

パソコン・スマホ個人レッスン

パソコン・スマホの操作などに関する個人レッスン

日時 毎週火～土 13:00～16:00

受講料 1,500円/時間(延長1時間ごとプラス1,000円)

パソコン倶楽部

(火曜日コース・木曜日コース)

もっとパソコンライフを楽しもう!そして仲間と共にスキルアップ!!

日時 ①火曜日(第1・3) ②木曜日(第1・3) 13:30～15:30

受講料 5,500円/3か月 対象 パソコン中級者対象

スマホ倶楽部

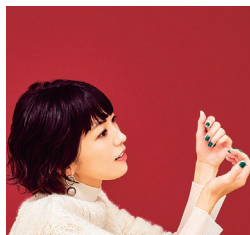
日常使える便利なアプリや脳トレアプリなどいろいろみんなで楽しもう!

日時 金曜日(第2・4) 13:30～15:30

受講料 5,500円/3か月 対象 スマホ・タブレットを日常的に使っている方

みんなの街まち活動

「月の都」ガイド冊子『The MOON CITY』お披露目集会&熊木杏里コンサート



日本遺産「月の都」の魅力を子どもたちにも楽しんでもらえるガイド冊子『The MOON CITY』の完成お披露目集会と、千曲市出身のシンガーソングライター熊木杏里さんのコンサートを開催します。

日時 4月15日(土) 13:30～15:45

場所 信州の幸(めぐみ)あんずホール 大ホール

参加費 無料 定員 500名(要申込)

講師 コンサート出演 熊木杏里(千曲市出身シンガーソングライター)

申込先 さらしなルネサンス 080-3027-9037(大谷)

※千曲市民限定の先行申込を受け付けます。

3月5日～4月10日さらしなルネサンスのホームページからお申込みください。



<ホームページ>

ひまわりの会 家庭菜園セミナー「夏野菜の栽培について」



「農業や化学肥料」に頼らない自然農法による野菜の育て方を皆さんで勉強しませんか! 年4回の「家庭菜園セミナー」を開催しています。市内の共同園場「ひまわり農園」での現地研修も予定しています。

日時 4月15日(土) 13:30～15:30

場所 千曲市市民交流センター「てとて」(旧ふれあい情報館)

参加費 各回500円(資料代含む) 定員 40名 <申込フォーム>

講師 三山 晋(一般社団法人 MOA 自然農法文化事業団 中部支所)

申込先 090-9668-2169(青木) / ☎7337aoki@gmail.com



一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター長野県支部(コスモスしなの) 市民公開講座「豊かな人生のために今できること」



年齢を重ねると自身の体調のこと、財産のこと、家族のことなど心配が増えます。そういった心配を解決し、豊かな人生を送っていただくため、市民向けの公開講座を開きます。※講座終了後、無料相談会もあります。

講座内容 相続・死後事務委任や尊厳死宣言・見守りと任意後見

日時 4月23日(日) 13:30～(開場13:00)

場所 信州の幸(めぐみ)あんずホール 参加費 無料

問合せ 一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター長野県支部

026-227-8106

千曲ねこの会



一緒に人と猫が共生できる街づくりをしませんか?

飼い主のいない猫の繁殖抑制、自治会様との地域猫活動(地域の飼い主のいない猫を住民の合意の元に管理し、生活環境被害を軽減する)、

写真展をはじめとする啓発活動、住民の保護活動支援をしています。現在会員15名です。一人一人猫のためにできることを、考えています。

※猫の引取りは、行っておりません

問合せ 千曲ねこの会

090-1614-9792(留守番電話にメッセージをお残しください)



私達は算数・数学教育を研究する団体です。ユニット折り紙の第一人者である布施知子さんの講演(折り紙指導)と、現役の先生がいないに作り方を教え、子どもたちが作って楽しめる「算数おもちゃ箱」を開催します。

日時 講演: 6月3日(土) 13:15～16:30 定員200名
おもちゃ箱: 6月4日(日) 9:00～11:00 定員50組(親子)

場所 千曲市総合観光会館 大会議室

参加費 講演: 2,000円 おもちゃ箱: 1家庭500円・保険代他

申込先 数学教育協議会 080-5145-0983(大谷) / ☎sarakimi@outlook.jp

みんなの街まち通信 Vol.30

発行: 2023年4月1日

入場無料

街まち青空マーケット ～市民が集いつながる街へ～

日時

5月21日①
10:00～15:00

場所

千曲市市民交流センター
サンパワーふれあい公園
(千曲市科野の里ふれあい公園)

マーケット詳細



千曲市市民交流センター 検索



パトカー・白バイも来るよ!

千曲市市民交流センターでとて LINE 登録してね!



わくわくワークショップ

LINE公式アカウントの友だち登録をぜひお願いします。イベントやセンターの最新情報をお届けします。



うきうきマーケット

友だち登録した方にはイベント当日に交換できるプレゼントクーポンをお送りします!!



おいしいキッチンカー&屋台

●悪天候などにより、変更または中止になる場合があります。
●来場時は、体調不良の場合は来場をお控えください。

new

♡ てとて子育てルーム ♡

大きなおもちゃ・英語・ヨガなどお子さんと楽しめるものいろいろ!

親子で楽しく遊んでリフレッシュ!

詳しくはQRコード、またはホームページを見てね。



千曲市市民交流センター 検索

new

✨ 学びのおとな塾 ✨

いつまでも学びたい・健康でいたい・集みたい

そんな大人のための講座が盛りだくさん!

詳しくはQRコード、またはホームページを見てね。



千曲市市民交流センター 検索

お申込み & お問い合わせ

※みんなの街まち活動のお申込み・お問い合わせは各団体へご連絡ください

千曲市市民交流センター「てとて」

千曲市屋代128-1(旧ふれあい情報館)

TEL: 026-273-8000

Mail: shimin-net@areanet.or.jp

URL: https://chikuma-shimin.net

各イベント・教室のお申込みは電話番号またはフォーム(下記QR)をご利用ください

※コロナウィルスの感染状況により催しを中止または変更する場合があります

お問合せ



お申込み



公式LINE



学びのおとな塾

「学びのおとな塾」は、生きがいづくり・仲間づくり・健康な生活のために、生涯学習の場・スキルアップの場としてセミナー・学習会・交流会・講演会などを開催します。
また、企画提案者も募集しています。詳細・企画応募はQRコードよりご覧ください。



痛みのセルフケア教室

柔道整復師ゆたか先生と一緒に、腰・ひざ・肩など、体の痛みをセルフケア & 楽々トレーニング！

日 時 4月19日・5月17日・6月21日（水曜日）
13：00～14：00
受講料 1,000円/1回 定 員 10名/1回
講 師 松林 豊（柔道整復師）



あなたのやりたいことを語り合おう！

日 時 4月21日（金）19：00～20：30 受講料 無料
ゲスト 児山知弘（移動屋台 ikayaki こやまん） 定 員 20名
テーマ「キッチンカーの役割」

図書館のおトクな使い方 ～図書館は知識の宝庫～

「図書館に行かなくても本が借りられる、電子図書館『デジとしよ信州』とは？」「自分の読みたい本をリクエストしよう！」「プロが選ぶあなたにおすすめの本！」など聞けばきっと使ってみたくなる。図書館のお得な使い方や最新事情をお話します。

日 時 4月22日（土）10：00～12：00
受講料 無料 定 員 20名 講 師 鈴木康之（坂城町立図書館長）

スマホ初めて講座 ～スマホを始めたばかりのあなたのために～

◆ 第1回 スマホを安心して使うために
日 時 4月26日（水）13：30～15：00 受講料 500円
定 員 20名 持ち物 スマートフォン（らくらくスマホは対象外）

◆ 第2回 自分のスマホを知ろう
日 時 5月10日（水）13：30～15：30 受講料 1,000円
定 員 10名 持ち物 スマートフォン（らくらくスマホは対象外）

◆ 第3回 アプリを使って楽しもう
日 時 5月24日（水）13：30～15：30 受講料 1,000円
定 員 10名 持ち物 スマートフォン（らくらくスマホは対象外）

スマホ動画作成講座 （全3回）

スマホ動画編集アプリ「Cap Cut」を使って、動画のカット・効果・文字入れ編集などYouTubeやSNSへ投稿するための動画作成を学ぼう！

日 時 5月25日・6月8日・6月22日（木曜日）13：30～15：30
受講料 3,000円（全3回） 定 員 10名
対 象 日常的にスマホを使用しアプリ操作に不安のない方

ベビー＆キッズ広場 企画者募集！



「休日に家から出て子どもが安全に楽しめる場・学べる場」「親同士の交流や子育ての悩み相談などパパ・ママがリフレッシュできる場」を目的とした子ども向け・家族向けイベントを、一緒に盛り上げてくれる方を募集しています！詳細はQRコードよりご覧ください。

日 時 毎月第4土曜日 9：30～12：30
2部制（1回目 9：30～ 2回目 11：00～）
会 場 千曲市市民交流センター 1F（1日5ブース程度予定）
問合せ 千曲市市民交流センター TEL：026-273-8000



千曲市市民交流センター 検索

体験教室を実施中！

「ベビー＆キッズ教室」「大人の教室」は体験教室（★のあるもの）実施中です。
ご希望の方はお問合せください。各教室についてはQRコードよりご覧ください。



Baby & Kids ベビー＆キッズ教室

★ キッズダンス教室

（低学年クラス・高学年クラス）
ナチュラルムーブメント3・2・1
眞峰 景子先生

リズムにのって楽しくダンス

日 時 火曜日（月3回）
① 低学年 17：00～18：00 ② 高学年 18：10～19：10
対 象 年長～小学生 受講料 各3,600円/月 体 験 各1,200円

てとて子育てルーム

◆ ふみちゃん先生の子育てルーム

キットパスで遊ぼう！傘に窓に絵を描こう☆

日 時 5月27日・6月24日（土曜日）
① 9：30～10：30 ② 11：00～12：00
受講料 500円/お子さん1人 定 員 各8組/1回

◆ ABCで遊ぼう！

英語のお歌遊び・英語の絵本・色々なアクティビティを親子で楽しく行います♪

日 時 4月19日・5月10日・5月24日・6月7日・6月21日（水曜日）
① 9：30～10：30 ② 11：00～12：00
受講料 500円/お子さん1人 定 員 各7組/1回

◆ 大きなおもちゃで遊ぼう！& 芽里先生の親子deスチヨガ

トンネルボールプール・すべり台など大きなおもちゃで遊ぼう！親子ヨガで心も体もほぐしてリフレッシュ♪

日 時 4月18日・5月16日・6月20日（火曜日）
ヨガ 11：15～11：45 おもちゃ 9：30～17：00（ヨガの時間除く）
受講料 ヨガ 200円/大人1人 定 員 ヨガ 5組/1回（要予約）

親子そば打ち体験教室

～信州の食文化「そば」を粉から作る～

親子で打ったそばをお家に持ち帰って、家族で食べよう！

日 時 4月30日（日）14：00～15：30
対 象 小学校4年生以上の児童とその家族 定 員 4組
受講料 2,000円/組（材料費込・約5人前が打てます）
講 師 中條善弘（そば打ち5段 嬢捨そば道場代表）



Hobby & Sport 大人の教室（教養&趣味&健康）

★ リボンアートフラワー

（金曜日コース・土曜日コース）

リボンで作るフラワー・コサージュ & インテリアアクセサリ

日 時 ① 第2・4金曜日 9：30～12：00
② 第1・3土曜日 13：30～16：00
受講料 各9,900円/3か月（材料費別途） 体 験 各550円（材料費別途）

★ 楽しくリズム体操

（ゆったりリコース・かるやかコース）

音楽・リズムに合わせて楽しく体操しましょう！

日 時 毎週木曜日 ① ゆったり 9：30～10：30
② かるやか 10：50～11：50
受講料 各6,050円/3か月（11回） 体 験 各550円

★ スチヨガ

（火曜日コース・土曜日コース）

健康維持に優しく体を動かしましょう！

日 時 ① 第1・3火曜日 10：00～11：00
② 第2・4土曜日 14：00～15：00
受講料 各3,300円/3か月（6回） 体 験 各550円