

いつもの野菜を使い切る！ アイデアお惣菜レシピを学ぼう

お早めにお申し込みください



野菜ソムリエのかにちゃんがつくる野菜たっぷりのお惣菜づくりです。

場 所：生涯学習センター2階調理実習室

講 師：かにちゃん 参加費：1500円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・

食器用ふきん・筆記用具

定 員：20名

申 込：9月14日(月)～10月9日(金)

お電話または右の二次元コードからながの電子申請でお申し込みください



回 覧

中央地域公民館だより

第75号

【発行】

須坂市

中央地域公民館

中央地域17町
人口6,860人
世帯数
3,285世帯
9月1日現在

中央地域公民館



ホームページ
公民館だよりカラー
版も閲覧できます。

Instagram

生涯学習推進課



@SUZAKASHOGAIGAKUSYU

生涯学習推進課の事業や各地域公民館のイベントを発信中

第26回 須坂市生涯学習市民のつどい ～ひろげよう、つなげよう、仲間づくり2026～

日頃、生涯学習に取り組まれている方々の発表会。展示による発表や舞台発表。また生涯学習推進員による「にらせんべい」のふるまいもあります。ふるまいは午後1時～(開場にあわせて)。また、森上小学校5年生の歌の発表もあります。お知り合いお誘いあわせの上、ぜひご来館ください。

10月31日(土)

午後1時30分～4時

生涯学習センター

3階ホール

主催：生涯学習推進委員会

共催：須坂市・

須坂市教育委員会



とう せん きょう

「投扇興」をやってみよう

お昼のテレビ番組でもやっている扇を投げて的にあて、落ちた形で得点を競う江戸時代からのお座敷遊び「投扇興」を実際に体験してみませんか？ 的にあてるのもなかなか難しくて、ついつい夢中になってしまいます。投げるだけの体験もできますのでお気軽にお立ち寄りください。



10月20日(火)

午後1時30分～3時30分

集 合：生涯学習センター2階和室

講 師：蝶の民俗館 今井彰さん

参加費：無料 対象：どなたでも

申 込：不要

主 催：中央地域づくり推進委員会

はじめての

文化芸術講座 開講しました

伝統文化・芸術の継承と後継者の育成、市民の生涯学習機会の充実を目的に須坂市文化芸術協会と中央地域公民館が連携して開催している講座です。今年度は、いけばな・日本舞踊・謡曲3講座が開講しました。見学や、途中参加のご希望などありましたらお気軽に中央地域公民館までお問合せ下さい。

いけばな

楽しいいけばな

【宏道流(渡邊)】全6回

9月5日(土)に開講しました。基本の枝の配置の仕方やちょっとしたさし方のコツや、お花のバランスの取り方など先生から丁寧に教えていただきました。暑さもおちつき花もちも変化してきます。一緒にいかがですか？
(花代1200円/回)



日本舞踊

はじめてみませんか日本舞踊
【花房流】全6回

9月5日(土)に開講しました。みなさんかっこよくお着物を着こなされています。(見学される場合は事前にお知らせください)。扇の手さばきも軽やか。先生がゆっくりと繰り返し教えてくれます。ご興味のある方はご連絡ください。

お肴謡だけの講座 【観世流】全7回

9月3日(木)に開講しました。みなさんお肴(おさかな)ってご存じですか？お酒の席の中締めでのイメージがつよかったのですが、いろいろな場面ですぐにに適したタイミングや謡があるとの事。抑揚が難しいですが、先生が丁寧に教えてくれます。お気軽にご参加ください。

木曜日 午後7時～8時

謡曲



中央地域公民館 講座のお知らせ

● ゆったりヨガ教室《全5回》

身体がかたくても体力に自信がなくても誰でもできるゆったりヨガです。

日程:11月26日、12月3日、10日、17日、24日 すべて木曜日

時間:午後1時30分～2時30分

場所:生涯学習センター3階ホール

定員:20名程度

申込期間:11月2日(月)～

参加費:無料

講師:跡部奈美さん

持ち物:ヨガマット又は大きめのタオル、飲み物



【お知らせ】地域のイベントなど載せたい情報がありましたら、中央地域公民館までご連絡ください

*** お申込み・お問合せ *** (平日9時～16時30分)

中央地域公民館

〒382-0911 須坂市大字須坂 747-イ (常盤町)

TEL 026-214-6086 FAX 026-246-3906

メールアドレス: c-chuo@city.suzaka.nagano.jp