



| 日 | 曜 | 担当講師 | 内 容 |
|----|---|------------|--|
| 1 | 土 | (休 み) | |
| 2 | 日 | (休 み) | |
| 3 | 祝 | (休 み) | (文化の日) |
| 4 | 火 | 上條 比名子 | 【サーキットトレーニング】 & 【インド笑いヨガ】 ／10:30～12:00 ヨガ講座 |
| 5 | 水 | ブライアン・アクスリ | アメリカ・ナッシュビルより |
| 6 | 木 | 竹内 勝男 | 85歳 「自分史を制作して」 & 「写真を趣味にして、NHK『撮るしん』で何回か放映」 |
| 7 | 金 | 清水 是人 | 善光寺世尊院副住職「日本の仏教⑩」 |
| 8 | 土 | (休 み) | SBC ラジオ『つれづれ散歩道』 9:06～ 【出演：山浦悦子さん】 |
| 9 | 日 | (休 み) | |
| 10 | 月 | 勝川 由美子 | 小布施町でフラワーアレンジメント教室主宰 ～きっかけは。オンラインショップの売上は。ボランティア団体『花ころ』の設立はなぜ、どんな活動を。 |
| 11 | 火 | (休 講) | 【クリスマス来日・役員会のため】 ／10:30～12:00 ヨガ講座 は開催します。会場は向かい側の建物2階 |
| 12 | 水 | 金井 浩二 | 「何ももっていないのに、なぜ幸せなのですか」 |
| 13 | 木 | 吉澤 啓雄 | スウェーデンの『ザ・スプートニクス』特集 ～青春時代に私の心を虜にしたグループサウンド。哀愁漂う美しく澄んだ音色 |
| 14 | 金 | 小林 忍 | ホモサピエンス考 |
| 15 | 土 | (休 み) | SBC ラジオ『つれづれ散歩道』 9:06～ 【出演：池森秀一さん（DEEN）】 ／13:30～ 小山校長 川中島住民自治協議会で講演 |
| 16 | 日 | (休 み) | |
| 17 | 月 | 俳 句 講 座 | 兼題：初冬 投稿締切日：11月10日 |
| 18 | 火 | 古山 直樹 | 料理実演（先月は失礼しました。今月はしっかり） 『皆様に素敵な旬の料理を紹介します』 |
| 19 | 水 | 栗林 秀夫 | 紙芝居シリーズ①「真田信之」 |
| 20 | 木 | 宮澤 豊穂 | 戸隠神社特命 |
| 21 | 金 | 関崎 和重 | 「私の海外の旅」～昨年はクロアチア、スロベニア。 今年はベトナム、カンボジア、ギリシャ、トルコ。 |
| 22 | 土 | (休 み) | |
| 23 | 日 | (休 み) | (勤労感謝の日) |
| 24 | 祝 | (休 み) | (振替休日) |
| 25 | 火 | 中島 孝明 | アメリカ・ロサンゼルスより |
| 26 | 水 | 中村 隆 | 『会員発表』 今日の皆さんの近況は |
| 27 | 木 | (休 講) | 【ながのシニアライフアカデミー実施のため】 |
| 28 | 金 | (休 講) | 【松本おむすび倶楽部実施のため】 |
| 29 | 土 | (休 み) | |
| 30 | 日 | (休 み) | |