

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3日（水曜日） 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（水）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 4/16～9/24 2学期 10/8～3/11

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

姿勢と呼吸を 整えるヨガ

村山 陽子先生

開講期間：毎月第1、3水曜日(※)

1学期 4/17～9/18 2学期 10/2～3/19

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 4/18～9/19 2学期 10/3～3/13

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 4/18～9/26 2学期 10/10～3/13

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、歌や発音練習などを通して、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。「わかる！」喜びを味わいながら、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。

姿勢と呼吸を整えるヨガ 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、乳幼児のいらっしゃ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

これまでに学んだ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教材“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！

基本を大切に英語学習を、世界中を旅する気分と一緒に始めませんか？皆さん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？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？

皆さんの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勤める傍ら、驛山館・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られています。

※裏面もご覧ください