

仁礼地域の公民館から発信する

2026
3月

発行:仁礼コミュニティセンター
TEL.026-245-8118(平日 8:30-16:30)
✉ c-nirei@city.suzaka.nagano.jp

仁礼地域の人口 6町人口 4,187人 (-2)



世帯数 1,697世帯 (+1)

※前月比

【2026年2月1日現在】

Instagramを更新しています😊



3月の行事

4日(水)臥竜山公会堂	親子ピクス
7日(土)臥竜山公会堂	気軽に楽しむワイン講座
17日(火)	仁礼小学校卒業式
18日(水)	東中学校卒業式
20日(金・祝)	春分の日

4月の行事

6日(火)	仁礼小学校・東中学校入学式
29日(水・祝)	昭和の日

にれいほいくえん にれいしょうがっこう あずまちゅうがっこう
仁礼保育園・仁礼小学校・東中学校

そつぎょうせい みなさま ほごしやさま
卒業生の皆様 保護者様

そつえん そつぎょう
ご卒園・ご卒業おめでとうございます

これからの未来が素晴らしいものになり
ますようお願い申し上げます

コミュニティセンターで開催する講座のリクエストを募集します

仁礼コミュニティセンターでは、毎年様々な講座を開催しています。
開催して欲しい講座や講演会などのリクエストがありましたら、
どなた様もお気軽にご連絡ください。

募集方法 … 電話・FAX・電子メール・二次元コードのいずれかより、
以下の内容をお寄せください。

TEL/fax : 026-245-8118 (平日 8:30~16:30)

Mail : c-nirei@city.suzaka.nagano.jp



記載内容

- ① 希望する講座内容
- ② 希望する開催日程
記入例 ➡ 午前・午後・夜、○曜日、○月～○月の間 など
- ③ その他 (お伝えしたいことがあればご記入ください)

開催する場合は、こちらの「はるにれだより」にてお知らせいたします!



LINE 友だち
追加方法

LINE 登録でも講座情報をお届けしています!



QRコードをかざして読み取り

LINE ➡ ホーム ➡ 右上の ➡ QRコード ➡ 読み取り



昨年開催した講座の様子

乳幼児向け講座

小さいお子さまとのひと時を、親子で楽しめる講座を開催しました。

講座	内容
親子ピクス	0歳からの小さいお子さまも抱っこ等で参加しながら、保護者の方はしっかり運動できるプログラムで、心も身体もリフレッシュ♪沢山の親子の方楽しんでいただきました。
ママフォトグラファーと実践するスマホ撮影教室	普段使っているスマートフォンの機能やテクニックを教えてもらい、こどもの写真を上手に撮るコツを学びました。
クリスマス会	保育士さんをお招きし、先生方の生演奏やクリスマスにちなんだ遊びを楽しみました。



親子ピクス



クリスマス会

小中学生向け講座

夏休みの学びにご活用ください。今年はコミュニティセンターでの開催です。

講座	内容
eスポーツ体験	eスポーツのプロ競技経験を持つ先生から、人気ゲーム「マイクラ」を本格的な機器を使い、目標設定を立て、普段とは一味違ったゲーム「eスポーツ」体験をしました。
レーザー加工機で作る！はんこワークショップ	自分でデザインした絵や文字をレーザー加工機を使って、世界にひとつだけのはんこを作りました。
ドラゴン・ダイヤ凱旋イベント	小学生の頃からの夢を叶えた、須坂市出身のプロレスラーをお招きし、筋トレと一緒に実践したり、実際に夢を叶えるために大切な3つのことをお聞きした貴重な時間でした。

eスポーツ体験 はんこワークショップ



ドラゴン・ダイヤ凱旋イベント



大人向け講座

生きがいの充実、能力の向上、絆づくりに！

講座	内容
スマホ・パソコン個別相談会	普段のお悩みを気軽に相談いただけます。日程や回数のリクエストがあればどうぞ。
お花見ヨガ & SAKURA ZUNBA	お花見をしながら、ヨガとズンバゴールドを気持ちよく行ないました。
フォカッチャアート教室	「フォカッチャ」の上に、野菜やハムをのせて描き、美味しい作品を作りました。
日本酒座談会	数種類の日本酒のレクチャーを聞きながら創作料理とのペアリングを楽しみました。
創作系の教室	クラフトバンドを使ったミニかご作り、布や造花を使った「ファブリックフラワー」リース作り、刺繍教室、壁などに飾って楽しむ「モバイル」ワークショップ など ものづくりは、考えながら、手先を使うことで、楽しくアンチエイジング効果も期待できそうです！



完成作品

※講座の一例です。