

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

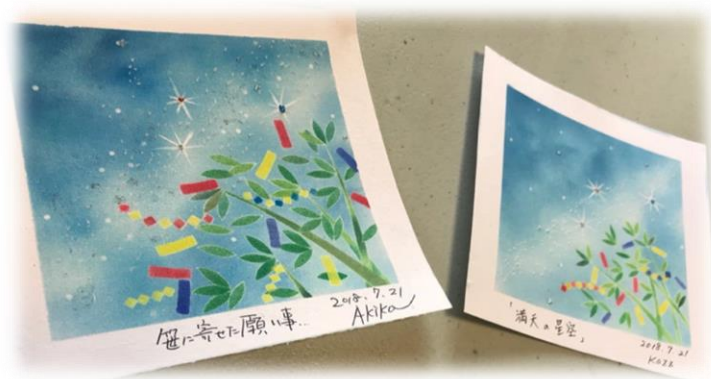
クリアファイル（作品持ち帰り用）

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 特になし

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。

CANVAで作ろう！
未来予想MAP講座

費用：1000円
持ち物：スマホ・タブレット・
ノートパソコンのいずれか
※事前にアプリで**CANVA**を
インストールしてください

無料アプリCANVA(キャンバ)
画像作成ツールを使い、
・好きなこと
・得意なこと
・推し
・楽しいこと
などに当てはまる画像を貼り付
けて視覚化（見えるように）す
ると、潜在意識から自分の生き
がいが見つかる講座

※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

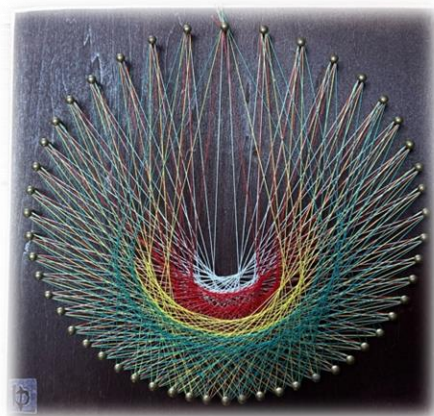
募集人数 各回10名

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月に大町に滞在している香港理工大学の学生と、英語でコミュニケーション。

そもそも、なんで香港は英語を話すの？香港の料理や流行は？観光スポットは？

大町にも香港からの観光客が増えている今、大町と香港を比較しながら、異文化交流します。

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