

令和8年度 **やさしい**
市民ガーデニング講座



講師：藤田 政良 先生（長野園芸福祉ネットワーク）

定員：15名ほど（申込多数の場合、抽選となります）

参加費：1,500円（参加費・材料費等）

※追加で材料費が発生する場合があります。

場所：伊那公民館

持ち物：筆記用具、剪定ハサミ（手ばさみ）、
長靴（持参）、汚れてもよい服装、
手袋移植ごて（小さなスコップ）、
その他（事前にお知らせします）

草花の育て方や、花壇・玄関前の美しい飾り方を学びます。種まきやさし芽など、実際に公民館前の花壇で年間を通して体験・実習します。ガーデニング未経験の方も大歓迎です！

講座日程 5月15日（金）開講：午前9時30分～



6月12日（金）・26日（金）…以降毎月第2、第4金曜日予定（令和9年3月まで）

（11月～3月は月1回の開催となります。）日程は講師・会場・天候等により変更になる場合があります。

申し込みしめきり 5月7日（木）



第44回 探鳥会



新緑の朝、鳥のさえずりに耳を傾けてみませんか！

◇日時 5月10日（日）午前6時30分～8時30分

◇集合場所 伊那市西箕輪仲仙寺

◇講師 日本野鳥の会

◇持ち物 筆記用具
双眼鏡・野鳥図鑑（お持ちの方）
*簡単な野鳥図鑑は用意します

◇その他 参加費無料 小雨決行



参加される方は事前の申し込みを
お願い致します。

申し込みしめきり 4月24日（金）

令和8年度 伊那公民館だより

講座のご案内

回覧

新年度が始まりました！伊那公民館では今年度も様々な講座を開講予定です。
学習や交流など、新しい活動を始めてみませんか？

（詳しくは次のページからどうぞ！）

・4月29日（水・祝）中尾歌舞伎パブリックビューイング

・今年も長谷の伝統芸能中尾歌舞伎を伊那公民館でリアルタイム上映します。
ご家族・ご友人と一緒にご覧になりませんか。（入場無料・申込不要です）

・5月10日（日）探鳥会

・バードウォッチングを楽しみます。
・事前にお申し込みください。



・5月11日（月）伊那公民館 女性教室

・女性教室で楽しく交流しましょう！
・原則として毎月1回活動
・事前にお申し込みください。



・5月15日（金）市民ガーデニング講座

・ガーデニングの知識と実技を学びます。
・定員 15名ほど
・事前にお申し込みください。



・5月27日（水）伊那おやじの会

・「男の居場所」をつくります。
・会員が活動を計画します。
・事前にお申し込みください。



各講座お問い合わせ・お申し込みは

伊那公民館 電話 78-3447

メール kmk@inacity.jp まで

（伊那市中央5052番地）

*申し込みは平日の9:00～17:00にお願いします

令和8年度 伊那公民館

女性教室

一緒に楽しく活動しましょう



伊那公民館女性教室では、毎月1回、健康について学んだり、体を動かしたり、地域の施設見学に出かけるなどして楽しく交流しています。

「何か始めたい!」と思っている女性の方、お待ちしております!



施設見学のようす



ロコモ体操

開講： 5月11日（月） 午後1時30分から
（学習は原則として毎月1回、第2月曜日）

場所： 伊那公民館

内容： 健康体操・映画鑑賞・研修視察ほか

対象： 女性の方ならどなたでも
参加いただけます

会費： 2,500円
（年会費2,000円+参加費500円）
※材料費は個人負担になります。

★ 学級生対象のクラブ（体操・ボランティア・マレットゴルフ）もあります。

お申し込みは4月24日（金）までをお願いします。



ボランティア活動

男の交流会! 伊那おやじの会

—会員募集—

今年度も伊那公民館では、好評の「伊那おやじの会」を開講します。料理づくりに挑戦し、時には杯を酌み交わしながら語り合い、さまざまな研修をとおして交流を深める「男の居場所」です。クラブ活動も活発に行っていますので、男性の皆さん、気軽にご参加ください。ご参加お待ちしております。

開 講 5月27日（水）午前10時から
（以降、毎月1回第4水曜日予定）

場 所 伊那公民館

活動内容 会員が活動を計画します。
《前年度までの活動例》
◎男の料理教室 ◎研修視察 ◎マレットゴルフ大会
◎ボランティア ◎市長講演会◎箏と尺八のしらべ
◎施設見学 ◎人権講座 ◎映画鑑賞会 他

対 象 中高年の男性なら、どなたでも参加いただけます。
会 費 1,500円（年会費1,000円+参加費500円）

*材料費等は個人負担になります

ク ラ ブ マレットゴルフ・カラオケ・卓球

お申し込みは4月24日（金）までをお願いします。



ポッチャ体験



研修旅行～そらさんぼ天竜峡～