

生涯学習市民塾

令和8年度
前期（全30講座）

実施期間：令和8年 **6～8月**

カラー版パンフレットは市公式HPへ！⇒



生涯学習市民塾とは……

春日部市の生涯学習人材情報登録者が講師となった、

趣味や暮らしに役立つ学習・体験会です！



学びや体験・趣味の
きっかけづくりに！



新たな仲間と
出会うかも♪



子どもと一緒に
楽しめる講座も！

■受講対象■

市内在住・在勤・在学者 または 市内で活動している方

（講座ごとの対象については、各講座のページでご確認ください。）

参加する時は

★筆記用具

★水分補給

■申し込み方法■

各受付開始日（パンフレット内をチェック！）の**午前9：00** から
定員に達するまで（先着順）

【お申し込み先】 窓口またはお電話で

社会教育課生涯学習推進担当 ☎ **048-763-2425**

※お電話が混み合う場合がございます。ご了承ください。

〒344-0062 春日部市粕壁東3-2-15 教育センター3階

開所時間 8：30～17：15

※月曜日・祝日（月曜日が祝日の場合は翌日も）・年末年始は休所日です。

※施設点検等により臨時休所となる場合がございます。



主催：春日部市教育委員会 社会教育課生涯学習推進担当

※講座の開催については、変更または中止とする場合もありますのでご了承ください。

次の事項にご理解、ご協力をお願いいたします。

講座への参加をお考えの皆様へ

☆必ず、事前申し込みをしてからご参加ください。

受講予定人数を把握するため、ご協力をお願いいたします。
募集状況によってはキャンセル待ちとなる場合がございますので、ご了承ください。

☆複数の講座を受講可能です。

講座の時間が被らない限り、いくつお申込みいただいても構いません。

参加申し込みを済ませた皆様へ

☆ご家族、ご友人等お誘いになる方は、必ず
参加申し込みをしていただくようお願いください。



お申し込み人数に合わせて、講師が資料や材料を用意しておりますので、
参加を希望される場合はお早めにご連絡ください。
当日の飛び込み参加はご遠慮ください。

☆お申し込みした参加日時を、お忘れなく！

講座をお申込みいただきましたら、忘れないように手帳やカレンダーに
記入しておきましょう。日時・持ち物の確認を忘れずに♪
お申し込みが完了しているか確認したい場合は、視聴覚センターへご連絡ください。

☆もし都合がつかなくなった場合には…

キャンセル待ちの方がいる場合がございます。なるべく多くの方に
ご参加いただけますよう、欠席の場合は速やかにご連絡をお願いいたします。

☆会場設営・お片付けのご協力をお願いいたします！

「市民塾」を運営するために、参加者の皆さまに
会場設営・お片付けのご協力をお願いする場合がございます。
その際は体調・ご予約に無理のない、可能な範囲での、
ご協力をお願いいたします。



☆次回は9～10月に実施予定です。

「生涯学習市民塾（中期）」
ご案内は7月末～8月初旬の予定です。お楽しみに♪



←詳しくは
市公式HPを
チェック！

【受付開始日】 1～8の講座⇒ 5月13日(水) 9:00～定員に達するまで

| | | |
|------------|---|--|
| 1 | 防災勉強会 | |
| 講師 | しんぼ のぶお 新保 延峯雄 日本防災士会防災士、日本成人病予防協会 健康管理士・統括指導員 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月2日(火) | 第1章 「その時あなたはどうなるか」 第2章 「ライフラインはそうなるか」 |
| | 【第2回】 6月9日(火) | 第3章 「防災の戦力化」 |
| | 【第3回】 6月16日(火) | 第4章 「災害時の被害をいかに軽減するか」 |
| 時間 | 10:00～12:00 | 会場 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 続けて出席できる 成人15人 | 費用 無料 |
| 持ち物 | 筆記用具 | |
| 受講者へのメッセージ | 自分が住んでいる地域の防災・減災について解りやすく講義します。広範囲にわたる知見が得られ役に立ちます。 | |



| | | |
|------------|---|---|
| 2 | ロコモヨガ～毎日を軽やかに肩腰ケアと免疫力アップ～ | |
| 講師 | シャオレイ 全米ヨガアライアンスE-RYT500 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月5日(金) | 第1回：運動と癒し シャオレイのロコモヨガとより良い姿勢で整える 姿勢のゆがみは肩こり・腰痛・疲れやすさの原因に。やさしいロコモヨガで足腰を鍛え、良い姿勢と腹式呼吸で心も体もスッキリ整えましょう。 |
| | 【第2回】 7月3日(金) | 第2回：動きの再教育 免疫力と肩腰ケア 肩や腰のこわばりは間違った動きの積み重ねが原因。より良い体の使い方と負担を減らし、腹式呼吸で巡りを促しながら免疫力を高めます。 |
| | 【第3回】 8月7日(金) | 第3回：食養とセルフケア 内臓から元気にするシャオレイヨガ シャオレイヨガと腹式呼吸で内臓を活性化し、東洋的な食養生（薬膳）の知恵で冷えや消化不良をケア。簡単なセルフケアで、毎日の活力を内側から整えます。 |
| 時間 | 9:30～11:30 | 会場 内牧市民センター（内牧地区公民館） 1階 和室 |
| 対象 | 20人 | 費用 各回500円（資料代） |
| 持ち物 | 筆記用具、飲み物、ヨガマット（バスタオル可）、動きやすい服装 | |
| 受講者へのメッセージ | 自分の体の声に耳を傾ける習慣をつくるシャオレイヨガ全3回講座。年齢とともに変わる体のサインを無理なくケアし、腹式呼吸で毎日を元気に。初心者も安心して参加できます。 | |




| | | |
|------------|---|---|
| 3 | 太極拳で健康寿命を伸ばそう | |
| 講師 | 春日部市武術太極拳連盟 えのもと つとむ 榎本 勤 日本武術太極拳連盟 公認 B級指導員 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月5日(金) | 講師紹介 太極拳について 準備運動・ストレッチ 入門太極拳 1～4 整理運動 |
| | 【第2回】 6月12日(金) | 準備運動・ストレッチ 入門太極拳5～8 整理運動 |
| | 【第3回】 6月19日(金) | 準備運動・ストレッチ 入門太極拳全套路 音楽に合わせて 整理運動 |
| 時間 | 13:30～15:30 | 会場 豊春市民センター（豊春地区公民館） 2階 研修室1・2 |
| 対象 | 続けて出席できる 20人 | 費用 無料 |
| 持ち物 | 運動できる服装、上履き | |
| 受講者へのメッセージ | ゆったりとした動きの太極拳で体幹を鍛え、転ばない体を作りましょう | |




【受付開始日】 1～8の講座⇒ **5月13日(水) 9:00～定員に達するまで**


| | | | |
|----------|---|---------|--------------------------|
| 4 | 笑って笑ってカラオケレッスン | | |
| 講師 | あたらしい 新 清司 | 歌手、タレント | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月5日(金) なつメロを楽しもう、大きな声で歌いましょう。 【第2回】 6月19日(金) なつメロを楽しもう、大きな声で歌いましょう。 | | |
| 時間 | 13:30～15:30 | 会場 | 武里市民センター(武里地区公民館) 2階 音楽室 |
| 対象 | 15人 | 費用 | 各回500円(資料代) |
| 持ち物 | 筆記用具、飲み物 | | |




| | | | |
|------------|--|--------------|----------------|
| 5 | ふわ・ふわ・ふわ ねんど教室 | | |
| 講師 | かやま 香山 せいじ | ふわふわ粘土指導歴20年 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月6日(土) 森のなかまたち(有名な日本アニメ映画のキャラクター) 【第2回】 6月27日(土) パナナの人形(有名な海外アニメ映画のキャラクター) 【第3回】 7月4日(土) ネコ型ロボットなど(有名な日本アニメのキャラクター) | | |
| 時間 | 9:30～11:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室3 |
| 対象 | こどもから大人まで 各回18人 (小2までは保護者同伴) | 費用 | 各回900円(材料代) |
| 持ち物 | はさみ、木工用接着剤、つまようじ、持ち帰りの袋 | | |
| 受講者へのメッセージ | 年齢制限はありませんが、幼稚園～小学校2年生までは、親同伴でお願いします。親子で一緒に作って楽しみましょう! 3回全て参加される方はねんどを1袋さしあげます。 | | |



| | | | |
|----------|---|------------------------------|----------------|
| 6 | 幸福学「あなたの幸福度と幸福スタイルを知る」 | | |
| 講師 | やまぐち かずお 山口 一夫 | 人材開発コンサルタント歴(30年)/県活生涯学習特任講師 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月9日(火) 参加者は「幸せ」の原点に立ち返り、その意味、歴史、構造、条件、測定方法など様々な視点から学びます。そして、幸福度テストにより自らの現在の幸福度や幸福スタイルを知ることができます。 【第2回】 6月16日(火) 第1回目で学習した短い「幸福」と持続する「幸福」、並びに幸福力アップのためのアクションシートを活用し、より幸福な人生に向けて第一歩を踏み出します。 | | |
| 時間 | 13:30～15:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 続けて出席できる 成人20人 | 費用 | 500円(資料代) |
| 持ち物 | 筆記用具 | | |



| | | | |
|------------|---|---------------|----------------|
| 7 | 60歳からできるフランス語入門 | | |
| 講師 | さくらい ともこ 櫻井 知子 | 獨協大学フランス語学科卒業 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月10日(水) 日常の挨拶、旅行で使えるような単語などを紹介します。 【第2回】 6月17日(水) 2語3語で、簡単な文章を作ってみましょう。 | | |
| 時間 | 10:00～11:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 10人 | 費用 | 無料 |
| 持ち物 | 筆記用具 | | |
| 受講者へのメッセージ | 内容は変更になるかもしれませんが、私含め、参加者の皆様が楽しい時間を過ごせればうれしいです。 | | |



| | | | |
|------------|--|--|----------------|
| 8 | 英語のやさしい表現を覚えて、英会話を楽しむ | | |
| 講師 | みやもと ひろし 宮本 弘司 | アメリカ在住6年、英検一級、英会話サロン主宰 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月11日(木) | ホームステイを受け入れる場合の英語の表現、やり方、注意点などを身につけ、ホームステイをより一層実り多いものを目指す。 | |
| | 【第2回】 6月18日(木) | 海外でのショッピングに必要な英語の表現を学び、ショッピングを楽しむ。 | |
| 時間 | 13:30~15:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 成人10人 | 費用 | 400円(資料代) |
| 持ち物 | 筆記用具 | | |
| 受講者へのメッセージ | いろいろな英語の表現を覚えて外国人との会話を楽しむことを目指して、更なるスキルアップの一助になることを願います。 | | |



【受付開始日】 9~16の講座⇒ **5月20日(水) 9:00~定員に達するまで**

| | | | |
|------------|---|--|------------------|
| 9 | 心と頭を元気にする書道教室 | | |
| 講師 | おおaura えいほう 大浦 穎豊 | 師範 指導歴21年 | 講師 → |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月12日(金) | ☆筆にふれる 一文字を楽しむ ごあいさつ(書と食について)→筆の持ち方・書き方 →好きな一文字を半紙で練習→休憩→色紙に一枚仕上げる | |
| | 【第2回】 6月19日(金) | ☆やさしい文字を書いてみよう ごあいさつ(書と食について)→筆の持ち方→題材案の中から文字を決め 半紙練習→休憩→専用紙に書いて仕上げ→額に入れる | |
| | 【第3回】 6月26日(金) | ☆己書(おのれしょ) 言葉を書いてみる。思いをのせてみよう ごあいさつ(書と食について)→筆ペンの使い方 用紙に書いて練習→休憩→専用紙に仕上げ→額に入れる | |
| 時間 | 9:30~11:30 | 会場 | 豊春第二公民館 2階 第三会議室 |
| 対象 | 成人8人 | 費用 | 各回1,000円(資料・教材代) |
| 持ち物 | 第1~2回目→自分の筆(あれば)、第3回目→筆ペン(あれば) | | |
| 受講者へのメッセージ | ヘルスフードカウンセラーの資格を活かし、書と食の両面から健康な毎日へ導きます。 | | |



| | | | |
|------------|---|---|----------------|
| 10 | 毛糸で作ろう かわいいポンポンマスコット | | |
| 講師 | はせべ みさほ 長谷部 美佐保 | カルチャーセンター講師10年 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月14日(日) | 毛糸でポンポンを作り、飾りつけをしてかわいいマスコットに仕上げます。好きな色で好きなものが作れますよ。 | |
| 時間 | 10:00~12:00 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 4歳以上 15人 (小4までは保護者同伴) | 費用 | 600円(材料代) |
| 持ち物 | ハサミ、木工用接着剤、大きめレジ袋(ゴミ入れ)、新聞紙またはチラシ(テーブルに敷く用) | | |
| 受講者へのメッセージ | オンリーワンの作品を! こどもから大人まで楽しめる講座です。 | | |



| | | | |
|------------|---|---|----------------|
| 11 | こういうのが知りたかった! 子どもに向かう力【子向力】 講師 → | | |
| 講師 | まつさか ミキ 松坂 ミキ | 育児エッセイ「ROOTS」著者、メンタルケアアドバイザー | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月21日(日) | 【心配・怒りを手放す】子どもにとって良かれの心配 ・怒りのはずが、むしろない方が育児がうまくいくメカニズムを知ること であなたも不要でしんどい感情を手放せる! | |
| 時間 | 9:30~11:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 10人 | 費用 | 200円(資料代) |
| 持ち物 | 筆記用具、飲み物 | | |
| 受講者へのメッセージ | 誰もが陥り自分では気づきにくい育児の悩みの原因をズバリ解説! 家族ごと発展するノウハウを学んでください【参加特典】著書「ROOT」プレゼント! | | |



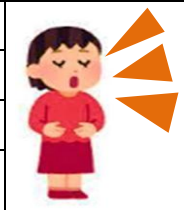
| | | | |
|------------|--|---|----------------|
| 12 | 自筆証書遺言書・公正証書遺言書の作成講座 | | |
| 講師 | あかほり よしたか 赤堀 良孝 | 行政書士 登録：平成15年8月8日 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月21日(日) | 1. 自己紹介(講師・受講者) 2. 民法(相続・遺言)抜粋の説明 3. 自筆証書遺言書の書き方マニュアル ①財産目録の作成 ②相続関係図の作成 | |
| | 【第2回】 6月28日(日) | 【自筆証書遺言書の書き方マニュアル】 ①自筆証書遺言書の基本的事項 自筆証書遺言書の作成 ②法務局の預ける自筆証書遺言書保管制度の案内(概要説明) | |
| | 【第3回】 7月5日(日) | 【公正証書遺言書の作成概要設計】 ①公正証書遺言書の作成手順 ②公正証書遺言書の必要事項(証人代・遺言書手数料等) ③遺言書の作成のQ&A | |
| 時間 | 13:30～15:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 続けて出席できる 40歳以上10人 | 費用 | 500円(資料代) |
| 持ち物 | 筆記用具、エンディングノート(あれば)、認印、朱肉 | | |
| 受講者へのメッセージ | ●相続人なき「おひとり遺産」増加 相続人がいない理由で国庫に納められた財産額が2023年度は、1015億円と1千億円を突破しました。専門家(弁護士・司法書士・行政書士等)は元気なうちに、相続準備や遺言書の作成に取り組むよう呼びかけています。 | | |



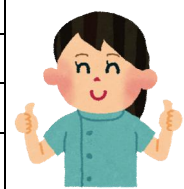
| | | | |
|-----------|---------------------------|--|------------------------------------|
| 13 | 豊春健康ヨガ | | |
| 講師 | Hana | 全米ヨガライセンスRYT200、経歴6年 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月23日(火) | リラックスヨガ(ゆったりとした動きに合わせてヨガを体験して自律神経のバランスを整えます) | |
| | 【第2回】 6月30日(火) | 基本的なヨガ(基本的なポーズと動きに合わせて行い心も体もリフレッシュ) | |
| 時間 | 9:30～11:30 | 会場 | 豊春市民センター 1階 和室 |
| 対象 | 続けて出席できる 12人 | 費用 | 各回500円(資料代) (マット貸出希望の方は各回+200円) |
| 持ち物 | 飲み物、ヨガマット、フェイスタオル、動きやすい服装 | | |



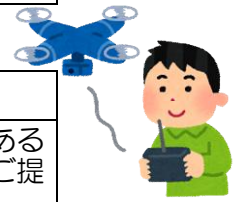
| | | | |
|------------|--|--|----------------|
| 14 | 健康朗読de認知症予防 | | |
| 講師 | ひらいわ すみこ 平岩 純子 | NPO法人 声とことばの力 認定講師(指導歴7年) | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月23日(火) | 1. 講義「朗読と認知症予防との深い関係」 2. 無理のない発声のための基礎トレーニング 3. 腹式呼吸、滑舌トレーニング等 | |
| | 【第2回】 6月30日(火) | 1. 基礎トレーニング等 2. リレーで朗読 3. 朗読発表 | |
| 時間 | 13:30～15:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 続けて出席できる 50歳以上10人 | 費用 | 600円(資料代) |
| 持ち物 | 筆記用具・飲み物 | | |
| 受講者へのメッセージ | 「話すことは生きること」。この講座では腹式呼吸での声出し、朗読で脳を刺激します。認知機能を守るため、声を出しましょう! 会話しましょう! | | |



| | | | |
|------------|---|--|----------------|
| 15 | 経絡(けいらく)アロマトリートメント～気や血の流れに沿って施すセルフマッサージ～ | | |
| 講師 | ツチャ チマ | AEAJアロマセラピーアドバイザー 医王会経絡指圧上級終了 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月24日(水) | 香りを選ぶ・自己紹介・ひじから手首までの経絡(気や血の流れ)に沿って施すセルフマッサージ | |
| 時間 | 9:30～11:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 成人10人 | 費用 | 300円(資料・材料代) |
| 持ち物 | フェイスタオル、ひじより先が出せる服装 | | |
| 受講者へのメッセージ | 私の経路アロマトリートメントはアロマトリートメントと経路指圧をあわせた気持ちのいいセルフマッサージです。ぜひ体験してみてください。 | | |



| | | | |
|------------|--|-------------|------------------|
| 16 | ドローン体験講座 | | |
| 講師 | ささき けいた 佐々木 啓太 | 無人航空機国家資格所持 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 6月28日(日) ドローン業界の現状と、楽しくドローンを操縦していただく為の簡単講座 | | |
| 時間 | 9:30~11:30 | 会場 | 教育センター 2階 視聴覚ホール |
| 対象 | 50~65歳で日常的に車の運転をしている方 10人 | 費用 | 500円(保険代) |
| 持ち物 | 素肌の見えない洋服、眼鏡など | | |
| 受講者へのメッセージ | ドローンと聞くと良い面、悪い面を簡単に想像できるアイテムといった印象があると思います。そんなドローンだからこそ安全に楽しく実用的に飛ばせる方法をご提供致します。 | | |



【受付開始日】 17~23の講座⇒ 6月10日(水) 9:00~定員に達するまで

| | | | |
|------------|---|-------------------------|------------------|
| 17 | やさしい俳句教室2026 | | |
| 講師 | いそや ふゆひ 磯谷 冬日 | 俳句指導歴12年、花野俳句会講師、俳人協会会員 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月2日(木) 誰もが俳句を詠み楽しめるように、講師作成テキスト、各種資料によるやさしく、丁寧な俳句全般の講義 【第2回】 7月9日(木) 第1回を参考にして、受講生が2句程度の俳句を持ち寄り、一般的な俳句の会の要領で相互に鑑賞、その後講師が分かり易く説明し、参加者の以後の実作に役立つような講座とする。 | | |
| 時間 | 13:30~15:30 | 会場 | 粕壁市民センター 3階 中会議室 |
| 対象 | 続けて出席できる成人 10人 | 費用 | 200円(教材代) |
| 持ち物 | 筆記用具 | | |
| 受講者へのメッセージ | 花野俳句会は春日部市民が育てた市内で第一の教室です。生涯学習に最も簡便といえる俳句を第一歩から学べる数少ない機会です。受講してみてください。 | | |



| | | | |
|------------|---|---------------|--------------------------|
| 18 | ビニールシートを彫刻刀で彫るシャインカービングで小物作り | | |
| 講師 | こんどう いくこ | シャインカービング認定講師 | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月4日(土) 丸刀でつぶつぶを彫って、フルーツスライスのようなキーホルダーを1個作ります。 【第2回】 7月18日(土) ステンドグラスのような彫刻刀で彫った作品とLEDライトでシャインカービングドームを1個作ります。 【第3回】 8月1日(土) 江戸切子のガラスのようなクラッチポーチ(印鑑入れサイズ)を1個作ります。 | | |
| 時間 | 9:30~11:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 11歳以上 各回8人 | 費用 | 各回1,500円(材料費、レンタル彫刻刀代など) |
| 持ち物 | 手元が見えるメガネ等(必要な方) | | |
| 受講者へのメッセージ | ビニールシートを専用の彫刻刀で彫る新しいアートです。ガラスのような透明感を手作りで楽しんでください! | | |

お好きな回にご参加ください!
もちろん複数回参加もOKです♪



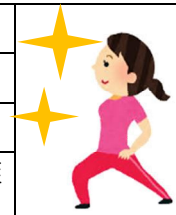
| | | | |
|------------|---|----------------------|-----------------|
| 19 | 浴衣の着付け | | |
| 講師 | うえはら けいこ 上原 桂子 | 華道教授・着付け教授・茶道教授補(宗桂) | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月4日(土) 浴衣の着方、たたみ方。帯結び。 【第2回】 7月11日(土) 浴衣で帯結びまで自分でできる。アレンジ等。 | | |
| 時間 | 13:30~15:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室3 |
| 対象 | 15人 | 費用 | 各回1,000円(資料代など) |
| 持ち物 | 浴衣・帯・紐2本・伊達締め・前板・ハンドタオル | | |
| 受講者へのメッセージ | 浴衣を着たことがない人でも簡単に着れます。アレンジをしてお祭りに出かけましょう。 | | |



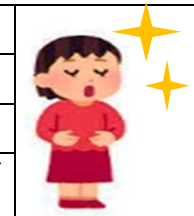
| | | |
|------------|--|---|
| 20 | 子ども・若者支援を考える ～世代を超えて広がる支援と居場所～ | |
| 講師 | ひらの よしひさ 平野 恵久 | 児童相談所長、児童養護施設及び乳児院施設長、福祉専門学校講師 |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月4日(土) | 1 講師自己紹介。支援とは何か、居場所とは何か 2 遊びから始まる子ども・若者支援 3 昔と今の子どもの遊び |
| | 【第2回】 7月18日(土) | 4 社会的養護を必要とする子ども・若者支援 5 現代の若者をどう捉えるかを考える。(ディスカッション) 6 学校での居場所を失う子どもたち、行き場を失った若者たちへの支援 |
| | 【第3回】 8月1日(土) | 7 子ども・若者支援への新たな取り組み 8 子育て支援制度の新たな取り組み 9 もう一度振り返る、子育て支援から高齢者支援まで 10 ディスカッションとまとめ |
| 時間 | 14:00～16:00 | 会場 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 高校生以上 15人 | 費用 300円(教材代) |
| 持ち物 | 筆記用具 | |
| 受講者へのメッセージ | 多世代間において支援することにより、次の支援に活かされる。このサイクルにより支援がふさわしい居場所をつくる。改めて支援のあり方について考えてみましょう。 | |



| | | |
|------------|---|---|
| 21 | やってみよう「自彊術」-健康のため「行くと良い」運動法- | |
| 講師 | かどくら くみこ 門倉 久美子 | (公・社)自彊術普及会 準師範 指導歴42年 |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月5日(日) | 1.自彊術の説明 2.準備体操「自分の足もみ」 3.体操-お腹・肩・肩甲骨・首の運動 |
| | 【第2回】 7月19日(日) | 1.顔のツボ療法「顔こすり」 2.体操-眼・腰・体幹・腕など、上半身の運動 |
| | 【第3回】 7月26日(日) | 1.顔こすり・自分の足もみ 2.脚・股関節など下半身の運動と全身の調整、首の整理運動 3.全体操仕上げ |
| 時間 | 9:30～11:30 | 会場 教育センター 2階 視聴覚ホール |
| 対象 | 30人 | 費用 無料 |
| 持ち物 | 筆記用具、靴下(あれば5本指)、敷物(キッチンマットなど)、動きやすい服装 | |
| 受講者へのメッセージ | 自彊術には体を整える為に行うとよいといわれる運動が殆ど入っています。健康維持・体の不調の改善など、無理なく行えるよう、指導します。 | |



| | | |
|------------|--|---|
| 22 | 呼吸筋を意識して使える身体づくり | |
| 講師 | かんだ ひろみ 神田 廣美 | 導引養生功9段位、指導(導引養生功37年) |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月7日(火) | 導引養生功は上半身の呼吸筋を意識して使うので免疫力を高められます。(呼吸法を練習) |
| | 【第2回】 7月14日(火) | 身体を引き伸ばすことで姿勢が良くなります。(動作中心) |
| | 【第3回】 7月21日(火) | 自律調節養生法:心臓を強くして肺の機能を高めることで身体を健康にしましょう。 |
| 時間 | 13:30～15:30 | 会場 庄和市民センター 2階 多目的室 |
| 対象 | 30人 | 費用 無料 |
| 持ち物 | 飲み物、上履き | |
| 受講者へのメッセージ | 私たちの体は弱い状態から強く変えることができます。それには正しい呼吸の仕方と正しい動きを身につけ強い意志をもって続けていくこと。 | |



〈PR〉 ↓講師はこちらに登録している方々です↓

人材情報登録者 募集!

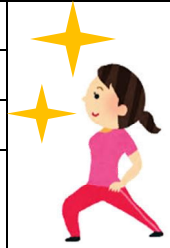
知識や特技等を持つ指導者・ボランティアに関する



詳しくは
市公式HPの
ページを
チェック!→

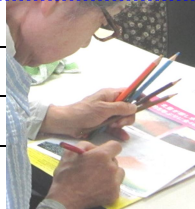


| | | | |
|------------|---|-----|------------------|
| 23 | 陽元気な認知症予防フレイン(脳活性)体操 | | |
| 講 師 | ハッピーブレイン♪クラブ 認知症予防運動指導士、ブレイントレーナー | | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月8日(水) 腸をほぐし、脳を活性化させるカンタンリズム体操① 【第2回】 7月15日(水) 腸をほぐし、脳を活性化させるカンタンリズム体操② | | |
| 時 間 | 10:00~11:00 | 会 場 | 粕壁市民センター 3階 和室ふじ |
| 対 象 | おおむね60歳前後 10人 | 費 用 | 無料 |
| 持ち物 | 筆記用具、飲み物、ヨガマット(バスタオル可)、動きやすい服装、タオル、笑顔 | | |
| 受講者へのメッセージ | どなたでも出来るカンタンリズム体操です♪腸をほぐし、気血循環を全身に巡らせれば、脳が活性化し、認知症予防につながります。健康な脳と心身を日常日常で作り、健康習慣を身につけていきましょう。 | | |

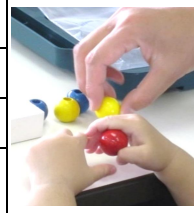


【受付開始日】 24~30の講座⇒ 6月17日(水) 9:00~定員に達するまで

| | | | |
|------------|--|-----|-----------------|
| 24 | 「世界の美術館散歩」街を訪ね、名画を模写する | | |
| 講 師 | やまかわ 山川 かすみ アーチスト、カルチャースクール講師 | | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月10日(金) メトロポリタン美術館(アメリカ) すべて回にて、街や美術館の歴史や見どころ、作品について解説。街中スケッチと名画の模写をいたします。 【第2回】 7月17日(金) ナショナルギャラリー(イギリス) 【第3回】 7月24日(金) パチカン美術館(パチカン市国) | | |
| 時 間 | 13:30~15:30 | 会 場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対 象 | 成人 30人 | 費 用 | 各回200円(用紙、コピー代) |
| 持ち物 | スマートフォン、12色色鉛筆(12色以上でも可)、鉛筆削り、消しゴム | | |
| 受講者へのメッセージ | 世界旅行の気分街を訪ね、美術館を巡ります。色鉛筆で街中スケッチと名画の模写。自作の絵ハガキは旅の思い出作りに。初心者大歓迎! | | |



| | | | |
|------------|--|-----|----------------|
| 25 | 言葉を育てる絵カード遊び、ロボット遊び | | |
| 講 師 | かわしま まさひろ 川島 雅裕 児童指導員 | | |
| 実施日・内容 | 【第1回】 7月18日(土) 簡単なペグ差し、ブロック組み立てからロボットをコントロールして集中力を高める。 【第2回】 8月1日(土) 指示に従い、様々なカードを選択し、並べる中で言葉の名詞・動詞の理解を深める。 | | |
| 時 間 | 10:00~11:00 | 会 場 | 教育センター 4階 研修室3 |
| 対 象 | 幼児とその保護者 数人 | 費 用 | 無料 |
| 持ち物 | とくになし | | |
| 受講者へのメッセージ | 言葉の発達に大切な集中力を、遊びを通して向上させる。 | | |



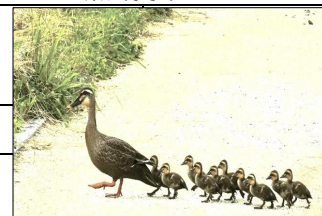
| | | | |
|------------|--|-----|---------------------|
| 26 | やさしい健康気功 | | |
| 講 師 | いけがみ たけひろ 池上 武紘 導引養生功 日本総本部 指導員(経歴15年) | | |
| 実施日・内容 | 呼吸に合わせてゆっくりと!!.....調身、調息 【第1回】 7月22日(水) <実技> 五臓元気功、引退令柔十三式 <講義> 基本動作と呼吸 五臓六腑の機能を高めよう!!.....調心 【第2回】 7月29日(水) <実技> 五臓元気功、引退令柔十三式 <講義> 経絡(ツボ)の基礎、意念 | | |
| 時 間 | 13:30~15:30 | 会 場 | 粕壁南公民館 1階 コミュニティホール |
| 対 象 | 続けて出席できる成人 15人 | 費 用 | 500円(資料代) |
| 持ち物 | 筆記用具、飲み物、上履き、動きやすい服装 | | |
| 受講者へのメッセージ | 老若男女だれでもできる健康気功です。腹式呼吸に合わせた、ゆったりした動きで経絡を刺激し、五臓六腑の機能を高め、いつまでも美しく、健康で!! | | |



| | | | |
|------------|-------------------------|--|----------------|
| 27 | 琵琶で語る「俊寛(しゅんかん)」 | | |
| 講師 | ゆうすい BW佑水 | 奥伝(薩摩琵琶 芝水院流) | |
| 実施日・内容 | (第1回) 7月25日(土) | 平家物語の中で「鹿ヶ谷」事件は平家打倒の企てです。1177年、俊寛僧都の東山山荘において後白河法皇を中心に謀反の謀議が行われたが「清盛」に発覚、首謀者は処刑され、俊寛ら3人は島流しになりました。赦免状が届いたが3人のうち2人は赦免、俊寛のみ島に残されたその心情はいかに？孤島の悲劇を琵琶の音にのせて送ります。 | |
| 時間 | 10:00～11:00 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 20人 | 費用 | 100円(資料代) |
| 持ち物 | とくになし | | |
| 受講者へのメッセージ | 平家物語の一場面を描きます。 | | |



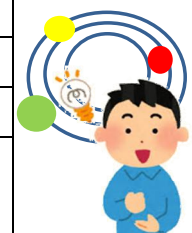
| | | | |
|------------|------------------------------------|--|---------------------|
| 28 | 古利根川及び北関東周辺の野鳥、昆虫、草花などの自然観察 | | |
| 講師 | みや ひろはる 宮 洋春 | 埼玉県環境アドバイザー | |
| 実施日・内容 | (第1回) 7月25日(土) | みどころある古利根川ロマン (古利根川及び北関東周辺の野鳥、昆虫、草花などの自然観察) | |
| 時間 | 13:30～15:30 | 会場 | 教育センター 2階 視聴覚ホール |
| 対象 | 30人 | 費用 | 無料 |
| 持ち物 | 筆記用具 | | |
| 受講者へのメッセージ | 野鳥、昆虫、自然環境などの生態含め情報交換をしましょう。 | | |



| | | | |
|-----------|--|--|----------------|
| 29 | 大卒で就職するか大学院卒で就職するか。大学も教えない大きい格差 | | |
| 講師 | やまと しんいち 大和 眞一 | 博士(工学)、技術士(建設部門)、千葉工大非常勤講師 | |
| 実施日・内容 | (第1回) 7月26日(日) | 我が国の大学進学率はいま約60%、毎年増えています。これから就職して30年後の2055年ころ、会社員は全員が大卒です。この環境下で人より一歩先に行くには大学院卒が必要です。 | |
| 時間 | 9:30～11:30 | 会場 | 教育センター 4階 研修室1 |
| 対象 | 理系の現役大学生、又は 理系大学志望の高校生 10人 | 費用 | 無料 |
| 持ち物 | 筆記用具 | | |



| | | | |
|------------|--|--|-----------------|
| 30 | 身近になった半導体工学(金属・半導体・絶縁体中の光電的現象) | | |
| 講師 | よねい けんじ 米井 健治 | 東京大学大学院留学、芝浦工業大学名誉賛助員・同元教授、元文教大学非常勤講師 | |
| 実施日・内容 | (第1回) 8月8日(土) | 金属・半導体・絶縁体の物質体内の自由電子の発生と電氣的・光学的性質について解説します。 | |
| | (第2回) 8月15日(土) | 第1回講座の復習、半導体中の電子・光の相互作用及び集積回路への応用、そしてAI等の最近の話題について解説します。 | |
| 時間 | 13:30～15:30 | 会場 | 庄和市民センター 3階 研修室 |
| 対象 | 続けて出席できる 15人 | 費用 | 無料 |
| 持ち物 | 筆記用具 | | |
| 受講者へのメッセージ | 熊本・北海道の環境と利用した半導体工場の計画が進められています。AIの開発では、多数の高効率の半導体デバイスが求められます。半導体工学に関心を持ちましょう。 | | |



気になる講座はありましたか？ぜひお気軽にお申込み＆お問い合わせください！

<PR>

人材情報登録者 募集!



知識や特技等を持つ指導者・ボランティアに関する情報を登録し、

詳しくは
市公式HPの
ページを
チェック!→



