



富県公民館クラブ・サークル

富県公民館で活動している、クラブ・サークルの一覧です。

興味がある方は富県公民館まで問い合わせください。各クラブ・サークル代表にお繋ぎします。

団体名	活動内容	紹介文	開催日時
おはなし玉手箱	読み聞かせ	富県小学校にて、朝の読み聞かせボランティアとして活動しています。年に1回のお話会では、皆でパネルシアターや朗読劇などにも、楽しく取り組んでいます。参加できる範囲で仲間をいつでも募集中。	不定期
おはなしの泉	読み聞かせ	おはなしを覚えて語る勉強会を続けています。昔話や創作の物語を子どもたちや大人の皆さんに届けるために練習しています。どうぞ聞きにいらしてください。お問合せお待ちしております。	隔月1回(土) 午後2:00~4:30
生活クラブ富県班	生活学習	こんな時代だからこそ安心して、しかも美味しい食材を。添加物対策、遺伝子組み換え不使用、減農薬の食材、パステライズド牛乳等扱っています。気になる方、是非お試しあれ!!	不定期
富県絵手紙サークル	絵手紙	前年公民館報で紹介していただき、約25年続いているクラブです。月2回の教室で、様々なものを道具にして、絵手紙を完成させます。おしゃべりをしながら、楽しく交流しています。	第2・4(水) 午後1:30~3:30
富県絵画クラブ	絵画	身近な風景を、有り合わせの用具で写生して鑑賞し合い、それぞれの良さを味わう。上手下手でなく楽しさを大切にしたいクラブです。	不定期 午後1:30~3:30
富県写真クラブ	写真	今見た感動をその通りに写したい。そんな思いで毎月1回先生の指導を受けながら楽しくやっています。年4回の作品展、時期に合わせた撮影会等でお互いに交流を深めながらのサークルです。	第3(木) 夜7:00~9:00
花みずきの会	着物リフォーム	着物から、今着たい洋服にリフォームしています。古い着物もアイデア一つで、素適な服になり、どこにもないオンリーワンの一着が出来上がります。皆んなでデザインを考えるのも楽しみです。	毎週(火) 午後1:30~3:30
己の書	筆文字	筆ペンと絵の具を使って、誰でも簡単に、はがきや色紙等に絵を描くように味のある字を描く己書。カード、カレンダー、年賀状誰でも簡単に書けます。趣味の一つにいかがですか。一緒にどうですか?	不定期 午前10:00~午後1:00

太極拳友好会	太極拳 ヨガ、氣功	太極拳は非日常的なゆっくりとした動きや呼吸で、気持ち良く体が整います。1つずつの動作をマスターするまで、皆で声掛けし、励まし合い笑い合い、楽しく練習しています。一緒にいかがですか？	毎週（水） 午前10:00～11:30
富県ゴルフクラブ	ゴルフ	富県ゴルフクラブは毎年2回地区対抗ゴルフコンペを開催しています。今年で40回の大会を迎えます。地区対抗と個人優勝を目指し親睦を深めています。入会希望される方はご連絡ください。	年2回 ゴルフコンペ開催
卓球クラブ	卓球	老若男女年齢に制限なく、卓球を通して体力の保持増進と会員の親睦を目的として活動しています。卓球に関心のある方お出かけください。	毎週（火）・（木） 午前9:00～10:30
ダンシング ハート なでしこ	リズム体操	演歌からポップスまで、曲に合わせて楽しく踊ります。運動不足の解消、仲間との交流を深め、体と心の健康をめざしています。皆さん、一緒に踊ってみませんか。	第2（水） 午前10:00～12:00
ダンスクラブ オリオン	ダンス	ラテンとスタンダードのダンス音楽に合わせて踊り、ストレス解消と健康増進につとめています。	毎週（水） 夜7:30～9:10
とみがた 元気アップ	ストレッチ ダンベル チューブ 体操	健康運動指導士、いきいきサポーターの指導のもと、ボール、チューブ、タオル等を使いながら、リズム体操を行い、筋力アップ・体カアップ・認知症介護予防等を目指し、みんなで楽しく運動しています。	毎週（木） 午後1:30～3:00
パッション ティアラ	キッズピクス	いつも元気で、にぎやかな子ども達の笑い声がたえないクラブです。保育園から小学6年生までの子ども達が仲良く楽しく活動しています。ぜひ見学に来てみて下さいね。いつでも大歓迎です!!	毎週（木） 午後5:00～6:00
リフレッシュヨガ	ヨガ	ゆったりと、無理なくストレッチヨガ。終わってみれば体すっきり、少し汗かき爽快感！ご指導くださる先生のもと、楽しいメンバーで活動しています。ますます若く張り切って、今年も頑張ります。	毎週（水） 夜7:30～9:00
富県弓友会	弓道	弓道を通して心を豊かにし、自分自身に打ち勝つことを目指す生涯スポーツです。弓をやりたい方、誰でも仲間に入って「的を射抜く爽快感と喜び」を感じ、日常生活を楽しく演出してみませんか。	第4（金） 夜7:00～9:00
たけのこ	竹細工	竹細工に親しみ、各自が決めた課題に挑戦して、竹を割り、細いひご作りから取り組んでいます。身近にある竹から作品に仕上がっていくのがとても楽しみで、皆ではげまし合って楽しんでおります。	第3（水） 午前9:00～午後4:30





健康教室

受講者募集!

体を動かすと…

脳が元気になる…認知症予防
心が元気になる…うつ予防
筋力がつく…ねたきり予防
血流が良くなる…生活習慣病予防



いいこといっぱいの教室に、どなたもお気軽にご参加ください!

日 程／5月～3月の毎月最終水曜日（7月は休講） 午前10時～正午

場 所／富県公民館 ホール

内 容／ストレッチしたり音楽に合わせて体を動かします。

講 師／松田 悦子 さん（日本体育協会公認スポーツ指導員）

参加費／500円（初回にご用意ください）

持ち物／バスタオル（敷物として）・上履き・飲み物

申し込み／5月22日（金）までに富県公民館へお申し込みください。



～第1回のお知らせ～

◆日 時：5月27日（水） 午前10時～正午

◆場 所：富県公民館 ホール



富県公民館

電話：72-2318 FAX：74-1262

裏面もご覧ください



富県公民館・スポーツ推進委員 共催

ふれあいスポーツ広場



伊那市スポーツ推進委員と富県公民館では「ふれあいスポーツ広場」を開催します。ニュースポーツを体験して、いい汗かいてみませんか。

みなさんの参加をお待ちしています！

- ◆対象／小学生から大人までだれでもOK！
- ◆内容／ニュースポーツなど
- ◆会場／富県小学校体育館および新山小学校体育館
- ◆時間／夜7時～8時30分
- ◆持ち物／飲み物・上履き
- ◆開催日程

富県小学校会場	新山小学校会場
5月 7日 (木)	6月 9日 (火)
14日 (木)	16日 (火)
21日 (木)	23日 (火)
28日 (木)	30日 (火)
6月 4日 (木)	7月 7日 (火)

※事前申込みは不要です。当日時間までに小学校体育館へお越しください。

富県公民館

電話：72-2318 FAX：74-1262



子育て講座

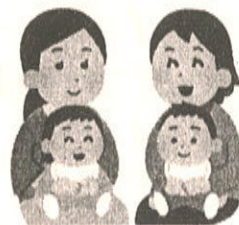


トムキャロット



★子育て講座「トムキャロット」は、親子や子ども同志のふれあいの場を提供します。お子さんと一緒に、いろいろな遊びを通じて仲間づくりをしませんか。お気軽にご参加ください！

- ◆対象／0～3才のお子さんを持つ方（家族）
- ◆内容／読み聞かせ・やきいも大会・季節のあそび・ミニ運動会
クリスマス会 など
- ◆開催日程／6月～3月の毎月1回 全10回
午前10時～11時頃
- ◆参加費／1,000円（年間分参加費、材料費・初回にご用意ください）
※その他、講座の内容により材料費等がかかります



第1回のお知らせ

- 日時／6月19日（金） 午前10時～11時頃
- 内容／手形アート・ボディペインティング
- 会場／高遠町公民館
- 持ち物／参加費・飲み物・汚れてもよい服装、着替え、タオル

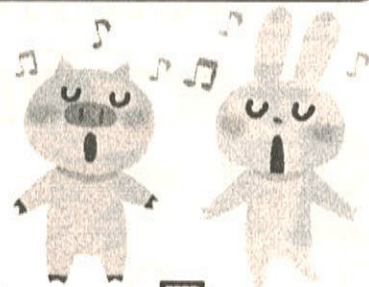
登録申し込みは
こちらから↓



※参加申し込みは5月17日（日）までに申し込みフォームに入力、もしくは富県公民館までご連絡をお願いします。



うたをうたおう



うたの教室

☆子どもの頃、学校でみんなと一緒にうたった懐かしいあの歌…
大人になって、新しい仲間と歌ってみませんか??
懐かしい童謡唱歌を中心に、みんなで楽しく歌う講座です。

♪日 に ち / 5月～3月の毎月1回 全10回
(8月は休講になります)
午前10時～11時30分

♪場 所 / 富県公民館ホール

♪指 導 / 有賀 千づる さん

♪伴 奏 / 橋爪 美千代 さん

♪参 加 費 / 500円 (初回にご用意ください)

♪申 込 込 み / 5月12日(月)までに

富県公民館へお申し込みください

※令和6年度参加登録されていた方は、申し込み不要です。



～第1回のお知らせ～

◆日 時: 5月18日(月) 午前10時～



のどか学級・よろず講座

今年度も富県公民館講座「のどか学級」・「よろず講座」を開講します。楽しく学びながら仲間づくりもできます！

初めての方も大歓迎です！「のどか学級」・「よろず講座」に参加してみませんか。



◆ 対 象／富県地区在住の方

◆ 期 間／6月～3月 全10回

◆ 時 間／午前10時から12時（内容によって変わります）

◆ 参加費／年間500円（初回にご用意ください）

※その他、講座の内容により材料費等がかかります

◆ 内 容／現地研修、健康講座、料理実習、各種教養講座、
軽体操、講演会 など

◆ 第2回／ **6月10日（水）** 午前8時30分～午後4時30分頃
内 容：合同視察研修

テーマ：「受け継がれる国宝、育まれる食の彩り ～安曇野・大町を訪ねて～」

場 所：大町市、安曇野市

（国宝：仁科神明宮訪問、ゴールドパック（株）工場見学、ランチ等）

※昼食代 2,800円が別途かかります。

※定員は20名です。定員に達し次第締め切りますのでご了承ください。

◆ 申込み／**5月29日（金）までに富県公民館へご連絡ください。**

富県公民館

電話：72-2318 FAX：74-1262



歴史に直に触れ、後世へ伝える

古文書を読む！

受講者募集！

地域に伝わる古文書や、蔵に眠っている古文書を解説してみませんか。
新たな発見があること請け合いです！ぜひご参加ください。

- 講師 竹松 亨 先生
- 会場 富県ふるさと館 集会室
- 日程 5月～3月 全10回（7月休講）
毎月最終水曜日
- 時間 昼間の部：午前10時～11時頃
夜間の部：午後7時～8時頃
- ※昼間と夜間、都合の良い部に参加してください。
- 参加費 500円（初回のみ）
- 持ち物 筆記用具
- 申し込み 5月20日（水）までに、富県公民館へご連絡ください。

江戸時代の古文書が
読めるようになります。
継続は力なり！



第1回 5月27日（水）午前10時～
午後7時～