



2025年4月1日発行 春・夏号

まなびーず情報



▲ダウンロードすると
いつでもご覧いただけ
ます

※気になる情報がありましたら、スマホ等で写真を撮ってご利用ください
※申込や詳細につきましては、主催者(問合せ先)へ直接お問い合わせください

表示のない市外局番はすべて026です

講座・イベント・スポーツ情報

事業名	日時	内 容	場 所	対象・定員	参加費	問合せ先
臥竜山たんけん (自然編)	4月～2月	主に臥竜公園や坂田山をフィールドに、小学生を対象にした自然科学分野の体験学習を重点に、大人も楽しめる体験を中心とした講座。	臥竜公園 坂田山 (集合:博物館)	要事前申込 どなたでも (小学生までは 保護者同伴) 各回15人程度	50円(保険料) ※その他の材 料費などが かかる場合 があります。	須崎市立博物館 ☎245-0407
香り袋作り	通年 (木曜休館)	着物等のはぎれの袋に入った、自分だけの和の香り袋が体験できます。	須坂クラシック美術館	どなたでも	500円/1個 【別途要入館料】	須坂クラシック美術館 ☎246-6474
きもの模様の絵葉書作り	通年 (木曜休館)	当館収蔵の着物模様を葉書に型染め(ステンシル)し、きものシールを貼って素敵な絵葉書をつくってみませんか。	須坂クラシック美術館	どなたでも	150円/1枚 【別途要入館料】	須坂クラシック美術館 ☎246-6474
和紙のブックカバー作り	通年 (木曜休館)	当館収蔵の着物模様を内山和紙に染め(ステンシル)し、和紙のブックカバーをつくってみませんか。	須坂クラシック美術館	どなたでも	500円/1枚 【別途要入館料】	須坂クラシック美術館 ☎246-6474
きもの試着体験	4・5月 (木曜休館)	当館制作の「復刻銘仙」等アンティークきものを着て町へ出かけませんか。 (3週間前までの要予約)	須坂クラシック美術館	1日5人まで (詳細要問合せ)	3,000円 (着付け代込) 【別途要入館料】	須坂クラシック美術館 ☎246-6474
たてもの探検クイズ	通年 (木曜休館)	建物を探検しながら解く子供向けクイズ。楽しく見学し、伝統的な建物への関心と親しみを深めませんか。	須坂クラシック美術館	中学生以下	無料 (入館料無料)	須坂クラシック美術館 ☎246-6474
おうちで 和～くしよつぱ	通年 (木曜休館)	須坂クラシック美術館で通年開催しているワークショップをおうちで体験できるキットです。	須坂クラシック美術館売店	どなたでも	「香り袋作り体験キット(700円)」 「香り袋作り体験キット(上田紬、江戸小紋)(1,000円)」 「手ぬぐい作り体験キット(1,000円)」 ほか	須坂クラシック美術館 ☎246-6474
アクティブ☆キッズ☆プログラム バドミントン教室	4/17(木) ～6/12(木) 19:00 ～21:00 全8回	初心者を対象に、基本的姿勢や技術の習得をめざす	市民体育館	小学2～6年生 20人	3,000円	(一社) 須崎市スポーツ協会 ☎248-0892
アクティブ☆キッズ☆プログラム サッカー教室	4/20(日) ～6/22(日) 9:00 ～10:30 全8回	初心者を対象に、基本的姿勢や技術の習得をめざす	北部グラウンド ほか	小学1,2年生 24人	3,000円	(一社) 須崎市スポーツ協会 ☎248-0892
木版画教室	5・6月	版画の中でも最も一般的な技法数枚の板を使って多色木版を制作します。	須坂版画美術館 アトリエ	10人	2,000円 (入館料別)	須坂版画美術館 ☎248-6633
アクティブ☆キッズ☆プログラム 陸上教室	5/4(日・祝) ～5/25(日) 8:00 ～10:00 全4回	初心者を対象に、基本的姿勢や技術の習得をめざす	市内小中学校 グラウンド (雨天時) 勤労青少年体育 センター	小学4～6年生 15人	2,000円	(一社) 須崎市スポーツ協会 ☎248-0892
アクティブ☆キッズ☆プログラム 特別講座 春の陸上	5/10(土) 5/17(土) 全2回	楽しく体を鍛えよう	市内小中学校 グラウンド	小学1～3年生 30人	1,000円	(一社) 須崎市スポーツ協会 ☎248-0892

事業名	日時	内容	場所	対象・定員	参加費	問合せ先
アクティブ☆キッズ☆プログラム ストリートダンス教室	5/12(月) ～6/2(月) 18:45 ～20:00 全4回	初心者を対象に、基本的姿勢や技術の習得をめざす	創造の家	小学3～6年生 16人	2,000円	(一社) 須坂市スポーツ協会 ☎248-0892
アクティブ☆キッズ☆プログラム バスケットボール教室	5/17(土) ～7/12(土) 10:00 ～12:00 全8回	初心者を対象に、基本的姿勢や技術の習得をめざす	勤労青少年体育センター	小学生 30人	3,000円	(一社) 須坂市スポーツ協会 ☎248-0892
語りと紙芝居	5/25(日) 14:00～ 7/27(日) 14:00～	須坂市の歴史・偉人伝 伝説を語りや紙芝居で口演	旧越家住宅 (山丸一番館)	どなたでも	無料	蔵の町すざか昔を 語る会(佐藤) ☎245-0996
おやこれきし探求 “古墳人のアクセサ リーづくり”	5月～11月	八丁鎧塚出土の帯金具を中心に 八丁鎧塚に焦点をあて、親子で 帯金具ピンバッチャや勾玉づくり を通じ、古墳時代に親しむ。	須坂市立博物館	小学生と 保護者	500円～	須坂市立博物館 ☎245-0407
“かさえもん”ぬりえ コンテスト	5/20(火) ～7/25(金)	250年余の間守られてきた伝 統行事「須坂祇園祭」(県無形民 俗文化財)で使われる笠鉾をイ メージしたキャラクター「かさえ もん」のぬりえコンテスト	笠鉾会館 ドリームホール	小学3年生以下	無料	笠鉾会館 ドリームホール ☎246-7100
木口木版画教室	6月	輪切りにした板をビュランという 道具で彫る技法。銅版画に近い 精密で繊細な表現が特徴です。	須坂版画美術館 アトリエ	10人	3,000円 (入館料別)	須坂版画美術館 ☎248-6633
アクティブ☆キッズ☆プログラム テニスボール教室	6/1(日) ～6/22(日) 15:00 ～17:00 全4回	初心者を対象に、基本的姿勢や 技術の習得をめざす	勤労青少年体育 センター	年長～小学3 年生 20人	2,000円	(一社) 須坂市スポーツ協会 ☎248-0892
夏のアクティブライフ エンジョイフットサル	6/2(月) ～9/1(月) 19:30 ～21:30 全8回	シュート・パスなどを学び、ゲー ムを楽しもう。	市民体育館	市内に居住ま たは勤務して いる40歳まで の勤労青少年 16人	800円	(一社) 須坂市スポーツ協会 創造の家 ☎248-0393
夏のアクティブライフ ダンスワークアウト	6/4(水) ～7/23(水) 19:00 ～20:00 全8回	ダンスで体を動かして楽しく有 酸素運動! 2曲マスターしよう!! 踊ってみたい曲はありますか?	勤労青少年ホーム 創造の家	市内に居住ま たは勤務して いる40歳まで の勤労青少年 10人	800円	(一社) 須坂市スポーツ協会 創造の家 ☎248-0393
夏のアクティブライフ 硬式テニス	6/6(金) ～9/19(金) 予備日含む 19:30 ～21:00 全8回	サーブ・スマッシュなどを学び、 ゲームを楽しもう。	臥竜公園 庭球場	市内に居住ま たは勤務して いる40歳まで の勤労青少年 12人	1,100円 (ボール代含む)	(一社) 須坂市スポーツ協会 創造の家 ☎248-0393
夏のアクティブライフ 目指せ!美☆Body	6/9(月) ～8/25(月) 19:15 ～20:15 全10回	ヨガで心と身体を整え、体幹ト レできれいな姿勢を作り、ムエ ビートで楽しく身体を動かそう!!	勤労青少年ホーム 創造の家	市内に居住ま たは勤務して いる40歳まで の勤労青少年 15人	1,000円	(一社) 須坂市スポーツ協会 創造の家 ☎248-0393
アクティブ☆キッズ☆プログラム 特別講座 水泳教室	6/21(土) 全1回	初心者を対象に、基本的姿勢 や技術の習得をめざす	長電スイミングス クール	小学1～3年生 20人	未定	(一社) 須坂市スポーツ協会 ☎248-0892
第23回伝統文化 お箏・尺八体験 子ども教室	6月～8月 全11回	日本の文化(お箏・尺八)に 触れ、体験する。	日野地域公民館 別館	小・中・高 (保護者も 参加可能) 50人	2,000円/人 (コンサート 出演料含む)	須坂市伝統文化 和楽器(箏・尺八) 振興事業(南澤) ☎/FAX248-2557 ☎090-8329-6192
メゾチント教室	7月	銅板前面にキズをつけてから絵 の部分を磨き出す技法。黒の技 法と呼ばれるように、深い黒が 魅力です。	須坂版画美術館 アトリエ	10人	2,700円 (入館料別)	須坂版画美術館 ☎248-6633

事業名	日時	内容	場所	対象・定員	参加費	問合せ先
銅版画教室	7月	銅板に彫る、腐食するなどの処理を加えて凹部を作り、そこにインクを詰めプレス機で圧力を加える技法	須坂版画美術館 アトリエ	10人	3,000円 (入館料別)	須坂版画美術館 ☎248-6633
第7回須坂オープン混合ダブルス団体卓球大会	7/6(日)	男性2~3人女性2~3人の計4~6人でチームを編成し、3組の混合ダブルスに対戦する団体戦。3~4チームで予選リーグ→各順位トーナメント方式で進める。	市民体育館	オープン	1チーム 4,000円	(一社) 須坂市スポーツ協会 (卓球協会) ☎248-0892
第71回須坂市長杯争奪ソフトテニス大会	7/6(日) 予備日 7/13(日) 7/27(日)	個人戦 男子、女子、シニア、中学男子、中学女子 トーナメント戦方式またはリーグ戦方式 7ゲームマッチ(中学生は5ゲームマッチまたは7ゲームマッチ)	臥竜公園 庭球場	北信北部地区 在住・在勤 在学者 250人	一般 1,200円 高校生 800円 中学生 600円	(一社) 須坂市スポーツ協会 (ソフトテニス協会) ☎248-0892
夏のアクティブライフ料理教室	7/11(金) 19:00 ~21:00 8/8(金) 19:00 ~21:00	7/11(金) ○夏に食べたいさっぱりパスタ「トマトの冷製パスタ」 8/8(金) ○カフェ風サンドイッチを作ろう!「魚介を使ったサンドイッチと冷製ポタージュ」 ※それぞれ申し込みが必要です。	勤労青少年ホーム 創造の家	市内に居住または勤務している40歳までの勤労青少年 各6人	○7/11 …1,100円 ○8/8 …1,600円	(一社) 須坂市スポーツ協会 創造の家 ☎248-0393
サップイベント	7月下旬 又は8月上旬	競泳プールを利用して、サップ体験イベントを行います。子どもから大人まで参加いただける内容として開催予定。	須高広域総合プール 「サマーランド」 50mプール	小中学生~大人の方まで 親子での参加も大歓迎	無料 (サマーランド 入場料別途)	須高広域総合プール 「サマーランド」 ☎246-0155
ナイトプール	7月下旬 ~8月上旬 日没後	流水プール橋脚のイルミネーションをはじめ、色鮮やかなナイトスポットをお届けいたします。	須高広域総合プール 「サマーランド」 流水プール	入場者はどなたも参加可	無料 (サマーランド 入場料別途)	須高広域総合プール 「サマーランド」 ☎246-0155
シルクスクリーン教室	8月	孔版印刷の一種で、メッシュ状の版に孔(あな)を作り、孔の部分にだけインクを落として印刷する方法	須坂版画美術館 アトリエ	10人	3,000円 (入館料別)	須坂版画美術館 ☎248-6633
短期子ども水泳教室	8月上旬 ~中旬	水中動作から水泳の基本までを指導します。(クロール中心に)	須高広域総合プール 「サマーランド」 50mプール	小学生以上 定員10人 (各回)	無料 (サマーランド 入場料別途)	須高広域総合プール 「サマーランド」 ☎246-0155
アクティブ☆キッズ☆プログラム卓球教室	8/2(土) ~9/20(土) 10:00 ~11:30 全8回	初心者を対象に、基本的姿勢や技術の習得をめざす	須坂市卓球場	小学生 20人	3,000円	(一社) 須坂市スポーツ協会 ☎248-0892
第23回納涼和楽器コンサート	8/11(月・祝) 14:00 ~16:00	伝統文化(お箏・尺八)体験 子ども教室、生徒の発表・観賞	メセナホール 大ホール	どなたでも	一般参加 1,500円/人 鑑賞は 入場無料	須坂市伝統文化 和楽器(箏・尺八) 振興事業(南澤) ☎/FAX248-2557 ☎090-8329-6192
わんにゃん講座	8月下旬	犬や猫のかかりやすいといわれている病気や治療方法・家庭でできる日常のお手入れ・災害時のペット対策など、大切な家族を考えるペット講座	旭ヶ丘ふれあいプラザ	どなたでも	無料	旭ヶ丘ふれあいプラザ ☎246-3783
IT講習会	未定	Word・Excelを中心に実務で役立つスキルを身に付ける講座	須坂市技術情報センター	10人	受講料 500円 テキスト代 実費 200円程度	須坂市技術情報センター ☎251-2255
モノづくりワークショップ	毎月第2土曜日 10:30 ~12:00	レーザー加工機を使ってオリジナル小物づくり体験	須坂市技術情報センター	8人	材料費 200円	須坂市技術情報センター ☎251-2255
子どもプログラミング教室	毎月第2土曜日 13:00 ~14:30	パソコンとマイコンを使いLEDを光らせたり、音を出したりするプログラミング体験	須坂市技術情報センター	13人	無料	須坂市技術情報センター ☎251-2255
ミニドローン体験	毎月第3土曜日 13:00 ~14:30	室内で飛ばせるトイドローンの飛行体験と、ルートマップのプログラミングを体験	須坂市技術情報センター	4人	無料	須坂市技術情報センター ☎251-2255

講座・イベント・スポーツ情報

事業名	日時	内容	場所	対象・定員	参加費	問合せ先
科学クラブ	毎月第3土曜日 9:00 ～12:00	科学に関するあらゆることについて学習したり、発表するクラブ	須坂市技術情報センター	どなたでも	無料	須坂市技術情報センター ☎251-2255
街頭紙芝居	毎月第3土曜日 15:00 ～16:00	街頭紙芝居最後の絵元、塩崎源一郎さん(須坂市九反田町出身)から贈られた昭和の貴重な紙芝居の復刻版ほか楽しい紙芝居の上演	検討中	どなたでも	無料	信州須坂紙芝居のさとプロジェクト(内藤) ☎246-9489
オカリナ体験教室	応相談	小中学生、一般の方を対象にしたオカリナ体験講座です。初心者から上級者まで可能です。	生涯学習センター	10人まで	1,200円/回 楽器・教材費別途	オカリナサークル【カモミール】(永山) ☎090-4158-4445

※世界の民俗人形博物館は、長寿命化工事により、7月2日～1月中旬頃まで休館になります。

展示会

事業名	日時	内容	場所	入館料	問合せ先
五大陸の人形たち	通年	収藏品の中から五大陸別に民俗人形を展示紹介しています。	人形博物館 展示室A	入館料300円 高校生以下、 市内在住70 歳以上無料 ※特別企画展 の場合は入 館料を変更 することが あります。	世界の民俗人形博物館 ☎245-2340
おしゃれな ファッションドール	通年	収藏品の中からファッションドールやドールハウスなどを展示紹介します。	人形博物館 展示室B	入館料300円 高校生以下、 市内在住70 歳以上無料 ※特別企画展 の場合は入 館料を変更 することが あります。	世界の民俗人形博物館 ☎245-2340
ドールフェスタVI	5/23(金) ～7/1(火)	日本全国で活動されている創作人形作家による公募展です。独創性溢れる人形達が幻想的な世界へ誘います。	人形博物館 展示室A 展示室C 展示ホール	入館料300円 高校生以下、 市内在住70 歳以上無料 ※特別企画展 の場合は入 館料を変更 することが あります。	世界の民俗人形博物館 ☎245-2340
特別展示 「須坂藩の雛道具」	5/6(火・祝) まで	須坂藩堀家に伝わった雛人形や雛道具を展示。小学生以下と保護者を対象に折り紙で雛人形づくりを体験実施。(無料)	笠鉾会館 ドリームホール	入館料 大人 200円 高校生以下無料	笠鉾会館 ドリームホール ☎246-7100
特別展示 「装うII」	5/6(火・祝) まで	市内4博物館の名品を「印籠・根付」「銘仙」「民俗人形」などを「装い」をテーマに博物館に展示。	須坂市立博物館	入館料 大人 100円 高校生以下無料	須坂市立博物館 ☎245-0407

「会員募集案内」

事業名	日時	内容	場所	対象・定員	参加費	問合せ先
全国6万人が実施の 健康体操「自彊術」 <small>ジキョウジュツ</small>	毎月第1・第3 火曜日 10:20 ～11:50	独特の呼吸法と31の動作によって、血流を良くし、肩凝り、膝痛、腰痛、冷え性等の改善が期待できる100年以上の歴史を持つ日本で生まれた健康体操です。いつでも見学、体験できます。	日野地域公民館	どなたでも	750円/回 ※体験無料	ゆるり自彊術体操(関崎) ☎090-4618-4399
水彩画同好会	毎月第2・第4 火曜日 10:00 ～12:00	経験あるなしに関係なく、自由に水彩画を楽しんでいます。	生涯学習センター	どなたでも	無料 冬期・夏期 (冷暖房費)	水彩画同好会(田中) ☎090-6948-8088

生涯学習情報誌【まなびず情報】(2025年4月1日) 発行 須坂市生涯学習推進課 印刷部数 3,000部(印刷経費1部あたり約24.4円)

〒382-0013 須坂市大字須坂747-1 須坂市生涯学習センター 内
TEL 026-245-1598 FAX 026-246-3906 E-mail shogaku@city.suzaka.nagano.jp