

令和8年度

生涯楽習上田自由塾

子ども向け夏季講座

- ◆夏休みの作品作り、楽しい講座がいっぱい！！
- ◆園児、小学生、中学生の皆さん大歓迎！！ 参加してみませんか？

・申込方法（インターネット）・
夏季講座応募フォームからお申し込みください。
（チラシに掲載の講座 No・講座名とお申込み情報を入力）
インターネット申し込み関連でご不明な点がありましたら
下記にお問い合わせ下さい。
たくさんの皆様に受講していただきたいので、
申し込みは 原則1人（1家族）1講座のお申込みをお願いします。
ご了承ください。



・問い合わせ・生涯楽習上田自由塾事務局
〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3 電話(0268)22-6840
★電話または上田自由塾ホームページ
★上田自由塾事務局（月～金）9時～16時（土日祝祭日は休業）

受講生募集：

募集期間 令和8年7月 1日 9時～

7月17日12時(正午)締切

応募多数の場合は抽選とさせていただきます

★受講の可否につきましては、締め切り後(7/21.22)にメールで

ご連絡させていただきますので、必ずご確認ください。

メール連絡を確認後、参加の意思(出欠)を必ず返信してください。

- ・講座内容についてご不明な点は、直接講師にお聞きください。
- ・お申込みいただいた個人の情報は夏季講座にのみ使用させていただきますのでご了承ください。
- ・最少催行人数は6名です。

(裏面もご覧ください)

★ 講座名 : かわいいカゴ作り

講師名 青木 嘉子 090-9207-7408

No.	開催日	曜日	会場	定員	材料資料代・対象者	内容	持ち物
8101	7/26	日	中央公民館 10:00～12:00	12名	1人200円 小中学生(小学2年生以下は保護者同伴)	小さめだけどカラフルでかわいいカゴをとう(つる)で作ってみよう。	タオル、飲み物
8102	8/2	日	神川地区公民館 10:00～12:00	12名			

★ 講座名 : ちいさくてかわいいカフェ

講師名 高橋 順子 090-2656-2915

8103	7/28	火	塩田公民館 10:00～12:00	20名	1人500円 幼児～大人 (小学3年生以下は保護者同伴)	ちいかわのキャラで ランチ&デザート作り	エプロン、マスク、三角巾、手拭きタオル、上履き(お子さんのみ)
8104	7/29	水	塩田公民館 10:00～12:00	20名			

★ 講座名 : 楽しいマジック講座

講師名 山口 義雄 090-4752-5609

8105	8/1	土	中央公民館 10:00～11:30	10名	無料 小学3年生以上	身近にあるもので出来るマジックをやってみよう。	ハサミ、エンピツ
------	-----	---	-------------------	-----	------------	-------------------------	----------

★ 講座名 : 家にあるもので作れて遊べて楽しめるものを作ろう

講師名 高野 ゆう子 090-7265-0576

No.	開催日	曜日	会場	定員	材料資料代・対象者	内容	持ち物
8106	8/2	日	上野が丘公民館 10:00~11:30	12名	1人300円 小学生全学年(保護者同伴が望ましい)	身の回りの物を使っての工作です。作った物で遊んだりゲームをしたりします。夏休み作品にどうぞ。	のり、はさみ、ものさし、えんぴつ、セロテープ、色鉛筆、クーピー、マジックなど(色ぬりができるもの)
8107	8/2	日	上野が丘公民館 13:00~14:30	12名			

★ 講座名 : ロディオガ®

講師名 大熊 明美 090-2243-1433

8108	8/2	日	塩田公民館 13:30~15:00	10名	150円 3歳~12歳(未就学児は保護者同伴)	ロディオを使ってかんたんでやさしいヨガと楽しいゲームをします。	運動できる服装、飲み物、色えんぴつ
------	-----	---	-------------------	-----	----------------------------	---------------------------------	-------------------

★ 講座名 : おいしいケーキを作ろう

講師名 関 るみ・高柳和加え

090-9016-4007(関)

090-2246-2821(高柳)

8109	8/6	木	西部公民館 9:30~12:30	8組 24名	1人600円 5歳以上中学生まで (小学生までは保護者同伴) 1組3名まで	フルーツカクテルケーキと米粉クッキーを作ります。 (小麦粉、アーモンド、卵、生クリームを使います)	エプロン、マスク、三角巾、子ども用上はき 持ち帰り用保存容器 (直径6cm 高さ6cm×人数分×2がはいるもの)
8110	8/6	木	西部公民館 14:00~17:00	8組 24名			

★ 講座名 : ステキなリングピザパンを作ろう!

講師名 田口 純子・青島 有子

090-5752-0879(田口)

080-6936-7758(青島)

8111	8/7	金	城南公民館 10:00~13:00	8組 20名	親子2人で300円 1人追加100円 保護者同伴で中学生まで	夏休みちよつと変わった形のピザのようなパン作りを体験しよう。 (アレルギーのある方はご遠慮ください)	エプロン、三角巾、マスク、ふきん、ぞうきん、子ども用上はき
8112	8/8	土	城南公民館 13:00~16:00	8組 20名			

★ 講座名 : たのしい書道教室

講師名 中山 雅彦

090-8875-3914

8113	8/9	日	神川地区公民館 10:00~11:30	17名	無料 小学1年生~中学3年生	習字していただき、文字を美しく整えて書くコツをお伝えします。	書道半紙、筆、墨汁、すずり、文ちん、フェルトの下じき、古新聞紙、ぞうきん、筆記用具
------	-----	---	---------------------	-----	----------------	--------------------------------	---

※必ずお読みください!!

①お料理講座は火を使用する都合上、出来るだけ保護者同伴でお願いします。

②応募者以外の参加は、材料などの都合で参加出来ません。 ③水分補給のため、各自で飲物をご持参ください。④参加費はつり銭の無いようご注意ください。

⑤自由塾からの受講決定連絡後キャンセルする場合は、講座の3日前までに事務局又は講師までご連絡ください。以後のキャンセルは材料代をいただく場合がありますのでご承知ください。

