

第18期 JA上伊那ミドルミズ大学

受講生募集

年齢の幅を広げ
参加しやすくなり
ました！

楽しく学んで ハッピーに！ 自分らしく輝くために✿

期 間	令和6年5月～令和7年1月（全8回）
対 象 者	40代～60代（令和6年3月31日現在）のJA上伊那の組合員及びその家族で、JA家庭雑誌『家の光』年間購読者 ※『家の光』は毎回講義で使用します。
会 場 募集定員	北部校（箕輪町支所）・中部校（本所）・南部校（駒ヶ根 アイパル） 各校 おおむね30名 ※各校10名以上で開講。人数によって会場を変更して開催する場合があります。
内 容	カリキュラムは裏面に掲載のとおりです。
年 間 受 講 料	4,000円（カリキュラムにより別途材料費等が必要となります） ただし、受講するご本人様がJA上伊那の組合員の場合は3,000円です。 この機会にぜひ組合員としてご参加ください。 ※受講料および材料費などは口座振替をしますので、「口座振替依頼書」をご提出いただきます。すでに提出済みの方は再提出不要です。 ※開講後の入講料の返金は致しませんのでご了承ください。
お問い合わせ先	JA上伊那各支所 組合員組織課 または 本所総務企画部総務課 電話：0265-72-6224 FAX：0265-78-9002
締め切り	令和6年5月1日（水） ※お申込みいただいた方には、後日詳細をご案内致します。

第18期JA上伊那ミドルミズ大学 受講申込書

(ふりがな) お名前	ご住所	電話番号	生年月日	希望校	ご本人の 組合員資格	家の光 購読
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込
				北部 中部 南部	正・准 組合員家族 新規加入	購読中 新規申込

※ご記入いただいた個人情報は「ミドルミズ大学」以外の用途には使用しません。

第18期 JA上伊那ミドルミス大学

カリキュラム

開講式

も~っと学ぼう！上伊那の農畜産物
～ アスパラ狩り&BBQ ～

5月25日（土）10:00～

★3校同時開催

★場所 みはらしファーム

第18期のスタートは、上伊那の農畜産物を美味しく学びます！



ピラティスでボディメイク

講師 新田 ひとみ 先生
(ピークピラティスインストラクター)

北部 6月19日（水）各校18:30～

中部 6月17日（月）

南部 6月12日（水）

無理なく健康的で美しい
体作りを目指しましょう！



家の光読者が選んだ大人気手芸 さっとカブリナー

北部 7月17日（水）各校18:30～

中部 7月16日（火）

南部 7月18日（木）

手ぬぐい1枚でできる便利な
かぶり物を作ります！



美味しさ際立つ♪ トマトケチャップ作り

講師 食ごころ代表 吉澤小百合 先生

北部 8月22日（木）各校18:30～

中部 8月21日（水）

南部 8月20日（火）

安全安心な万能調味料を
みんなで作ろう！



女性まつりで発表！

ミュージックベル With コーラス

講師 音tomoのみなさん

9月7日（土）10:00～

★3校同時開催

★場所 JA上伊那 本所

ミュージックベルとコーラス
でハーモニーを奏でよう♪



大人の修学旅行 2024

「平和学習」

10月5日（土）

★3校同時開催

★場所 飯田方面

満蒙開拓の歴史を訪ねて
平和学習の旅に出かけます。



一瞬で輝く！ 一生輝く[☆] 3つの秘訣

講師 Studio cara 唐澤 美智 先生

北部 11月13日（水）各校18:30～

中部 11月12日（火）

南部 11月14日（木）

色と香りで自分を表現。

もっと素敵な自分になろう！



閉講式・ティーパーティー

おしゃれ多肉植物の寄せ植え

講師 フラワーピース南信州サンスイ さん

令和7年 1月18日（土）13:30～

★3校同時開催

★場所 JA上伊那 本所

人気の寄せ植えとお茶を楽しみ
ながら18期を振り返ります。



※状況により変更となる場合があります。