

令和7年度

南アルプス市生涯学習講座

10～12月募集講座

10月募集講座

- 1 自主企画講座「相続の基本講座」
- 2 自主企画講座「パソコンで簡単な表を作成しよう」
- 3 特別観望日「土星・天王星・海王星を観る会」
- 4 自主企画講座「消しゴムはんこで年賀状を作ろう」
- 5 自主企画講座「健康体操（フレイル予防）」
- 6 地域講座「秋の清良平自然観察登山」
- 7 自主企画講座「花のある暮らし講座〈クリスマス〉」

11月募集講座

- 1 自主企画講座「誰でも始められるやさしい腸活」
- 2 自主企画講座「初心者のための練り切り教室」
- 3 自主企画講座「誰でも出来るパワーポイントにチャレンジしませんか」
- 4 特別観望日「月とアンドロメダ銀河と土星・天王星・海王星を観る会」
- 5 自主企画講座（親子講座）「10mm幅のリボンで作る可愛いクリスマスツリー」

12月募集講座

- 1 自主企画講座「畳ヘリと造花を使っておしゃれなしめ飾りを作ってみませんか！」
- 2 自主企画講座「花のある暮らし講座〈お正月飾り〉」
- 3 特別観望日「本格的望遠鏡作り教室」
- 4 自主企画講座「保険の見直し講座」
- 5 教養講座「新春子ども書道教室」

- ・この講座は市民の方を対象としています。
 - ・講座情報は変更する場合があります。必ず市広報紙を確認してください。
 - ・申込みは、各申込期間内にお願いします。（定員に達していないときは申込期間を延長する場合があります）
 - ・応募者多数の場合は、抽選となります。
 - ・先着順受付以外の講座は、受講決定後に通知をお送りします。
 - ・定員に満たない場合は、開講できないことがあります。
 - ・個人情報、生涯学習講座の運営及び生涯学習推進のために使用します。
- ※本チラシに掲載していない講座が開催される場合もありますので、毎月の市広報紙をぜひご確認ください！

申込み
問合せ先

南アルプス市教育委員会事務局生涯学習課
〒400-0492 南アルプス市鮎沢1212
TEL 055-282-7778 FAX 055-282-6427



10月募集講座 申込期間 令和7年10月1日(水)～10月7日(火)

No.	講座名	開講日	時間	回数
		会場	受講料	定員
講座内 容				
1	自主企画講座 「相続の基本講座」	10月17日(金)・19日(日)	14:00～16:00	2回
		橿形生涯学習センター	無料	各10人
	あなたが亡くなったとき、「争続(そうぞく)」にならないですか？今のうちに相続の基本を知っておきましょう。 講師:宮澤 崇史 氏			
2	自主企画講座 「パソコンで簡単な表を作成しよう」	10月18日(土)・25日(土) 11月1日(土)	10:00～12:00	3回
		若草生涯学習センター	無料	8人
	エクセルを使って簡単な表を作成します。自治会の役員名簿や備品の管理などに応用できます。 講師:高橋 純一 氏			
3	特別観望日 「土星・天王星・海王星を観る会」	10月22日(水)	19:00～20:00	1回
		ふるさと天文館	100円	10人
	明るく輝く土星と天王星・海王星と秋の星座を観察します。 講師:ふるさと天文館運営協力会			
4	自主企画講座 「消しゴムはんこで年賀状を作ろう」	10月25日(土)	10:00～11:30	1回
		若草生涯学習センター	1,400円	10人
	彫刻刀やカッターを使って消しゴムに干支を彫り、年賀状を作ります。初心者向けに教材はキットを用意しますので、ご自宅でも続けて楽しめます。手作りならではのぬくもりのある年賀状を作りましょう。 講師:アオヤギ ルミ 氏			
5	自主企画講座 「健康体操(フレイル予防)」	10月31日(金)	13:30～15:00	1回
		若草生涯学習センター	無料	20人
	いつまでも歩ける体に、自分の事が出来るように体操を始めませんか。頭の体操もあります。 講師:齊藤 まさ美 氏			
6	地域講座 「秋の清良平自然観察登山」	11月8日(土)	8:00～16:00	1回
		清良平	2,100円	20人
	南甘利山の清良平に登って紅葉などの自然観察を楽しみましょう。大笹池、御殿庭、白樺平など見所満載です。 講師:山友会			
7	自主企画講座 「花のある暮らし講座<クリスマス>」	11月9日(日)	10:00～12:00	1回
		白根生涯学習センター	3,000円	10人
	はしごの形をしたウッドラダーにクリスマスらしいオーナメントやロゴなどをアレンジします。接着はグルーガンを使用します。貼り付けるだけで簡単にできますので、クリスマスオリジナル飾りで楽しみましょう。 講師:原 美奈子 氏			

11月募集講座 申込期間 令和7年11月4日(火)～11月10日(月)

No.	講 座 名	開講日	時間	回数
		会場	受講料	定員
講 座 内 容				
1	自主企画講座 「誰でも始められるやさしい腸活」	11月14日(金)	10:00～11:30	1回
		若草生涯学習センター	無料	10人
腸活は誰にとっても「今すぐ」「ムリなく」始められる健康法。ちょっとした生活習慣の見直しで、腸内環境は改善されます。 講師:雨宮 美和 氏				
2	自主企画講座 「初心者のための練り切り教室」	11月19日(水)、22日(土)	①10:00～12:30 ②13:00～15:30	4回
		高度農業情報センター	2,000円	各4人
11月は「菊づくし」です。日本の国花である菊は練り切りの意匠としてもたいへん魅力的です。菊の花の表現方法は多彩で、是非一度チャレンジしていただきたいデザインです。 ※保護者同伴であれば10歳から参加可能です。 講師:深沢 ひろみ 氏				
<見本> 				
3	自主企画講座 「誰でも出来るパワーポイントにチャレンジしませんか」	11月22日(土)、29日(土) 12月6日(土)	10:00～12:00	3回
		若草生涯学習センター	無料	5人
いろいろなアニメーションや写真等を使い、おしゃれなスライドを作成します。誰でも簡単に作れます。小学生から受けられます。パソコンの貸し出しもできます。 講師:高橋 純一 氏				
4	特別観望日 「月とアンドロメダ銀河と土星・天王星・海王星を観る会」	11月26日(水)	19:00～20:00	1回
		ふるさと天文館	100円	10人
月とアンドロメダ銀河と土星・天王星・海王星を観察します。 講師:ふるさと天文館運営協力会				
5	自主企画講座(親子講座) 「10mm幅のリボンで作る可愛いクリスマスツリー」	11月29日(土)	10:00～12:00	1回
		楡形生涯学習センター	1,300円	10組
手のひらに乗るサイズ、玄関先やテーブルにちょこっと置いてクリスマスを楽しみませんか！ぜひ親子で参加してください。大人だけの参加も可能です。 講師:平間 恵美子 氏				
<見本> 				

※内容等が変更となる場合がありますので、市広報紙で確認後お申込みください。

12月募集講座 申込期間 令和7年12月1日(月)～12月5日(金)

No.	講座名	開講日	時間	回数
		会場	受講料	定員
講座内 容				
1	自主企画講座 「畳へりと造花を使っておしゃれなしめ飾りを作ってみませんか！」	12月12日(金)	10:00～12:00	1回
		若草生涯学習センター	2,000円	10人
	年神様をお迎えする「しめ飾り」を畳へりや造花を使っておしゃれで華やかにアレンジします。 講師:平間 恵美子 氏			
		<見本>		
2	自主企画講座 「花のある暮らし講座<お正月飾り>」	12月14日(日)	10:00～12:00	1回
		高度農業情報センター	2,000円	10人
	縁起の良い高級造花を使って、華やかで可愛い自分だけのオリジナルなお正月飾りを作ります。 しめ縄は軽くて丈夫な紙製です。しめ縄、メインの花、リボンなどは選べますので自分で作ったお正月飾りで新年を迎えましょう。 講師:原 美奈子 氏			
		<見本>		
3	特別観望日 「本格的望遠鏡作り教室」	12月17日(水)	18:00～20:00	1回
		ふるさと天文館	2,100円	5組
	レンズ直径50mm焦点距離600mmの望遠鏡を作り、作った望遠鏡で星空を観察します。 今回は簡易赤道儀が付きます。親子と一緒に！大人だけでも楽しめます。 講師:ふるさと天文館運営協力会			
4	自主企画講座 「保険の見直し講座」	12月19日(金)、21日(日)	14:00～16:00	1回
		橿形生涯学習センター	無料	各10人
	日々の物価高など家計を取り巻く状況は大きく変化しています。その状況変化に応じて家計の見直しも必要なのに中々難しくてできないという方も大勢います。そこで固定費の一つである保険について一緒に考えましょう。 講師:宮澤 崇史 氏			
5	教養講座 「新春子ども書道教室」	1月10日(土)	10:00～11:30	1回
		橿形健康センター	無料	20人
	小中学生を対象に書道教室を開催します。講師の指導の下冬休みの宿題の作品づくりに取り組むこともできます。気軽に書道を楽しみましょう。小学校1・2年生向けに硬筆の指導も行います。 講師:南アルプス市橿形地区文化協会書道部			
		<見本>		

※内容等が変更となる場合がありますので、市広報紙で確認後お申込みください。

自主企画講座とは

市民の方々が学習やボランティア活動、仕事、趣味などで培った経験や技術、知識を活かし、自ら企画し運営する講座です。

市民の方々が講座を運営していく中で、学びの意欲を育み、お互いの交友を深め、生涯学習活動の輪が広がることを目指しています。

みなさんも生涯学習の場で活躍してみませんか。

自主企画講座のテーマはジャンルを問いませんので、講座開催にご興味がある方は、生涯学習課までご連絡ください。