

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

28年度生涯学習講座・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：**55-2482(高橋)
持ち物：ピンセット、押し花等

教室を始めて20年余り…
新規参加者募集中です！

作る

陶芸教室

(第1又は第2水・木曜日)

会場：殿分館
時間：8時～15時
会費：月500円
講師：長尾清美
連絡先：**55-2552
持ち物：

陶芸に興味のある人の参加
を歓迎します。
*1月～3月休み

作る

Wakuラク

手作り倶楽部

(第2木曜日)

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：森畑真紀子
細田愛

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♪

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～
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

始めたいなあと思っている
人はとりあえず見に来てく
ださい！

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

自分だけのものが作れます
手作りするのが好きな人は
ぜひ見学に来てください！
一緒にやりましょう!!

吟 じる

詩吟大桑教室

(毎週火曜日)

会場：橋場分館
時間：19時～
会費：月2,000円
講師：横平幸男
連絡先：**55-2585
持ち物：

興味のある方は、教室へ聞き
に来てください。

話す

英会話

(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：マイカオ・ヤン
代表者：教育委員会
連絡先：**55-1020
*祝日は休み

話す

日本語教室

(第2・第4土曜日)

会場：野尻地区館
または文庫「モモ」
時間：10時～12時
会費：無料
講師：原田 紗千子
連絡先：**55-2313
持ち物：学習用具
タガログ語や中国語、東南ア
ジアの文化に関心のある方
気軽に交流しませんか！
*1月～3月休み

話す

手話 (第1木曜日)

会場：中央公民館
時間：19時～
会費：年5,000円
*中学生以下無料
代表者：大畑まほ子
連絡先：**55-3239
持ち物：筆記用具
年齢問わず気軽に始められ
ます。
*1月、2月休み

描く 絵画教室

(第3金曜日)

会場：中央公民館
時間：14時～16時
会費：1回100円
講師：原田 正
連絡先：**55-2313
持ち物：画材

森の里の秋まつりにむけて
取り組んでいます。
*12月～3月休み

描く 絵手紙教室

(第2水曜日)

会場：須原地区館
時間：9時30分～12時
会費：1回100円
講師：原田 正
連絡先：**55-2313
持ち物：画材、題材(花など)

初めての人でも大歓迎です
*1月～3月休み

描く ディンプル・アート

(第2土曜日)

会場：野尻地区館
時間：19時～21時
会費：1回500円
講師：宮川 功
連絡先：090-4536-0068
持ち物：書きたい下絵

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
講師：遠藤あゆみ
代表者：須賀光子
連絡先：**55-4077
持ち物：長めのタオルなど
*1～3月休み

心地よい動きをしながら身体
をほぐし歪みを整えていきま
す。*体験無料

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～
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：

深い呼吸で心と体をつなぎ、
自分が心地よく感じる感覚
を大切に健康のために始め
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
月2回、1回1時間半程度
毎回メンバーで楽しくやつ
ています！

踊る 大桑ダンシングフレンズ

(第1・3・5土曜日)

会場：村民体育館
時間：14時～16時
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

その日から誰でも楽しく踊れ
ます。文化祭、競技大会など
幅広く活動しています。

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
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。

歩く 歴史を歩く会

(月1回)

会費：実費
代表者：細野耕司
連絡先：教育委員会
定員：15名
持ち物：交通費

中山道木曾路を10回に分けて
歩きます。歩く距離は1回10
キロ程度。途中、名所旧跡など
見学します。



踊る フラダンス教室

(毎週月曜日)

会場：村民体育館
(月によって野尻地区館)
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

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～
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)

歌の好きな方の参加をお待
ちしています！

大桑まめな村宣言!!

～1日1回は笑顔で元気～



平成28年度は、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)』に過ごすきっかけづくりに各種講座・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 マスコット”まべい” デザイン:石ノ森章太郎

まめ習慣講座〈10回〉

・・・大桑村は生活習慣病保有率長野県ワースト1・・・

1講座でも構いません
興味のある講座に
参加して
みませんか?

食卓に
無塩料理を
1品添えて

食生活改善

料理講習(2回)

昼 6/29(水) 夜 12/6(火)

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

ストレス発散

笑いヨガ講座(2回)

12/5(月)、1/25(水)

年を重ねるにつれ…減る動作の一つ“笑う”。意識して笑うことで、ストレス発散や免疫力の向上、新陳代謝も活発に

食生活

運動不足

喫煙

生活習慣病

飲酒

ストレス



運動不足解消

健康教室(4回)

昼間: 5/27(金)、11/25(金)
夜: 8/25(木) 9/8(木)

講師: 島岡 清 先生
(東海学園大学健康開発支援センター
スポーツ健康科学部講師)

ウォーキングとストレッチで運動不足解消。
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

遊びながら体を動かそう!

～ニュースポーツの普及～

ニュースポーツ体験会(2回)〈新〉

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。幅広い世代と一緒に楽しみながら運動時間を増やします
室内でのニュースポーツを紹介しながら参加者みんなで楽しみましょう

ふるさと講座“そうかい”

- ①4/21(木) 古木・大木をめぐる
- ②5/19(木) 五輪塔を探す
- ③6/23(木) 木曾古道を歩く
- ④7/21(木) 小社をめぐる
- ⑤9/7(木) 定勝寺 お宝拝見
- ⑥10/6(木) 村境を歩く

《定員20名》

定員に達し
受付は終了
しました

大桑村の魅力を五感で
感じてみませんか?

ふるさと講座“そうかい”(冬の講座)

ふるさと文学講座 (8回)

日程

- ① 4/27(水)
- ② 5/25(水)
- ③ 6/15(水) ⑥ 8/31(水)
- ④ 7/6(水) ⑦ 9/14(水)
- ⑤ 8/3(水) ⑧ 9/28(水)

申し込み
受付中!

会場 野尻地区館
時間 10:00~11:45
講師 西村孝孝 先生(中津川市)
教材 島崎藤村の生涯と

作品をめぐる
参加費 5,000円(教材費含)

*自主運営

古文書講座 (6回)

日程

- ①11/9(水) ④11/30(水)
- ②11/16(水) ⑤12/7(水)
- ③11/24(木) ⑥12/14(水)

会場 歴史民俗資料館多目的室

時間 13:30~15:30

講師 柳川浩司 先生(木祖村)

教材 木曾名所図会

〈上松・福島・宮ノ越〉

参加費 2,000円

10月~
受付
開始!

ふるさと大桑 絵画展 出展者募集!



募集期間：4月末まで

出展基準：サイズ・題材等、特に設定しません

【申し込み・問い合わせ】
大桑村教育委員会 ☎ * * 55-1020

トークイベント《無料》
三宅策郎油彩展〈春〉
* * 三宅策郎を語る会 * *
4月7日(木) 14時～
大桑村歴史民俗資料館 多目的室
作品を鑑賞しながら…
語らいませんか?

**ふるさと大桑
絵画展** (無料)
**5月26日(木)～
6月12日(日)**
会場：歴史民俗資料館 多目的室
開館時間：9時～16時30分
※月曜日は閉館日です

5/9(月)
受付
開始!

美術館めぐり
6/2(木)《定員40名》

今年度は、県外の美術館を計画しています

ラグビー体験会〈新〉
2回



指導者講習会も
開催します

体力づくり講座
2回

体幹を鍛えよう!

博物館めぐり〈新〉
9/29(木)《定員20名》

「木曾の歴史を知ろう」県立歴史館ほか

ソフトバレーボール
リーグ戦

**村長杯争奪
野球大会**

ゴールデンシュエの日

毎月第2水曜日

どなたでも参加できます
スポーツ公園で歩きましょう!

本に親しむ〈新〉

読み聞かせ会・朗読会など…
本の魅力に出会う

**達人に学ぶ
ものづくり講座〈新〉**
自分オリジナルを作る楽しさ発見!

分館対抗スポーツ大会
6/26(日)

傘寿座談会〈新〉

80歳を対象に同級生で
思い出話に花を咲かせ…
ひとときを楽しむ

食育講座〈新〉

郷土の味や技術を体験

第34回大桑村駅伝大会
10/16(日)

