途かかる場合があります。

作る

押し花教室

(第3水曜日)

会場：野尻地区館
時間：10時～12時
会費：月500円+材料費
講師：高橋志げ子・岩田美代子
連絡先：教育委員会 55-1020
持ち物：ピンセット、押し花等
☆教室を始めて20年余り…
楽しんでます！

作る

パッチワーク

(第2・第4水曜日)

会場：中央公民館
時間：9時30分～11時30分
会費：月500円
代表者：大畑まほ子
連絡先：**55-3239
持ち物：裁縫道具、布
☆楽しくやっています！
*1月2月は休み

作る

レザークラフト

(第1・第3火曜日)

会場：中央公民館
時間：9時～11時
会費：月1,000円
代表者：西澤美砂子
連絡先：**55-4026
持ち物：初回はありません
☆難しいと思われかもしれませんが誰でも
自分だけの1品が作れます。
*1月2月休み

生ける

池坊<仙堂会>

(月2回火曜日)

会場：須原地区館
時間：13時～20時
会費：月3,000円
講師：下枝純子
代表者：横山晴美
連絡先：**55-3248
持ち物：生花用ハサミ、花代
☆花から元気ももらっています。
都合のよい時間にどうぞ

作る 新規

陶芸教室

(第4金・土曜日)

会場：殿分館駐車場
時間：10時～12時
会費：1回500円+材料費
講師：中畑勝美
連絡先：教育委員会**55-1020
持ち物：参加者にお知らせ
☆12月～3月休み
<参加者受付中>

作る

Wakuラク手作り倶楽部

(第2水曜日)

会場：野尻地区館
時間：10時30分～12時
会費：500円～1,500円
代表者：細田愛・森畑真紀子
連絡先：090-4609-1438
持ち物：参加者にお知らせ
☆子ども連れでも大丈夫！
楽しく雑貨を手作りしましょう♪



話す

手話

(第1木曜日)

会場：中央公民館
時間：19時～21時
会費：年5,000円中学生以下無料
講師：畑中喜代子、猪狩
代表者：大畑まほ子
連絡先：**55-3239
持ち物：筆記用具
☆初めての方でも大丈夫です。
*1月～2月休み

吟じる

詩吟岳風会大桑

(毎週火曜日)

会場：東分館
時間：13時～15時
会費：月2,000円*学生無料
講師：横平幸男
連絡先：**55-2585
持ち物：入会后、教本
☆興味のある方は、教室へ聞き
に来てください

話す

英会話<初級>

(毎週水曜日)

会場：中央公民館(昼の部)
野尻地区館(夜の部)
時間：14時～(昼の部)
19時30分～(夜の部)
会費：無料
講師：ニルス・ジョンソン
連絡先：教育委員会**55-1020
*祝日は休み

話す

日本語教室

(第2・第4土曜日)

*1月～3月休み

会場：野尻地区館または文庫「モモ」
時間：10時～12時
会費：無料
代表：原田紗千子・平中美幸
連絡先：**55-2313
持ち物：学習用具
東南アジアの言語や文化に興味のある方も気軽にどうぞ

奏 でる

大正琴<糸瀬会>

(隔週火曜日)

会場：須原地区館
時間：13時～15時30分
会費：4,000円
講師：宮下孝
代表者：杉村美鈴
連絡先：**55-3341
持ち物：大正琴
☆会員を増やしたいので興味のある人の参加をお待ちしています!

奏 でる

大正琴<奏琴会>

(第2・第4木曜日)

会場：旧下在分館
時間：13時～15時30分
会費：1,000円/月
代表者：中坂二三四
連絡先：**55-3459
持ち物：大正琴
☆興味のある人の参加をお待ちしています!

奏 でる

ヒノキ三味線

(毎週火曜日)

会場：中央公民館
時間：19時～21時
会費：500円/月
代表者：田尻英昭
連絡先：**55-3319
持ち物：ヒノキ三味線一式
※道具は貸出もあります
☆会員同士教え合いながら行っているサークルです。
気軽に参加してみませんか!

動く

あゆみ整体教室

(第2・第4月曜日)

会場：中央公民館
時間：19時～20時30分
会費：1回1,000円*体験無料
講師：遠藤あゆみ
代表者：須賀光子
連絡先：**55-4077
持ち物：スポーツタオル、ヨガマット
☆ほぐして緩めて自分の体を整えませんか。気楽に参加してください。*1～3月休み

動く

リフレッシュヨガ

(毎週水曜日)

会場：中央公民館
時間：19時～20時30分
会費：月4,000円(4回)
講師：小幡浩美
代表者：須賀光子
連絡先：**55-4077
持ち物：ヨガマット、水分、タオル
☆心地よい動きでいい汗かけます。体験してみませんか!
*体験無料

動く

ヨガ教室

(第2・第4土曜日)

会場：野尻地区館
時間：14時～16時
会費：1回800円
講師：岩佐晃子
代表者：小栗久子
連絡先：**55-3892
持ち物：マット、バスタオル等
☆明るくて楽しい教室です。
気軽に参加してみませんか!

踊る

大桑ダンスフレンズ

(第1・3・5土曜日)

会場：村民体育館
時間：14時～16時30分
会費：1回1,000円
講師：矢島節子
連絡先：090-3511-8021
持ち物：上履き
☆みんなで楽しくリフレッシュ!
シャルウィダンス♪

踊る

日本舞踊はなやぎ会

(第2・4土曜日)

会場：村民体育館
時間：14時～16時30分
会費：1回1,000円
講師：矢島節子
連絡先：090-3511-8021
持ち物：浴衣
☆その日から誰でも楽しく踊れます。文化祭、発表会など幅広く活動しています。

踊る

フラダンス教室

(毎週月曜日) 3回

会場：村民体育館(5～11月)
野尻地区館
(12月、2～4月)
時間：13時30分～
会費：月1,500円(3回)
講師：細田早百合
連絡先：**55-3910
持ち物：ハウスカト、タオル、水分
*1月休み

歌う

コールマルベリー

(毎週木曜日)

会場：野尻地区館
時間：19時30分～21時
会費：月3,000円
講師：平田治
代表者：栩秋智子
連絡先：**55-3134
持ち物：飲み物(必要な方)
☆歌の好きな方一緒に歌いましょう!

笑う

笑いヨガ教室

(第4木曜日)

会場：野尻地区館
時間：13時30分～14時30分
会費：1回200円
代表者：室田とみ子
連絡先：**55-3176
持ち物：飲み物
☆笑って体も心も健康! 気楽に参加しませんか



・・・* スタートの春、何か始めてみませんか *・・・

大桑まめな村宣言!!

～1日1回は笑顔で元気～

平成30年度も住民一人ひとりが地域に愛着を持ち、“体”“心”“気持ち”が『まめ(健康・元気)』に過ごすきっかけ、集いの場として各種講座・教室を開催します!



お申込み・お問い合わせ 大桑村教育委員会 生涯学習係 ☎ * * 55-1020

マロッド”マベイ”
デザイン:石ノ森章太郎



まめ習慣講座

毎月
第2
水曜日

運動不足解消

【健康教室(6回)】

ウォーキングとスロー筋トレで運動不足解消。
効率のよい歩き方や自宅で続けられるウォーキングの基本とストレッチを学びます

《ポールウォーキング》会場：村民体育館・スポーツ公園

5月25日(金)10:30～12:00

9月28日(金)10:30～12:00

《スロー筋トレ》①須原地区館 ②野尻地区館

①6月29日(金)10:30～12:00

②10月5日(金)10:30～12:00

《バランス》会場：村民体育館

7月20日(金)10:30～12:00

11月9日(金)10:30～12:00

講師：島岡 清 先生・梶岡多恵子 先生
(東海学園大学健康開発支援センター)

ストレス解消

～みんなで歩こう!～

ゴールデンシュー(G S)の日

〇15:00～16:00 ◇16:00～17:00 ☆13:30～14:30

〇4月11日 ◇8月8日 ☆12月12日

〇5月9日 ◇9月12日 ☆1月9日

〇6月13日 〇10月10日 ☆2月13日

◇7月11日 〇11月14日 ☆3月13日

集合場所：スポーツ公園駐車場
(7月・9月・11月は村内)



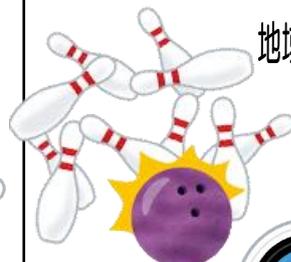
遊びながら楽しく体を動かそう!

～ニュースポーツの普及～

ニュースポーツ体験会

運動やストレッチ、ウォーキングは・・・と日常生活の中で体を動かす機会の減ってしまった人。幅広い世代で一緒に楽しみながら運動時間を少しずつ増やしませんか。

イスに座ったままでもできる、室内のニュースポーツを参加者みんなで楽しみましょう!



地域のカフェ、分館のレクレーション、
地域のお楽しみ会 などなど・・・

用具を無料で貸し出します。
お気軽にご相談ください!



大桑村教育委員会
☎ * * 55-1020

信州
ACE(エース)
プロジェクト

食生活改善 料理講習会

生活習慣病の悪化、生活習慣病予備軍、現在健康な人の予防を目的に日頃から少しずつ無理なく続けられる食事改善を提案・サポートします

A(Action)体を動かす

C(Check)検診を受ける

E(Eat)健康に食べる

塩分を
1日2g
減らそう

1日350g
の野菜を
食べよう

分館や各種団体の
料理講習のサポート
もします!お気軽に
お問い合わせください。



平成30年度 生涯学習講座・イベント

5/24(木)
美術館めぐり

今年度も、県内の美術館 《定員30名》
を計画しています

4/20
受付開始

ふるさと講座“本に親しむ”
ふるさとものがたり<3回>

大桑ゆかりの作者、民話から…
本の魅力に出会う

7/24(火)
傘寿座談会

同級生で思い出話に花を咲かせ…
ひとときを楽しむ会

80歳
限定

博物館めぐり

ふるさと講座
郷土の味を学ぶ

ふるさと講座
そうかい<6回コース>

※平成30年度の募集は定員に達しました

11月 そうかい<休日コース>

満蒙開拓平和記念館
見学会

スマホの使い方
基本講座
iPhone/アンドロイド

夜桜まつり

4/29(日)・30(月祝)

4/29(日)
子ども釣り専用河川開き

5/6(日)
大桑よろず市

8/14(火)
大桑村成人式

子ども交流セミナー

6年生
希望児童

<大桑交流>7/31(火)~8/2(木)
<北名古屋交流>10/6(土)~10/7(日)

タグラグビー体験会

初めての方でも
楽しくプレー
できます!

体力づくり講座

体幹を鍛えよう!



ソフトバレーボール
リーグ戦

村長杯争奪
野球大会

6/10(日)
分館対抗
スポーツ大会

第36回
大桑村駅伝大会
10/14(日)

大桑村歴史民俗資料館企画展・イベント

桐生郁夫遺作回顧展
4/7(土)~4/15(日)

藤岡牧夫
森のくまさん<木曾物語>原画展
5/12(土)~5/27(日)

藪内正幸原画展
6/8(金)~6/17(日)
6/9(土)講演会 講師:藪内竜太氏

振田 仁 写真展
6/27(水)~7/1(日)

三宅策郎作品展
7/14(土)~8/5(日)

明治150年企画展
8/11(土)~9/2(日)

9/8(土)・11/24(土)
資料館コンサート

写真4人展
9/8(土)~9/30(日)

ぼくたち・わたしたちの作品展
10/2(火)~10/21(日)

コールマルベリー♪
フロアコンサート
10/27(土)・28(日)

澤田正春・澤頭修自写真展
11/1(木)~11/25(日)

県立歴史館
ふるさと講座in大桑

☆日程は、変更になる場合があります。詳細は、毎月発行の“まなびましょう”で随時お知らせいたします!