



中野市のイベント・講座・サークル情報が満載！

中野市

生涯学習情報

令和7年7月～9月号

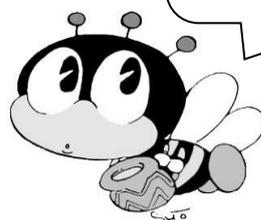
夏号



★掲載情報(もくじ)★

イベント	...	1
講座・教室	...	5
展示会	...	13
北信州能力開発センター講座	...	15
ミニジョブカフェ「個別相談会」	...	19
おはなしマップ 夏号	...	20
中野まなびい塾	...	21
団体・サークル	...	24
人材	...	29
学習施設など	...	30

この冊子は皆さんに
市内で行われる生涯学習
情報を提供するために
年4回発行しています



生涯学習のマスコット
「マナビィ」

掲載内容は、令和7年6月6日現在のものです。
事情により、内容が変更される場合もありますがご容赦ください。

☆☆☆ 最新の情報はこちらのホームページをご覧ください ☆☆☆

中野市

<https://www.city.nakano.nagano.jp>

社会福祉法人 中野市社会福祉協議会

<https://www.nakanoshi.net>

北信州能力開発センター

<https://www.nakanotc.ac.jp>



イベント 情報



対象:どなたでも



◎としょかんフキ☆キネマ

上映スケジュール	7/2(水) 10:00~	蝉しぐれ	
	7/16(水) 10:00~	海よりもまだ深く	
	7/20(日) 14:00~	恐竜大研究	
	8/6(水) 10:00~	裸の大將放浪記~山下清物語~	
	8/17(日) 14:00~	おじゃる丸スペシャル わすれた森のヒナタ	
	8/20(水) 10:00~	災害時に役立つ知識とサバイバルクッキング	
	9/3(水) 10:00~	今朝の秋	
	9/17(水) 10:00~	横綱千代の富士~前人未到一〇四五勝の記録~	
	9/21(日) 14:00~	ふるさと再生 日本の昔ばなし 浦島太郎ほか	
上映場所	市立図書館 2階 AVホール		
備考	水曜日:成人向け 日曜日:子ども、家族向け		
問合せ	市立図書館 Tel 26-5841		

◎こわいはなしのおはなし会

日時	8/1(金) 午前の部10:30~11:00 午後の部14:00~14:30		
場所	市立図書館 1階 おはなし室		
内容	絵本の読み聞かせ、紙芝居など		
備考	参加無料 定員:小学生以上の方15名(未就学児については要相談) ※当日先着順		
問合せ	市立図書館 Tel 26-5841		

◎プラネタリウム 一般投影

日時	土曜日、日曜日、祝日 (1日3回投影)			
場所	市立博物館 プラネタリウム室			
内容		7月	8月	9月
	土・日・祝	11:00と15:00 名探偵コナン 探偵たちの星月夜 13:30 投影番組が異なります。博物館HP「プラネタリウム投影案内」をご覧ください。		
費用	一般600円、高校生以下300円、未就学児無料 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者および付添人1名は無料			
問合せ	市立博物館 Tel 22-2005			

○フラネタリウム 夏休み期間 平日一般投影

日時	8/2(土)～17日(日) (1日3回投影) ※火曜日休館日を除く
場所	市立博物館 プラネタリウム室
内容	期間中の投影番組は博物館HP「プラネタリウム投影案内」をご覧ください。
費用	一般600円、高校生以下300円、未就学児無料 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者 および付添人1名は無料
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005



○平日の昼間にまったり「水曜プラネ」

日時	毎週水曜日①11:00～②13:30～③15:00～
場所	市立博物館 プラネタリウム室
内容	①ママ&ベビーTime: 小さなお子様とご家族が対象です。 ②まったり癒しTime: 音楽(BGM)を聴きながら、まったりと星空を眺めるヒーリング プラネタリウムです。 ③がっつり天文Time: 天文番組の投影と中野市から見える季節ごとの星空を職員が 生解説します。 ※月ごとに番組が変わります。博物館HP「水曜プラネのご案内」をご覧ください。
費用	一般600円、高校生以下300円、未就学児無料 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者 および付添人1名は無料
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005

○2025夏の天文イベント

日時	8/16(土) 18:30～21:00(流れ解散)
場所	市立博物館 プラネタリウム室及び庭
内容	①信州大学教授三澤透氏による天文講演会 ②信州中野天文同好会の皆さんによる観望会「夏のほしぞらを見よう！」
備考	参加無料 中学生以下は保護者同伴※要申込 詳細は博物館HPをご覧ください。
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005



○中山晋平記念館 サマーコンサート

日時	7/27(日) 14:00～15:30(13:30開場)
場所	中山晋平記念館 第一展示室
内容	夏の唱歌メドレー、Stand Alone、ゴンドラの唄ほか
出演	ソプラノ: 深澤 優希 さん、ピアノ: 山口 久里 さん
備考	入館料1,000円(ソフトドリンク付き) 定員: 100名(未就学児不可) ※申込期間: 7/7(月)～7/26(土)、要電話予約
問合せ	中山晋平記念館 TEL 22-7050

○サマーコンサート ムシカアレグレ2025in長野

日時	8/24(日) 13:30～
場所	高野辰之記念館
内容	長野市出身の荒井雅至先生とその門下生により構成されたムシカアレグレ メンバーによる弦楽合奏の演奏会
出演	荒井 雅至さんとムシカアレグレメンバー
備考	入館料: 一般1,000円 高校生以下500円 定員70名 ※要申込
問合せ	高野辰之記念館 TEL 38-3070



◎ 2025信州なかの環境フェア

日時	9/23(火・祝) 10:00~15:00	
場所	中野市市民会館 ソソラホール	
内容	環境に関するイベント	
備考	来場無料	
問合せ	生活環境課 TEL22-2111(内線247)	

◎ 第49回 中野ショーンションまつり

日時	7/26(土)おまつり広場・企業の広場16:00~ アトラクション16:20~ 踊り18:00~	
場所	中野市街地	
内容	市民祭	
備考	16時から21時まで市街地の一部で交通規制があります。	
問合せ	商工観光課 TEL22-2111(内線272)	

◎ 自然観察会「千曲川ラフティング」

日時	8/1(金)~3(日) 1部:9:30~ 2部:13:00~	
場所	千曲川(大俣地籍~古牧橋付近)	
内容	ラフティングボートから千曲川の自然環境を観察し、環境保全の重要性を感じてもらいます。	
講師	生活環境課ほかインストラクター	
備考	市内在住の小学2年生以上(小学2年生が参加するグループは、保護者1名以上の同伴) ※申込は、申込書又はながの電子申請サービスによりお願いします。	
問合せ	生活環境課 TEL22-2111(内線245)	

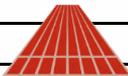
◎ 中野市誕生20周年記念事業 2025中野市民音楽祭【第1回】

日時	7/19(土) 開場12:30 開演13:00	
場所	中野市市民会館ソソラホール 大ホール	
内容	市内音楽団体が演奏発表をします。(全2回のうち、1回目の開催)	
備考	参加無料 ※鑑賞申し込み不要	
問合せ	文化スポーツ振興課 TEL 22-2111(内線394)	

◎ 中野市誕生20周年記念事業 2025中野市民音楽祭【第2回】

日時	8/30(土) 開場12:30 開演13:00	
場所	中野市市民会館ソソラホール 大ホール	
内容	市内音楽団体の演奏発表、音楽講習会の発表を行います。(全2回のうち、2回目の開催)	
備考	参加無料 ※鑑賞申し込み不要	
問合せ	文化スポーツ振興課 TEL 22-2111(内線394)	

◎ 夏休み無料開放DAY

日時	8/14(木) 時間未定	
場所	タカギセイコーふるさとパーク	
内容	無料開放	
問合せ	タカギセイコーふるさとパーク TEL 38-0472	

対象:子ども

◎夏休みの図書館と体育館の開放

日時	7/28(月)～8/22(金)の平日 9:00～16:00
場所	北部公民館 講堂 図書館
内容	北部公民館の講堂と図書館を開放します。
備考	体育館使用の際は運動靴を持参してください。
問合せ	北部公民館 TEL26-0677



◎夏休みの図書館と多目的ホールの開放

日時	7/22(火)～8/21(木)の平日 9:00～16:00
場所	西部文化センター 1階 図書室 多目的ホール
内容	夏休みの期間中、図書室と多目的ホールを開放します。予約があるときは使えない場合もあります。使用するときには事務室に声をかけてください。
問合せ	西部公民館 TEL 23-1024

対象:子どもと保護者



◎0～3歳のおはなし会

日時	7月	3日、10日、17日、24日、31日	いずれも木曜日 11:00～
	8月	7日、14日、21日、28日	
	9月	11日、18日、25日	
場所	市立図書館 1階 おはなし室		
内容	手あそびと絵本の読み聞かせ※7/24、8/28、9/25は読み聞かせの他に、健康づくり課から栄養やお口の話があります。		
問合せ	市立図書館 TEL 26-5841		

MEMO

講座・教室 情報



対象:どなたでも

◎ 郷土に伝わる味「おやき作り」

日 時	8/6(水) 9:30~12:00
場 所	中央公民館 206料理実習室
内 容	郷土食「おやき」を地元の食材で作ります。
講 師	中野市食生活改善推進委員さん
備 考	参加費:350円 定員:20名 持ち物:エプロン、手拭きタオル、マスク、三角巾(バンダナ)
問 合 せ	中央公民館 Tel22-2691



◎ 座禅体験講座

日 時	7/2(水) 10:00~12:00
場 所	谷巖寺
内 容	紫陽花咲くお寺で心を静めましょう。
講 師	谷巖寺住職 菊池 伸一さん
備 考	参加無料 定員:市内在住在勤の方15名※申込受付開始6/13(金)9:00~
問 合 せ	北部公民館 Tel26-0677



◎ POPピラティス

日 時	7/1、8、15、22、29、 毎回火曜日 10:00~11:00
場 所	北部公民館 研修室
内 容	音楽に合わせて動く、楽しいピラティスです。
講 師	根岸 奈緒さん
備 考	参加無料 定員:市内在住在勤の方15名※申込受付開始6/12(木)9:00~
問 合 せ	北部公民館 Tel26-0677



◎ 虫よけ&デオドラントスプレー

日 時	7/11(金) 18:00~19:30
場 所	北部公民館 研修室
内 容	天然の香りで虫よけスプレーとデオドラントスプレーを作ります。セルフケア体験もあります。
講 師	リフレクソロジスト ふみさん
備 考	参加費:900円 定員:市内在住在勤の方15名※申込受付開始6/19(木)9:00~
問 合 せ	北部公民館 Tel26-0677



◎ 生きがいきり講座 クリスタルデコパージュ

日 時	7/8(火) 18:00~20:00
場 所	西部文化センター 1階 会議室
内 容	涼し気なガラス皿にデコパージュアレンジをします。
講 師	石黒 直子さん
備 考	材料費:2,000円 定員:市内在住在勤の方15名 持ち物:エプロン
問 合 せ	西部公民館 Tel 23-1024



◎生きがいつくり講座 はじめての太極拳

日時	8/21、9/4、18、25 毎回木曜日 全4回 10:00～11:30
場所	西部文化センター 1階 会議室
内容	老若男女どなたでも負担なく動けます。まずは基本の姿勢と手順から始めてみましょう。
講師	山崎 ちよ子さん
備考	参加無料 定員:市内在住在勤の方15名
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



◎生きがいつくり講座 レジンアクセサリ作り

日時	①9/9(火) ②9/30(火) 毎回火曜日 全2回 18:00～20:00
場所	西部文化センター 1階 会議室
内容	LEDレジンを使った大人可愛いアクセサリを作ります。①初級編 ②応用編
講師	今井 祐子さん
備考	材料費:①1,500円 ②2,000円 定員:市内在住在勤の方12名※両日参加できる方
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024

◎生きがいつくり講座 大人のバレエでストレッチ

日時	9/10、24 毎回水曜日 全2回 10:00～11:30
場所	西部文化センター 1階 会議室
内容	バレエの要素を取り入れながら体をほぐし、柔らかな身体づくりを目指します。
講師	黒岩 あずささん
備考	参加無料 定員:市内在住在勤の方15名 持ち物:ヨガマット、上履き又はバレエシューズ、飲み物、タオル
問合せ	西部公民館 Tel 23-1024



◎初心者向け「資産形成」講座

日時	7/2、9 いずれも水曜日 全2回 13:30～15:00
場所	豊田文化センター
内容	初心者向けの資産運用について、基礎を学ぶ講座です。
講師	明治安田生命保険相互会社 社員
備考	参加無料 持ち物:筆記用具 定員:30名 ※申込受付開始6/10(火)～
問合せ	豊田公民館 Tel 38-2922



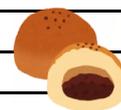
◎創作教室 クラフトバンドを使ったパンダの小物入れ作り

日時	7/19(土) 10:00～
場所	市立図書館 2階 会議室
内容	クラフトバンドでかわいいパンダの小物入れを作ります。
講師	松本 美和子さん
備考	材料費:500円 持ち物:ハサミ、洗濯バサミ5個 定員:15名(小学3年生以下は保護者同伴) 申込期間:7/4(金)午前9時～7/11(金)※定員になり次第締切
問合せ	市立図書館 Tel 26-5841



◎夏休みスペシャル あんぱんと遊ぼう

日 時	8/3(日) 10:00～
場 所	市立図書館 2階 会議室
内 容	あんぱんに絵を描いたりパン喰い競争をします。
講 師	佐藤 清美さん
備 考	材料費:500円 持ち物:エプロン、手拭きタオル 定員:20名(小学3年生以下は保護者同伴) 申込期間:7/17(木)午前9時～7/24(木)※定員になり次第締切
問 合 せ	市立図書館 TEL 26-5841



◎男女共同参画セミナー「女性活躍推進講座」

日 時	7/31(木) 13:30～
場 所	中野地域職業訓練センター
内 容	「多様で柔軟な働き方セミナー」～パソコンを使った在宅ワークという働き方～
講 師	アンテナ株式会社 吉井 豊さん
備 考	参加無料 定員:市内在住、在勤又は在学の方20名(託児あり)※要申込
問 合 せ	人権・男女共同参画課 TEL 26-2287



◎古文書講座

日 時	7/16、8/20、9/17 毎月第3水曜日 14:00～15:30
場 所	市立博物館 大研修室
内 容	古文書を読むための基礎となる「くずし字」と、古文書に記載されている内容について、古文書の写真を見ながら読み解いていきます。初心者の方も歓迎です。
講 師	学芸員 大滝 敦士
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005



◎銅戈・銅鐸の研究～柳沢遺跡から列島へ、そして大陸へ

日 時	7/18、8/22、9/19 いずれも金曜日 14:00～15:30
場 所	市立博物館 大研修室
内 容	柳沢遺跡の銅戈と銅鐸について、国内の弥生青銅器や海外の青銅器と比較しながら、マニアックに追及します。
講 師	学芸員 柳生 俊樹
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005



◎中野市の野鳥を科学する

日 時	7/20、8/17、9/21 毎月第3日曜日 8:30～11:00
場 所	市内各所
内 容	中野市周辺の野鳥たちの姿や暮らしぶりを観察します。
講 師	学芸員 本村 健
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005



◎ 身近な植物から考える中野市の自然

日 時	7/26、8/23、9/27 毎月第4土曜日 9:30～12:00
場 所	博物館周辺
内 容	北信濃ふるさとの森文化公園内を回り、季節の変化を感じながら植物調査を行います。
講 師	湯本 明雄さん 
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005

◎ 中野市スポーツ推進委員会企画事業「志賀高原トレッキング」

日 時	8/9(土) 7:00～13:00
場 所	志賀高原
内 容	志賀高原の大沼池周辺を運動効果の高いノルディックウォーキングを取り入れて歩き、自然を満喫する。
備 考	参加費:300円 対象:市内在住の小学生又は中学生※要申込
問 合 せ	文化スポーツ振興課 TEL22-2111(内線364) 

◎ ウォーキング教室

日 時	9/11、18、25、10/2、9 毎週木曜日 全5回 13:30～15:00
場 所	豊田文化センター
内 容	ウォーキングについての知識を学び、ウォーキングを楽しく継続するための仲間づくりをしていきます。卒業後も継続をサポートします。
講 師	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人さん 
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	健康づくり課 TEL 22-2111(内線242/393)

◎ 音楽講習会 (合唱)

日 時	【第1回】7/27(日) 13:30～16:30 【第2回】8/17(日) 13:30～16:30 【発表会】8/30(土)
場 所	中野市市民会館ソソラホール 大ホール
内 容	講習会は、講師から課題曲の合唱指導を2回にわたり受けます。 発表会は、8/30(土)開催の市民音楽祭において合唱の発表をします。 (午前中にリハーサル・練習、午後発表を予定)
講 師	富澤 裕さん 
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	文化スポーツ振興課 TEL 22-2111(内線394)

対象:子ども

◎ キッズ・アカデミー「目指そう未来のロボコン戦士～ロボット入門～」

日 時	8/6(水)～8(金) 【初級】9:30～12:00 【中級・上級】13:30～16:00
場 所	市立博物館 大研修室
内 容	パソコンを使ったプログラミング入門【初級・中級・上級】を実施します。
講 師	山岸 恒夫さん
備 考	【初級】2,900円 【中級】2,000円 【上級】1,350円 定員:各10名 対象:小学4年生以上 ※要予約 
問 合 せ	市立博物館 TEL 22-2005

対象：子どもと保護者



○ 家庭教育学級～楽しんで子育て～

日 時	7/17(木)～12/11(木) 毎回木曜日 全9回 10:00～11:30
場 所	中央公民館 301講堂ほか
内 容	乳幼児の発達段階と子どもの個性にあった子育てについて学習します。リフレッシュの場、仲間同士での交流しあう場となっています。
備 考	一部実費あり 定員：市内親子20組(未就園児とその保護者)
問 合 せ	中央公民館 Tel22-2691

○ Myコカリナを作ろう

日 時	7/25(金) 10:00～12:00
場 所	中央公民館 205教室
内 容	自分のコカリナを作って吹いてみます。
講 師	日本コカリナ協会 山本 朝子さん、北澤 美紗さん
備 考	材料費：1,500円 定員：市内小学生15名(小学校1～3年生は原則保護者同伴)
問 合 せ	中央公民館 Tel22-2691



○ 親子きり絵教室

日 時	7/30(水) 10:00～12:00
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	楽しいきり絵の作品を作成します。
講 師	中野きりえの会の皆さん
備 考	参加無料 定員：市内親子10組 ※小学4年生以上のお子様のおみの参加も可能です。
問 合 せ	中央公民館 Tel22-2691



○ トンちゃんの理科実験工作

日 時	8/3(日) 10:00～11:30
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	理科の原理を使った楽しい実験や工作をします。
講 師	子育て課青少年未来係放課後子ども総合プラン指導員 頓所 文明さん
備 考	材料費：200円 定員：市内小学生30名(小学校1～3年生は原則保護者同伴) ※申込受付開始7/10(木)～
問 合 せ	中央公民館 Tel22-2691



○ 夏休みこども教室 おりがみでクロネコ

日 時	7/30(水) 13:30～15:30
場 所	北部公民館 会議室
内 容	おりがみでかわいいクロネコを作ります。
講 師	村田 千恵さん
備 考	参加費：200円 定員：10名 ※申込受付開始7/14(月)9:00～
問 合 せ	北部公民館 Tel26-0677



◎ 家庭教育学級 すくのび学級

日 時	7/7、7/28、8/4、8/25、9/8、9/29 毎月曜日 10:30～11:30	
場 所	西部文化センター 1階 会議室、2階 研修室	
内 容 講 師	7/7、9/29	親子ダンス 講師 AIさん
	7/28、8/25	リトミック 講師 小林 寿美さん
	8/4	音楽リフレッシュ(出張講座) 講師 清泉大学 山崎 浩教授
	9/8	ベビー&キッズマッサージ 講師 丸山 奈美さん
	参加無料 定員:未就学児とその保護者20組 ※ベビー&キッズマッサージのみバスタオル持参	
	問 合 せ	西部公民館 Tel 23-1024

◎ 子ども教室 知育で楽しく遊ぼう

日 時	①7/24(木) 9:30～11:30 ②7/31(木) 10:00～11:00 毎月木曜日(全2回)	
場 所	西部文化センター 1階会議室 2階研修室	
内 容 講 師	7/24(木)	新聞紙でハンバーガーを作ってみよう 講師 佐藤 いずみさん
	7/31(木)	多言語に音から楽しくふれてみよう 講師 三石 有花さん
	参加無料 市内小中学生対象(小学校低学年は保護者同伴) 定員:20名 持ち物:①お好みのカラー新聞紙、①②水分補給用の飲み物	
問 合 せ	西部公民館 Tel 23-1024	

◎ 子ども教室 夏休みエンジョイ!ダンス

日 時	8/19(火)	①小学校低学年の部 9:30～10:30 ②小学校高学年、中学生の部 11:00～12:00
場 所	西部文化センター 1階会議室	
内 容	おどって楽しむ!覚えて楽しむ!みんなでダンスして夏を楽しもう!	
講 師	A・Iさん	
備 考	参加無料 市内小中学生対象 定員:20名 持ち物:多めの飲み物、上履き、動きやすい服装	
問 合 せ	西部公民館 Tel 23-1024	

◎ ふわふわラベンダーボールを作ろう～カラフルなお魚と白あざらし～

日 時	7/31(木) 9:30～12:00	
場 所	豊田文化センター	
内 容	子どもから大人まで楽しめるふわふわラベンダーボールのオリジナルマスコットを作る講座です。	
講 師	滝沢 佳子さん	
備 考	材料費:500円 定員:15名(小学3年生以下は保護者同伴) ※申込受付期間:7/10(木)9:00～7/22(火)正午	
問 合 せ	豊田公民館 Tel38-2922	



◎ 教養講座「源氏物語を読み味わう」

日 時	7/28、8/12、18、25、9/8、12、16、22 全8回 14:30～16:00
場 所	中央公民館 301講堂
内 容	日本の古典文学「源氏物語」にふれ、古の日本文化を学ぶ機会をつくります。
講 師	長野工業高等専門学校 小池 博明教授
備 考	参加無料 定員:40名 持ち物:第一学習社発行「カラー版新国語便覧」
問 合 せ	中央公民館 TEL22-2691



◎ 色鉛筆画教室・上級編

日 時	8/27、9/3、10、17、10/1、8、15、22 毎回水曜日 全8回 18:30～20:30
場 所	中央公民館 205教室
内 容	人物や風景・景色など複雑なモチーフの色鉛筆画の上級テクニックを学びましょう。
講 師	田中 健太郎さん
備 考	材料費:600円 定員:10名(中学生以上) ※要申込:受付開始8/12(火)～ 持ち物:鉛筆(2B)、24色以上の色鉛筆、30cmの定規
問 合 せ	中央公民館 TEL22-2691



◎ 谷街道を行く

日 時	8/27、9/3、10、17、24、10/1 毎回水曜日 午前
場 所	1回目北部公民館 2回目以降 現地
内 容	谷街道には様々な昔人の痕跡が残っています。いにしえの道を歩きましょう。
講 師	府川 公広さん
備 考	参加費:バス代 定員:市内在住在勤の方15名 ※申込受付開始8/12(火)9:00～
問 合 せ	北部公民館 TEL26-0677

◎ ヨガ&瞑想講座

日 時	7/25、8/8、22 毎回金曜日 19:00～20:30
場 所	北部公民館 研修室
内 容	心も体もヨガでリフレッシュしましょう。
講 師	鈴木 美喜さん
備 考	参加無料 定員:市内在住在勤の方10名 ※申込受付開始7/11(金)9:00～
問 合 せ	北部公民館 TEL26-0677



◎ 認知症サポーターステップアップ講座

日 時	9/9(火) 14:00～16:00 全3回
場 所	中央公民館
内 容	認知症サポーターとして認知症の理解を深め、活動を考える講座(施設訪問あり)
講 師	一般社団法人MyQOL健幸倶楽部理事 大澤 智恵子さん
備 考	参加無料 対象者:認知症サポーター養成講座受講者 ※要申込
問 合 せ	高齢者支援課 TEL22-2111(内線366)

対象：65歳以上

○わかがえり教室

日 時	7/2(水)～9/24(水) 10:00～12:00 ※毎週水曜日
場 所	中野保健センター
内 容	自宅で行える転倒予防の運動・脳トレ・栄養・口腔ケアを仲間づくりをしながら楽しく学べる教室
講 師	健康運動指導士
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	高齢者支援課 TEL22-2111(内線366)



○脳元気！体らくらく教室

日 時	9/12(金) 10:00～11:30 全12回
場 所	中野市市民会館 ソソラホール
内 容	仲間と楽しみながら運動や脳トレを行う教室
講 師	作業療法士
備 考	参加無料 ※要申込
問 合 せ	高齢者支援課 TEL22-2111(内線366)



○さんさん講座

日 時	7/3(木)、24(木)、8/27(水)、9/30(火) いずれも10:00～11:30	
場 所	中央公民館	
内 容	7/3(木)	楽しく貯筋！目指そう健康長寿
	講師	エフバイエー健康運動指導士 横川 満貴子さん
	7/24(木)	みんなで歌おう！～音楽でいきいき元気～
	講師	手塚 ひで子さん
	8/27(水)	楽しく太極拳を演武しましょう
	講師	小島 和英さん
内 容	9/30(火)	大人ダンス～心も体も頭も元気に～
	講師	ダンスインストラクター 中山 愛さん(AI先生)
備 考	参加無料 ※申込不要	
問 合 せ	高齢者支援課 TEL22-2111(内線382)	



○さんさん講座（男性限定）

日 時	9/10(水) 10:00～12:00
場 所	中野保健センター
内 容	男性の料理教室「おやきに挑戦！」
講 師	中野市食生活改善推進協議会
備 考	受講費：300円 ※要申込
問 合 せ	高齢者支援課 TEL22-2111(内線382)



【展示会】



◎ 中野市誕生20周年記念「ふるさとの記憶」西沢今朝夷水彩画展

日時	6/21(土)～11/30(日)
場所	市立博物館 2階展示室
内容	中野市ゆかりの作家・西沢今朝夷氏の水彩画展。中野市所蔵の約120点の中から選別し、年2回入替をしています。柔らかな水彩画のタッチと精密なスケッチをお楽しみください。
費用	無料
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005



◎ 【テーマ展示】南大原遺跡と栗林遺跡

日時	7/5(土)～9/19(金)
場所	市立博物館 常設展示室
内容	千曲川を挟んで並ぶ栗林遺跡と南大原遺跡。弥生時代の代表的な遺跡です。ふたつの遺跡の出土品を合わせて展示します。
費用	一般300円、高校生以下150円、未就学児無料 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者および付添人2名は無料
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005

◎ 【エントランス展】中野市誕生20周年記念 ガラス乾板写真と民具展 ～辰之のふるさと・豊田の風景～

日時	7/25(金)～11/23(日・祝)
場所	市立博物館 エントランス
内容	中野市豊田地区で撮影されたガラス乾板写真を調査し、そこに写る民具等の関連資料とともに写真の展示を行います。
費用	無料
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005



◎ 高橋由一作品特別展示

日時	9/26(金)～10/13(月・祝)
場所	市立博物館 常設展示室
内容	幕末から明治にかけて、日本に洋画の道を切り拓いた高橋由一の油彩肖像画を特別公開します。
費用	一般300円、高校生以下150円、未就学児無料 ※但し、中野市在住の小中学生及び70歳以上、各種障がい者手帳等提示者および付添人2名は無料
問合せ	市立博物館 TEL 22-2005

◎ 第13回アエリーのシャドーボックス工房教室展

日時	7/3(木)～7/21(月・祝) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場所	中野陣屋・県庁記念館
内容	シャドーボックス作品展
問合せ	中野陣屋・県庁記念館 TEL 23-2718

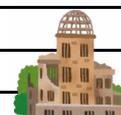


◎ ネイチャークラフト展&ワークショップ

日 時	7/24(木)～8/4(月) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	環境意識向上のための展示
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718

◎ 2025平和のための信州・戦争in中野

日 時	8/7(木)～8/16(土) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	歴史から平和について考えるための展示
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718



◎ つながりのクラフト作家四人展

日 時	8/20(水)～9/1(月) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	クラフト作品展
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718

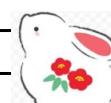


◎ 飯沼種子ペーパーフラワー灯展

日 時	9/4(木)～9/15(月・祝) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	ペーパーフラワーを灯りで彩る作品展
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718

◎ 中野みずゑ会展

日 時	9/17(水)～10/5(日) 10:00～17:00 ※火曜日は休館日
場 所	中野陣屋・県庁記念館
内 容	絵画作品展
問 合 せ	中野陣屋・県庁記念館 Tel23-2718



◎ 企画展「立ヶ花人形5代目西原久美江と立ヶ花人形」

日 時	7/25(金)～3/1(日) 9:00～17:00 ※木曜日は休館日
場 所	日本土人形資料館 第二展示室
内 容	日本土人形資料館所蔵の立ヶ花人形5代目 西原久美江氏が制作した土人形を一堂に展示します。
備 考	入館料:一般300円、高校生以下150円、未就学児無料※市内中学生以下無料
問 合 せ	日本土人形資料館 Tel26-0730



2025/07-2025/09

講座 あんない



北信州能力開発センター



0269-23-3005





パソコン入門



まずは電源のオン、オフからやってみましょう
基本の文字入力も身につけましょう

受講料

14,000円

テキスト代込

全5回

午前

9:00～12:00

・ 7/22(火)、25(金)、29(火)、8/1(金)、5(火)



USBメモリを
お持ちください

午後

13:00～16:00

・ 8/20(水)、8/25(月)、29(金)、9/2(火)、5(金)



夜

18:00～21:00

・ 7/7(月)、14(月)、22(火)、28(月)、8/4(月)



初心者のためのワード

マウス操作、文字の入力ができたら文書作成の基本を学ぶ

受講料

14,000円

テキスト代込

午前

9:00～12:00

・ 8/20(水)、26(火)、9/1(月)、5(金)、10(水)

全5回

午後

13:00～16:00

・ 9/12(金)、17(水)、19(金)、24(水)、26(金)

各講座
USBメモリを
お持ちください



ワード基礎

受講料

17,500円

テキスト代込

ワードの奥深き機能を知り、スマートな文書作成とファイル管理

午前

9:00～12:00

・ 7/1(火)、4(金)、8(火)、11(金)、15(火)、18(金)

全6回



ワード応用A

「差し込み印刷」を使うと宛名印刷がスピーディーに

受講料

13,500円

テキスト代込

夜

18:30～21:00

・ 7/2(水)、9(水)、16(水)、23(水)、30(水)

全5回

📁 初心者のためのエクセル

マウス操作、文字の入力ができたらエクセルの便利機能を学ぶ

午前

9:00～12:00

・ 9/9(火)、12(金)、16(火)、24(水)、29(月)



USBメモリをお持ちください

受講料

14,000円

テキスト代込

全5回



📁 エクセル基礎

実務に活かす表計算、関数をじっくり学ぶ

午後

13:00～16:00

・ 8/22(金)、26(火)、9/1(月)、9(火)、16(火)、29(月)

受講料

17,500円

テキスト代込

全6回



各講座
USBメモリ
をお持ちください

📁 ワード & エクセル

マウス操作と文字の入力ができればOK ワードもエクセルも初心者向けに解説

18:30～21:00

夜

・ 7/3(木)、10(木)、17(木)、24(木)、31(木)、8/7(木)
21(木)、28(木)、9/4(木)、11(木)、18(木)、25(木)

受講料

23,500円

テキスト代込

全12回

📁 パワーポイント基礎

ワードができれば基本は同じ、資料づくりの幅が広がる

18:30～21:00

夜

・ 8/27(水)、9/3(水)、10(水)、17(水)、26(金)

受講料

13,500円

テキスト代込

全5回

🌞 駐車場完備



中野市中野1457-1 中野地域職業訓練センター内

職業訓練法人 中高職業訓練協会 北信州能力開発センター

TEL 0269-23-3005 / FAX 0269-23-3835

MAIL nakanotc@nakanotc.ac.jp



申込書のダウンロードはこちら→



申込書をFAXにてお送りいただくか、窓口へお出しください。メールもOKです！



お申込み締切は講座初日の一週間前まで

初心者向けのエクセル&ワード基礎
エクセル基礎/ワードインポート基礎
パワーポイント

プラス5,000円で託児付きもできます！



イラストレーター基礎



名刺や地図を作ったり、オリジナル作品にも挑戦

受講料

26,000円
テキスト代込

午前

9:00~12:00

・ 7/7(月)、14(月)、18(金)、23(水)、8/1(金)、4(月)

全6回

午後

13:00~16:00

・ 8/25(月)、9/1(月)、10(水)、18(木)、22(月)、29(月)

全6回

基礎
イラストレーター
基礎
フォトショップ



各講座
USBメモリを
お持ちください

フォトショップ基礎



はじめにフォトショップを学ぶ方対象、パソコンの基本操作ができる方向け

受講料

26,000円
テキスト代込

午前

9:00~12:00

・ 8/26(火)、9/1(月)、8(月)、16(火)、22(月)、29(月)

全6回

午後

13:00~16:00

・ 7/7(月)、14(月)、18(金)、23(水)、8/1(金)、4(月)

全6回

“ビジネス応援割引”

受講料

¥2,000割引！

受講料の割引制度が
あります。



- 再就職のために勉強したい！45歳以上の方
- パート、アルバイト歴が長いけれどスキルアップして就職したい方(45歳未満)
- 産後のブランクを埋めて復職したい未就学児のママさん

就職活動の進め方について
 アドバイスがほしい！
 応募書類の書き方や面接の
 指導をしてほしい！

自分に向いている仕事は
 何があるだろう？
 どんな会社や仕事か
 あるのだろう？

ミニジョブカフェで就職活動の悩みを解決しませんか

★相談無料
 ★要予約

中野市

ミニジョブカフェ『個別相談会』

毎月開催しています！

ミニジョブカフェ
 って何するの？

「将来のキャリアプランについて不安がある」、「自分はどんな仕事に向いているか知りたい」、「応募書類の書き方を見てほしい」、「面接が苦手なので面接対策をしてほしい」、「自分の就活に自信がない」などといった悩みを抱えていますか。

ミニジョブカフェ『個別相談会』では、こうした就職活動についての悩みや相談に対し、ジョブカフェ信州から派遣されるキャリアコンサルタントによる個別相談を実施します。
 （「ジョブカフェ信州」と共催）

- 開催日 毎月第2火曜日（2025年8月は第1火曜日）
 2025年4月8日、5月13日、6月10日、7月8日、8月5日、9月9日、10月14日
 11月11日、12月9日
 2026年1月13日、2月10日、3月10日 ※申込みがない場合は開催しません。
- 時間
 ①13時30分～ ②14時30分～ ③15時30分～ 1人1回50分程度
 ※定員は1日3名
- 会場
 中野市役所 ※開始時刻の5分前に3階の商工観光課にお越しください。
- 対象
 概ね45歳までの若年求職者
- 申込方法
 相談希望日の3開庁日前までにお電話でお申し込みください。
- アドバイザー
 ジョブカフェ信州から派遣されるキャリアコンサルタント
- 費用
 無料（費用はかかりません。）

！相談内容に応じ、エントリーシートや履歴書をお持ちください！

【市内のおはなし会の情報】



おはなしマップ 夏号(令和7年7月~9月号)



◎市内のおはなし会の情報(令和7年7月~9月)

イベント名	開催日	開催時間	イベント内容	参加対象	開催場所	開催団体
子どもの本よみかせ会	7月12日(土)	午前10時30分~ 午前11時	・絵本の読み聞かせ ・紙芝居の上演	0歳~小学校 低学年	中野市立図書館 1階 おはなし室	中野子どもの本 研 究 会
	8月9日(土)					
	9月13日(土)					
0歳~3歳のおはなし会	毎週木曜日 (9月4日を除く)	午前11時~ 午前11時15分	手あそびと絵本の読み聞かせ (7月24日、8月28日、9月25日は、おはなし会の後に健康づくり課から栄養とお口の話があります)	0歳~3歳のお子さんとその保護者	中野市立図書館 1階 おはなし室	中野市立図書館
こわいはなしのおはなし会	8月1日(金)	午前10時30分~ 午前11時 午後2時~ 午後2時30分	・絵本の読み聞かせ ・紙芝居の上演	小学生以上 (未就学児は要相談)	中野市立図書館 1階 おはなし室	

※掲載しているイベントは、諸事情により中止や延期などになることがありますのでご承知おきください。

◎読み聞かせボランティアの紹介

ボランティアの名前	どんなことをやっているの？
おはなし♡びっくりばこ (おとこぐみ)	◎勉強会(毎月第2水曜日)午後7時~午後9時【代表者の自宅】 ◎児童センター、子育て支援センター、小学校などで活躍中。 ◎お父さんの読み聞かせです。《男性の仲間募集中》 ◎本について知りたい人、読み聞かせをしてみたい人は、ぜひご参加ください。
中野子どもの本研究会	◎勉強会(毎月第1月曜日)午後7時~午後9時【中央公民館】 ◎よみかせ会(毎月第2土曜日)午前10時30分~午前11時【市立図書館】 ◎図書館、子育て支援センターなどで読み聞かせ会をしています。 ◎随時会員募集中
小島 佐和子	◎読み聞かせ、紙芝居の実演、ブックトークほか ◎読み聞かせについての講演会(子どもから大人まで) ◎ご希望があれば、気軽にお問い合わせください。



※今回紹介した読み聞かせボランティアのほかにも、おはなし会の情報やボランティアの紹介に掲載を希望される個人または団体がありましたら、お手数ですが生涯学習課までご連絡ください。

◎お問い合わせ先

◆中野市教育委員会事務局生涯学習課 生涯学習推進係
【住所】〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号
【電話】0269-22-2111(内線423)
【FAX】0269-22-5901

◆中野市立図書館
【住所】〒383-0042 中野市大字西条1000番地
【電話】0269-26-5841

中野まなびい塾 [講師派遣講座]

「中野まなびい塾」は、市がおこなっている仕事を講座のメニューとした学習会です。研修会に、学習会に、会合に、お気軽にご利用ください。



- ・皆さんが、『知りたい、聞きたい』内容をメニューから選んでお申込みいただくと、市の職員が講師として伺ってお話しします。
- ・講師料は無料ですので、会合などでお気軽にご利用ください。
- ・受講後、実施報告書の提出をお願いします。

対象者：中野市にお住まいの方の参加が5人以上あれば、ご利用いただけます。

派遣期日：ご希望の開催日を申請いただきますが、都合により調整させていただく場合があります。

派遣時間：午前10時から正午まで、午後1時から9時までの間で、2時間以内でお願いします。

会場：公共施設またはこれに準ずる場所とし、申込者の方に準備していただきます。

〔開催時のお願い〕

- ①講義終了後、質疑応答を行いますが、講座内容以外のご意見はお受けできませんのでご協力ください。
- ②公序良俗に反することのないようお願いいたします。
- ③講座の本来の目的に反することのないようお願いいたします。
- ④質問内容によって、その場でお答えできない場合もありますのでご了承ください。
- ⑤開催時間は、決められた時間内で行います。
- ⑥湯茶などの手配は不要です。

〔お申し込み方法〕

1 メニューから学習したい講座を選択してください。



2 所定の申請書、電話、もしくは中野市ホームページからの電子申請により講座開催希望日の約1ヶ月前までに、中野まなびい塾事務局(教育委員会事務局生涯学習課)へお申込みください。



3 講座開催日の約1週間前までに申込者あてに通知いたします。



4 講座開講(市の職員が講師として出向きます)



5 講座終了後、3日以内に実施報告書を提出してください。



【主催講座】の御案内

生涯学習課では、市が行う新規事業や市民の皆さんにぜひ知っていただきたいことなどについて、講座を開催する『主催講座』があります。詳細につきましては、お問い合わせください。

《令和7年度 中野まなびい塾講師派遣講座メニュー》

番号	講座名	概要	時間（目安）	担当課
1	中野市総合計画	総合計画、総合戦略、計画の概要	30分	企画財政課
2	国・県・市の役割について	国・県・市の役割分担とそれぞれの役割りのどこが違うの？ （例）国道、県道、市道の違いとは	応相談	企画財政課
3	公共交通について学ぼう	市内公共交通の現状・活用方法の説明。コミュニティバスの利用方法の紹介	30～60分	企画財政課
4	DXってなあに？	日々の生活をデジタルの活用でちょっと楽にする、「DX（デジタルトランスフォーメーション）」の取組	60～120分	企画財政課
5	中野市の台所状況	①令和6年度の歳入歳出予算の状況 ②令和5年度の決算状況（10月以降）	30分	企画財政課
6	市税のあらまし	①市の予算②市税の種類、制度③各酒税の推移④収納実績の推移	50分	税務課
7	中野市の農業の概要	中野市の農業の現状と市の取組	60分	農業振興課
8	森林のもつ役割について	中野市の森林の現状と市の取組について	30分	農業振興課
9	観光施設と観光宣伝	中野市の魅力再発見のため、当市の観光施設や伝統文化についての紹介と、その宣伝方法に関する取り組みについて	40～60分	商工観光課
10	商業活性化について	中野市の商工業振興についての概要と、市内中小企業等への支援策（補助金等）のメニューについて	40～60分	商工観光課
11	都市計画マスタープランと立地適正化計画について	都市計画マスタープランとは何か、立地適正化計画とは何か	45～60分	都市建設課
12	中野市の街路事業	街路計画や計画街路内の建築申請の手続き方法（都市計画法第53条関係）について	45～60分	都市建設課
13	中野市の公園づくり	①既存施設の概要②都市公園の種類・目的③まちづくりと公園計画④今後の計画	30分	都市建設課
14	花のまちづくり	道沿いの花壇整備、花植えについて	30分	都市建設課
15	うるおいのあるまちなみ景観づくり	屋外広告物条例に関する規制内容や、住民規程の策定の仕方、景観行政団体について	30～60分	都市建設課
16	考えてみよう！空き家問題	市内の空き家状況や空き家対策、空き家バンクの掲載までの流れについて	60分	都市建設課
17	議会の仕組みと役割	地方議会制度や市議会の役割、定例会の流れ	30分	議会事務局
18	選挙制度と選挙管理委員会の仕事	選挙制度のあらましと、選挙管理委員会の仕事について	60分	選挙管理委員会事務局
19	監査委員の役割	監査制度のあらましと監査委員の仕事について	60分	監査委員事務局
20	固定資産評価審査委員会の役割	固定資産評価審査制度と委員会の仕事について	60分	固定資産評価審査委員会
21	スポーツで育む豊かな時間	ニュースポーツの体験会・講師派遣事業やスポーツ大会など、市のスポーツ振興事業の取組等について	30分	文化スポーツ振興課
22	学校ICTの今！GIGAスクール構想について	GIGAスクール構想と学校のICTの現状について	30～60分	学校教育課
23	学ぶための援助制度	就学支援制度とその手続きについて	30分	学校教育課
24	生涯学習って何だろう？	①中野市の生涯学習の取り組みや中野まなびい塾の紹介について	30分	生涯学習課
25	文化財ってなあに	文化財とは何か、中野市内の文化財について理解を深めます	60分	生涯学習課
26	子どもたちに本の楽しさを	中野市子ども読書活動推進計画の内容や取り組みについて	30分	生涯学習課 図書館
27	子どもと楽しむ読み聞かせ	読み聞かせの大切さや子どもの成長への影響および実演をまじえた読み聞かせで楽しめる絵本の紹介	30～60分	図書館 生涯学習課
28	図書館のしごと	図書館の役割や利用方法について	30～60分	図書館
29	中野市をもっと知ろう	中野市をより広く深く知っていただくための、歴史・自然・美術の観点からの紹介	60分	博物館
30	博物館のしごと※会場博物館	現地（博物館）において博物館の機能や学芸員の役割について	60分	博物館
31	公民館のしごとと分館活動	①公民館の役割 ②分館の役割 ③公民館の使い方 ④分館の活動状況	30分	中央公民館
32	血圧を測ってみよう	正しい血圧の測り方体験と高血圧予防について ※参加者に持ち物があります。	30～60分	健康づくり課
33	こころの健康を保つために～自身の心の健康を保つために～	安心して相談できる先や日頃のストレス対処法について	30～60分	健康づくり課
34	こころの健康を保つために～身近な人へ私ができるこころのサポート～（ゲートキーパー養成講座）	身近に悩んでいる人への声かけや寄り添い方について ※～自身の心の健康を保つために～と併用可	30～60分	健康づくり課
35	子どもの健康づくり	子どもの健康や成長発達・子育て・予防接種について	60分	健康づくり課

番号	講座名	概要	時間（目安）	担当課
36	備えて安心！健康習慣で将来へのコツ 「貯筋」	体組成計による「体重」「体脂肪量」「筋肉量」計測体験と生活習慣病について	30～60分	健康づくり課
37	歯周病について知ろう！	顕微鏡による歯周病菌の観察、歯周病の進行や予防方法について	30～60分	健康づくり課
38	元気な身体を維持するための食生活	健康づくりにつながる食事のポイントを中心に、食事の目安量やバランス等について	30～60分	健康づくり課 高齢者支援課
39	出張測定！野菜（ベジ）チャレンジ	野菜摂取量（推定値）の機械測定体験と食生活改善のポイントについて	40～60分	健康づくり課 高齢者支援課
40	自分の権利を守るためにできること	高齢者に起きる可能性のある権利侵害や財産を守るために活用できる制度について	30分	高齢者支援課
41	介護保険制度について	介護保険制度の概要について	30分	高齢者支援課
42	高齢者のための保健福祉サービス	在宅高齢者福祉サービスや高齢者の社会参加について	30分	高齢者支援課
43	支え合いの地域づくりに向けて	高齢者を取り巻く中野市の現状と安心して暮らせる地域づくりについて	30～60分	高齢者支援課
44	“フレイル”予防で介護予防～人生100年時代！いつまでも元気に！～	『フレイル』状態を予防するために、フレイルチェックやフレイル予防について	30～60分	高齢者支援課
45	お口のわかがえり講座	「口は元気の源！」かむ力や飲み込む力の鍛え方について	30～60分	高齢者支援課
46	認知症について知ろう！～認知症サポーター養成講座～	認知症の正しい理解、対応について	60分	高齢者支援課
47	認知症について知ろう！	認知症予防について必要な知識について	30～60分	高齢者支援課
48	障がいのある方への総合支援	障害者総合支援法の制度や、日常サービスや各種制度の概要について	60～90分	福祉課
49	子育て支援	子育て支援制度の概要と紹介	60分	子育て課 子ども相談室
50	もしものときに備えて	くらしと防災ガイドブック等を用いた防災に関する講座 ※参加者に対し持ち物があります。	60分	危機管理課
51	マイ・タイムラインをつくらう	マイ・タイムラインに関する説明とマイ・タイムラインの作成 ※参加者に対し持ち物があります。	60分	危機管理課
52	ごみと資源物の正しい分け方	ごみと資源物の分別について説明し、ごみの減量とリサイクルについて	30分	生活環境課
53	交通事故ゼロをめざそう	交通事故の最近の傾向について説明し、事故件数が多い高齢者を対象に、事故を起こさない、被害にあわないための対策について	30分	生活環境課
54	悪質商法・特殊詐欺にあわないために	①悪質商法の被害防止と対応策の啓発 ②特殊詐欺の被害防止と対応策の啓発	60分	消費生活センター 生活環境課
55	認可地縁団体について	地縁団体（区）が法人格を取得する目的、手法について	30～60分	市民協働推進室
56	マイナンバーカードについて	マイナンバーカードの申請から交付までの流れの説明、マイナンバーカードの出張申請	30～60分	市民課
57	国民健康保険のしくみ	国民健康保険制度の仕組みや申請手続きについて	30分	市民課
58	後期高齢者医療制度のしくみ	後期高齢者医療制度のしくみや、保険料の計算および納付方法、保険証を使用した際の給付申請や各種手続きについて	30分	市民課
59	差別のない明るいまちづくり	本市人権問題の現状と課題、市の取組について	60分	人権・男女共同参画課
60	男女共同参画について	中野市男女共同参画推進条例及び第4次中野市男女共同参画計画の内容と、女性の登用・参画状況に関する市の現状について	20分	人権・男女共同参画課
61	地籍調査とは？	地籍調査の必要性と方法について	30分	都市建設課
62	中野市内の道路と河川	道路及び河川の種類と現状、管理の方法について	30分	都市建設課
63	下水道のあらまし	仕組みと効果、下水道の歴史などについて	60～120分	上下水道課
64	水道事業について	水道の現状や水道水の水質などについて	60～120分	上下水道課
65	普通救命講習会	①心肺蘇生法・AED使用方法 ②止血法 (受講時間3時間または事前eラーニングの場合は2時間で受講者に修了記)	120～180分	消防課 (岳南広域消防組合)
66	防火講話	火災発生事例をもとにした火災予防の知識と住宅火災警報器の設置のすすめについて	60分	消防課
67	農地の売買・賃借はどうすればいいの	農地の売買・賃借に関する許可制度等について	30分	農業委員会事務局

～ 申し込み・問い合わせ ～
中野まなびい塾事務局
(中野市教育委員会事務局 生涯学習課 生涯学習推進係)
TEL 0269-22-2111

団体・サークル

主に市内の公共施設等で活動している団体を紹介しています。

【音楽・芸能】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
ヴォイスサークル	女声合唱	毎月第2・3・4土曜日 10:00～12:00	中央公民館 201会議室	16	山田 百合子 090-4629-2206
大人のピアノ・ パートⅡ	ピアノ練習	4月～11月 月曜日4回 12月～3月 月曜日2回 13:30～17:00	豊田文化センター	9	生涯学習課 22-2111
クール・ド・ ソレイユ	女性合唱	毎週木曜日(月により変更あり) 19:30～21:30	中央公民館 104音楽室	15	越 栄子 eiko37320@gmail.com
コーラス・ビリーブ	合唱	11～4月 第3金曜日 5～10月 第1、3金曜日 19:30～20:30	北部公民館 会議室	16	出川 貴久美 22-6148
コールなかの	合唱	第2・3土曜日 13:30～15:00	中央公民館 104音楽室	20	清水 文江 080-5140-5288
信州中野 木笛クラブ	木笛の練習	第2・4火曜日 10:00～12:00	中央公民館 104音楽室	10	大森 正代 23-5041
信州中野三曲会	三曲(尺八、箏、三 味線)の研修と演奏	第2・4木曜日 18:00～21:30 ※第4木曜は尺八の体験稽古有	中央公民館 106会議室	7	高橋 登志雄 0269-54-0332
豊田歌の会	カラオケ	毎月第2・4月曜日 13:30～15:30	豊田文化センター 2階会議室	15	出川 清司 26-6095
豊田ふるさと会	カラオケ	毎月第1・3金曜日 13:30～15:30	豊田文化センター 2階会議室	7	平野 正隆 yiu56659@nifty.com
豊田もみじ太鼓	和太鼓練習、市内のイベント 出演、ボランティア活動	毎週火曜日 19:00～21:45	豊田文化センター ホール	8	清水 尚之 080-3939-3408
中野 シニア・コーラス	斉唱・合唱	第1・3水曜日 13:30～15:00	中央公民館 104音楽室	23	中静 勤 26-6229
中野市民合唱団 コール・ヴェルデ	混声合唱団	毎週金曜日 19:00～21:30	中央公民館 104音楽室	30	鈴木 良春 26-5865
中野スカイ	小・中学生のコカリナ の演奏	第1・3金曜日 19:00～20:30	中央公民館 201会議室	20	山本 朝子 33-1685
中野青年合唱団	合唱、和太鼓	毎週月曜日 19:30～21:00	中央公民館 104音楽室	7	中村 幹夫 y5i3kd@hb.tp1.jp
中野童謡・唱歌を 歌う会	斉唱・合唱	主として毎月第4土曜日 14:00～16:00	中央公民館 201会議室	27	金井 保 26-5860
ハーモニカすみれ	ハーモニカ (アンサンブル)	第2・3・4木曜日 9:30～11:30	中央公民館 音楽室	9	岩本 清子 22-6734
ふるさとコーラス	斉唱・合唱	毎週水曜日 20:00～21:30	豊田文化センター 会議室	16	城本 早月 38-2209
やまびよカラーズ	吹奏楽	不定期	中央公民館 音楽室	10	関口 久美子 syogai_yamapiyo@yahoo.co.jp
レインボーズ中野	ハーモニカ カルテット	第1・3水曜日 9:00～12:00	中央公民館	5	栗林 千枝 26-5223

【芸術・文化・書道・工芸】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
白萩の会	陶芸	第1・3金曜日 13:00～16:00	北部公民館 陶芸室	7	黒岩 君衣 090-4918-4593
信州中野子ども劇場	演劇鑑賞、自主活動	不定期	西部公民館	93	信州中野子ども劇場事務局 080-4442-5632
長元坊俳句会	俳句の勉強	第1火曜日 10:00～12:00	中央公民館	5	大塚 茂子 26-5418

中野絵画サークル	デッサン、色鉛筆画、アクリル画など	第2・4土曜日 9:00～12:00	中央公民館 205教室	10	田中 健太郎 grfezdadff@i.softbank.jp
中野きりえの会	切り絵の制作	第1・3火曜日 13:30～15:30	中央公民館	8	生涯学習課 22-2111
中野みずゑ会	絵画の制作	第2・4火曜日 9:00～15:00	中央公民館 201会議室	15	藤澤 新浩 070-5550-4560
菜の花短歌会	短歌会	第2火曜日 13:00～16:00	中央公民館	14	柴本 恵美子 23-0734
日本画 萌芽会	日本画の制作	毎月第1月曜日 19:00～21:00	中央公民館	5	北村 清子 26-3816
ふるさと句会	講師による俳句勉強会	第1月曜日 13:00～16:00	豊田文化センター 101会議室	6	洪川 ひろ子 090-5816-6832
ペーパークラフトりぼん	手工芸	毎月第3日曜日 9:00～12:00	西部公民館 図書室	7	生涯学習課 22-2111
墨雲会	書道	第2・4火曜日 13:30～15:30	中央公民館	10	生涯学習課 22-2111
北部水彩画クラブ	水彩画	第2、4火曜日 4～9月 19:30～21:00 10～3月 19:00～20:30	北部公民館 図書館	7	小嶋 紀子 22-5082
和窯会	陶芸	毎月第2・4月曜日 19:00～22:00	西部公民館 工作室	9	北沢 吉信 26-6279

【 人文科学・社会科学・自然科学・教育一般 】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
NPO法人 信州ふるさと郷育 ネットワーク	農業体験(浜津ヶ池体験農場)、中野市ふるさとジュニア検定作成、など	第1・3日曜日 8:00～10:00	浜津ヶ池体験農場	14	佐藤 栄美 sydtokuma@ymail.ne.jp https://www.shinshufurusato.net
おはなし♡ びっくりばこ	おはなし会の勉強会	第2水曜日 19:00～21:00	代表者宅	5	生涯学習課 22-2111
音訳ボランティア の会せせらぎ	視覚障がいのある方に広報等を録音し声の情報を届けます	①第1水曜日 13:00～15:30 ②毎月15日かその前後の平日 9:30～11:30	①市立図書館 ②福祉ふれあいセンター	12	生涯学習課 22-2111
ガールスカウト 長野県第12団	少女の健全育成	月2回 9:00～12:00頃	中央公民館	22	保科 美千代 gsnagano12@gmail.com
くらしを考える会	廃油石けん作り及び学習会	毎月第3月曜日(祝日の場合第4月曜日)9:30～11:30	中央公民館 106会議室ほか	10	生涯学習課 22-2111
新おはなし塾	おはなし会、読み聞かせをする人の勉強会	年5回奇数月 第3木曜日 15:30～17:00	市立図書館	11	小島 佐和子 22-3774
信州中野 天文同好会	天体観望、観望会のサポート	不定期	市立博物館ほか	8	吉澤 徹夫 c.m.procyon@gmail.com https://shinten-web.jimdosite.com
たかやしろ古文 書愛好会	近世(江戸時代)の古文書の学習(読む・理解する)	第4火曜日 19:00～20:30	北部公民館 会議室	5	生涯学習課 22-2111
地域の歴史と文化を学ぶ会	地域の歴史と文化を学ぶ	第3土曜日 10:00～12:00	中央公民館 106会議室	10	畔上 尚子 090-9359-9594
中野手話サークル	手話学習、聴覚障がい者との交流など	毎週木曜日 19:00～21:00	中央公民館 201会議室	16	小林 利江子 26-7066
中野点字友の会	点字点訳学習、情報誌等書籍の点訳と読者への送付	昼)第1・3木曜日10:00 夜)第2・4金曜日19:00	昼)図書館 夜)中央公民館	10	生涯学習課 22-2111
中野俳句教室	俳句の研究	第3木曜日 9:30～12:30	中央公民館 106会議室	6	長瀬 冬嵐 090-2259-3519
てのひらの会	初心者向けの手話勉強会	毎週水曜日 10:00～11:30	中央公民館	6	斉藤 文子 080-5109-0487

【 家庭生活・趣味・料理 】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
絵手紙サークル コデマリ	絵手紙の作成	第3金曜日 4~11月 9:30~11:30 12~3月 10:00~12:00	中央公民館 106会議室	10	中島 武久 take-203@circus.ocn.ne.jp
キンカオールヤン の会	市内在住の外国の 方と一緒に調理し、 交流する	不定期 日中	中央公民館 料理実習室	8	今井 多恵子 26-3925
手芸の会	マスコット、ブローチ、ス トラップ等の製作	第3月曜日 13:00 ~ 16:00	中央公民館 106会議室	8	武田 紀代子 22-5473
そそら句会	月1回の句会を実施 する	第3木曜日 13:00 ~ 16:00	豊田文化センター 101会議室他	8	生涯学習課 22-2111
豊田写真倶楽部	撮影した写真を持ち寄り 話し合う。撮影旅行あり	第2水曜日 4~9月 19:30~20:30 10~3月 19:00~20:00	豊田文化センター	7	小林 伸健 ko-nob@icloud.com
フラワーフレンド	生花・フラワーアレン ジメント	毎週木曜日 10:00 ~ 17:00	中央公民館	8	生涯学習課 22-2111

【 体育・スポーツ・レクリエーション・体操 】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
青空クラブ	体操、脳トレ	毎週水曜日 10:00 ~ 12:00	中央公民館 210体育室	20	森川 浩幸 22-5274
きさらぎ会	筋トレ、脳トレ、レクリ エーション	毎週水曜日 10:00~12:00	西部公民館 会議室	6	堀内 秀明 080-5109-8973
ケアサークル	心身の健康に関する お話やセルフケア	毎月第3日曜日 10:00 ~ 14:00	北部公民館 視聴覚室	6	小林 富美子 fumi3500isis@gmail.com
スポーツ吹矢 同好会	健康講座と吹矢によ る体カアップ	毎週月曜日 10:00 ~ 12:00	北部公民館 2F講堂	20	遠藤 隆 090-1433-7524
すみれの会	ソフトバレー	毎週火曜日 10:00~12:00	西部公民館 多目的ホール	15	生涯学習課 22-2111
太極拳を楽しもう会	太極拳の練習	第2・4月曜日 10:00 ~ 11:30	中央公民館 101体育室	11	小池 市子 22-6496
高丘FC	サッカー、フットサル	水曜日 15:30 ~ 18:00 ----- 土・日曜日 8:00 ~ 11:00 13:00~16:00(冬期)	高丘小学校グラ ウンド・体育館	30	石川 松幸 takaoka.fc@gmail.com Instagram:TAKAOKA.FC _1988
高丘卓球クラブ	卓球	毎週金曜日 19:00 ~ 21:00	西部公民館 多目的ホール	12	小林 達治 tatsuji.0503@gmail.com
高丘ゆるゴミ拾い部	ゴミ拾い活動、イベン ト企画	不定期	西部公民館	12	湯出川 恵里子 080-6930-0138
たかやしろ	ストレッチ、ダンスな どの軽運動	第2、4木曜日 9:00 ~ 10:30	北部公民館	11	武田 一恵 26-5602
中野山岳会	登山	第2金曜日 18:00 ~ 21:30	中央公民館 205会議室	13	望月 英雄 26-7698
中野スマイル スポーツクラブ	軽運動とプチ筋トレ ※体験希望の方は要事 前相談	毎月第1・3月曜日 19:30~20:30 ----- 毎月第2・4水曜日 19:30~20:30	豊田文化センター ----- 中央公民館 101体育室(冬期:和 室)	20	大宮 真実 oomiya1957@gmail.com
中野スマイルスポ ーツクラブ 陸上教室	陸上教室	毎週土曜日 9:00~11:00	西部公民館 多目的ホール	20	高木 学 takagi.m@ymail.ne.jp
中野吹き矢愛好会	スポーツ吹矢の実践	第1・3火曜日(冬は休み) 19:30 ~ 20:30	西部公民館 第1、2会議室	5	中野 圈造 22-5597

フォルテ	ソフトバレー	第1・3・5木曜日、毎週土曜日 20:00～22:00	西部公民館 多目的ホール	20	館林 かおる kaoru3816@gmail.com
北部空手クラブ	空手	毎週月、水曜日 19:00～21:00	北部公民館 講堂	27	山本 啓太 090-5332-5268
まみくとい山の会	登山計画、報告、山の学習会	毎週火曜日	山の会事務所	25	金井 光正 080-5145-9494
YOGA(ヨガ)	ヨガ	火曜日 19:00～21:00	中央公民館 208・209和室	11	頓所 陽子 tonyouko@gmail.com
ヨガクラブ	ヨガ	毎月第3木曜日 13:30～15:00	中央公民館 208・209和室	10	生涯学習課 22-2111

【 舞踊・ダンス・リトミック 】

団体・サークル名	内容	日時等	場所	人数	問い合わせ
Apala(アーパラ)	ハワイアンフラ	毎月第1・3・5土曜日 9:30～13:00	中央公民館	8	生涯学習課 22-2111
サクラ フラレア	フラダンス	第1・3・4金曜日 18:30～21:00	豊田文化センター 和室	10	丸山 晴美 maruchansign@yahoo.co.jp
CHEVYZ (チェビーズ)	チアダンスチーム	金曜日 16:30～19:00	西部公民館	25	生涯学習課 22-2111
ハイビスカス	フラダンス	毎週木曜日 10:30～12:00	中央公民館	10	生涯学習課 22-2111
花房流日本舞踊 の会	日本舞踊	毎週木曜日 13:00～17:00	豊田文化センター 日本間	7	高橋 とみ子 090-2677-9023
バレエサークル ル・リス	クラシックバレエレッ スン	毎週月曜日 18:30～19:45	中央公民館 西部公民館	8	村松・北澤 naoko11kt@yahoo.co.jp
ハワイアン OHANA	フラダンス	不定期	西部公民館	15	神田 宏美 aloha.2020.mahalo.27@gmail.com
フラダンス・ビュー ティーフラ	フラダンス	第2・3・4・5火曜日 10:30～12:00 ----- 第1・3金曜日 13:30～15:00	北部公民館	8	阿部 磨弥 hoopuniuamakani25@gmail.com
マーラプア	フラダンス	月2～3回 土曜日 18:00～20:00	西部公民館	7	島貫 美佳 090-8813-9231
MIDORI トワール メイツ	バトントワリング	土曜日(小学生まで) 15:30～16:45 17:15～18:30 ----- 月曜日(中学生以上) 19:00～20:15	西部公民館 北部公民館 ----- 南宮中学校	30	土屋 みどり 090-8826-1958
ルアナ	フラダンス	第2、4木曜日 13:30～16:00	中央公民館 210体育室	6	高橋 祐子 nalehuamamo@gmail.com nalehuamamo.com

市内で活躍されている団体・サークルの情報は随時募集、掲載をしています。

掲載を希望される方は生涯学習課(TEL 22-2111)までご連絡ください。



人材

指導を希望される方は、直接講師連絡先へお問い合わせください。
また、指導者として掲載を希望する方のご連絡もお待ちしています。

《学術・芸術・趣味》

講師・指導項目	電話	活動しやすい曜日・時間等	指導対象
小澤 みなみ ネイル講座 ネイルの基礎知識や塗り方の指導	070-8475-3732	応相談 (Email) aimo.foryou@gmail.com	不特定
小島 和英 健康づくりのための「気功太極拳講座」 「俳句入門講座」「中上級俳句講座」	生涯学習課へ	随時	不特定
小林 青山 書道を通じて頭を活性化しませんか 正筆会の教材を使う予定ですが、他の教材も可能です。お気軽にご相談ください	生涯学習課へ	随時(いつでもご連絡ください) (Email) rowanne@mbr.nifty.com https://www.facebook.com/profileshodo	不特定
小林 正翠 生け花、着付け	生涯学習課へ	応相談	不特定
桜井 幸 ネットを使用した集客や販路拡大・マーケティングなど	080-2594-3121	応相談 (Email) miyu3saku@gmail.com	不特定
佐藤 澄夫 ハーモニカ	生涯学習課へ	月～金(応相談)	不特定
佐藤 正智 未経験者のためのプログラミング体験 (ScratchもしくはPythonを使用)	070-5646-6892	応相談(平日夕方、土日祝日)	中学生以下は保護者同伴
佐野 至風 武家茶道である石州流を知っていただき、お茶を楽しんでほしい	22-2357 (FAX兼用)	曜日、時間等は応相談 第1・3月曜は中央公民館でお茶の会実施	不特定
清水 結子 ヨガを基本とした体操 (腰痛改善、ゆる筋トレ、マインドフルネス)	080-3173-8181	平日(月～金) sowaka.hariyoga@gmail.com	女性・成人・高齢者
アンガーマネジメント キッズインストラクター 信州なかのママ アンガーマネジメント キッズ講座 風船などを使って、楽しく心のトレーニング	生涯学習課へ	随時 (Email) nakanomama1222@gmail.com	不特定
スポーツ爪のアドバイザー 鈴木 あき 「爪は健康のバロメーター」老若男女問わず世代にあった爪を知って自身の健康向上へつなげてみませんか	生涯学習課へ	応相談	不特定
スタンキー 真由子 保育園、小学生生徒への英会話、英語でクッキング、英語で歌おう、日常英語	080-6935-5709	平日 土・日曜日は応相談 (Email) tickledpink338@yahoo.co.jp	不特定
(日本棋院アマ六段) 田子 隆一 囲碁指導全般	生涯学習課へ	応相談	不特定
(山野流着装) 中山 恭子 着付及び着付け指導	生涯学習課へ	応相談(一回2時間程度)	不特定
西浜 三奈 羊毛フェルトで癒しの時間を一緒に…	生涯学習課へ	随時 (Email) youmou.2009@gmail.com	不特定
馬場 洋泰 初心者向けに、スマートフォンなどの使い方を教えます。分からない事には、何度でもお答えします	080-5144-2316	随時(応相談)	青少年・成人・高齢者
原澤 奈美 ケアリングヨガ、介護ヨガ (中高年者、障がい者向け)	080-3129-3909	平日、土曜日14:00以降 他は応相談。 (Email) nsys-cure_0315@yahoo.co.jp	成人・高齢者
堀内 啓予 茶道(藪内流)	38-6016 (FAX26-1845)	月曜日(月2回)	青少年 成人
山崎 美津子 リフレソロジー(手足マッサージ)、タッチケア	生涯学習課へ	応相談	乳幼児・女性
アクセサリ作家 lilynco(リリンコ) ハンドメイドを副業に！成功するためのブランディングと価格設定などを指導します	生涯学習課へ	応相談 (Email) lilynco@gmail.com Instagram: @lilynco515	不特定

《スポーツ・野外活動》

講師・指導項目	電話	活動しやすい曜日・時間	指導対象
AI(アイ) HIP HOP DANCE、親子で簡単ダンス、大人の音楽ダンス(シニアまで)	080-3028-7273	応相談	不特定
小野澤 誠 マレットゴルフ、吹き矢、花火	26-3715 (FAX兼用)	随時	不特定
(日本ヨーガ療法学会会員) 黒岩 あずさ ヨガ・シニア体操	生涯学習課へ	平日(祝日・休日も相談可) 定期レッスン、月1回、年1回の講座も可	不特定
SASSEN 信州中野教室 次世代チャンバラで基礎体力向上 柔道整復師が体の使い方の指導	080-3583-8055	応相談	不特定
春原 輝明 レクリエーション全般、体づくり	22-6177 (FAX兼用)	E-mailアドレス stc888@agate.plala.or.jp	青少年・女性・成人・高齢者
(公益社団法人自衛衛指導員) 関崎 純子 健康体操	090-4618-4399	平日祝日、休日可 定期レッスン、月1回、年1回の講座も可	不特定

学習施設など

《中央公民館》

所在地：三好町一丁目4番27号 連絡先：22-2691 (FAX 26-2342)

主な施設：講堂、音楽室、会議室、視聴覚室、料理実習室、体育室、講習室、和室、図書室、講習室、教室

公民館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/chuou/>

《西部文化センター（西部公民館）》

所在地：大字安源寺666番地1 連絡先：23-1024 (FAX 38-1524)

主な施設：多目的ホール、図書室、視聴覚室、会議室、教養室、研修室、料理教室、多目的コート、ミニ遊園地

公民館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/seibu/>

《北部公民館》

所在地：大字赤岩1447番地 連絡先：26-0677 (FAX 26-2211)

主な施設：図書室、視聴覚教室、講堂、料理教室、会議室、研修室

公民館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/hokubu/>

《豊田文化センター（豊田公民館）》

所在地：大字豊津2509番地 連絡先：38-2922 (FAX 38-3499)

主な施設：多目的ホール、会議室

公民館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/kouminkan/toyoda/>

《市立図書館》

所在地：大字西条1000番地 連絡先：26-5841 (FAX 23-2885)

主な施設：開架コーナー、ブラウジングスペース、レファレンスコーナー、児童開架コーナー（おはなし室）、ソロワークスペース、閲覧室、会議室、AVホール、郷土資料室、朗読サービス室

分館：北部分館（北部公民館内）、西部分館（西部文化センター内）、豊田分館（豊田文化センター内）

図書館HP：<http://www.nakano-lib.jp/>

《市立博物館》

所在地：大字片塩1221番地 連絡先：22-2005 (FAX38-1290)

主な施設：常設展示室、プラネタリウム、研修室

観覧料：常設展示室 一般300円 高校生以下150円、プラネタリウム 一般600円 高校生以下300円

博物館HP：<https://www.city.nakano.nagano.jp/categories/hakubutukan/>

《市民体育館》

所在地：大字一本木590番地1 連絡先：26-3572 (FAX 26-3566)

主な施設：アリーナ、観覧席、会議室

併設施設：テニスコート、武道館、市営野球場、市営運動場、弓道場、コミュニティスポーツセンター

《B & G海洋センター》

所在地：大字穴田3697番地2 連絡先：38-3800 (FAX兼用)

主な施設：アリーナ、第2体育館 (トレーニングルーム)、会議室 (ミーティングルーム)、プール

併設施設：野球場、テニスコート、マレットゴルフ場

《人権センター》

人権センター

所在地：三好町一丁目4番27号 連絡先：26-2287

主な施設：会議室、生活改善保健衛生室、調理実習室

豊田人権センター

所在地：大字豊津2555番地1 連絡先：38-3522

主な施設：会議室、和室、料理講習室



《市民会館 ソソラホール》

所在地：三好町一丁目3番12号

連絡先：38-6250 HP :<http://sosora-hall.jp>

施設：大ホール、小ホール、リハーサル室、スタジオ、会議室、楽屋

《北信州能力開発センター (中野地域職業訓練センター)》

所在地：大字中野1457番地1

連絡先：23-3005 (FAX 23-3835) HP :<https://www.nakanotc.ac.jp>

主な施設：多目的ホール、視聴覚室、OA研修室×2 (パソコン40台)、研修室(5室)、実技室、調理実習室、和・洋室実習室

～趣味や特技を活かして～

地域には、スポーツやレクリエーションを楽しみたい人、昔の遊びを体験したい人、詩吟をやってみたい人など、学ぶ意欲を持った人がたくさんいます。

自分の得意分野や趣味などをいかし、指導者として能力を発揮してくださる方はいませんか？

中野市教育委員会では、指導者として能力を発揮してくださる方の情報を集め、冊子「中野市生涯学習情報」に掲載して、市民の方々にお知らせしています。また、指導者の情報は年間を通じて収集しております。

併せて、市内で活躍する団体・サークルの情報も随時募集・掲載をしています。

興味のある方、掲載を希望される方は下記までご連絡ください。

中野市教育委員会事務局 生涯学習課 生涯学習推進係
〒383-8614 中野市三好町一丁目3番19号 電話 0269-22-2111
E-mail shogai@city.nakano.nagano.jp

