

10月3日(月)から受講料を添えて、文化センター窓口までお申し込みください

※各講座とも定員になり次第、締め切ります。

最少開催人数は、10名となります。

なお、新型コロナウイルス感染防止対策等、都合により、**変更・中止**となる場合がありますが、ご了承ください。

受講者の皆様へお願い

・「新型コロナウイルス感染症の感染対策をお願いします」

・受講日当日、発熱や咳・咽頭痛などの症状がある方は、受講をご遠慮ください。

・入場の際には検温、健康チェックシートの記入をお願いしますので、早目のご来場をお願いします。

・受講前に、必ず手指等の消毒を行ってください。

・受講の際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。

教養講座

受講料無料・要申込・定員あり

事前申込が必要です

(詳しくは文化センターまでお尋ねください)

4 身体活動

5 社会参加

11 住生活

さかきふれあい大学教養講座

文化祭記念コンサート

日 時

10月22日(土)

14:00～15:30(予定)

会 場

坂城町文化センター

大会議室

テーマ

「♪ピアノ×写真×アロマ」

五感で楽しむ癒しのコンサート

出演者

美馬 佳世さん(ピアノ)

岡田 康子さん(ナレーション)

山崎 あき子さん(アロマ)

定 員

100名

美馬佳世さん

岡田康子さん

山崎あき子さん

人権を尊重し

豊かな福祉の心を育む町民集会

日 時

12月3日(土)

13:30～15:30(予定)

会 場

坂城テクノセンター

大研修室

発表

坂城小学校 人権学習発表

「自分の可能性を求めて」

講演

成田真由美さん

(パラリンピック競泳金メダリスト)

成田真由美さん

第29回ライフ・ステージエコー

「アンサンブル・ヴィータ」(八重奏団)

日 時

12月10日(土)

14:00～15:45(予定)

会 場

坂城テクノセンター

大研修室

入場料

前売券

一般1,300円(当日券1,600円)

小・中学生700円(当日券800円)

チケット販売

坂城町文化センター

※定員になり次第、終了となります。

※未就学児の入場はご遠慮ください。

※日程が変更になっています。ご注意ください。

八重奏団

専門講座

3 心身の健康

11 住生活

ピラティス講座

身体が活発になる胸式呼吸を行い、身体の奥にあるインナーマッスルを鍛え機能改善につなげるエクササイズです。姿勢改善や筋肉を鍛えることでの基礎代謝アップなどの効果があります！

講師

藤城幸子さん(ピラティスインストラクター)

日時

10月12日(水)、26日(水)、11月9日(水)、23日(水・祝)

10:30～11:30

場所

坂城町武道館

定員

15名

受講料

1,000円

受講料

ヨガマット、または大判のバスタオル、飲み物ほか

イラスト

人生100年時代！くらしに役立つ

睡眠と健康の知恵袋講座

睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを紹介します。

講師

上妻聖一さん(明治安田生命保険相互会社FP推進担当)

日時

11月8日(火)

10:30～12:00

場所

文化センター中会議室

定員

15名

受講料

500円

イラスト

ライフキッズ

スポーツクラブ

幼少期の基礎体力づくりと、親子体操を通して親子のふれあいや運動に親しむ機会を作ります。親子で一緒に楽しんでみませんか。

講師

町スポーツ推進委員

クラス

A 3歳～6歳(未就学児)

9:30～10:30

クラス

B 小学1年生～3年生

10:45～11:45

※親子で参加できる方が対象です。

日時

11月6日(日)、13日(日)、27日(日)

12月4日(日)

場所

坂城町武道館

定員

各クラス 親子20組程度

受講料

親子(保護者1名と子ども1名)400円

持ち物

上履き 飲み物 タオル

※この事業(講座)は(公財)ライフスポーツ財団の助成金を受けて実施しています。

イラスト

続・楽しく脳トレ

軽い運動をして「認知機能をつかさどる脳」運動に関係した脳を活性化させ、健康で楽しい人生を送りましょう。特に、楽しい運動は「情動に関係した脳」にも刺激を与え、認知機能低下も予防するといわれています。一緒にいかがですか。

講師

町スポーツ推進委員(シナプソロジーインストラクター)

日時

11月5日(土)、12日(土)、26日(土)、12月3日(土)

10:00～11:00

会場

文化センター 大会議室

定員

16名

受講料

500円

持ち物

筆記用具、タオルほか

イラスト

クリスマスリースをつくろう

つるを編んで、ドライフラワーや木の実などを飾って、オリジナルのリースを作ってみませんか。どなたにも手軽にできます。手作りリースでクリスマスやお正月を迎えてみてはいかがでしょうか。

講師

フローラみゆきさん

日時

11月26日(土)

場所

文化センター中会議室

定員

15名(小学生～一般まで。小学生は保護者同伴)

受講料

500円

材料費

2,000円程度

イラスト

長野大学坂城町講座

3 心身の健康

4 生涯学習

11 住生活

定員

基本は15名

受講料

無料

申込先

長野大学地域づくり総合センター(TEL 0268-39-0007)にお申込みください。

りらくすカフェ(ストレス緩和のためのトレーニングコース)

講師 社会福祉学部 佐藤俊彦教授

場所 文化センター中会議室

日時/内容 18:30～20:00

10月 5日(水) ストレスの基礎知識(講義)と腹式呼吸(実習)

10月12日(水) ストレスに対する心身の反応(講義)と漸進的筋弛緩法(実習)

10月19日(水) ストレスの認識(講義)と自律訓練法(実習)

10月26日(水) ストレスへの対処(講義)とマインドフルネス瞑想(実習)

イラスト

ほっこり気分になりましょう！【童謡メンタルセラピー】

講師 企業情報学部 山西敏博教授

内容 懐かしい【童謡】を皆さんと一緒に歌い、そこから歌詞の内容に沿って、お互いにお話をしましょう。

日時/場所 10月5日(水) 18:30～20:00 文化センター 相談室

11月2日(水) 18:30～20:00 文化センター 中会議室

12月7日(水) 18:30～20:00 文化センター 中会議室

イラスト

中学生からわかるメンタルヘルス

講師 社会福祉学部 片山優美子教授

日時 11月18日(金) 10:30～11:30

場所 文化センター 中会議室

内容 日本の5大疾病の1つである精神疾患は誰もがなる身近な疾病ですが、知らないためにどう声を掛けたらよいのか悩む声をお聞きます。どうしたらよいか、学んでみませんか。

イラスト

ヤングケアラーに関する講座(社会人向け)

講師 社会福祉学部 片山優美子教授

日時 11月27日(日) 13:30～15:00、12月10日(土) 13:30～15:00

場所 文化センター中会議室

内容 近年話題のヤングケアラー。学校や学生、専門職だけでなく、友人や地域住民としてヤングケアラーについて一緒に考えてみましょう。

イラスト

ゆっくり絵画講座～草花と果物を描く～

講師 企業情報学部 石川義宗教授

日時 11月5日(土)、11月12日(土)、11月19日(土)、11月26日(土)

18:00～19:30

場所 文化センター中会議室

内容 色鉛筆で草花や果物を描きます。少しずつゆっくり描き進めます。どのような絵にしたいのか講師と話し合いながら、楽しく自分らしい絵を描きましょう。

イラスト

次世代の仮想空間を活用したプラットフォーム「メタバース」を活用したビジネス展開の可能性

講師 企業情報学部 田中法博教授

日時 11月11日(金) 18:30～19:30

場所 文化センター相談室

内容 メタバースを活用したビジネス展開に有効な技術や活用方法について、長野大学で開発している3DCG技術に基づいた化粧シミュレーションシステムの紹介を絡めて解説します。

イラスト