

# 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（金曜日） 午前9時 受付開始

※先着順ですが、新規受講者から優先して受付します。以後、定員に達するまで受付します

※各講座の2学期は、定員に満たないときのみ、9月3日（木）から追加募集します

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

※講座が成立しましたら、ご連絡します。初回の受講日までに、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

しのはら まい  
篠原 舞先生

開講日：毎月第2、4火曜日（※）

1学期 4/14～9/29 2学期 10/13～3/16

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：12名（先着順）



水曜日  
AM

### やさしいヨガ &ピラティス

むらやま ようこ  
村山 陽子先生

開講日：毎月第1、3水曜日（※）

1学期 4/15～9/30 2学期 10/7～3/17

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：13名（うち3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

しのはら まい  
篠原 舞先生

開講日：毎月第1、3木曜日（※）

1学期 4/16～9/17 2学期 10/1～3/11

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：12名（先着順）



木曜日  
PM

### 楽しく書く ボールペン字

うえはら こせつ  
上原 瑚雪先生

開講日：毎月第2、4木曜日（※）

1学期 4/16～9/24 2学期 10/8～3/18

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：12名（うち2名は、託児希望の方優先）  
（先着順）



（※）開講日は上記の原則と異なる場合があります。詳しい日程は、事務室におたずねください。

※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 <sup>しのはら まい</sup> 篠原 舞 先生

「人生を豊かに、仲間と楽しむ英語学習」をはじめてみませんか？  
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。国際交流のチャンスも！！

「わかる喜び」を味わいながら、ぜひ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。

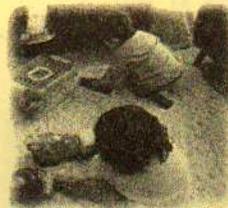
## やさしいヨガ&ピラティス <sup>むらやま ようこ</sup> 村山 陽子 先生

「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室へおたずねください。



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 <sup>しのはら まい</sup> 篠原 舞 先生

学生時代に学んだ英語を生かして、日本と世界のつながりを学んでみませんか？今や観光客でいっぱいの日本！あらためて「日本」に目を向け、その良さを伝える時です。

講座では「日本のことを1分間英語で話してみる」をテーマに、聞いて・読んで・書いて・話すの4技能を楽しく磨いていきます。  
海外の方とお話するチャンスも！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 <sup>うえはら こせつ</sup> 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？皆様のご参加お待ちしております。

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室へおたずねください。



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、驥山館・全国書初展において受賞されるなど、未だ自己研鑽を積まれています。

※裏面もご覧ください