



てとてキッズ広場 in 千曲市市民交流センター



算数・数学おもちゃ箱 ～ 親子で楽しむものづくり教室 ～



算数・数学をもとに、作って楽しい・遊んで楽しいものづくり体験！
 (頭をスイングすると「動く町並み」/ これはステキ「切り紙紋様」/ 円形折紙で作る立体
 うそをついても当てられる「2進法の数あて」/ 作って遊べる「立体パズル」 など)

日時 5月25日(土) 13:30～15:30

参加費 500円/1組(材料費) 講師 数学教育協議会

定員 30組(先着順・小学生とその家族対象)



長野高専サイエンス・ツアー 親子でつくる小学生ロボコン工作教室



(画像：ユカイな生きものロボットキット公式HPより)

「考える・作る・実践する」を体験！長野高専の先生と一緒に、
小学生ロボコンへも応募可能な公式キットを使って、自分だけのロボットを作ろう！ロボットの作品例はQRコードから。



日時 6月22日(土) 9:30～12:00

<キット公式HP>

参加費 3,850円/1人(キット代) 講師 長野工業高等専門学校 講師

定員 20組(先着順・小学生とその家族対象)



キッズプログラミング教室



楽しくプログラミングを勉強しよう！

いろいろなアプリを使って作品をつくったり、ロボットを動かそう。
全6回通しての講座です。

日時 第2土曜日(5/11・6/8・7/13・9/14・10/12・11/9)
低学年 10:00～12:00 高学年 13:30～15:30

参加費 5,000円/1人(全6回) 講師 認定NPO法人 エリアネット

定員 各20名(先着順・低学年=2,3,4年生 高学年=5,6年生)

お申込み

各教室のお申込みは、お申込フォーム(右QRコード)よりお願いします。

※小学生ロボコン工作教室の申込みは【6月11日(火) 17:00まで】を期限とします。



生涯学習の場・スキルアップの場としてセミナー・学習会・交流会・講演会などを開催します。また、企画提案者も募集しています。各講座の詳細・企画応募はQRコードよりご覧ください。



ビーズで作るアクセサリー
(全2回)

初心者でもできる、ゆったり2回講座です。好きな色3色の中から、ネックレスまたはブレスレットを選んで作ります。

日時 4月19日(金)・26日(金) 10:00~12:00
受講料 1,500円 材料費別途1,390円(全2回)
定員 10名
講師 村山麻里子 (GLLC・JLL 認定インストラクター)



痛みのセルフケア教室
(全9回)

柔道整復師ゆたか先生と一緒に、腰・ひざ・肩など、体の痛みをセルフケア＆楽々トレーニング!

日時 第3金曜日(全9回) 13:00~14:00
(4/19 5/17 6/21 7/19 8/23)
(9/20 10/18 12/20 2/21)

受講料 年間7,200円 1回ごと1,000円
定員 10名(年間通じて申込された方優先)
講師 松林豊(柔道整復師)



初めてのマネーセミナー
(投資のいろは)

いまさら聞けない「新NISA(ニーサ)」、「iDeCo(イデコ・個人型確定拠出年金)」とは?正しく学ぶ投資のこと、ライフプランに欠かせないお金のことを考えよう!

日時 4月24日(水) 13:30~15:00
受講料 無料 定員 20名
講師 三ツ井秀夫(ファイナンシャル・プランナー)



終活・相続セミナー

相続にかかわる知らないこと、不安なこと、解決しよう!認知症になったら?家族に迷惑をかけない5つの鉄則。もめない遺産の分け方たった2つのコツ。

日時 5月22日(水) 13:30~15:00
受講料 無料 定員 20名
講師 三ツ井秀夫(ファイナンシャル・プランナー)



女性のためのキャリアスタート塾
在宅ワークのメリット・デメリット

全国で在宅ワーク事業を展開している女性経営者による女性のためのキャリアスタートセミナーです。3児の母でもある講師と一緒に、「自分だけのたったひとつの人生を生きること」を考えませんか?

日時 5月25日(土) 10:00~11:30
受講料 無料 定員 30名
講師 遠藤智恵子(株式会社スタラボプラス)



てとて市民団体支援講座
LINE公式アカウントを知ろう!
(市民団体・NPO団体 対象)

団体の運営に役立てるために、公式LINEを使ってみよう!メンバー間の連絡やイベント・団体の広報に役立てるには?個人アカウントのグループLINEとの違いとは? など

日時 4月20日(土) 10:00~12:00
受講料 無料 定員 10団体 ※普段LINEを使っている方対象
講師 認定NPO法人エリアネット
持ち物 スマホ(LINE公式アカウントアプリをインストール済のもの) ※らくらくスマホは除く



「ベビー&キッズ教室」「大人の教室」は体験教室(★のあるもの)実施中です。ご希望の方はお問合せください。各教室についてはQRコードよりご覧ください。



Baby & Kids
ベビー&キッズ教室

★ キッズダンス教室
(低学年クラス・高学年クラス)
ナチュラルムーブメント3・2・1
眞峰 景子先生

リズムに合わせて楽しくダンス

日時 火曜日(月3回)
①低学年 17:00~18:00 ②高学年 18:10~19:10

対象 年長~小学生 受講料 各3,600円/月 体験 各1,200円

てとて子育てルーム



◆ 大きなおもちゃで遊ぼう! & 芽里先生の親子deフチヨガ
トンネルボールプール・すべり台など大きなおもちゃで遊ぼう!親子ヨガで心も体もほぐしてリフレッシュ♪

日時 火曜日(月1回程度)
ヨガ 11:15~11:45 おもちゃ 9:30~16:00(ヨガの時間除く)

受講料 ヨガ 200円/大人1人 定員 ヨガ 5組/1回(要予約)

◆ ABCで遊ぼう!
英語のお歌遊び・英語の絵本・色々なアクティビティを親子で楽しく行います♪

日時 木曜日(月1~2回程度) ※5月開始
10:00~11:00(レッスンは40分程度)

受講料 500円/お子さん1人 定員 各7組/1回

◆ リトミック
音楽を通して親子でふれあったり、身体をおもっきり動かそう!レッスン後は、ヴァイオリンなどの演奏も予定しています。

日時 木曜日(月2回程度)
10:00~11:00(レッスンは30分程度)

受講料 500円/お子さん1人 定員 各7組/1回

Hobby & Sport
大人の教室(教養&趣味&健康)

★ リボンアートフラワー
(金曜日コース・土曜日コース)

リボンで作るフラワー・コサージュ&インテリアアクセサリ

日時 ①第2・4金曜日 9:30~12:00
②第1・3土曜日 13:30~16:00

受講料 各9,900円/3か月(材料費別途) 体験 各550円(材料費別途)

★ 楽しくリズム体操
(ゆったりコース・かるやかコース)

音楽・リズムに合わせて楽しく体操しましょう!

日時 毎週木曜日
①ゆったり 9:30~10:30 ②かるやか 10:50~11:50

受講料 各6,050円/3か月(11回) 体験 各550円

★ フチヨガ
(火曜日コース・土曜日コース)

健康維持に優しく体を動かしましょう!

日時 ①第1・3火曜日 10:00~11:00
②第2・4土曜日 14:00~15:00

受講料 各3,300円/3か月(6回) 体験 各550円

パソコン・スマホ個人レッスン

パソコン・スマホの操作などに関する個人レッスン

日時 毎週火～土 13:00～16:00

受講料 1,500円/時間 (延長1時間ごとプラス1,000円)

パソコン倶楽部

(火曜日コース・木曜日コース)

もっとパソコンライフを楽しもう!そして仲間と共にスキルアップ!!

日時 ①火曜日(第1・3) ②木曜日(第1・3) 13:30～15:30

受講料 5,500円/3か月 対象 パソコン中級者対象

スマホ倶楽部

日常使える便利なアプリや脳トレアプリなどいろいろみんなで楽しもう!

日時 金曜日(第2・4) 13:30～15:30

受講料 5,500円/3か月 対象 スマホ・タブレットを日常的に使っている方

みんなの街まち活動

イベント

ひまわりの会

第1回 家庭菜園セミナー「夏野菜の育て方」



「農業や化学肥料」に頼らない自然農法による野菜の育て方を皆さんで勉強しませんか! 年4回の「家庭菜園セミナー」を開催しています。市内の共同園場「ひまわり農園」での現地研修も予定しています。



日時 4月20日(土) 13:30～15:30

場所 千曲市市民交流センター「てとて」(旧ふれあい情報館)

参加費 各回500円(資料代含む) 定員 40名 <申込フォーム>

講師 三山 晋 (一般社団法人 MOA 自然農法文化事業団 中部支所)

申込先 090-9668-2169(青木) / 7337aoki@gmail.com

イベント

堂の山復活プロジェクト

堂の山しいたけ駒打ち体験会



更級の里山「堂の山」で2年前に開催し好評だった「しいたけ駒打ち体験会」を行います。駒打ちをした原木からは続々とシイタケが採れます。一度体験してみませんか。先着10家族です。



日時 4月27日(土) 10:00～12:00

場所 千曲市更級「堂の山」

参加費 無料 定員 10家族(申込先着順)

講師 堂の山復活プロジェクト実行委員

申込先 堂の山復活プロジェクト 080-5145-0983(大谷) / sarakimi@outlook.jp <申込フォーム>

イベント

堂の山復活プロジェクト

千曲市里山フォーラム ～里山で育つ子どもたち～



市内で里山整備に取り組む団体が集まりフォーラムを開催します。講演では、上田女子短大の裏山の整備活動を通して育つ幼稚園児や大人の姿を通して、里山のもつ魅力や教育的な力について話していただきます。



日時 5月18日(土) 13:30～15:30

場所 千曲市市民交流センター「てとて」

参加費 無料 定員 80名(申込先着順)

講師 酒井真由子(上田女子短期大学教授)

申込先 堂の山復活プロジェクト 080-5145-0983(大谷) / sarakimi@outlook.jp <申込フォーム>

団体紹介

姨捨そば道場

～信州の食文化「そば」を粉から作る～



信州の食文化である「そば」。姨捨そば道場では週に一度仲間が集まり、そば打ち技術を高めるために楽しんでます。

また、そば文化に親しんでもらうため、粉から作るそば打ち体験教室を随時受付けています。

「そば打ち5段 中條 善弘氏」を講師に、全麵協有段者によるサポートで、出張講座をお受けします。育成会・グループ・団体などの体験教室にいかがでしょうか? 道具一式を準備して出張します。講座を希望される方は、下記までお問合せください。

問合せ 姨捨そば道場 山口 7676096@bz04.plala.or.jp

お申込み & お問合せ

千曲市市民交流センター「てとて」

千曲市屋代128-1(旧ふれあい情報館)

TEL: 026-273-8000

Mail: shimin-net@areanet.or.jp

URL: https://chikuma-shimin.net

各教室のお申込みはお電話またはフォーム(下記QR)をご利用ください
※みんなの街まち活動のお申込み・お問合せは各主催団体へご連絡ください

てとてHP



お申込み



公式LINE

