

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「マビイ」
デザイン：石ノ森章太郎

2019 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
☆興味がある方はお声をかけてください。

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
☆作りたいものを作ります。
とりあえず見に来てください。
*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
☆お気軽にのぞいてみてください。
*1月2月は休み

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～21時
会 費：月3,000円+花代
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
☆いけ花のある暮らし、いかがですか？

作る

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：**55-2870
持ち物：参加者にお知らせ
☆器作りを楽しみましょう
*12月～2月は休み

作る

Wakuラク手作り倶楽部

(第3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
☆楽しく雑貨を手作りしましょう！
子ども連れもOK！
※4月、7月、1月休み

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：アンマリ・ワイトハースト
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(年10回分)
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
☆手話も言語となりました。
楽しく学んでいます。
いつでも来てください。
*1月～2月休み

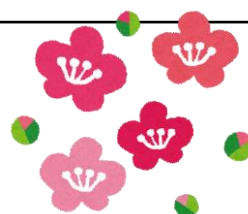
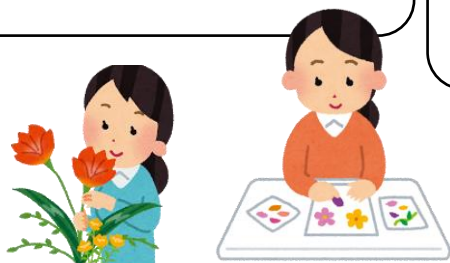
話す

日本語教室

(第2・第4土曜日)

*1月～3月休み

会 場：文庫「モモ」または
野尻地区館
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



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、教本購入

☆興味のある方は教室へ聞きに
来てください。

奏 でる

大正琴<糸瀬会> (第2・第4火曜日)

会 場：須原地区館
時 間：13 時～14 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、譜面台
☆昔の歌、今の歌、童謡、歌謡
曲、外国の曲、いろんな曲に
出会えます。

奏 でる

ヒノキ三味線 (隔週火曜日)

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
☆硬くなる体をゆるめリラックス
して体を整えませんか。
*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、水分
☆教室 20 年 気分は若く
頑張ってみよう！

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 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
☆アウアナ(現代フラ)をハワイ
の曲にのせて楽しんでみませんか？
*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 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)
☆歌の好きな方一緒に歌い
ましょう！

笑う

笑いヨガ教室 (第4木曜日)

*12 月のみ第2木曜
会 場：野尻地区館
時 間：13 時 30 分～15 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、タオル
☆笑って体も心も健康！気楽
に参加しませんか
*1～2 月休み



・・・* スタートの春、何か始めてみませんか *・・・

大桑村公民館長 就任にあたって

大桑村公民館長 細野 耕司

早川孝前館長さん、長年にわたり館長を務められ、大変お疲れ様でした。

前館長さんは、「まなびましょ」前号で“これからの公民館”は、「身近な公民館であると同時に従来とは趣の異なる公民館活動が求められる」と記していました。これから公民館活動をする者にとっての指針とも考えられます。

皆さんのお考えをじっくりとお聞きし、皆さんと共に活動を進めていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いします。

大桑まめな村宣言!!

～1日1回は笑顔で元気～

2019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!

まめ習慣講座

運動不足解消

【健康教室(6回)】

講師：島岡 清 先生・丸山裕司先生
(東海学園大学健康開発支援センター)

ウォーキングと体操で運動不足解消。
効率のよい歩き方や肩こり・腰痛を予防する体操、
自宅で続けられるストレッチなどを学びます



《肩こり・腰痛体操》会場：村民体育館

7月5日(金)10:30～12:00

10月25日(金)10:30～12:00

《ポールウォーキング》会場：村民体育館・スポーツ公園

5月17日(金)10:30～12:00

11月15日(金)10:30～12:00

《バランス運動》会場：村民体育館

6月14日(金)10:30～12:00

9月20日(金)10:30～12:00

信州
ACE(エス)
プロジェクト

食生活改善

料理講習会

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

塩分を
1日2g
減らそう

A(Action)体を動かす
C(Check)検診を受ける
E(Eat)健康に食べる

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。



ストレス解消

～みんなで歩こう!～

ゴールデンシュ(GS)の日

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

○5月8日 ◇9月12日 ☆1月8日

○6月12日 ○10月9日 ☆2月13日

◇7月10日 ○11月13日 ☆3月14日

◇8月14日 ☆12月11日

集合場所：スポーツ公園駐車場

(8月は野尻地区館、
11月は殿分館に集合)

毎月
第2
水曜日



2019年度 主な生涯学習講座・イベント

ふるさと講座
そうかいく6回コース>

※2019年度の募集は定員に達しました

夜桜まつり

4/28(日)



4/29(月・祝)

子ども釣り専用河川開き



美術館めぐり



6/6(木)

博物館めぐり①
9月19日(木)



博物館めぐり②
10月31日(木)

ふるさと講座“本に親しむ”

ふるさとものがたり

大桑ゆかりの作者、民話から…
本の魅力に出会う

図書館講演会

新しい図書館に
ついて考えよう!



御嶽山講座



御嶽山のほか中央アルプス
など木曽の山々について
学びます

大桑村成人式

8/14(水)

会場:野尻地区館

子ども交流セミナー

6年生
希望児童

<大桑交流>7/30(火)~8/1(木)

<北名古屋交流>10/5(土)~10/6(日)

ニュースポーツ
講習会

体力づくり講座

ソフトバレーボール
リーグ戦



村長杯争奪
野球大会

6/9(日)

分館対抗
スポーツ大会

第37回
大桑村駅伝大会
10/20(日)

大桑村歴史民俗資料館企画展・イベント

池田昌広 写真展
4/18(木)~4/29(月・祝)

村のお宝展
5/11(土)~5/19(日)

紙芝居・大型図書展
5/24(金)~6/2(日)

神津カンナ講演会
6/8(土)

振田 仁 写真展
6/26(水)~6/30(日)

三宅策郎作品展
7/5(金)~7/28(日)

写真4人展
8/3(土)~8/18(日)

三人絵画展
8/24(土)~9/1(土)

書道展
9/25(土)~9/29(日)

ぼくたち・わたしたちの作品展
10/4(金)~10/20(日)

コールマルベリー♪
フロアーコンサート
11/23(土)

信濃美術館移動展
11/9(土)~11/17(日)

☆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」でお知らせします!