

今月の伝言板



文化 なかの

受講には申し込みが必要です。
お申し込み・お問い合わせは各公民館までご連絡ください。

中央公民館

年賀状作成講座

期日 11月26日(火)、27日(水)、28日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 パソコンを使って年賀状を作成します
対象 市内在住・在勤で無線LAN付ノートパソコンをお持ちの人
申込締切 11月18日(月)



デコパージュで作るアクセサリ講座

期日 11月22日(金)
時間 午後7時～9時
内容 デコパージュ工房メアリーアン主宰の石黒直子先生。和風アクセサリを作ります。
材料費 1,000円
対象 市内在住・在勤の人(定員20人)
申込締切 11月14日(木)



公民館報
No.176
(通巻No.708)

しめ縄づくり講習会

期日 12月3日(火)
時間 午後6時～8時30分
内容 大黒締めとごぼう絞めの作り方を学びます
対象 中学生以上で市内在住・在勤の人(定員30人)
材料費 600円



らくらくスマートフォン体験講座

期日 12月12日(木)
時間 午前の部：午前10時30分～正午
午後の部：午後2時30分～4時
内容 スマートフォンをお持ちでない人が基本操作などを学びます
対象 市内在住・在勤の人(定員10人)
申込締切 12月10日(火)まで

絵手紙講座

期日 12月2日、9日、16日(毎回月曜日)
時間 午後1時30分～3時
内容 市川典子先生から絵手紙の描き方を学びます
材料費 100円



文化教養講演会 小林一茶と中野市

Q&A 一茶さん

～あなたは一茶さんをどのくらい
知っていますか?～

期日 12月13日(金)
時間 午後2時～3時30分
内容 小林一茶についての豊富な資料や画像でわかりやすく解説します。講師は、一茶記念館の渡辺洋学芸員です

■中央 ☎ (22)2691 ■西部 ☎ (23)1024

■北部 ☎ (26)0677 ■豊田 ☎ (38)2922



豊田公民館

足裏健康法 リフレクソロジー体験

期日 11月29日(金)
時間 午後1時30分～3時
内容 自分で足裏を刺激することにより、健康維持やリラックスを促します。
定員 15人



小沼ほうきを学ぶ 体験ミニほうき作り

期日 11月30日(土)
時間 午前10時～正午
内容 長野県伝統的工芸品に指定された小沼ほうきを高校生の指導で作ります。
申込締切 11月22日(金)
定員 20人



ねこはんとんづくり

期日 12月14日(土)
時間 午後0時30分～4時
内容 手縫いで簡単、暖かい。たった半日で完成します！
材料費 2,000円
申込締切 12月9日(月)



北部公民館

みんないきいき！北部生きがい大学

期日 第2回：11月12日(火)
第3回：12月3日(火)
時間 午後1時30分～3時
内容 第2回：ヨガの呼吸法を使ってストレッチ！「笑いヨガ」
第3回：信州大学出前講座「対象喪失：大切な対象を失ったとき」
対象 中高年世代の人（定員40人）



西部公民館

生きがいつくり講座 キムチ講座①

期日 11月27日(水)、28日(木)
時間 午前9時30～正午（両日）
内容 2日間かけて、キムチを作ります。リンゴをつかった本格キムチを作しましょう。
材料費 700円
対象 両日参加できる人（定員16人）

生きがいつくり講座 キムチ講座②

期日 11月28日(木)
時間 午後1時30分～3時30分
内容 リンゴをつかった本格キムチのタレを作ります。
材料費 500円（定員16人）



シニア大学講座

期日 12月6日～2020年2月21日
（毎回金曜日 全10回）
時間 午後1時30分～3時
内容 多種多様な講師を迎え、一緒に楽しく学びましょう。
対象 60歳以上の人