

大町中学校 コミュニティ・スクール

# 夏休み カルチャー スクール 講座一覧

Googleフォームからも  
申し込み出来ます  
詳しくは大町中学校HPを  
ご覧ください！

参加申し込みは

申込用紙に必要事項を記入の上

大町市立 **大町中学校**

FAXでも可

までお願いいたします

申し込み締め切りは

**7月22日（月）必着です**

夏休み カルチャースクール

講座番号 1 字が苦手な人向け！筆文字教室！

夏のお便り 風鈴作り

開催日時 7月30日（火） 13：00～14：30

募集人数 10名

参加費用 2,500円

持ち物 お手元に筆ペンがある方はお持ちください  
(貸し出し筆ペンもあります) 飲み物

講座内容

字が苦手！筆文字なんてとんでもない！  
でも…可愛い字が描けたら素敵だな…って思っている方！  
描けるもんなら描いてみたい！と思っている方！  
普通の暑中見舞いとちょっと違う、  
個性的で飾りたくなる夏のお便りを描いてみませんか！

筆文字講座

可愛いイラストと  
可愛い筆文字が簡単に描けちゃいます！  
はがき作品2種+風鈴orウチワ作り！

※写真はイメージです

大町中学校コミュニティ・スクール  
夏休み カルチャースクール

講座番号 2

みるいでの ヨガ&リンパストレッチ体験教室

開催日時 7月30日(火) 10:00~11:30

募集人数 10名

参加費用 1,000円

持ち物 ヨガマット 飲み物  
(貸し出もあります 先着3名まで)

講座内容

運動不足！感じていませんか？

でも、きついのはダメ！継続できない！  
こんな悩みもあるかもしれませんね！

今回は、非常にやさしいヨガと、  
リンパの流れを促すストレッチ。

更に、参加の皆様の体力に合った、  
軽い筋トレを組み込んだ90分のクラスです。

きっと楽しく、体力作りに取り組みますよ！

大町中学校コミュニティ・スクール

## 夏休み カルチャースクール

### 講座番号 3 初めてでも可愛く描ける！

#### 七夕の空を描こう！ パステルアート

開催日時 7月31日（水） 10：00～11：30

募集人数 10名

参加費用 2,500円

持ち物 お手拭き、飲み物

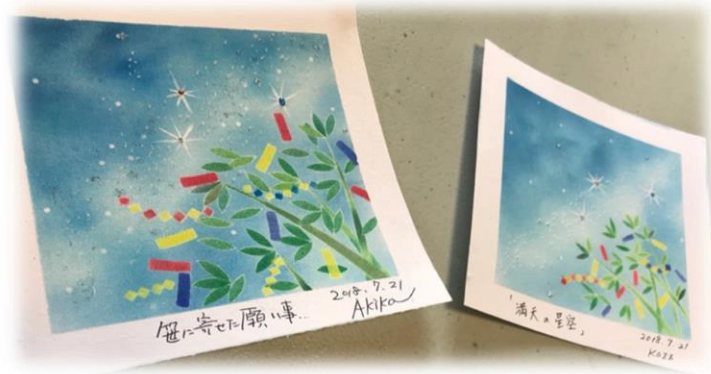
クリアファイル（作品持ち帰り用）

#### 講座内容

大町は月遅れの七夕です。

8月7日の夜空。

1年ぶりに再会する二人の星のお話をしながら、  
綺麗でかわいいパステルアートしてみましよう！



※写真はイメージです

大町中学校コミュニティ・スクール  
夏休み カルチャースクール

講座番号 4 茶道（表千家）

開催日時 7月31日（水） ①10:00～11:00  
②11:00～12:00

募集人数 各回10名

参加費用 500円

持ち物 特に無し

講座内容

日本の伝統文化である茶道（表千家）を体験し  
非日常の空間を楽しみます



服装は普段着で結構です！

※写真はイメージです

大町中学校コミュニティ・スクール  
夏休み カルチャースクール

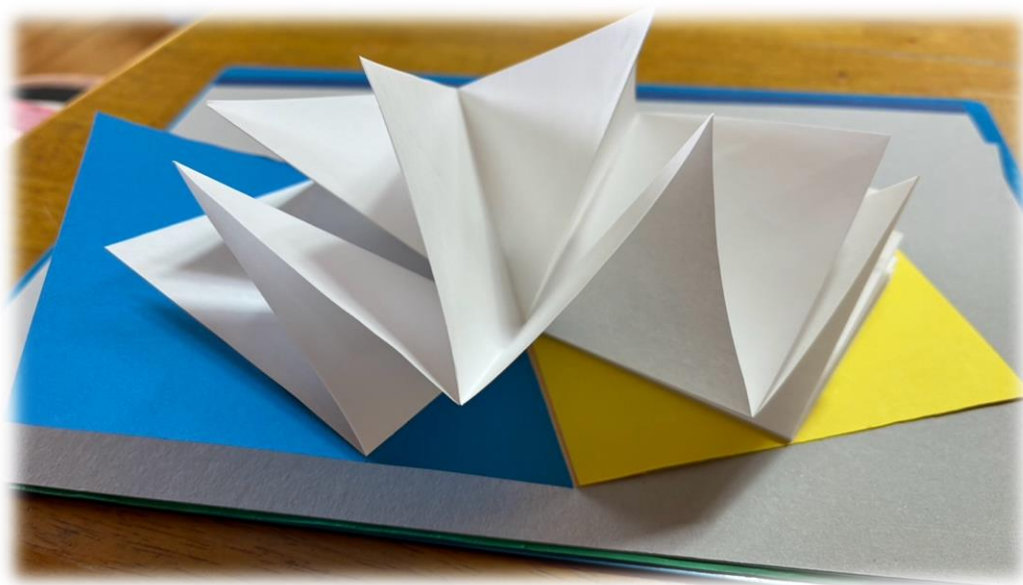
講座番号 5 手作り絵本

開催日時 8月1日（木） 13：30～15：30  
募集人数 10名  
参加費用 800円  
持ち物 筆記用具（色鉛筆・クレヨン・クーピーなど）  
飲み物

講座内容

世界に1冊だけのオリジナルの本を作りませんか！  
アコーディオン本の制作をします。

本の内容はあなた次第、自由でOK！  
持ち帰ってじっくり考えていただいても良いですよ！



※写真はイメージです

講座番号 6 Canvaで作ろう！ 未来予想MAP講座

開催日時 7月29日（月） ①10:00～11:00 ②13:00～14:00  
7月30日（火） ①10:00～11:00 ②13:00～14:00  
7月31日（水） ①10:00～11:00 ②13:00～14:00  
8月 1日（木） ①10:00～11:00 ②13:00～14:00  
8月 2日（金） ①10:00～11:00 ②13:00～14:00

募集人数 各回7名

参加費用 1,000円

持ち物 スマホ、タブレット、ノートパソコンのいずれか

※アプリでCanva（キャンバ）をインストールしてきてください。

講座内容

Canvaアプリ使って

好きなこと、得意なこと、推しなど画像を貼り合わせて  
自分がやりたいこと、生きがいに気づく。

待ち受けや、プリントして常に見えるようにすると  
ポジティブ思考でいられる。



※写真はイメージです

大町中学校コミュニティ・スクール

## 夏休み カルチャースクール

山麓ファームダイニング 健菜樂食Zen

### 講座番号 7 食育料理教室①

～夏野菜の全粒粉チヂミ & マチスコで作るタレ～

開催日時 7月30日（火） 10：00～12：00

募集人数 36名

参加費用 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

#### 講座内容

大町中学校園芸部の生徒が栽培した、夏野菜と小麦全粒粉でチヂミを、こぶし学級が作ったマチスコでチヂミのタレを、それぞれ大町中学校産の材料で手作りします。できあがったチヂミをみんなで昼食として食べます。

包丁の使い方、フライパンの扱いや調理の色々を、調理師歴20年以上のシェフから学びます。

試食をしながら、小麦の歴史なども学びます。

※夏野菜は天候不良により収穫できない場合があります。その場合は他のもので代用します。

※終了時間は前後する場合があります。



※特定原材料：卵・小麦・大豆・ゴマを使用します。

※食物アレルギーをお持ちの場合はご自身の責任でご参加ください。

※食材の代替や器具の使い分けなど個別の対応は行えません。

※写真はイメージです



大町中学校コミュニティ・スクール

## 夏休み カルチャースクール

山麓ファームダイニング 健菜樂食Zen

### 講座番号 8 食育料理教室②

～全粒粉とチョコチップのソフトクッキー～

開催日時 7月29日（月） 10：00～12：00

募集人数 36名

参加費用 1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

試食後残ったクッキーを持ち帰るタッパーなどの容器

### 講座内容

大町中園芸部の生徒が栽培した小麦全粒粉を使い、クッキーの生地作りから焼くまでを学びます。

焼きあがったクッキーを試食しながら、アレンジの仕方や小麦粉や全粒粉の違いについて、食育アドバイザーの資格を持つ講師から学びます。

※1調理台4名で1人当たり、15個位のクッキーを作ります。

※終了時間は前後する場合があります。



※特定原材料：乳・卵・小麦を使用します。

※食物アレルギーをお持ちの場合はご自身の責任でご参加ください。

※食材の代替や器具の使い分けなど個別の対応は行えません。

※写真はイメージです

大町中学校コミュニティ・スクール  
夏休み カルチャースクール

講座番号 9 糸掛け曼荼羅

開催日時 ① 7月30日（火） 9：00～12：00

② 7月31日（水） 9：00～12：00

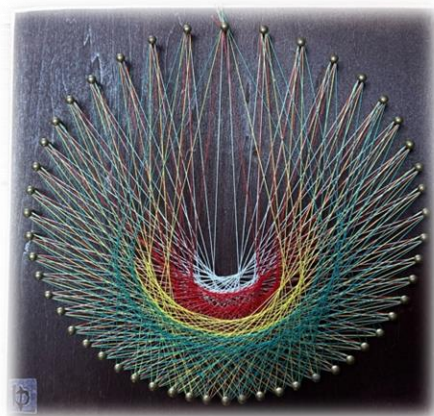
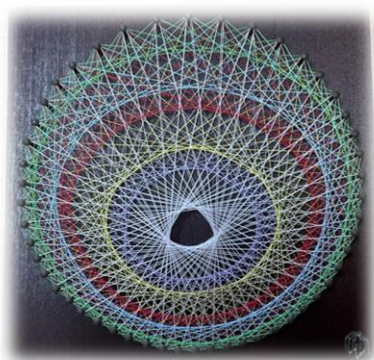
募集人数 各回10名

参加費用 2,500円

持ち物 ハサミ、作品持ち帰り用袋、飲物

講座内容

様々な糸を使い、釘に糸を掛けていきます。  
カラフルな立体模様が出来上がります。



※写真はイメージです

夏休み カルチャースクール

講座番号 10 香港大学生に学ぶ

使える英語と異文化コミュニケーション

開催日時 ① 8月1日（木） 10：00～12：00

② 8月2日（金） 10：00～12：00

募集人数 各回10名

参加費用 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

講座内容

7月、8月とグルったネットワーク大町にインターンに来る香港理工大学の学生から、地元の中学生在が使える英語を学ぶ手助けしたいと申し出てくれました。

現役の香港理工大学の学生から、香港の歴史や文化を英会話を通じて学びます。

地域の方も英会話体験にチャレンジするチャンスです、大町中学校でともに学び合いましょう！



大町中学校コミュニティ・スクール  
夏休み カルチャースクール

講座番号 11 木工作

開催日時 ① 7月29日（月） 9：00～12:00

② 8月 2日（金） 9：00～12:00

募集人数 各回6名

参加費用 2,500円

持ち物 インパクトドライバー（自宅にある方）

筆記用具、飲み物

講座内容

折りたたみできるリラックスチェアを作ります！！

使い込むほど味が出てくる、  
そんな木の良さを生かした、本格的な物づくり体験です！



※他に作りたいものがある方はご相談ください

※写真はイメージです