

令和7年度 長谷公民館

講座参加者募集

参加者

募集中



市内の方なら、どなたでも参加できます。
お誘いあって気軽にご参加ください。

入野谷講座



「ふるさと再発見」をテーマに、
郷土の歴史・自然・文化などを学
びふるさとの良さを再確認しましょう。

第1回 5月22日(木) 13:30～

「長谷の遺跡探検シリーズ」

第2回 6月19日(木) 13:30～

「長谷の山城を学ぶ」

第3回以降 南信州天竜峡の旅
南アルプスの自然など
年間10回程度(予定)

年会費500円※他に実費負担あり。



健康麻雀教室



健康麻雀で楽しく「頭の体
操」「仲間づくり」をめざしま
す。初心者・経験者を問わず募
集します。

6月から全9回程度
金曜日の午後(予定)
参加費500円(年間)



おさんぽクラブ



みんなで楽しく歩いて健康づくり。
歩くだけでなくランチなどのお楽し
みも予定しています。

5月18日(日)から全5回(予定)
初回は長谷で開催される
「イーナちゃんウォーキングカーニバル」
3km程度のコースに参加します。

年会費500円※他に実費負担あり。



うたのラウンジ



懐かしの童謡・唱歌を季節の移
り変わりと共に歌います。

5月19日(月) 14:00～
全8回(予定)
年会費500円

※各講座詳細は、お申し込み後に
開催通知をお送りします。
※年会費は各講座初回参加時に
お支払いください

お申し込み・お問い合わせ
長谷公民館(電話98-2009)
お電話・窓口でお申し込みください。

公民館では、講座や活動中の写真・動画を撮影し、活動報告、参加者募集などの目的で
市報、公民館報、公式HP、チラシなどに掲載する場合があります。ご了承ください。

※裏面もあります。

くじらくらぶ



高遠町公民館と合同で開催します。高遠と長谷の両方の会場を使用します。未就園児対象。

6月～3月まで月1回程度
年会費500円＋実費

サツマイモを作って
芋ほり、焼き芋。運動会、
クリスマス会などを予定。

※詳細は対象者へ
別途通知します。



はせっこサマースクール

7月28日(月)～30日(水)3日間
座禅・学校のプール・プラネタリ
ウムなどを予定しています。

※別途、小学校を通じて
募集用紙をお配りします。



ソフトテニス教室

5月28日(水)全10回予定
午後6時～ほりでいドーム
スポーツ推進委員共催事業

※別途、小学校を通じて
募集用紙をお配りします。



今年度後半に開催予定の講座



健康づくり教室

理学療法士の指導により、体と頭の運動をします。おしゃべりも楽しく交流しながら運動します。

11月～3月(月1～2回)
年会費500円



蕎麦打ち講習会

初心者歓迎、一人で蕎麦を打てるように講習します。

11月～12月(全5回) 予定
年会費500円＋材料代



そば打ち講習会、健康づくり教室は秋からの開催です。別途募集します。

公民館に作品を飾りませんか？

絵、写真、立体作品など公民館に飾りませんか？
文化祭でも展示作品を募集します。
興味がある方は、お問い合わせください。



問い合わせ
長谷公民館
(電話98-2009)