

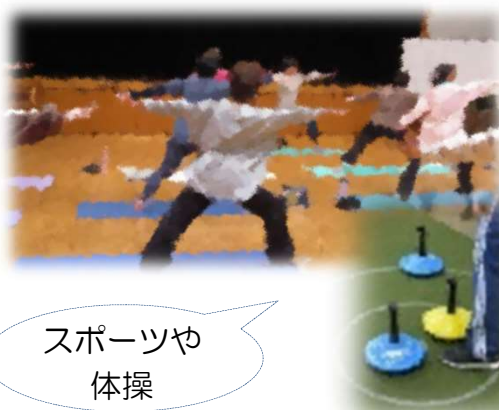


かすかべし出前講座メニュー一覧

(市民講師編・行政編)



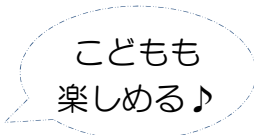
かすかべし出前講座は、皆さんの学習会や集まりに講師を派遣し、暮らしに役立つ情報や市の事業について講義・実技等を行うものです。豊富なメニューがありますので、ぜひご活用ください。
開催日時や内容などについては、事前に調整が必要となりますので、あらかじめ社会教育課 生涯学習推進担当へご相談ください。



スポーツや
体操



大人の学び



こどもも
楽しめる♪



モノ
づくり



芸術・文化
の鑑賞

地域サロン等の親睦会に

子ども会での催しに

サークル活動の技術向上に

PTA活動での勉強会に

問い合わせ／社会教育課 生涯学習推進担当

〒344-0062

春日部市粕壁東3-2-15 (教育センター3階 視聴覚センター内)

TEL:048-763-2425 FAX:048-763-2219

メールアドレス:s-kyoiku@city.kasukabe.lg.jp

※視聴覚センターの休所日は月曜日・祝休日です

市公式HPにて
随時更新♪



かすかべし出前講座の利用方法

1	受講者のグループを作ります	<ul style="list-style-type: none"> ■原則として、市内在住・在勤・在学者の10人以上のグループを作ってください。自治会等の既存の団体はもちろん、受講のために新しく作ったグループでも大丈夫です。 ※政治・宗教・営利を目的とした催しにはご利用できません。 	
2	講座メニューを選びます	<ul style="list-style-type: none"> ■「かすかべし出前講座メニュー一覧」の中から、受講したい講座を選んでください。 ■講座によっては受講対象者等の条件がありますので、ご確認ください。 ■講師謝礼は無料ですが、<u>交通費・教材費等（実費）</u>が必要な講座があります。（一覧には目安の金額を掲載していますが、内容によって変更する場合があります。） <p>①市民講師編 春日部市生涯学習人材情報登録制度に登録している講師が、趣味や暮らしに役立つ様々な講座を行います。</p> <p>②行政編 市の職員が講師となり、市の事業や専門知識を生かした講座を行います。原則として、平日の午前9時～午後5時に実施します。（講座によっては土日に開催可）※ご要望やご意見を受け付ける場ではないことをご理解いただきますようお願いいたします。</p>	
3	会場を確保します	<ul style="list-style-type: none"> ■会場（市内に限る）の手配は、依頼する団体で確保してください。（公民館・学校・集会所等のほか、民間施設でも可） 	
4	社会教育課（視聴覚センター）に電話等で事前相談します （☎763-2425）	<ul style="list-style-type: none"> ■講師との日程調整が必要ですので、あらかじめ社会教育課にお電話等でご相談ください。その際は、次のことをお伝えください。 ①受講する団体名 ②日時 ③会場 ④受講対象・人数 ⑤代表者の連絡先 	
5	社会教育課に 受講申請書を提出します	<ul style="list-style-type: none"> ■日程調整が整いましたら、講座開催日の14日前（一部講座を除く）までに、社会教育課生涯学習推進担当（教育センター3階視聴覚センター）に「かすかべし出前講座受講申請書」を提出してください。（郵送・FAX等でも可）※受講申請書は市ホームページからもダウンロードできます。 ■プロジェクター・スクリーン等の視聴覚機器が必要な場合は、視聴覚センターで貸し出しを行っていますので、窓口・電話等でご予約ください。 	
6	受講決定通知書が届いたら、 講師と打ち合わせをします	<ul style="list-style-type: none"> ■申請後10日以内を目安に「かすかべし出前講座受講決定通知書」が郵送されます。 ■受講者と講師で、受講内容等について打ち合わせを行ってください。 	
7	講座を受講します	<ul style="list-style-type: none"> ■当日の会場準備・進行等は、受講者の皆様で行ってください。 ■講座終了後は、アンケートにご協力いただきますようお願いいたします。 	

かすかべし出前講座「市民講師編」(令和6年度)

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
社会・歴史・経済	1	終活入門(20歳から100歳までの危機管理)	・エンディングノートの書き方及び活用法 ・自筆証書遺言の書き方及び財産目録等の活用法	あかほり 赤堀 よしあき 良孝	3時間	成人以上	講義 実技	土・日(午前・午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり500円
	2	公的年金制度の効果的活用法 ～知ると知らぬで天地の差!～	公的年金の様々な機能を分かりやすく説明します。人生のピンチ時や年金増額のための対応策等、既に年金受給中の方にも役立つ話をします。	いわい 岩井 ゆきお 通雄	2時間	成人以上	講義	土・日(午前・午後)	【教材費等】 1人あたり400円
	3	もしもの時の暮らしの豆知識	離婚と年金分割、遺族年金、死後離婚、改正民法(相続)について。利用機会に遭遇しないに越したことはありませんが、人生100年時代に向けて知っておいて損しないルールを分かりやすく解説します。	いわい 岩井 ゆきお 通雄	2時間	成人以上	講義	土・日(午前・午後)	【教材費等】 1人あたり400円
	4	宅建士講習会	・宅建士資格試験の概要 ・受験の心構え ・民法とその他の法律について ・過去問題の解説	たかほし 高橋 けんじ 敏朗	2時間	成人以上	講義	月・木・日 (午前・午後)	【教材費等】 1人1回あたり500円
	5	初めての障害年金	障害年金の概要、受給要件、申請の流れについて解説いたします。	ふくだ 福田 やすし 泰	1時間	限定なし	講義	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり300円
	6	あなたにとって「いま勉強することが必要な理由」	中高生のときに勉強をして、より高い知識を得ていないと一生損をしてしまいます。なぜ、いま勉強することが大事なのかお話しします。	やまと 大和 しんいち 真一	1時間	中高生	講義	終日 要相談	無料
自然科学・産業・技術	7	言葉を育てる発声促進ロボット療育	大手半導体メーカーエンジニアと開発した発声に伴い動作する様々なロボットを使い、遊びながら、発声発語を促します。	かわしま 川島 まきひろ 雅裕	2時間	就学前 障がい児	実技	土・日 (13:00~15:00)	無料
	8	身近になった半導体工学	半導体・金属・絶縁体中の電気の流れを原子・分子構造より解説し、電荷結合素子・電子回路等の半導体の応用について勉強します。	よねい 米井 けんじ 健治	2.5時間	限定なし	講義	土(午後)	無料

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
自然科学・産業・技術	9	わくわく科学体験教室	身近な材料で科学おもちゃを手作りして遊び、おもちゃの不思議な動きや変化を観察し、そのわけを考える。	わくわく ^{かがく} 科学クラブ	1~1.5時間	小学生以上	工作実験	月~日 (午前・午後)	【教材費等】 1人あたり200円 【必要な準備】 直射日光の当たらない部屋、電源(100V)、スクリーン、テーブル、ホワイトボード
	10	映像と音楽で語る昭和の風景~NHK回想法ライブラリー~	インターネットに公開されている「NHK回想法ライブラリー」を使用し、昭和のニュース映像や音楽(懐メロ)を鑑賞し、思い出を語る「映像回想法」を体験します。	くまがい ^{けんいち} 熊谷 謙一	1.5時間	限定なし	講義実技	月~土(午後)	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 プロジェクター、スクリーン
	11	パソコンを使って老後を楽しもう	ネットワーク環境構築、PC作成、HP構築、MS-Office、PC操作方法等を指導します。	にった ^{てつじ} 新田 哲二	要相談	限定なし	講義実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 100円
	12	はじめての(PC)プログラミング	スクラッチでゲームをつくらう。	ひる ^{けい} Him(ヒル) 芳江	1.5時間	12歳以下のお子さんとその保護者	実技	水 (14:00~17:00) 土 (13:00~16:00)	無料 【持ち物】 パソコン
	13	デジタル活用支援(パソコン・スマホ・タブレット) or SNS	デジタル活用支援(パソコン・スマホ・タブレット) 入門基礎から応用→ご希望に沿ったサポートをいたします。	みわ ^{まさる} 三輪 勝	要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり100~500円 【持ち物・必要な準備】 プロジェクター、パソコン・スマホ・タブレット(講座により) 講座のテーマや課題を予め決めてください。
	14	古利根川の野鳥	古利根川に生息する野鳥を鑑賞し、“やすらぎのひととき”を語り、コミュニケーションを深めましょう。	みや ^{ひろはる} 宮 洋春	2時間	限定なし	講義 ワークショップ	終日 要相談	無料 【必要な準備】 プロジェクター、スクリーン
15	人生100年時代のセカンドライフ・デザイン	自分史年表から得た示唆をベースに「第2の人生30年計画」を実際にデザインする実践的セミナーです。	やまぐち ^{かずお} 山口 一夫	講座 2時間× 2~4日 講演 60~90分	おおむね 50歳~70歳	講義 講演	要相談	【教材費等】 要相談 【必要な準備】 パソコン、プロジェクター、スクリーン	

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用（目安）・持ち物等
音楽	16	あたらしせいじの歌い方教室	・歌（カラオケ）等々のコツを教えます。 ・初心者の方でも基礎から指導します。	あたらしせいじ 新 清司	2時間	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1曲あたり500円程度
	17	古典芸能・琵琶を楽しむ	平家・源氏物語を琵琶で楽しめます。	すぎうら 杉浦 祐水	1時間	限定なし	講義	土（午前）	無料
	18	オカリナを吹いてみよう	・オカリナについて ・演奏「たこたこあがれ」 「いちばんほしみつけた」等 ※オカリナお貸しします。	のだ 野田 あきこ 明子	1.5時間	成人以上	実技	金（午後）	無料 【持ち物】 飲み物、サンバイザー またはキャップ （つばのある帽子）
	19	ジャズを楽しもう	古今のジャズの名曲をCD・LP・配信等の音源で鑑賞し、聴き所や楽しみ方を解説いたします。	はらだ 原田 しんじ 慎二	2時間	限定なし	鑑賞 解説	金・土（午後）	【教材費等】 1人1回あたり100円
文化・芸能	20	楽しくいけましょう！ 花のある生活を	身近に花を飾りませんか。初心者の方から師範の方まで楽しく指導いたします。	あすけ 安助 いちじゅん 一洵	2時間	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円 【持ち物】 ハサミ、花合羽
	21	美しい文字を書こう	美しく好印象を与える文字の習得を目指します。基礎から応用まで、漢字・ひらがな・くずし字を学び、日常生活で活かせるようにしましょう。	いがらし 五十嵐 こうま 光圃	2時間	限定なし	講義 実技	月・火（午後） 要相談	【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】 鉛筆またはサインペン
	22	華道 生け花	生け花の基本を丁寧に指導します。	えふけーかど FK 華道（古流） きものきつけ ・着物着付	1.5時間	限定なし	実技 説明	月・火・木・金・土 （11：00～）	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり 1,500円 【持ち物】 はさみ、花入れ（新聞紙等）
	23	自分で着物を着てみましょう	・着物を着る手順 ・半巾帯に帯締めを締めてのトータルコーディネート	おくだに のりこ	2時間	成人女性	実技	月、火、木、土 （午前・午後）	【講師交通費】 実費 【持ち物】 着物、半巾帯、 腰紐4～5本、伊達締め 2本、帯締め、肌襦袢、 長襦袢、裾除け、足袋、 スポーツタオル3枚

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
文化・芸能	24	朗読教室 ～声を出して脳の老化予防～	朗読の基本から様々な作品を朗読します。 受講者のレベルに合わせて指導します。	かどら 門倉 くみこ	2時間	成人以上	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 500円
	25	あなたも今日からできる花札 講座	花札(主に高野流・こいこい、はちはちも 可)	こーへい/はなだし 花札師	2時間	限定なし	実技	土・日 要相談(平日終業後)	無料 内容によっては要相談
	26	街道寄席	落語をはじめ、いろいろな芸をお持ちの方 と一緒に楽しみましょう。	かんれきていきいっほん 遠曆亭生一本	要相談	限定なし	鑑賞	要相談	無料
	27	昔あそび	昔あそびのベーゴマ、メンコ、ビー玉、グ ランド遊び一般について指導します。	しまだ さお 島田 定夫	要相談	限定なし	実技	土・日 (午前・午後)	無料
	28	懐かし昭和の映画鑑賞会 ～映画で学ぶ回想法～	昭和時代の懐かしい映画を鑑賞し、昔を思 い出し、語ることで脳を活性化する映像回 想法を体験します。 上映作品は「彼岸花」(山本富士子)、 「浮草」(京マチ子)等	くまがい けんいち 熊谷 謙一	2～2.5 時間	限定なし	講義 実技	月～土(午後)	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン
	29	マジックを楽しもう	マジックの基本、パンフレットの復活、新 聞ツリーの作成等を指導します。	すぎうら もとのぶ 杉浦 本信	1時間	限定なし	講義	土(午前)	無料
	30	書道(書道に親しむ)	書道をやってみたいという方向けの基本か ら学ぶ講座です。	せきね めいじょう 関根 鳴城	2時間	限定なし	実技	要相談	無料 【持ち物】 書道用具一式
	31	南京玉すだれ(アサテ・アサ テと楽しく覚えましょう)	・口上の練習 ・玉すだれで12の形作り練習 ・口上に合わせて12の形を作って披露す る	ひろうしょうじゅかい 樋籠松寿会	2時間	限定なし	実技	月 (10:00～12:00) 要相談	【教材費等】 150円

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
文化・芸能	32	日本舞踊を通して学ぶ美しい所作と和の心	日本舞踊の基礎的な動き(立ち座り・おじぎ等)を体験しながら、日本人らしい美しさを感じていただきます。また、扇子等を使い、実際に日本の音楽に合わせて踊っていただきます。	ねじま 藤間 真白	要相談	限定なし	講義 実技	土・日(午後) 要相談	無料 【持ち物】 要相談
	33	安来節だよアラエッササー♪	安来節を中心とした演芸の鑑賞や要望によって、どじょう捌き踊り、銭太鼓、唄の体験を行います。	ほりこし 堀越 なつみ 奈津美	要相談	限定なし	実技	要相談	【持ち物】 動きやすい服装、 タオル、飲み物
	34	遊びながら出来る楽しみ	マジックや玉すだれ(初級・中級)、牛乳パックを使った小物箱作り等、バラエティに富んだ内容で指導します。	いづえ 井上 きよこ 喜代子	要相談	限定なし	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】 はさみ
	35	みー先生のおかしな世界	お笑い腹話術・マジックショーの鑑賞と実技を行います。	みー せんせい 先生	要相談	限定なし	公演	要相談	【交通費】 実費 【必要な準備】 ホワイトボード 長机2台、延長コード、 駐車場
	36	舞踊銭太鼓	銭太鼓を持って振ったり、叩いたりして、民謡の曲に合わせて踊ります。	りょうか 長佳会	2時間	成人以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり150円
美術・工芸	37	フワフワねん土教室	特殊な紙ねん土を使った人形づくりの教室です。	かやま 香山 せいじ 誠司	2時間	限定なし	講義 実技	土・日	【教材費等】 1人あたり650円 【持ち物】 楊枝、 木工用接着剤、 ふきん、はさみ
	38	七宝焼	子供でも親でもできる小作品を楽しく作ります。	きざわ 木澤 のりこ 範子	3時間	限定なし	実技	土・日 (9:00~13:00)	【教材費等】 1人あたり 500~1,000円 【持ち物】 エプロン
	39	楽しくステンシル	切り抜いたステンシル型を使い、布素材等に水性アクリル絵の具で染めます。	こじま 小島 えいこ 栄子	2.5時間	成人以上 要相談	講義 実技	月・日(午後) 木(午前・午後) 要相談	【教材費等】 定期講習の場合 15,000円~要相談 【持ち物】 タオル(筆拭き用)、 エプロン、新聞紙2枚

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
美術・工芸	40	貼るだけ簡単小物づくり♡	貼るだけで、かわいいロゼットキーホルダーやインド刺しゅうリボンのついたペンケースが作れます。針は使わないので安心!!	こころあな coco.luana. すずき さくら 鈴木 さくら	2時間	限定なし	実技	金・土・日 (10時~12時)	【交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり800~1,500円
	41	シャインカーピング	あらかじめ色や絵が印刷されたビニールを彫って、スタンドグラスや江戸切子のようなキラキラの作品を作ります。	こんどう いくこ	1.5~2時間	11歳以上	講義 実技 ワーク ショップ	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円程度
	42	折り紙で生きもの、雑貨等を折ってみよう	いろいろな生きもの(カエル・カニ・ウサギ・カラス・ツバメ・クジラ)や、兜(長兜・武者兜)、花(アヤメ・カキツバタ)を折りましょう。	ひろうしゅうじゅかい 樋籠松寿会	2時間	限定なし	実技	月 (10:00~12:00) 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり150円 【持ち物】 はさみ
	43	バルーンで動物等を作ってみよう	バルーンで動物等、いろいろなものを作ってみましょう。ポンプを使った空気の入れ方、結び方、バルーンの形を作っていく過程を指導します。	ひろうしゅうじゅかい 樋籠松寿会	2時間	限定なし	実技	月 (10:00~12:00) 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり150円
	44	お花とアロマと炎の癒して心と体をリフレッシュ♪	お花をキレイに魅せるハーバリウム、ボールペン、お花のキャンドル、文字の浮き出るキャンドル、アロマバスボム、バスソルト、スプレーリップの作成を指導します。	レミコ (LE・ME・KO)	1~2時間	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり500~2,500円
	45	木目込人形を自分で作って楽しもう	日本古来の人形に布を木目込んでいきます。	わたなべ 幸子 渡邊 幸子	3時間	成人以上	実技	要相談	【教材費等】 要相談 【持ち物】 はさみ、盃、目打ち、 ポンド、竹串
語学	46	会話をメインに学ぶ中国語レッスン	発音や日常生活、ビジネスで使う中国語、旅行で応用する中国語	アイ・ケンカ	2時間	限定なし	講義	月(午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円
	47	正しい英語より通ずる英語	経験に基づくキーワードの使い方とマナー	うだ きよし 内田 潔	1.5時間 要相談	限定なし	講義 実技	日(午後) 要相談	無料

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
語学	48	IT時代の英語学習	英語は、「音」で学べば聞き取れます。英語環境の作り方について指導します。	かわな ひろはる 川名 広治	2~3時間 (要相談)	限定なし	講義 グループワーク	要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物・必要な準備】 ICレコーダー (録音機能付スマホでも可) スピーカー、 プロジェクター、 スクリーン
	49	60歳からできる フランス語入門	フランス語の基本的な読み方、文法、簡単な会話等を指導します。	さくらい ともこ 櫻井 知子	1~1.5時間	成人以上	講義	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり100円 【必要な準備】 ホワイトボード
	50	中国語レッスン	正しい中国語の勉強法でピンインから学ぶ、インプット・アウトプット重視のレッスン形式で、スムーズに理解できるようにオリジナルの教材で指導します。	シャオレイ	2時間 要相談	成人以上	講義	要相談	【交通費】 実費 【教材費等】 要相談
	51	ゼロから始めるスペイン語の 学び方	スペイン、中南米、米国等世界20か国、5億人の話者人口を持つ日本人に有利なスペイン語を指導します。	スバングリッシュク ラブ	2時間	限定なし	講義	日	【教材費等】 1資料あたり500円程度
	52	名場面から読む Shakespeare	Shakespeare作品「Romeo and Juliet」の名場面を中心に読解、原文を鑑賞します。	みらんだ せいこ Miranda Seiko わんだー Wonder	2時間	成人以上	演習形式	要相談	【教材費等】 要相談 【持ち物】 英和辞書または電子辞書 (大学、社会人レベルのもの)
	53	もう一度やってみよう ~英会話初心者~	初心者の方へ楽しく英会話を指導します。一度、二度挫折した方もwelcome	もり のりこ 森 徳子	要相談	成人以上	講義	水(午後) 木(午前・午後) 要相談	要相談
古典・文芸	54	やさしい俳句教室	講師作成テキストを主に、やさしい俳句講義とわかりやすい実技で、俳句への第一歩となるように指導します。	いそや ふゆひ 磯谷 冬白	2.5時間	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり200円
	55	おもしろ漢字講座	漢字に関わる話全般、書き間違いやすい漢字、四字熟語、故事、諺、漢字の歴史や古代文字等、漢字にまつわる話を紹介します。また、「論語」全般についてもお話します。	うちやま まさかつ 内山 政勝	2時間 要相談	成人以上	講義	終日	【教材費等】 1人1回あたり200円

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
古典・文芸	56	古文書を読む	古文書を通じ、歴史と触れ合ひましょう。楽しく無理なく学習できるようお話しします。	こいけ ゆうすけ 小池 祐介	要相談	限定なし	講義	要相談	【交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円 【持ち物】 メモ帳、くずし字解説 または用例辞典
	57	論語を味わう (年齢を表す言葉)	テーマを1つ選び、10章を全員で音読し、最後に年齢を表す語を確認します。	こもだ 彰男 古茂田 彰男	要相談	限定なし	講義	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり200円
	58	中国古典の名言・名句を楽しもう	論語や漢詞、和漢の名著をやさしく丁寧に解説し、人生を楽しく豊かに過ごす知恵を学びます。	はらだ しんじ 原田 慎二	2時間	小学生以上	講義	金・土(午後) 要相談	【教材費等】 1人1回あたり100円
市民生活	59	高齢者講習・認知機能検査の体験談	令和4年5月13日に改正走路交通法が施行され、高齢者講習及び認知症機能検査の内容が変わりました。平成31年・令和4年認知症検査の体験談や埼玉県警察のHPに掲載されている参考資料等についてお話できればと思います。	あかほり よしたか 赤堀 良孝	2時間	おおむね 75歳以上	講義 実技	土・日(午前・午後)	【教材費等】 1人1回あたり500円
	60	アロマでハッピーライフ	アロマテラピーを取り入れ、健康的で心豊かな毎日を過ごせるよう、お手伝いします。	あろまていっく らいふ Aromatic life	2時間	限定なし	講義 実技	水・木・土・日 (午前・午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円
	61	フラワーアレンジメント	初心者から丁寧に指導します。	いまい まゆみ 今井 真由美	1~1.5 時間	限定なし	実技	月・水・金(午後) 要相談	【教材費等】 1,000円 【持ち物】 新聞紙、はさみ、 ビニール袋
	62	「ふろしき」活用術	日本古来からの「ふろしき」の良さを見直し、結び方、包み方を実際に体験してもらい、実生活で使いこなせるよう指導いたします。	いがらし かずこ 五十嵐 和子	2時間	限定なし	講義 実技	月・火(午後)	無料 【持ち物】 手持ちのふろしき (大・小 数枚)
	63	ストレスに負けない心と体を作る	ストレスとは?自身のストレスについて知り、身近な色・香り・食べ物を利用してストレスを軽減・緩和します。	おしむら ようこ 押村 陽子	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	要相談

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
市民生活	64	健康と照明の関係、その謎に迫る！	侮るなかれ、照明の質が睡眠に及ぼす影響を照明の専門的見知から紐解いて、健康寿命にお役立ていただきます。	いしはら ともこ 椎原 敏次	1.5時間	限定なし	講義	火・水・金・日 (午前・午後)	無料 【必要な準備】 スクリーン、 暗幕(ブラインド)
	65	悩み苦しみの克服法	なぜ悩み苦しむのか、どうすれば克服できるのか。その論理と実技。	しが ともこ 志賀 孝英	3時間	限定なし	講義 実技	要相談	無料
	66	家の片づけ方(初級編)	片づけの基本やポイント等をお話しします。片づけのお悩み等にもお答えします。	もり ゆか 森 由香	1時間	成人以上	講義	月、火、水、金、土、日 (午前・午後)	要相談
食生活・料理	67	麴で叶える腸活美肌	麴で作る調味料の作り方と使い方と腸活のススメを分かりやすくお伝えします。	おおたけ ともこ 大竹 ともこ	2時間	限定なし	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、タオル
	68	老若男女問わず韓国料理にチャレンジ！	韓国家庭料理、本格キムチ漬けを指導いたします。	くにもと かつみ 国本 勝美	3時間	成人以上	実技	月・日(午前)	【材料費等】 1人あたり1,800円 【持ち物】 エプロン、三角巾、 ふきん、マスク着用、 ゴム手袋、フタ付き容器
	69	オリーブオイルをどの位知っていますか？	知っているようで知らないオリーブオイル。3種のオイルをティスティングしながら、選び方を指導させていただきます。	にしじま ますみ 西嶋 ますみ	2時間	限定なし	講義	月・火・水・木・ 土・日(午前・午後) 金(午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり300円
	70	楽しく手打ちそば	・講師デモンストレーション ・受講者そば打ち実技	よこやま ただひろ 横山 忠弘	3時間	限定なし	講義 実技	終日 要相談	【教材費等】 1人1回あたり1,500円 要相談 【持ち物】 前掛け、バンダナ、 タオル3枚、 持ち帰り用の容器
	71	楽しくピザ作り♪	生地をのばして、おなじみのピザやデザートピザを作ります。焼き立てピザを味わってみませんか？	ら ばん 楽ぱん	2時間 要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、タオル、 お手拭き、 持ち帰り用の容器

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
食生活・	72	楽しいパン成形♪	まるで赤ちゃんのほっぺのような柔らかなパン生地に触れてみませんか?あんなばんやこんなパン、一緒に成形を楽しみましょう♪	も 楽ぱん	2時間 要相談	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円 【持ち物】 エプロン、タオル、 お手拭き、 持ち帰り用の容器
	73	健康セミナー	健康に役立つお話をします。	あすけ たかこ 安助 隆子	1.5時間 要相談	限定なし	講義	要相談	【講師交通費】 実費
健康・医学・福祉	74	iCARE(あいケア)式認知症改善プログラム	家族が自宅でできるiCARE(あいケア)式メソッドによる認知症の予防と治療について実践的に指導します。心の持ち方、食事、循環、解毒排泄、休息睡眠を正してゆきます。iCARE式メソッドをマスターすれば、他の多くの病気にも応用できます。	いわた やすひで 若田 泰秀	要相談	成人以上	講義 実技	要相談	無料 内容によっては要相談 【必要な準備】 プロジェクター、スクリーン等(あれば)
	75	回想法で認知症予防 ～思い出語りで元気になる～	高齢者の認知症予防や改善に利用されている回想法を昭和の映像や音楽(懐メロ)を使って指導します。	くまがい けんいち 熊谷 謙一	1.5時間	限定なし	講義 実技	月～土(午後)	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン
	76	超高齢化社会を生き抜き健康で 心豊かな光輝高齢者を目指す	心豊かに心身の健康生活を送れるよう、規則正しい生活習慣を目指して、人生100年光輝高齢者を家族とともに考え、認知症や要介護予防対処法等、無理なく気楽に改善できる生活習慣についてお話します。	しろかわ けいぞう 城川 敬三	2時間 要相談	成人以上	講義	終日 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり 200～300円
	77	頭(脳)と心身を若々しく脳活で 光輝高齢者を目指そう!!	固い頭を丸く柔らかくする脳活・脳トレ、老化予防に役立つ回想法、心理若返り療法、頭の体操・柔軟バズルで脳神経細胞の活性化を図り、心身ともに光輝高齢者を目指しましょう。	しろかわ けいぞう 城川 敬三	2時間 要相談	成人以上	講義	終日 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり 200～300円
	78	「在宅介護から学んだこと」 あるがままあの信頼感	介護保険のない頃、認知症の母を在宅介護した経験から学んだことをお話します。未知の世界には多くの支援がありました。	たかはた ふみに 高畑 富美子	2時間	限定なし	講義 実技	水・木・土・日 (午前・午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 100円 【持ち物】 飲み物、タオル2本、 輪ゴム10本
79	脳梗塞を患って、 闘病とリハビリ	脳梗塞を患っての体験談や、早期発見・予防・後遺症に対してのリハビリ効果等についてお話します。	たむら いけぞう 田村 育三	2時間	成人以上	講義	土(午前・午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり100円	

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
健康・医学・福祉	80	認知症予防に役立つ朗読講座	<ul style="list-style-type: none"> 認知症予防と朗読との深い関係 腹式呼吸等基礎トレーニング リレー朗読と群読 	ひらいわ 平岩 純子	2時間	成人以上	講義 実技	土・日(13:00~)	【教材費等】 1回あたり300円 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装、 飲み物、 ホワイトボード、 プロジェクター HDMIケーブル、 延長コード
	81	児童相談所・虐待、多文化共生保育等を知る	児童相談所、児童虐待、児童養護施設、多文化共生保育の現状についてお伝えします。 ※講座内容については、事前にご相談ください。	ひらの 平野 よしひさ 恵久	1.5時間	高校生以上 (高校生、大学生、保育者、保育児の保護者歓迎)	講義	火・木(午後) 土(13:30~)	【教材費等】 1人1回あたり300円
	82	しあわせ足圧整体講座	足裏で体のこりをほぐして、血流を良くして、免疫力を上げていく足圧整体を誰でもできる方法で指導します。	まつざき 松崎 純子	2時間	限定なし	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円 【持ち物】 タオル、バスタオル、 ヨガマット等
	83	しあわせ足つぼ講座	<ul style="list-style-type: none"> 足つぼのセルフケア 足つぼの座学や原理 	まつざき 松崎 純子	2時間	限定なし	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円 【持ち物】 タオル、ハンドクリーム
	84	デトックス体操	内臓機能を高め、自律神経の調整を図ることでの血流改善体操です。腰痛、肩こり、膝痛の改善方法と原因を学びます。	やまもと 山本 まこ 眞子	2時間	成人以上	講義 実技	火・日(午後)	無料 【持ち物】 バスタオル、飲み物 床に敷くもの
防災・安全	85	地域の災害とその対策	自分たちの住む街でどのような災害が起きるのか、どう対処するのかを考えます。	おくだ 奥田 まし 眞司	1.5時間 要相談	中学生以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり100円 【必要な準備】 スクリーン
	86	防災講座	防災全般にわたる講義メニューを、プロジェクターを使って説明します。受講者の要望に応じて対応します。	しんぼ 新保 ひろあき 延肇雄	1.5時間	成人以上	講義	要相談	無料 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン等
	87	フレイル転倒予防太極拳	高齢者の転倒骨折を防ぐための太極拳について指導します。	ふじた 藤田 ひでお 葆雄	2時間	限定なし	講義 実技	月・水・木・土・日 (午前・午後)	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 底の薄い上履き

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
防災・安全	88	危ない住宅地盤	今、住んでいる住宅、これから購入予定の土地はどのような危険性を有しているか、春日部市に限定してわかりやすく説明します。	やまと しんいち 大和 真一	1時間	限定なし	講義	終日 要相談	無料
	89	気功入門(導引養生功)	老若男女どなたでもできる東洋医学理論に基づいた健康気功を指導します。腹式呼吸に合わせたゆったりとした動きで経路を刺激し、いつまでも健康で!!	いけがみ たけひろ 池上 武紘	2時間	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり300円 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、上履き
スポーツ・レクリエーション	90	スポーツウエルネス吹矢体験講座	スポーツウエルネス吹矢の楽しみ方と腹式呼吸について指導します。	いっばんやだんほうじん 一般社団法人 にほん 日本スポーツウエル ネス吹矢協会 ふきや きょうかい かすかべ ちゅうおうぶ 春日部中央支部	2時間	成人以上	実技	火(午前・午後) 水・金・日(午後) 要相談	【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、上履き
	91	中高齢者の健康体操	ストレッチ体操、筋力トレーニング、簡単なリズムで有酸素運動、介護予防体操(脳トレ)を指導します。	いわさき さとこ 岩崎 サト子	1.5時間	成人以上 要相談	講義 実技	月(午後) 火・水・木・金 (午前・午後)	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、上履き、 敷物(バスタオル可)
	92	官足法と足揉み ~自分の健康は自分で守ろう~	指と棒一本で足を揉むことで血流循環をよくして、自然治癒力や免疫力を高め、病気を改善する健康法を指導します。	えのもと だいすけ 榎本 大助	2時間	限定なし	実技	木(午前・午後)	【交通費】 実費 【教材費等】 要相談 【持ち物】 タオル、飲み物、 ハンドクリーム
	93	太極拳入門	初心者向けの短い太極拳をわかりやすく指導します。	かすかべし 春日部市 ぶじゆつたいきよくけんれんめい 武術太極拳連盟	2時間	限定なし	実技	終日	【講師交通費】 実費 【持ち物】 動きやすい服装、 上履き
	94	カーレットを楽しもう!	初心者でもカーレットが楽しめるようにルールを指導します。楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう。	カーレット かすかべ 春日部	1.5時間 要相談	限定なし	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 競技用具1セット あたり3,000円 (2セット目以降) 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装、飲み物、 ホワイトボード、 マーカー、イレーザ

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
スポーツ・レクリエーション	95	みんなで楽しく健康づくり (3B体操)	音楽に合わせて楽しみながら体を動かします。	こうまきよこ 工藤 清子	1.5時間	限定なし	実技	月・水(午前)	【教材費等】 1回あたり50円 【持ち物】 動きやすい服装、 上履き、飲み物、 バスタオル
	96	自彊術 ～日本最初の健康体操で 気力・体力を充実～	自彊術体操31動作、自彊術療法(肩・手・脚・背等のもみ療法)について指導します。	こうまきしやだんほうじん 公益社団法人 じきょうじゆつふきゆうかい 自彊術普及会 かどくら くみこ 簡倉 久美子	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 敷物(バスタオル、 キッチンマット等)
	97	元気になろう自彊術 ～自彊術体操で心身を健康に～	自彊術体操31動作、自彊術療法(肩・手・脚・背等のもみ療法)について指導します。	こうまきしやだんほうじん 公益社団法人 じきょうじゆつふきゆうかい 自彊術普及会 かすかべ しぶ 春日部支部	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 敷物(バスタオル、 キッチンマット等)
	98	自分のペースで楽しく動こう! やさしいヨガ	心と身体に無理なく人と比べずに身体を動かしていけるよう指導します。身体の硬い方は是非!	ここ るあな coco.luana. すずき 鈴木 さくら	1時間	女性限定 (男性要相談)	実技	金・土・日 (10時～12時)	【交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり5,000円
	99	Enjoy Tennis Lesson	生涯スポーツとして人気のあるテニスを学び、仲間とのゲームを楽しめるまで指導します。	さばら りつお 佐原 律夫	2時間	成人以上	実技	火・水・金 (午前・午後) 要相談	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 テニスラケット、 飲み物
	100	ロコモヨガ	人生100年時代をテーマに健康増進を指導します。呼吸にあわせてゆっくりした動きで、姿勢や骨格の歪み、腰痛、冷え性、自律神経のバランスを整えて、歩く力をつけるため日常トレーニングメニューで肩こり、代謝の低下等を緩和していきます。	シャオレイ	1～1.5時間	成人以上	講義 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円 【持ち物】 ヨガマット、飲み物、 動きやすい服装、 タオル
	101	誰でもできる筋トレ・脳トレ	30代を過ぎると筋肉・骨は減っていきます。高齢者になる前に貯筋しておきましょう。とてもカンタン!!	たかはた ひなこ 高畑 富美子	2時間	要相談	講義 実技	水・木・土・日 (午後)	【講師交通費】 実費 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、タオル2本、 輪ゴム10本
	102	簡単!座ってできるシニアヨガ	シニアの方でも、無理なくできるベーシックなチェアヨガを指導します。	どほし らんこ 土橋 らん子	要相談	成人以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円程度

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
レクリエーション・スポーツ	103	ノリノリで体を動かそう ラテンエクササイズ!!	マンボやルンバ、チャチャチャ等、コロナ禍に合わせて、組まずにひとりで踊れるラテン!! 簡単に楽しく指導します。	にった 新田 アキ	1~2時間	小学5年生以上	実技	月・火・土 (午前・午後) 金(午前) 要相談	要相談 【持ち物】 ダンスシューズまたは滑りにくい上履き
	104	体をほぐしたいママさんあつまれ!	運動不足の方や体力の落ちている方の健康づくりをしながら、体を労わる時間を大切にしたいストレッチを指導します。	はーとふる すが 須賀 里美	要相談	成人以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物
	105	脳と腸を活性化するブレイン体操♪	ブレイン体操の基礎、筋カトレーニング(立位・イス座位)1分ストレッチ	ハッピーブレイン♪	2時間	成人以上	実技	平日午前	無料 【持ち物】 筆記用具、敷物(ヨガマット・バスタオル等)、上履き(運動靴)、動きやすい服装、飲み物、タオル
	106	美BODY ヨガ 身体を変える	身体の柔軟、筋肉のアプローチ方法等をヨガで実技指導します。	ひらの 平野 きやり 小百合	1時間	限定なし	実技	火(午前・午後)	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人300~500円 【持ち物】 タオル、飲み物
	107	こども集合!ココロもカラダも元気でいよう!	コロナ禍で外に出る気力もなくなっている子どもたちにも体を動かす機会をつくり、基礎運動や簡単なダンスをしながら、やる気や自信をつけていくような内容で指導します。	ピュアキッズ すが 須賀 里美	要相談	こども 要相談	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
	108	転倒予防太極拳	高齢者向けの介護予防を目的とした太極拳の指導をします。	ふじた 藤田 しげお 葆雄	2時間	限定なし	講義 実技	月・水・木・土・日 (午前・午後)	無料 【持ち物】 動きやすい服装、底の薄い上履き
	109	健康体操 ~心も体もかるやかに!	健康寿命を延ばすためのあらゆる体操を行います。音楽をかけて楽しく体を動かしていきます。	ふかき 船木 みよ子	1.5時間	成人以上	実技	要相談	無料 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装 運動靴、飲み物、CDラジカセ
(追時加更新座)	110	かんたンドローン講座	室内での簡単なドローン操縦を覚えて頂き、ドローンの楽しさをお伝えします。	ささき 佐々木 けいた 啓太	要相談	小学4年生以上	実技	要相談	【講師交通費】 実費 【必要な準備】 地肌の見えない洋服でお越しください。

【市民講師編】

分類	No	講座名	内容	講師	所要時間	受講対象者	形態	活動可能な日時	費用(目安)・持ち物等
追加講座 (随時更新)	111	特殊災害と市民の安全	自然災害や人為的災害発生時に生起する特殊災害(化学・バイオ・放射線・核・テロ等)に対する市民の安全対策	いのうえただお 井上 忠雄	要相談	限定なし	講義 実技	火・水・金	無料
	112	親子で作ろうポンポンマスコット	好きな色の毛糸で好きな動物などのかわいいマスコットを作ります。親子で楽しく作って、オリジナルの作品を持ち帰れます。	はせべ みきほ 長谷部 美佐保	2時間	4歳～保護者と一緒に、 小5～一人での参加OK	実技	全日程可能	【講師交通費】 実費 【教材費】 1個あたり300～500円 【持ち物】 ハサミ、木工用ボンド
	113	子供に向き合える自分に、 子向UPセミナー	自分に向き合い悩みの原因を内側に見つけていく。思いを手放し具体的方法を実践することで母親自身を楽しむ。	まさか ミキ 松坂	2時間	子育て中の母親	講義	実施希望日の1か月以上前なら調整可能	無料
	114	わらべうたベビーマッサージ	赤ちゃんをママの手で優しくマッサージすることで、ふれあいを通じて親子の心の絆を強める	たなか かよこ 田中 佳代子	1時間	親子(3か月～ハイハイ時期の赤ちゃん)	実技	要相談	【教材費】 オイル使用の場合 1回あたり100円程度 【持ち物】 バスタオル、飲み物、オムツ
	115	はじめてのパステルアート	型紙を使い、指で描くパステルアートは、どなたでも気軽に作品作りが楽しめます。色や形を工夫して、オリジナルカードを描きましょう。	やまかわ かすみ 山川	1.5時間	成人以上 親子講座も可 (要相談)	実技	月～土 (午前・午後)	【講師交通費】 実費 【教材費】 1回あたり100～500円 (作品による)
	116	ナンプレ教室 ビギナーから中級程度まで、 始めようナンプレ	30分解き方の説明、その後用意した問題をやってもらいます。わからなくなったら手を挙げてください、駆け付けます。	こばやし きょうしつ 小林ナンプレ教室	2時間	限定なし	講義 実技	火・木・日	【講師交通費】 実費 【教材費】 1人あたり200円

かすかべし出前講座「行政編」(令和6年度)

分類	No	講座名	内容	時間	土日対応	備考 (対象・持ち物・必要な準備等)	担当課
生涯学習・地域活動	301	生涯学習のすすめ	<ul style="list-style-type: none"> 生涯学習の概要 生涯学習事業の紹介 生涯学習を推進するための取組 知識、技術、経験を生かして活躍するには 	1.5時間	可	視聴覚機器(プロジェクター、スクリーン等)の用意が必要	社会教育課
	302	学ぶ仲間のつくり方	<ul style="list-style-type: none"> サークル、グループのつくり方や活動のあり方について (サークル運営に関すること、公民館施設の予約方法などを含む) 	1時間	要相談	会場は各公民館 休館日は除く	中央公民館
	303	学習会・発表会の開き方	<ul style="list-style-type: none"> 催し物の企画から実施までの方法について 	1時間	要相談	会場は各公民館 休館日は除く	中央公民館
	304	「つどう、まなぶ、むすぶ、つくる、さがす」公民館	<ul style="list-style-type: none"> 公民館の役割や理念の説明及び施設、設備や主催事業等の紹介 	1時間	要相談	会場は各公民館 休館日は除く	中央公民館
	305	公民館探訪	<ul style="list-style-type: none"> 主に児童生徒を対象に、公民館施設見学や公民館の役割などを紹介 	1時間	要相談	会場は各公民館 休館日は除く	中央公民館
	306	市民活動について	<ul style="list-style-type: none"> 市民活動の説明 	1時間		視聴覚機器(プロジェクター、スクリーン等)の用意が必要	市民参加推進課
まちづくり	307	春日部市総合振興計画について	<ul style="list-style-type: none"> 本市のまちづくりの指針である第2次春日部市総合振興計画の概要 	1時間	可	視聴覚機器(プロジェクター、スクリーン等)の用意が必要	政策企画課
	308	春日部市自治基本条例について	<ul style="list-style-type: none"> 春日部市自治基本条例の概要について 	1時間	可		政策企画課
	309	行政改革について	<ul style="list-style-type: none"> 行政改革大綱の概要 	1時間	可		行政デジタル改革課
	310	SDGs(持続可能な開発目標)を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> SDGsに関する概要、入門として 	1時間	要相談	視聴覚機器(プロジェクター、スクリーン等)の用意が必要 ※小・中学生向けの講座も可能	政策企画課
	311	公共施設マネジメントについて	<ul style="list-style-type: none"> 春日部市公共施設マネジメント基本計画の概要説明 	1時間	要相談		公共施設事業調整課
	312	春日部市庁舎見学会(視察)のご案内	<ul style="list-style-type: none"> 新庁舎は分散していた窓口を集約し、市民の利便性を向上するなど「人に優しく災害に強い市民に親しまれる庁舎」となっています。見学ルートに沿って職員のご案内します。 	30分	不可		管財課

分類	No	講座名	内容	時間	土日対応	備考 (対象・持ち物・必要な準備等)	担当課
まちづくり	313	春日部市のシティセールスについて	・シティセールス戦略プランの概要説明等	1時間	要相談		シティセールス 広報課
	314	市民参加のまちづくりについて	・市民参加推進条例の説明と活用	1時間		視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等） の用意が必要	市民参加推進課
	315	春日部市の都市計画について	・春日部市都市計画マスタープラン（立地適正化計画）について ・景観計画の概要について ・公共交通ネットワークの形成について	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等） の用意が必要	都市計画課
	316	春日部市のまちづくりについて	・春日部市の未来に向けたまちづくりにおいて、現在 取り組んでいる事業内容について	1.5時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等） の用意が必要	都市計画課 まちづくり推進課 鉄道高架推進課 住宅政策課
税	317	市税のしくみ	・市民税、固定資産税の仕組みと役割	2時間		7月～11月のみ可能	市民税課 資産税課
子育て	318	子育て練習講座	・暴力や暴言を使わずに育児をする技術を伝えます	2時間	要相談		こども相談課
	319	乳幼児の健康管理	・乳幼児期の発育、発達、育児について	1時間			こども相談課
	320	育児講座	・子育てについてアドバイス等	1時間		就学前の児童を持つ保護者が対象	保育課
	321	エンジョイ♡ マタニティー・ライフ①	母親学級初期編 ・お腹の赤ちゃんと快適に過ごすために知っておきたいこと ・妊娠中の生活・注意点と妊娠体操について	2時間		・妊娠16～23週の妊婦が対象 ・第1希望日から第3希望日までご検討の上、 希望日の3か月前までにご連絡ください	市立医療センター
	322	エンジョイ♡ マタニティー・ライフ②	母親学級後期編 ・大切な家族を迎えるために準備しておきたいこと ・入院する時期、陣痛やお産、パートナーの役割について説明	2時間		・妊娠30～36週の妊婦とパートナー対象 ・第1希望日から第3希望日までご検討の上、 希望日の3か月前までにご連絡ください	市立医療センター
	323	プレママ教室	・赤ちゃんの子育て体験で、パパ・ママも安心 ・赤ちゃんの抱き方、おむつ交換、授乳の方法、 沐浴練習など	2時間		・妊婦とパートナー対象 ・第1希望日から第3希望日までご検討の上、 希望日の3か月前までにご連絡ください	市立医療センター
	324	いのちって？おへそのひみつ	思春期教室 ・命の大切さについて一緒に考えてみましょう ・生命の誕生、命の大切さについて考える機会を提供する	2時間		・小学2年生、5年生、中学生、その他対象 ・第1希望日から第3希望日までご検討の上、 希望日の3か月前までにご連絡ください	市立医療センター
図書	325	絵本の読み聞かせ	・読み聞かせに向く絵本の選び方と読み聞かせのポイント	1時間	可	大人向け	社会教育課

分類	No	講座名	内容	時間	土日対応	備考 (対象・持ち物・必要な準備等)	担当課
図書	326	子どもと本をつなぐ講座①	・テーマに沿った複数の本の紹介方法（ブックトーク）	1時間	可		社会教育課
	327	子どもと本をつなぐ講座②	・本の紹介コミュニケーションゲーム（ビブリオバトル）のやり方	1時間	可		社会教育課
	328	図書館活用術	・資料の探し方、入手法、その他図書館サービスについて説明	1時間	可		社会教育課
教育	329	心の教育について	・児童生徒の豊かな心を育てることの大切さについて	1時間			指導課
	330	教育相談について	・教育相談や家庭における養育のあり方について	1時間			指導課
福祉	331	高齢者の福祉	・高齢者福祉の現況と春日部市の取り組みについて	1時間			高齢者支援課
	332	障がい者の福祉	・障がい者福祉施策・手続き・サービス ・障害者差別解消法・障がい者虐待の防止	1時間			障がい者支援課
	333	社会福祉協議会と地域活動 ～地域の支え合い～	・社会福祉協議会の概要及び活動、ボランティア活動など	1時間	可		社会福祉協議会
	334	共同募金運動 ～共同募金の基礎知識～	・共同募金運動の説明	1時間	可		社会福祉協議会
健康・医療	335	いきいきライフプランかすかべ について理解を深めよう	・いきいきライフプランかすかべ（春日部市健康づくり計画・食育推進計画・自殺対策計画）の概要説明	30分		筆記用具	健康課
	336	熱中症予防のポイントを学ぼう	熱中症がおこるメカニズムと予防のためのポイントをお伝えします	40分		筆記用具	健康課
	337	家庭での食中毒予防	・食品の安全性について理解を深め、家庭での食中毒予防のポイントをお伝えします。	1時間		筆記用具	健康課
	338	女性と更年期	「更年期ってなあに」 ・正しい知識と楽しく過ごす方法	1時間		筆記用具	健康課

分類	No	講座名	内容	時間	土日対応	備考 (対象・持ち物・必要な準備等)	担当課
健康・医療	339	メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)を予防しよう	・メタボリックシンドロームとは、メタボリックシンドロームを予防するための生活習慣	1時間		筆記用具	健康課
	340	脂質異常症を予防しよう	・脂質異常症とは、脂質異常症を予防するための生活習慣	1時間		筆記用具	健康課
	341	高血圧を予防しよう	・血圧のしくみ、高血圧とは、高血圧予防するための生活習慣	1時間		筆記用具	健康課
	342	あなたの骨は大丈夫？	・骨粗しょう症とは、骨粗しょう症を予防するための生活習慣	1時間		筆記用具	健康課
	343	糖尿病予備群にならないために	・糖尿病とは、糖尿病を予防するための生活習慣	1時間		筆記用具	健康課
	344	予防接種を受けましょう	・子どもの予防接種の受け方や注意点	1時間		筆記用具	健康課
	345	健康長寿サポーター養成講座	・「健康」をキーワードに日常生活でのちょっとした工夫を学びます	1時間		筆記用具	健康課
	346	健康アプリ「コバトンALKOO (あるこう)マイレージ」講習会	・健康アプリ「コバトンALKOOマイレージ」の参加方法やアプリ操作方法、機能の説明等をお伝えします	1時間		コバトンALKOOマイレージに参加を希望する18歳以上の方 ALKOOアプリをインストールしたスマートフォン 筆記用具	健康課
	347	ゲートキーパー養成講習 基本編	ゲートキーパーとしての役割、悩みや不安を抱える人を支えるための方法を学ぶ	90分	要相談	筆記用具	健康課
	348	介護保険制度を知ろう	・資料をもとに制度を説明	90分			介護保険課
	349	春日部そらまめ体操 (介護予防体操)	・そらまめ体操の説明と実技	1時間		運動のできる服装・靴でお越しください	介護保険課
	350	エンジョイ♡レディース・ライフ	更年期相談 ・自分らしく輝く女性であるために、知っておきたいこと ・いろいろ・のほせ・肩こり・疲労感など更年期の症状についての解消法	1時間		・45～55歳の方対象 ・個別相談可	市立医療センター
351	正しい手洗いの方法を知ろう	・手洗いのポイントをお伝えします	30分		会場は水道が使用できる場所 ウェットティッシュの用意が必要 筆記用具	健康課	

分類	No	講座名	内容	時間	土日対応	備考 (対象・持ち物・必要な準備等)	担当課
人権・国際化	352	人権教室	・人権・部落差別の解説及び意見交換 (ビデオ視聴有)	2時間	可		社会教育課
	353	男女共同参画社会について	・かすかべハーモニープラン(第3次春日部市男女共同参画基本計画)の説明	1時間		視聴覚機器(プロジェクター、スクリーン等)の用意が必要	人権共生課
	354	性の多様性について～LGBTQ講座～	・多様な性について正しい知識を持ち、当事者に対する適切な対応や考え方を身に付けることを目的としています。 (DVD視聴有)	1時間	可	視聴覚機器(プロジェクター、スクリーン等)の用意が必要	人権共生課
	355	春日部市の国際化について	・さまざまな国際交流活動を紹介	1時間		視聴覚機器(プロジェクター、スクリーン等)の用意が必要	市民参加推進課
情報化	356	電子申請講座(講義のみ)	・電子申請を行うための一連の作業についての説明	1時間	要相談	実施体験は行いません	情報システム課
	357	情報公開制度・個人情報保護制度について	・情報公開制度と個人情報保護制度の説明	1時間			市政情報課
	358	本人通知制度について	・本人通知制度の概要について	20分	要相談		市民課
	359	マイナンバー制度についてⅠ (Ⅰ～Ⅲを組み合わせることもできます。)	・マイナンバー制度の概要 ・マイナンバー制度の将来展望	30分	要相談		行政デジタル改革課
	360	マイナンバー制度についてⅡ (Ⅰ～Ⅲを組み合わせることもできます。)	・マイナンバー制度の概要 ・マイナンバーを通じた情報連携のしくみ ・マイナンバーと情報セキュリティ	75分	要相談	概要はDVD上映 視聴覚機器(DVDプレーヤー等)の用意が必要	情報システム課
	361	マイナンバー制度についてⅢ (Ⅰ～Ⅲを組み合わせることもできます。)	・マイナンバー制度の概要 ・マイナンバーカードの申請方法及び申請受付	30分～ 1時間	要相談	マイナンバーカードの申請受付の場合には、個人番号カード交付申請書が必要	市民課
	362	ビデオ撮影基礎講座	・ビデオカメラの基本操作と撮影技能の基礎	2～3時間	可	ビデオカメラを持参ください 会場は視聴覚センター 定員設定あり	社会教育課
	363	パソコン入門講座	・パソコンの起動の仕方からキーボード・マウスの操作法や、WindowsとWordの使い方について	2～3時間	可	視聴覚センターのパソコンを使用 会場は視聴覚センター 定員設定あり	社会教育課

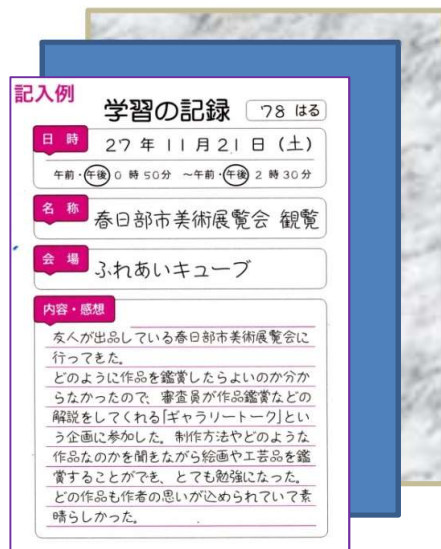
分類	No	講座名	内容	時間	土日対応	備考 (対象・持ち物・必要な準備等)	担当課
情報化	364	タブレットパソコン入門講座	・Windowsタブレットの起動の仕方や基本的な使い方について	2～3時間	可	視聴覚センターのパソコンを使用 会場は視聴覚センター 定員設定あり	社会教育課
	365	インターネット入門講座	・ホームページを見るマイクロソフト・エッジの基本的な操作方法や検索サイトの使い方について	2～3時間	可	視聴覚センターのパソコンを使用 会場は視聴覚センター 定員設定あり	社会教育課
	366	表計算入門講座	・表計算ソフトExcelの使い方について	2～3時間	可	視聴覚センターのパソコンを使用 会場は視聴覚センター 定員設定あり 対象：パソコン操作に慣れている方	社会教育課
	367	デジタル活用支援講座	・スマートフォンの基本的な操作方法について説明	90分以内	要相談	普段使っているスマートフォンをご持参ください。	行政デジタル改革課
芸術・	368	スライドによる彫刻めぐり	・市内に点在する彫刻とその作者などについてもっと詳しく知ってみませんか	1～2時間	可		社会教育課
	369	芸術文化活動のPR方法について	・パンフレットスタンド、後援、芸術文化ポータルサイト等による情報提供及び春日部市芸術文化振興事業補助金について説明します。	1時間	可		社会教育課
／ま 郷ち 史土 つく ・歴 り	370	史跡神明貝塚保存活用計画について	・国の史跡に指定された神明貝塚の保存と活用に関する計画の紹介	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
郷土・ 歴史	371	文化財講座Ⅰ	・徒歩で指定文化財などの現地を見学する（地区ごと）	2時間	可		文化財課
	372	文化財講座Ⅱ	・画像を用いて市内の指定文化財を紹介（地区ごと）	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
	373	ここまで分かった！ 神明貝塚と縄文人の暮らし	・発掘調査の成果をもとに、国史跡の神明貝塚の特徴を学ぶ	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
	374	春日部のあけぼの	・発掘調査の成果を中心に、旧石器時代から奈良平安時代の春日部を学ぶ	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
	375	春日部の歴史	・郷土の歩みを資料館の見学とあわせて紹介	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
	376	春日部の中世	・中世（鎌倉～戦国時代）の春日部を学ぶ	90分	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課

分類	No	講座名	内容	時間	土日対応	備考 (対象・持ち物・必要な準備等)	担当課
郷土・歴史	377	春日部の近世	・近世（江戸時代）の春日部を学ぶ	90分	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
	378	春日部の移りかわり	・近代・現代の町の変化していく様子を、写真や映像を交えて紹介	90分	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
	379	古隅田川の伝説	・古隅田川ゆかりの伝説を紙芝居などを上演しながら紹介（小学生～大人までを対象）	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
	380	郷土文学講座	・春日部市にゆかりのある作品、作家、俳人の紹介	2時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	文化財課
	381	「かすかべ郷土かるた」を使った郷土学習	・「かすかべ郷土かるた」を活用して、春日部の歴史、文化、自然などを学ぶ。	2時間 要相談	可	小学生以上	社会教育課
スポーツ	382	みんなでスポーツ	・ドッジボールやビーチボールバレーなどのボール運動や、体づくり運動、陸上運動といった手軽にみんなで楽しくスポーツに親しむ	2時間		小学生以上 実施期間：6月～12月	スポーツ推進課
	383	楽しくかたん ニュースポーツ	・スマイルボウリング、ユニカール、ミニテニス、モルック、ドッチビー、ポッチャなど	2時間		小学生・高齢者向き 実施期間：6月～12月	スポーツ推進課
	384	フラバレーボール （春日部発祥の軽スポーツ）をやってみよう	・フラバレーボール（「ふらば〜る」というおにぎり型の柔らかいビニール製のボールを使用する軽スポーツ）	2時間		小学4年生以上 実施期間：6月～12月	スポーツ推進課
環境	385	春日部市環境基本計画について	・第2次春日部市環境基本計画を知り、市が取り組んでいることや市民の皆さんに取り組んでもらいたいことを紹介	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	環境政策課
	386	春日部の環境行政について	・大気、水質などのきれいさを知るために、市が行っている環境測定や公害規制について紹介	1時間	可	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	環境政策課
	387	私たちの暮らしと地球温暖化	・地球温暖化の現状と私たちの未来の暮らしに、どんな関わりがあるのか分かりやすく伝えます	1～2時間	可	子ども向け、大人向けにアレンジ可能。 視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	環境政策課
	388	ごみの減量化と資源化	・ごみの現状、課題と取り組み	1時間			リサイクル衛生課
	389	緑の基本計画と緑化推進	・緑の基本計画とは ・公園利用について ・公園育みサポート ・生垣奨励 ・美化協定	1時間	可		公園緑地課

分類	No	講座名	内容	時間	土日対応	備考 (対象・持ち物・必要な準備等)	担当課
環境	390	多面的機能支払交付金について	多面的機能支払交付金の制度について	1時間	可	新しく活動を検討している団体を対象とします。	農業振興課
市民生活	391	「マイ・タイムライン」をつくらう	「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨の時にとるべき行動を時系列にそって考えていくものです。風水害に備えて、いつ、何をすべきかをあらかじめ確認しましょう。	1時間	原則不可	対象：小学3年生以上	危機管理防災課
	392	地震に備えよう	「春日部市に想定される地震」や「避難所」について正しく理解し、地震に備えましょう。	1時間	原則不可	対象：小学3年生以上	危機管理防災課
	393	防犯のまちづくり	最新の防犯情報 ・安心安全のためにできること、自主防犯活動について	1時間	可		くらしの安全課
	394	特殊詐欺・消費者被害に遭わないために	・特殊詐欺や悪質商法等の最新情報を提供し、被害に遭わないための対処法や心構えを学ぶ	1時間	可		くらしの安全課
	395	救命講習	・普通救命講習（心肺蘇生法、AED、その他応急手当） ・救命入門コース（心肺蘇生法、AED） ※各講習の内容は、一部WEB講習もできます	45分～3時間	可	服装：動きやすい服装 実施日の1カ月前までに担当課へ申請	警防課
産業	396	春日部の特産品等	・市の伝統工芸である特産品（桐たんす、桐箱、押絵羽子板、麦わら帽子）等の紹介	60～90分	要相談	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	商工振興課
	397	春日部の観光	・市の観光資源や観光に関する取組（イベント、景観、施設、フードセレクション、春日部市観光振興基本計画）等の紹介	60～90分	要相談	視聴覚機器（プロジェクター、スクリーン等）の用意が必要	観光振興課
基生盤活	398	浄水場見学	・浄水場の見学	1時間		会場は浄水場です	工務課
	399	計量教室	・私たちの身の回りの計量器を通して「正しい計量」を学ぶ	1時間	不可		くらしの安全課
その他	400	議会の仕組みについて	・議会の役割と議会改革について	2時間	可	市議会 会期中は受けられません	議会事務局
	401	選挙制度について	・選挙権から投票日、当選人の決定まで ※希望で投票の模擬体験も可能	2時間	可	選挙期間中にご遠慮ください 市内学校の受講申請も可能です	選挙管理委員会事務局
	402	特製メニュー	メニューにない講座もご要望により調整します (必ずしもご希望のとおり実施できるものではありません。また、ご意見、ご要望を受け付ける機会ではありません。)	—	—		社会教育課

はるがく帳を 学習の記録にお役立てください

無料で配布しています！



- 春日部市生涯学習パスポート「はるがく帳」は、自ら学んだ内容や取得した資格、学んだ成果を生かしたボランティア活動や地域活動等を、ひとつの学びの行動として1ページごとに記録する学習記録ノートです。今までの自分を振り返り、生涯にわたって、今後どのような自分になりたいかをイメージし、学習の目標や計画を立てることができます。
- 学習の記録に応じて、「単位認定証」や「奨励賞」を授与します。学んだことを振り返り、学習成果を生かしたり、次の学びへのステップアップを図ったりと、皆さんの生涯学習に活用してください。
- 視聴覚センター、各公民館、ぽぽら春日部、ハーモニー春日部の窓口等で配布しています。

サークル活動等の指導者や 学習会の講師を紹介します

(生涯学習人材情報登録制度をご活用ください！)

春日部市では、市民の学習活動を支援するため、趣味・スポーツ等、さまざまな分野で指導者・ボランティアとしてご協力いただける方を登録し、市民の皆様に紹介しています。



【春日部市生涯学習人材情報登録制度】

あなたの知識・技術・経験を 生かして活躍しませんか！



- 知識、経験を生かして、学習会などの指導者として登録のうえご活躍いただけるかたは、ぜひ社会教育課 生涯学習推進担当（視聴覚センター内）
TEL:048-763-2425までご連絡ください。
- 生涯学習人材情報登録者一覧は、視聴覚センターや各公民館、市ホームページ↓で閲覧することができます。

※かすかべし出前講座（市民講師編）は、生涯学習人材情報登録者が講師となっています。



かすかべし出前講座受講申請書

令和 年 月 日

春日部市長 あて

団体名 _____

代表者氏名 _____

〒 _____

代表者住所 _____

代表者電話番号 _____

かすかべし出前講座を受講したいので、下記のとおり申請します。

記

講座名	市民講師編・行政編 No.
開催日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
開催場所	※開催場所が公共施設以外の場合は、住所もご記入ください。 春日部市
催物の名称	※催物の一環として実施する場合は、ご記入ください。 例：〇〇自治会定例会
参加人数 ・ 対象	人程度 ※参加者について特記がありましたら、ご記入ください。 例：小学校児童、保護者
備考	※講座内容に関する希望等がありましたら、ご記入ください。

※受講できる団体は、春日部市在住・在勤・在学する10人以上の団体です。

※政治・宗教、営利を目的とした催しには利用できません。

春日部市生涯学習都市宣言

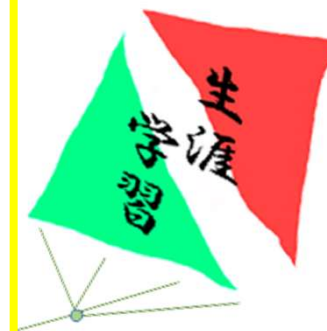
21世紀は、個人の価値観に合わせ心身ともに充実した生活を営む、質的な豊かさを実現する時代です。市民一人ひとりがうるおいのある生活を送るためには、生涯にわたり学びつづけることが重要です。

また、多彩な歴史・文化にかこまれ、心豊かで活力ある市民が暮らすことができるまち「春日部」の実現は、わたしたちみんなの願いです。

わたしたちは、いつでも、どこでも、楽しく、みずから生涯学びつづけ、自己を高めるとともに、人と人との絆を深めるまちを目指すため、ここに「生涯学習都市」を宣言します。

- わたしたちは、スポーツ、文化・芸術に親しみ、健やかに活力に満ちた生活を送ります。
- わたしたちは、郷土の歴史・文化を愛し、教養を高め、心豊かな暮らしに生かします。
- わたしたちは、学んだことを地域で生かし、すべての市民がいきいきと活躍できるまちをつくります。

2009年（平成21年）4月1日 春日部市



【お問い合わせ】

社会教育課 生涯学習推進担当

春日部市粕壁東3-2-15

春日部市教育センター3階 視聴覚センター内

電話：048-763-2425（直通）※月曜日、祝日は休所日となります

視聴覚センターへのアクセス（教育センター3階）

東武スカイツリーライン、東武アーバンパークライン「春日部駅」東口から徒歩約10分（駐車場20台）

