

令和9年度 生涯学習上田自由塾

だれでも先生 だれもが塾生

講師募集します

応募期間 令和8年11月2日～12月24日

開 講 期 間	令和9年4月4日（開塾式以降）～令和10年3月末日まで
応 募 資 格	どなたでも講師になれます（年齢・資格・地域制限などはありません） （自由塾の理念に賛同し、規約に沿って講座を開催していただける方）
講 座 の 回 数	原則：月1回～2回 1回90分 （90分を超える講座については事務局にご相談ください）
会 場	おもに上田・丸子・真田・武石の公民館 創造館などの公共施設等
講座のテーマ・内容	初めての方も気軽に楽しく学べる講座 趣味・研究しているもの 職業上の経験などで教えられるもの （ただし特定の政治、宗教、企業などの宣伝・営利を目的としたものは除く）
応 募 方 法	●講座の内容、年間計画、希望会場などを 【講座計画書（講師申込書）】に記入の上、 <u>直接事務局に提出してください</u> 【講座計画書】は市内公民館などに置いてあります ホームページからもダウンロードできます ●募集協力費として1講座につき1,000円納入していただきます ※応募にあたってご不明な点がありましたら下記上田自由塾事務局にお問い合わせください

・文系・古典・英会話・理系・語学・朗読・音楽・楽器・コカリナ・ハーモニカ・料理・園芸・手芸
・生け花・絵画・パソコン・書道・茶道・体育系・山歩きなどジャンルは問いません。

上田地域の公共施設を会場に、市民の生きがいを高めることを目的として開設された上田自由塾。毎年度開講する講座は更新されています。市民が主導の生涯学習です。講師や塾生の募集広報と講座の会場は行政に協力提供していただき、運営は民間により行われています。令和8年度は講師数78名（講座数157）、塾生は約2400名でスタートしました。あなたの培った知識や経験を活かし、講師として教える楽しさを体験してみませんか？

お問い合わせ

〒386-0016 上田市国分985-1 985号ビル3F 生涯学習上田自由塾事務局（平日9時～16時）

TEL 0268-22-6840 FAX 0268-71-0384

ホームページ <http://www.ueda-jiyujuku.jp/>

Eメール jimukyoku@ueda-jiyujuku.jp



講師説明会の開催

- ・応募された皆さんへの〈講師説明会〉を開催しますので必ずご出席ください
- ・日程は令和9年1月下旬を予定しています 後日はがきにてお知らせします
- ・講師としての心得「規約」等をご説明いたします

◇持ち物：筆記用具、赤ボールペン、募集協力費（1講座につき1,000円）

※講師研修会等 1年間に4～5回、お集まりいただく事があります

令和8年度 上田自由塾 開講講座一覧

第1分野
音楽・文学・語学 自己啓発・歴史・科学
講座名
頭のスポーツ「健康麻雀」 初級①・②
スペイン語 初級・復習 中級
作曲家が教えるカラオケ
作曲家が教えるポップ歌謡
もう一度吹いてみようハーモニカ
日本神話(古事記)を読み解く 1学年・2学年・3学年
はじめてのギター弾き語り
楽しく健康ボイストレーニング
木の笛コカリナ
相対性理論を学ぼう！
俳句入門・俳句一步二歩・俳句 と季語・見る・感じる・考える俳句
芭蕉を読む
楽しく吹けるハーモニカ
日本書紀で古代史に触れる
かわちゃんの歌の広場
かわちゃんの合唱を楽しもう
頭のたいそう
キーボードアンサンブル
地元の作曲家 小山章三先生の曲を歌おう
だれでも五行歌会
Let's enjoy English! 学び直しの英語
大人の「読み・書き・そろばん」教室
楽しい朗読 火曜A・B・金曜C
ようこそピアノの国へ①・②
朗読とおはなしの世界A・B
リコーダーアンサンブルを楽しもう
楽しいマジック教室
韓国語入門
楽しもう健康麻雀
音読で喉トレ&脳トレ
はじめよう朗読
らららピアノ
楽しいオカリナアンサンブル
みんなでオカリナを
津軽三味線
歌声講座 in 塩田・西部・神川 ・丸子・中央・上野が丘・川西
初級ギター弾き語り講座

第2分野
創作・アート・手工芸 園芸
講座名
写真などを絵にする
フラワーアレンジメント& プリザーブドフラワー①・②
やさしいパステルアート
針・かぎ針で編む ビーズアクセサリー①・②
花を育てて楽しむ暮らし ①午前の部・②午後の部
クラフト工房①～③
ウッドバーニング教室 上田・丸子
やさしい洋裁(初級・中級)(初級)
初めてのかが作り①・②
気がるに楽しむ銅板工芸
革工芸①～③
英国式フラワーアレンジメント ①～④
ヘタでいいヘタがいい 絵手紙教室①・②
バルーンアートを楽しもう
深雪アートフラワー
シャドーボックス
はじめてのアロマセラピー
いろいろな手法で楽しむ版画
皮籐でカゴを編む①・②
毎日が楽しくなる！ アロマクラフト&石けん作り

第3分野
料理・着付け・書道 パソコン
講座名
楽しい蕎麦教室A・B
基礎からの習字教室
習字教室
おいしく手作りパン教室
楽しもうパソコン(ワード) ①～③
簿記を学ぼう 3級
やさしいボールペン字講座 A・B
やさしい筆ペン字講座
楽しく学べる着物きつけ講座 ①～③
毛筆による実用書教室①～③
おいしいケーキの12か月
まんぶく横丁

第4分野
健康・スポーツ・ヨガ ダンス・舞踊
講座名
ZUMBA®
美しい体をつくるスローピラティス ①～④
骨盤調整ヨガ®
65歳からはじめるシニアヨガ
女性のための美容ヨガ講座 ①～⑧
手話ダンス
全身を整える！アライメントヨガ ①・②
はつらつ健康教室①・②
スポーツ吹矢健康講座
東洋医学入門講座
アンチエイジング講座
認知症予防講座
楽しく日本舞踊
踊ろう楽しく民謡
社交ダンス
サンサン・フラダンス
気軽に始めるハワイアンフラ
里山わくわく山登り①・②
ストレッチ♡コンディショニング ①～⑥
峠の歴史文化を学ぶ①・②
～10年後も元気な身体へ～ 骨盤体操
邦楽舞踊(歌謡舞踊)
音楽レク！歌って踊ろう
心身の健康維持を目的とした 瞑想と気功体操

