

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

29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：1人500円
講師：長尾清美
連絡先：**55-2552
持ち物：道具
☆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♪

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
☆始めたいなあと思っ
ている方、ぜひ見に来
てください！*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
☆自分だけのものを手
作りしてみましょ
う！ぜひ見学
に来てくださ
い*1月・2月
休み

吟 じる

詩吟岳風会大桑

(毎週火曜日)

会場：橋場分館
時間：19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

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
☆年齢問わず気軽に始められ
ます。*1月～2月休み

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

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：1月3,000円
持ち物：生花用ハサミ、花代
講師：下枝純子
代表者：横山晴美 (連絡先：**55-3248)
☆花からパワーをもらい、皆で楽しくやっています。都合の
よい時間にどうぞ



奏 でる

大正琴<糸瀬会>

(隔週火曜日)

会場：須原地区館
時間：12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：長めのタオルなど
☆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。*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
☆自分が心地よく感じる感覚を大切に健康と心のために続けています! *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
☆体を動かすことが楽しいです。皆さんの参加をお待ちしています!

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
☆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)

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：ハウスカット、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～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<新>

(第4木曜日) *6月～

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：大桑村教育委員会
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



歩く

歴史を歩く会

(不定期)

代表者：細野耕司
☆木曾につながる中山道、北の和田峠、南の美濃路を歩きます。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
※今年度は新規募集を行いません



大桑まめな村宣言!!

～1日1回は笑顔で元気～



昨年に引き続き、平成29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「まめい」 デザイン:石ノ森章太郎

まめ習慣講座

・大桑村は生活習慣病保有率長野県ワースト1

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・動きのトレーニング》

- 5月15日(月)14:00～15:30
- 6月12日(月)14:00～15:30
- 10月25日(水)14:00～15:30

《スロー筋トレ》

- 7月22日(土)10:30～12:00
- 9月7日(木)18:00～19:30
- 11月11日(土)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)



ストレス発散

ゴールデンシユー(GS)の日

～みんなで歩こう!～

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

- 4月12日 ○10月11日
- 5月10日 ○11月8日
- 6月14日 ○12月13日
- 7月12日 ☆1月10日
- ◇8月9日 ☆2月14日
- ◇9月13日 ☆3月14日



集合場所：スポーツ公園駐車場
(1月～3月は体育館、7月・11月は村内)

信州 ACE(エス) プロジェクト

食生活改善

料理講習(8回)

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

※日程は改めて お知らせします。

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)

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”

《定員20名》

- ①4/20(木) 『須原の古木・五輪塔』
- ②5/18(木) 『長野、伊奈川の古木・五輪塔』
- ③6/22(木) 『野尻、殿の古木・五輪塔』
- ④7/20(木) 『木曾古道を歩く』
- ⑤9/7(木) 『殿のお宝拝見』
- ⑥10/5(木) 『阿寺溪谷を遡る』

3/27 (月)～ 募集開始

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”(休日コース)も計画中!

ふるさと文学講座

(8回) 受付中!

- 日程
- ① 4/28(金) ⑤ 8/2(水)
 - ② 5/24(水) ⑥ 8/30(水)
 - ③ 6/21(水) ⑦ 9/20(水)
 - ④ 7/5(水) ⑧ 10/18(水)
- 会場 野尻地区館※初回のみ須原地区館
時間 10:00～11:45
講師 岡田政清 先生(南木曾町)
教材 木曾を愛した人々
参加費 5,000円(教材費含)
*自主運営

古文書講座

(6回)

10月～受付開始!

- 日程
- ①11/1(水) ④11/22(水)
 - ②11/8(水) ⑤11/29(水)
 - ③11/15(水) ⑥12/6(水)
- 会場 歴史民俗資料館
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
<宮ノ越・藪原・奈良井>
参加費 2,000円
※日程が変更になる場合があります

ふるさと大桑 絵画展

5月26日(金)~6月11日(日)

歴史民俗資料館多目的室

5月27日(土)10時~
オープントーク



出展者募集

【出展基準】
サイズ・題材等、
特に設定しません
1人3点まで



「あなたに見てほしい大桑」 写真展出展者募集!



エントリー4月20日まで

出展基準：1人4作品以内
題材は大桑村

※写真のサイズは特に設定しません

あなたに見てほしい大桑
写真展
5月4日~5月14日

5/9(火)
受付
開始!

美術館めぐり

6/8(木)《定員40名》

今年度は、県内の美術館を計画しています

達人に学ぶ

ものづくり講座

自分オリジナルを作る楽しさ発見!

体力づくり講座

2回

体幹を鍛えよう!

県立歴史館講演会

6/29(木)

傘寿座談会

80歳を対象に同級生で
思い出話に花を咲かせ...
ひとときを楽しむ会

ラグビー体験会

2回

初めの方でも楽しくプレイできます!

本に親しむ

ふるさとのものがたり

読み聞かせ会・朗読会など...
本の魅力に出会う

ソフトバレーボール リーグ戦

村長杯争奪
野球大会

分館対抗スポーツ大会

6/11(日)

第35回
大桑村駅伝大会
10/15(日)

今年も開催決定!!

第2回 大桑よろず市

5月7日(日)
10時~15時

歴史民俗資料館周辺

出店者の募集も
予定しています!!

*詳細は次号でお知らせします!

予告