

令和7年度

# こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

2月号

## 教養講座<全2回> ミモザの刺しゅう体験会

簡単な縫い方を学んでミモザを刺しゅうしましょう。

初心者でも覚えやすい刺し方なので、自分のペースで進められます。



日 時：【1回目】2月17日(火) 【2回目】3月3日(火)

13:30～15:30 **注**2回連続でご参加ください

場 所：波田公民館 中会議室

講 師：降旗 麻未 さん(刺繡小物 SOUAN 主宰)

[作品イメージ]

参加費：600円(1回目ご用意ください) / 定 員：10名

持ち物：裁縫道具(ある方)、眼鏡(必要な方はお忘れなく)

申 込：窓口またはお電話でお申込みください

締 切：2月12日(木)

## 冬の健康講座<全4回>

### ストレッチ＆簡単ズンバ

参加  
無料

運動が苦手な方やシニアの方向けに調整された、  
安全で簡単なプログラムです。陽気な音楽にあわせて、  
ゆっくりと簡単な動きを繰り返す運動で、無理なく  
マイペースで楽しめます。  
身体を温めるストレッチと組み合わせた、オリジナル  
プログラムをご用意しました。

日 時：2月20日～3月13日

毎週金曜日(全4回)

10:00～11:00



場 所：波田公民館 大会議室

講 師：中里 みづほ さん

(ZUMBA認定インストラクター)

参加費：無料 / 定 員：20名

持ち物：上履き(運動ができる靴)、飲み物、

汗拭きタオル、運動ができる服装

申 込：窓口またはお電話でお申込みください

締 切：2月16日(月) ※定員になり次第締切

環境・教養講座 波田希少動植物保存会共催事業

### 波田の植物と 田んぼの生きもの

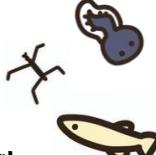
参加  
無料

#### ～モニタリング1000植物調査員の報告～

環境省モニタリング1000調査から見える波田の  
植物や田んぼの生きものたちの姿について、3人の  
市民調査員の方がリレーでお話しします。

日 時：3月7日(土)

13:00～15:30



場 所：波田公民館 大会議室

講 師：下記記載 / 参加費：無料

申 込：窓口またはお電話でお申込みください

定 員：40名 締 切：3月5日(木)

#### ～講演プログラム～

【第1部】13:10～13:50

「レッドリストと植物の置換」

尾曾 清博 氏(元高校生物教諭 長野県植物研究会所属)

【第2部】13:50～14:30

「若澤寺跡と牛伏寺周辺の植物の違い」

北村 光恵 氏(牛伏川の自然を楽しむ会代表)

〈休憩10分〉

【第3部】14:40～15:20

「10年ぶりの田んぼに現れた生命の神祕」

清沢 るり子 氏(波田希少動植物保存会代表)

作品展示  
のお知らせ

波田公民館2階ギャラリーに子どもたちの作品を展示します。ぜひご覧下さい♪  
書初め展  
波田小学校 写真クラブ作品展 2月2日(月)～2月26日(木)

※ 上記の講座は中止または、内容が変更になる事があります。また、定員になり次第、締め切りとなります。

※ お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。

※ その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。