

成人学校 受講生募集

～出あい ふれあい 学びあいの場～

受付日時：4月5日（水） 午前9時 受付開始

（以後、定員に達するまで随時受け付けます）

※ 各講座の2学期は、定員に満たないときのみ9月4日（月）午前9時受付開始です

受付場所：長野市立朝陽公民館 本館 事務室

受講料：8,000円 1講座1学期(12回・24時間)あたり

・受付時に1学期分の受講料をお支払いください

・おつりがないようにご協力をお願いします。

★講座のご案内★

火曜日
AM

今こそ楽しもう！

中学英語

篠原 舞先生



開講期間：毎月第2、4火曜日（※）

1学期 4/18～9/26 2学期 10/10～3/19

時間：午前10時～12時（年24回）

会場：朝陽公民館本館2階 大会議室

定員：10名（先着順）

水曜日
AM

リフレッシュヨガ

村山陽子先生



開講期間：毎月第1、3水曜日（※）

1学期 4/19～9/20 2学期 10/4～3/6

時間：午前10時～12時（年24回）

会場：朝陽公民館本館2階 和室

定員：12名（うち5名は、託児希望の方優先）
（先着順）

木曜日
AM

みんなで楽しもう！

コミュニケーション English

篠原 舞先生



開講期間：毎月第1、3木曜日（※）

1学期 4/20～9/21 2学期 10/5～3/14

時間：午前10時～12時（年24回）

会場：朝陽公民館本館2階 大会議室

定員：10名（先着順）

木曜日
PM

楽しく書く

ボールペン字

上原 瑚雪先生



開講期間：毎月第2、4木曜日（※）

1学期 4/20～9/28 2学期 10/12～3/14

時間：午後1時30分～3時30分（年24回）

会場：朝陽公民館本館2階 大会議室

定員：10名（先着順）

（※）開講日は上記の原則と異なる場合があります。詳しい日程についてはお問い合わせください



※各講座とも、3月中に見学可能です。ご希望の方は、公民館までご連絡ください！

今こそ楽しもう！中学英語 篠原 舞 先生

「人生を豊かに、そして楽しむための英語学習」をスタートさせてみませんか？

中学英語の基礎基本を丁寧に振り返りながら、音読や発音練習、歌やゲームなどを通して、楽しくコミュニケーションへと繋げていきます。「英語を話すのが苦手…恥ずかしい」という方、また初心者の方も大歓迎です。

ぜひ皆さんと一緒に学んでいきましょう！



講師の篠原先生は元中学・高校の英語教師です！SNSで「おうち英語」を配信するなど、就学前の英語教育にも熱心に取り組まれています。

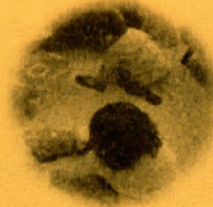
リフレッシュヨガ 村山 陽子 先生

「健康維持をしたい」「運動不足」「身体が硬くなった」「疲れやストレスがたまっている」そんなあなたにはヨガがおすすめです。様々な呼吸法で頭の中をクリアに、ピラティスの動きで姿勢を整えて、心も身体もスッキリ、リフレッシュしましょう！

ヨガが初めての方もお気軽にご参加ください。

なお、無料の託児を実施しますので、乳幼児を抱えている方もご参加いただけます。

詳しくは、公民館事務局までお問合せください。



講師の村山先生は、成人学校のほか、高齢者講座などでもご活躍されています。優しい口調で周りをほんわかとさせてくれる魅力的な先生です。

みんなで楽しもう！コミュニケーション English 篠原 舞 先生

これまでに学んできた英語の知識を振り返りながら、もっと世界とつながってみませんか？

外国の文化や自然、人々の生活をテーマにしたテキスト“Around the World”を中心に、聞いて・読んで・書いて・話す4つの力を楽しく磨いていきます！基本を大切にした英語学習を世界を旅する気分と一緒に始めませんか？

皆様のご参加をお待ちしています。



講師の篠原先生の発音はとてもきれいでわかりやすく、受講者からの信頼度も高い笑顔の素敵な先生です。

楽しく書く ボールペン字 上原 瑚雪 先生

「私もこんな文字書けたらいいな」と思ったことはありませんか？本講座では、テキストと、先生が用意する資料を用いて、楷書・行書を丁寧に練習します。また、毎月昇級・昇段試験を受けられるため、自分の成長を実感することができます。

互いに学び高めあう雰囲気の中で、自分と静かに向き合いながら、美文字を目指してみませんか？

ご参加お待ちしております。



講師の上原先生は、炭平カルチャーなどで講師を務める傍ら、1月には、驪山館・全国書初展において受賞されるなど、未だ自己研鑽を積み重ねています。

※裏面もご覧ください ➡