

# 生涯学習市民塾

令和6年度 後期

全37講座

(実施期間: 令和7年1~3月)



市公式  
HPは  
こちら！

子どもでも参加  
できる講座も！

新たな仲間と  
出会えるかも♪

生涯学習市民塾とは…

趣味や  
暮らしに役立つ  
学習会・体験会  
です♪

## ■ 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。)

## ■ 申し込み方法 ■

下記の受付開始日・申し込み先からお申込みください。

参加時は筆記用具と  
水分補給、暖かい服装を  
忘れずに！

### 【受付開始日】

1月に開始となる講座⇒ 12月6日(金)

2月に開始となる講座⇒ 1月8日(水)

3月に開始となる講座⇒ 2月7日(金)

各受付開始日の  
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

**視聴覚センター ☎048-763-2425**

〒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

※休所日: 月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合は翌日も)・年末年始

※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が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。  
講座により募集人数（定員）は異なっております。募集状況によっては  
ご希望の講座にお申込みいただけないことも考えられますので、ご了承ください



☆複数の講座を受講可能です。

講座の日時が被らない限り、いくつお申込みいただいても構いません。  
また、講座によっては全ての回を受講できなくても参加いただける講座が  
ございますので、お気軽にお問合せください。

### 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。

申し込みをしていない場合は、ご参加いただけません。  
そのため、当日の飛び込み参加はご遠慮ください。



☆講座開催日まで、楽しみにお待ちください♪

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♪  
会場への行き方は裏面をご覧ください。

☆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。  
可能な範囲で構いませんので、ご協力をお願いいたします。




☆実施後、「講座を続けてみたい！」と思ったら……


講座内で配布するプロフィール表（※講師によっては無い場合がございます）  
を参考にするか、直接講師に相談してみましよう！  
講師が指導しているサークル等をご紹介いただける場合がございます。


また、市民塾で知り合った仲間と  
サークルを立ち上げてみるのもGOOD♪  
（その際は、講師の方と場所・日程・謝礼などをご相談ください）



【受付開始日】 1月に開始となる講座⇒ 12月6日(金) 9:00~定員に達するまで

<b>1</b>	<b>季節のお花を飾り、彩りましょう (フラワーアレンジメント)</b>		
講師	フラワーアレンジメント教室 愛花 マナコフラワーアカデミー講師資格(2級教授取得)、池坊 池坊華掌資格取得		
実施日・内容	【第1回】1月7日(火) 新年を迎える季節の花		
	【第2回】2月4日(火) 節分のような季節の花		
	【第3回】3月4日(火) 春の訪れの季節の花		
時間	13:30~15:30	会場	教育センター 4階 研修室1
対象	5名	費用	各回1,200円(花材代)
持ち物	新聞紙、キッチンばさみ、ゴミ袋、作品を入れる袋		
受講者へのメッセージ	季節のお花を飾り、暮らしを彩りませんか。		
			

<b>2</b>	<b>太極拳で健康寿命をのぼそう</b>		
講師	のむら ゆきお 野村 幸男 日本武術太極拳連盟 初段 公認C級指導員		
実施日・内容	【第1回】1月10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】1月17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】1月24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	9:30~11:30	会場	豊野市民センター(豊野地区公民館) 1階 講堂
対象	20名	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		
			

<b>3</b>	<b>ヨガでカラダが変わる・ヨガ入門プログラム</b>		
講師	さゆり 小百合 E-RYT500		
実施日・内容	【第1回】1月15日(水) スッキリほぐしヨガ 日常的な身体のこり・痛みなどの悩みを解消し、心地よい呼吸で気持ちもリラックスできるので、カラダが硬い方でも動きやすいプログラムです。		
	【第2回】1月22日(水) デトックスヨガ 身体に蓄積した老廃物・ストレスは不調を引き起こす原因です。ぜひ、この機会にデトックスしてみましよう。		
	【第3回】1月29日(水) アンチエイジングヨガ 美しい姿勢は若々しさや健康的な象徴、体幹を造る基本のポーズで楽しく動きましよう!!(顔ヨガあり)		
時間	9:30~11:30	会場	粕壁南公民館 2階 和室
対象	10名	費用	各回500円(交通費・資料代)
持ち物	ヨガマット(なければバスタオル)、汗拭きタオル、飲み物		
受講者へのメッセージ	姿勢講座、ホットヨガ、マタニティヨガ、モデルとして活動し、多くの方に動ける身体、笑顔で過ごせる日々を意識し、ヨガを教えています。		
			

【受付開始日】 1月に開始となる講座⇒ 12月6日(金) 9:00~定員に達するまで

<b>4</b>	<b>特殊災害対策（科学・生物・放射線・核・爆炎物・放火・群衆災害対策）</b>		
講師	いのうえ ただお 井上 忠雄	工学博士、前NPO法人NBCR対策推進機構理事長、 一般社団法人公共安全推進協会理事	
実施日・内容	【第1回】1月16日(木) ・ 自己紹介 ・ 特殊災害概説 ・ 化学災害とその対策		
	【第2回】1月23日(木) ・ バイオ災害とその対策・放射線災害とその対策・核災害とその対策		
	【第3回】1月30日(木) ・ 爆発物災害とその対策・放火による災害とその対策 ・ 群衆災害とその対策		
時間	9:30~11:30	会場	教育センター 4階 研修室3
対象	10名	費用	無料
持ち物	とくになし		
受講者へのメッセージ	国民保護の立場から、公共安全・安心の推進のため、知識の普及・器材の普及のために、講話を中心に話を聞いていただきます。		



<b>5</b>	<b>らくらくそば打ち体験</b>		
講師	よこやま ただひろ 横山 忠弘	一般社団法人全麺教 そば道4段位	
実施日・内容	【第1回】1月16日(木) ・ 自己紹介 ・ そばのデモ打ち ・ そば打ち実技 ・ 打ったそばの試食		
	【第2回】1月23日(木) ・ そばのデモ打ち ・ そば打ち実技 ・ 打ったそばの試食		
	【第3回】1月30日(木) ・ そば打ち実技 ・ 打ったそばの試食		
時間	13:30~16:30	会場	内牧市民センター（内牧地区公民館） 2階 実習室
対象	全3回出席可能な方 5名	費用	各回1,500円（そば粉代）
持ち物	エプロン、バンダナ（帽子）、タオル3枚、上履き、 フードパック（打ったそばを入れる）		
受講者へのメッセージ	日本の伝統文化である、そば打ちを体験し、おいしいそばを試食できます。 マンツーマンで支援しますので、楽しくそば打ちができます。		



〈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!

### 生涯学習人材情報登録制度とは?

- 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、広く市民に情報提供することにより、学びたい人と教えたい人を結びつける制度です。
- 登録いただいた情報は、「春日部市生涯学習人材情報登録者一覧」に掲載し、市ホームページ等で公開させていただきます。

市公式HPの  
ページはこちら



<b>6</b>	<b>ロコモヨガ</b>		
講師	シャオレイ	全米YOGAアライアンス Z-RYT500	
実施日・内容	【第1回】1月17日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生100年時代に備えた健康づくり学習</li> <li>①運動 立ち方・座り方・手・足・腰の良い姿勢</li> <li>ロコモヨガで心と体にヒーリングをとり入れます</li> </ul>	
	【第2回】2月21日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生100年時代に備えた健康づくり学習</li> <li>②運動 歩き方・肩こり、腰痛改善の良い姿勢</li> <li>ロコモヨガで”腹式呼吸”を深めます</li> </ul>	
	【第3回】3月21日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人生100年時代に備えた健康づくり学習</li> <li>③食事 健康づくりアーユルヴェーダ食事活</li> <li>ロコモヨガで心と体にヒーリングをとり入れます</li> </ul>	
時間	10:00~11:30	会場	内牧市民センター（内牧地区公民館） 1階 和室
対象	20名	費用	各回300円（交通費・資料代）
持ち物	筆記用具、飲み物、バスタオル、ヨガマット（各回1枚100円で貸出可）、動きやすい服装		
受講者へのメッセージ	手・足・立ち方など良い姿勢で生活習慣病の予防と改善 ロコモヨガでゆっくりとした動きと腹式呼吸で心と体をつなげ、健康寿命を延ばして、人生100年時代をむかえましょう。		



<b>7</b>	<b>マヒのある子のタッチスイッチ音楽あそび・ロボットあそび</b>		
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】1月18日(土)	IT機器、タッチスイッチ等により触れただけで楽しい音楽遊びを、ロボットを操作して遊ぶ	
	【第2回】2月15日(土) 同上	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>毎回同じ内容で行います、 お好きな回にご参加ください！ もちろん、複数回参加も可♪</p> </div>	
	【第3回】3月15日(土) 同上		
時間	10:30~11:30	会場	教育センター 4階 研修室3
対象	数名	費用	無料
持ち物	とくになし		
受講者へのメッセージ	マヒの為、スイッチ操作が困難な子でも触れるだけで音楽遊び、ロボットの操作、コントロールが可能となり、遊びが広がります。		



<b>8</b>	<b>街道寄席</b>		
講師	生一本		
実施日・内容	【第1回】1月18日(土)	古典落語を予定しています。	
	【第2回】3月15日(土)	古典落語を予定しています。	
時間	14:00~15:00	会場	教育センター 2階 視聴覚ホール
対象	30名	費用	無料
持ち物	とくになし		



【受付開始日】 1月に開始となる講座⇒ 12月6日(金) 9:00～定員に達するまで

<b>9</b>	<b>親子で作ろうポンポンマスコット</b>		
講師	長谷部 <sup>はせべ</sup> <sup>みさほ</sup> 美佐保 かぎ針編み講師、カルチャーセンター指導歴10年		
実施日・内容	【第1回】1月19日(日) 毛糸でポンポンを作り、かわいいマスコットに仕上げます。たくさんの中から好きなものを選んで好きな動物などを作ります。		
	【第2回】2月16日(日) 同上		
	【第3回】3月16日(日) 同上		
時間	10:00～12:00	会場	教育センター 4階 研修室1
対象	4歳～大人 15名 (小4までは保護者同伴)	費用	各回400円または600円 (材料代、作りたい作品の大きさによる)
持ち物	ハサミ、木工用ボンド、レジ袋(大・小1枚ずつ)、新聞紙		
受講者へのメッセージ	好きな色で好きな動物などのマスコットが作れます。自由な発想で、オリジナル作品を作ってください。保護者は祖父母でも可。大人1人の参加もお待ちしています。		

毎回同じ内容で行います、お好きな回にご参加ください！もちろん、複数回参加も可♪



<b>10</b>	<b>初めての障害年金</b>		
講師	福田 <sup>ふくだ</sup> <sup>やすし</sup> 泰 社会保険労務士		
実施日・内容	【第1回】1月19日(日) 障害年金の基礎知識 ～受給要件・必要な書類・申請の流れ～		
	【第2回】2月2日(日) 診断書の見方 ～精神の障害を中心に～		
時間	9:30～11:30	会場	教育センター 4階 研修室3
対象	15名	費用	各回100円(資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	障がいをお持ちの方、ご家族の方、医療福祉関係の方、生涯学習を志す方、どなたも大歓迎いたします！		



<b>11</b>	<b>公正証書遺言書・自筆証書遺言書の作成講座</b>		
講師	赤堀 <sup>あかほり</sup> <sup>よしたか</sup> 良孝 行政書士 登録：平成15年8月8日		
実施日・内容	【第1回】1月19日(日) 1. 自己紹介(講師・受講者) 2. 民法抜粋(遺言)の解説 3. 自筆証書遺言書を書き方講座 (1) 相続関係説明図の作成 (2) 財産目録の作成		
	【公正証書遺言の書き方講座】 【第2回】2月2日(日) 1. 公正証書遺言の作成手順 2. 遺言が特に必要な場合 3. 遺言の後に訂正や取消(撤回)について		
	【公正証書遺言の書き方講座】 【第3回】2月9日(日) 1. 公証役場に出向く事ができない場合の対応 2. 遺言書の作成等のQ&A 3. まとめ		
時間	13:30～15:30	会場	教育センター 4階 研修室3
対象	15歳以上10名	費用	500円(資料代)
持ち物	筆記用具、あればエンディングノート、コピー可(住民票、預金通帳の口座番号印鑑登録証明書、戸籍謄本、登記簿等)		
受講者へのメッセージ	自筆証書遺言書は費用をかけず簡単に作成できます。しかし、形式不備で無効とされたり、検認手続きに時間がかかる場合があります。円満な相続手続きのためには公正証書遺言書の作成をおすすめします。		



<b>12 気功入門</b>			
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	【第1回】1月23日(木)	呼吸に合わせてゆっくりと！！・・・・・・・・・・調身、調息 <実技> 養血補気益寿功、引退令柔十三式 <講義> 基本動作と呼吸	
	【第2回】1月30日(木)	気を取り入れて！！・・・・・・・・・・調心 <実技> 養血補気益寿功、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	教育センター 4階 研修室3
対 象	成人15名	費 用	500円（資料代）
持ち物	筆記用具、動きやすい服装、上履、飲物		
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、いつまでも美しく、健康で！！		



【受付開始日】 2月に開始となる講座⇒ 1月8日（水） 9：00～定員に達するまで

<b>13 季節の生け花</b>			
講 師	うえはら けいこ 上原 桂子	華道教授・着物着付け教授・茶道教授補	
実施日 ・ 内 容	【第1回】2月1日(土)	基本的な生け方の説明。 基本に則り、古流の生け方で生け花を生ける。	
	【第2回】2月15日(土)	前回の復習。習った生け方を思い出して、 自分流に生けてみる。	
時 間	14：00～15：30	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	15名	費 用	各回1,000円（花材代）
持ち物	花切りハサミ		
受講者へのメッセージ	お花が好きな方なら誰でもできます。 親切に教えますので、楽しく学んで頂ければ幸いです。 自宅に飾って生け花で癒されてください。		



<b>14 韓国家庭料理本格白菜キムチづくり</b>			
講 師	くにもと かつみ 国本 勝美	調理師免許、韓国家庭料理指導27年	
実施日 ・ 内 容	【第1回】2月2日(日)	本格白菜キムチづくり (各自漬けたキムチお持ち帰り約半株)	
時 間	10：00～12：00	会 場	武里市民センター（武里地区公民館） 2階 実習室
対 象	12名	費 用	2,000円(材料費)
持ち物	エプロン、三角巾、フキン、マスク、持ち帰り容器		
受講者へのメッセージ	おいしく食べて健康に役立つ本格キムチづくり。韓国料理の食文化に触れてみませんか？		



【受付開始日】 2月に開始となる講座⇒ 1月8日(水) 9:00~定員に達するまで

<b>15 自動走行ロボットをScratchで自由に走らせよう!</b>			
講師	新田 哲二 <small>にった てつじ</small>	社会福祉士、精神保健福祉士、 教育情報化コーディネーター (ITCE)、ICT支援員	
実施日・内容	【第1回】2月2日(日)	オゾボットのスタディ 1. 機能、動作概要: ビデオ等を使用 2. Scratchでできることを学習 3. 走行ロボットの機能、簡単なプログラミングと自動走行の原理の学習とトライアル	
	【第2回】2月16日(日)	課題の定義 1. 走行速度、色認識と走行修正、色判定とコーナの進み方、 走行ルートの設定を試行錯誤で考える 2. 与えた課題ルート上で動作するロボットを実現する 3. 成果発表会	
時間	13:30~15:30	会場	教育センター 3階 メディア研修室
対象	20名	費用	100円(資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	オゾボットはプログラミング用のツールで、走行方法を学びます。 本課題では、オゾボットと同じように動作するスプライトをScratchで試行錯誤を通して実現します。		




<b>16 防災の取り組み方・進め方</b>			
講師	新保 延峯雄 <small>しんぼ のぶお</small>	講師歴11年、防災士、健康管理士・統括指導員	
実施日・内容	【第1回】2月4日(火)	〈導入編〉 災害時、「3の法則」が命を守る	
	【第2回】2月18日(火)	〈総合防災システム編〉 第1章 そのとき、あなたのタウンはどうなるか 第2章 ライフラインはどうなるか	
	【第3回】2月25日(火)	第3章 防災の戦力化 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3
対象	成人15名	費用	無料
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	あなたの住居の防災について、まず総合的な視点に立って現地調査を行い、問題点(脆弱性)を把握し、次に問題解決へと向かう手法をわかりやすく指導します。		





<b>17 カーレット(卓上カーリング)を楽しもう</b>			
講師	遠藤 久美 <small>えんどう くみ</small>	カーレット春日部 代表	
実施日・内容	【第1回】2月4日(火)	カーレットのルールを知り楽しむ	
	【第2回】2月18日(火)	カーレットのゲームで楽しむ	
時間	13:30~15:30	会場	教育センター 4階 研修室3
対象	20名	費用	無料
持ち物	なし		
受講者へのメッセージ	カーレットのルールを知り、いっしょに楽しみましょう		





<b>18</b>	<b>児童養護施設、乳児院で今何が起きている？地域との交流・子育て支援</b>		
講師	ひらの よしき 平野 憲久	児童相談所長、児童養護施設長、乳児院施設長、福祉専門学校講師歴任	
実施日・内容	【第1回】2月8日(土)	1 自己紹介 2 児童養護施設の概要と現状、インケアからアフターケア、地域との連携	
	【第2回】2月15日(土)	1 乳児院の概要と現状、 2 地域との連携、里親のフォスタリング事業	
時間	14:00~16:00	会場	教育センター 4階 研修室3
対象	高校生以上15名	費用	各回300円(資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	児童養護施設、乳児院のイメージが変わりつつあります。地域との交流や地域への子育て支援でより身近になった施設を知りましょう。		
			

<b>19</b>	<b>色々なアロマクラフトを知って、実際に作ってみよう</b>		
講師	にしじま 西嶋 ますみ	アロマクラフト・マイスター、アロマセラピーインストラクター	
実施日・内容	【第1回】2月9日(日)	・自己紹介 ・色々なアロマクラフトの紹介 ・実際に作ってみよう(アロマキャンドル・バスボム)	
	【第2回】2月16日(日) 同上	同じ内容で行います、お好きな回にご参加ください！	
時間	13:30~15:30	会場	教育センター 4階 研修室1
対象	こどもから大人まで 15名	費用	各回700円(材料費)
持ち物	エプロン、ビニール手袋		
受講者へのメッセージ	色々なアロマクラフトを知って、生活の中に取り入れて、日々を楽しく過ごしましょう		
			

<b>20</b>	<b>自分と向き合い子供に向き合える自分に「子向力(しこうりょく)UPセミナー」</b>		
講師	まつさか 松坂 ミキ	小説「ROOT」著者、子向力UPセミナーファシリテーター10年	
実施日・内容	【第1回】2月13日(木)	「感情を味わう」 心配・怒りが育児にどれだけデメリットかを知り、手放し方を学びます。	
	【第2回】2月20日(木)	「親子関係を見つめる」 脳の仕組みより承認を、傾聴から需要と共感を、潜在意識から親子間の信頼を学びます。	
	【第3回】2月27日(木)	「供養に努める」 家系を木に例えれば根は先祖。因果を学び子育ての基礎である家系の土台を強くします。	
時間	9:30~11:30	会場	教育センター 4階 研修室1
対象	子育て中の方 10名	費用	300円(資料代)
持ち物	筆記用具、飲み物		
受講者へのメッセージ	育児の悩みの原因は子供にはなく自分の中にある。引き寄せの法則・言霊・宇宙の法則などのメソッドを用いて心配事や怒りを手放し根本解決を語ります。		
			

【受付開始日】 2月に開始となる講座⇒ 1月8日(水) 9:00~定員に達するまで

<b>21</b>	<b>陽元気な認知症予防ブレイン(脳活性)体操</b>		
講 師	ハッピーブレイン♪ 認知症予防運動指導士、ブレイントレーナー		
実施日	【第1回】2月13日(木)	認知症予防のお話 腸をほぐし、脳を活性化させるカンタンリズム体操①	
内 容	【第2回】2月20日(木)	認知症予防のお話 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(中央公民館) 3階 和室ふじ
対 象	おおむね60歳前後 10名	費 用	無料
持ち物	筆記用具、ヨガマット(バスタオル可)、動きやすい服装、飲み物、タオル		
受講者へのメッセージ	ブレイン体操は、腸をほぐし、脳を活性化させることで認知症を予防する効果があります。毎日、自分でできるカンタンセルフケア体操をお伝えします。自然治癒力アップで健康寿命を延ばしましょう。		





<b>22</b>	<b>足つぼセルフケア 足裏から健康生活を~自分の健康は自分で守る~</b>		
講 師	まつざき じゅんこ 松崎 純子	若石リフレクソロジー認定講師、足もみ塾認定講師、健康管理士指導員	
実施日	【第1回】2月13日(木)	足の反射区、基礎理論 基本のもみ方、効果的な棒の使い方	
内 容	【第2回】3月13日(木)	足ツボの歴史 体調に合わせたもみ方	
時 間	13:30~15:30	会 場	粕壁市民センター(中央公民館) 3階 和室ふじ
対 象	5名	費 用	1,000円(足もみ棒、資料代)
持ち物	飲み物、フェイスタオル、クリーム(ハンドクリームなど)		
受講者へのメッセージ	だれにでもできる、カンタンにできる足の健康法。コツをおぼえてずっと元気に歩ける身体をつくっていきましょう。		




<b>23</b>	<b>人生100年時代のセカンドライフ・デザイン</b>		
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)/けんかつ市民講師	
実施日	【第1回】2月15日(土)	今日のセカンドライフ・デザインに大切なことは、人生80年時代と100年時代のライフスタイルの違いを理解することです。その上で自分の半生を振り返り、これからの自分を考えることの大切さを学びます。 【学習目標】①今変わろうとしているセカンドライフを理解する ②自分の半生を振り返り、これからの自分を考える	
内 容	【第2回】2月22日(土)	セカンドライフ・デザインに向けての誘い(健康/パートナー/仕事/遊び/学習/お金/介護/終活)をベースとして、「第2の人生30年計画」を実際にデザインする方法を学びます。 【学習目標】③セカンドライフに向けての誘い(いざな)い ④第2の人生30年計画の作成方法を学ぶ	
時 間	9:30~11:30	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	40代後半~70歳 15名	費 用	500円(資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	人生80年時代から100年時代への移行は、私たちのライフスタイルや考え方に大きな変化をもたらします。本講座を通じ人生100年時代に相応しいライフ・デザイン手法を学習しませんか?		



<b>24 ふわふわねんど教室</b>		
講師	かやませいじ ねんど製作指導20年	
実施日・内容	【第1回】2月22日(土) アニメ 森の妖精	
	【第2回】3月1日(土) 世界的アニメ バナナの人形	
	【第3回】3月8日(土) ネコ型ロボット	
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 30名 (親子参加歓迎)	費用 各回650円(ねんど代)
持ち物	はさみ、つまようじ、木工用ボンド、持ち帰り用袋	
受講者へのメッセージ	やる気のある方のみ参加してください。親子で参加して絆を深めましょう。	
		

<b>25 中国古典の名言・名句を楽しもう(今を生きる喜びと幸せのために)</b>		
講師	はらだ しんじ 原田 慎二 論語指導士、漢字教育士 (埼玉県及び東京都で講師歴10年以上、対象小中高生~一般まで)	
実施日・内容	【第1回】2月22日(土) わが国では人生訓の書として「論語」が広く知られていますが、本講座ではその孔子と弟子たちの人間ドラマをやさしく、わかりやすく読み込んでいきます。	
	【第2回】3月1日(土) 「論語」の外にも「四書五経」という中国古典の柱となる本にふれ、更に日本人の国民性にも多大な影響を及ぼしたツールに迫ります。	
	【第3回】3月8日(土) 中国古典を学び大成した日本の学者たちの感銘深い著作にもふれて、世界に類を見ないわが国の人としての有り様が如何に形成されてきたのかを探求します。	
時間	13:30~15:30	会場 教育センター 2階 視聴覚ホール
対象	成人30名	費用 500円(資料代)
持ち物	筆記用具	
受講者へのメッセージ	古典と言えば少し敷居が高いイメージがありますが、わかりやすく学んでいただけの楽しい講座です。各回、楽しい歌や朗読もあります、ご期待ください。	
		

<b>26 iCARE療法で本当の健康を手にしよう</b>		
講師	いわた やすひで 岩田 泰秀 精神科医。西洋医学の他エドガー・ケイシー療法など代替療法や最新の予防医学も取り入れている。	
実施日・内容	【第1回】2月28日(金) ・ iCARE療法の概説 ・ 女性の健康	
	【第2回】3月7日(金) ・ iCARE療法の概説 ・ 子供の発達障害の予防と治療	
	【第3回】3月14日(金) ・ iCARE療法の概説 ・ こころの整え方	
時間	13:30~15:30	会場 教育センター 4階 研修室1
対象	15名	費用 無料
持ち物	筆記用具	
受講者へのメッセージ	iCARE療法は、食事や解毒排泄、循環改善、休息、心のあり方など、自分自身ができることによって本来皆さんが持っている自己治癒力を高めて健康になる方法です。	
		

【受付開始日】 3月に開始となる講座⇒ **2月7日(金) 9:00～定員に達するまで**

<b>27</b>	<b>キーボード入力の基本</b>		
講師	さとう ひろし 佐藤 広		
実施日・内容	内容：キーボード入力の基本 講義：“情報”とはの説明(30分) 【第1回】3月1日(土) 実技①：講義をもとに、37文字(A～Z、1～0、エンター)のキー入力の基本の要件		
	【第2回】3月2日(日) 実技②：実技①の反復により37文字入力を8秒台以下にする。そのうえでタッチタイプ(ブラインドタッチ)の基本を学ぶ		
時間	9:30～12:00	会場	教育センター 3階 メディア研修室
対象	15名	費用	無料
持ち物	データ持ち帰り用のUSB		
受講者へのメッセージ	アルファベット(A～Z)を一気に読み上げる練習をしておいてください。		






<b>28</b>	<b>日本人に親しみやすいスペイン語を楽しく学ぼう</b>		
講師	たきざわ すみお 瀧澤 寿美雄		
実施日・内容	スペイン語研修、メヒココンサル代表 ECC、NHK文化センター、春日部カルチャーセンターで講師		
	スペイン語は世界で5億人が公用語や日常語として用いる国際語です。スペイン、中南米や米国で使われています。スペイン語圏文化に親しんで世界を広げよう。 【第1回】3月1日(土) 【第2回】3月8日(土) 同上		
時間	9:30～11:30	会場	教育センター 2階 視聴覚研修室
対象	中学生以上 10名	費用	1,000円(資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	声に出してスペイン語を発音し、歯切れの良さに親しむ。アクセントや綴りをルビなしでも正しく発音できることを目指す。		




<b>29</b>	<b>健康体操「自彊術」～体をほぐして心も体もリフレッシュしよう～</b>		
講師	おおはら ゆうこ 大原 裕子		
実施日・内容	公益社団法人自彊術普及会 奥伝指導歴23年		
	【第1回】3月4日(火) 1.自彊術の説明 2.自分の足もみ(準備体操をかねた足ツボ療法) 3.自彊術体操 1～11動作		
	【第2回】3月11日(火) 1.自分の足もみ 2.自彊術体操 12～23動作		
実施日・内容	【第3回】3月18日(火) 1.自分の足もみ 2.自彊術体操 24～31動作・首の運動		
	時間	13:30～15:30	会場
対象	20名	費用	無料
持ち物	飲み物、動きやすい服装、敷物(バスタオル、キッチンマット等)、タオル、靴下(お持ちの方は5本指のもの)		
受講者へのメッセージ	31動作の体操を行うことで、自分の体調がわかります。体力に自信のない方でも無理なくできます。膝痛の方はイスを使いますので、安心してご参加ください。ていねいに体操をやりましょう。		



<b>30</b>	<b>私流、自分に合った片づけを始めよう</b>		
講師	森 <sup>もり</sup> 由香 <sup>ゆか</sup>	整理収納セミナー講師、コンサルタント 講師歴12年	
実施日	【第1回】3月5日(水)	・自己紹介 ・片づけの基本の話 ・モノの手放し方の話	
内容	【第2回】3月12日(水)	・使いやすい収納の話 ・自分に合った片づけ方のヒント探し	
時間	9:30~11:30	会場	教育センター 4階 研修室1
対象	10名	費用	100円(資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	片づけが進まない時は、今までの片づけ方を見直す時です。本講座でご自身に合ったやり方を知り、新たに無理のない片づけを始めてください。		
			

<b>31</b>	<b>オカリナを吹いてみよう</b>		ライリッシュ・オカリナ連盟 公式HPはこちら→	
講師	野田 <sup>のだ</sup> 明子 <sup>あきこ</sup>	ライリッシュ・オカリナ連盟認定講師		
実施日	【第1回】3月5日(水)	・自己紹介 ・オカリナについてと楽譜の読み方 ・「ソ・ラ・シ・ド・レ」を吹いてみよう。「よろこびの歌」		
内容	【第2回】3月12日(水)	・1分間スピーチ ・「ソ・ラ・シ・ド・レ」を吹いてみよう「よろこびの歌」 ・「メリーさんの羊」「ちょうちょう」「ぶんぶんぶん」		
時間	13:30~15:30	会場	教育センター 4階 研修室2	
対象	15名	費用	660円(教材代)	
持ち物	筆記用具、飲み物(水またはお茶)			
受講者へのメッセージ	オカリナをお貸しいたします。気軽に挑戦してみてください。歯磨きをしてからご参加ください。			
				

<b>32</b>	<b>英語のやさしい表現を覚えて英会話を楽しむ</b>		
講師	宮本 <sup>みやもと</sup> 弘司 <sup>ひろし</sup>	アメリカ在住6年、英検1級、英会話サロン主宰	
実施日	【第1回】3月6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にすることを目指す。	
内容	【第2回】3月13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	15名	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、さらなるスキルアップの一助となることを願います。		
			

最後のページまでご覧ください♪→

【受付開始日】 3月に開始となる講座⇒ 2月7日(金) 9:00~定員に達するまで

<b>33</b>	<b>ステンドグラス風キーホルダーを作ろう！</b>		
講師	こんどう いくこ シャインカービングアカデミー認定講師 (advanced Shinecarver)		
実施日・内容	【第1回】3月8日(土) ステンドグラス風キーホルダーを作ろう！ (ちょこっとおやつ付き)		
	【第2回】3月15日(土) 同上		
	【第3回】3月29日(土) 同上		
時間	13:30~15:30	会場	粕壁市民センター(中央公民館) 3階 中会議室
対象	9歳以上 12名	費用	各回1,000円 (材料費、レンタル彫刻刀代)
持ち物	ハサミ、手元が見えるメガネなど(必要な方)		
受講者へのメッセージ	ビニールシートを彫って、ステンドグラスのような作品をつくりまします。おやつで小休憩をとりながらキラキラの作品を楽しみましょう！(アレルギーの方はご自身で食べるか判断をお願いします)		

毎回同じ内容で行います、お好きな回にご参加ください！もちろん、複数回参加も可♪



<b>34</b>	<b>身体は食べ物でできてますが、肥満対策に食べ方も大切です</b>		
講師	あすけ たかに 安助 隆子 健康管理士上級指導員、体質改善ダイエット指導 平成27年より指導		
実施日・内容	【第1回】3月9日(日) 食生活の大切さ 身体は食べものでできてますが、肥満対策にも気をつけましょう。		
時間	13:30~15:30	会場	藤塚公民館 2階 講習室
対象	15名	費用	無料
持ち物	筆記用具		



<b>35</b>	<b>健口朗読de認知症予防！！</b>		
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6年)		
実施日・内容	【第1回】3月12日(水) <ul style="list-style-type: none"> <li>自己紹介(講師・受講者)、講義スケジュール等説明</li> <li>講義「認知症予防と朗読との深い関係」</li> <li>実技…健康的に声を出すための基礎トレーニング各種</li> </ul>		
	【第2回】3月19日(水) <ul style="list-style-type: none"> <li>実技…基礎トレーニング(腹式呼吸・口腔ケア・滑舌トレーニングなど)</li> <li>実践①…詩「あめ」を群読・リレー朗読</li> <li>実践②…民話「浦島太郎」を朗読してみよう！</li> </ul>		
	【第3回】3月26日(水) <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎トレーニングから朗読まで総復習</li> <li>グループごとの発表会！ ・感想・質疑応答、まとめ</li> </ul>		
時間	13:30~15:30	会場	教育センター 4階 研修室1
対象	おおむね50歳以上 20名	費用	600円(テキスト2冊代)
持ち物	筆記用具、飲み物		
受講者へのメッセージ	運動が苦手な人、体の一部に障がいのある人、一人暮らしの人。声を出すのは全身運動です。あなたの認知機能を護るため、さあ胸を張って朗読しましょう。		



<b>36</b>	<b>春日部市の地盤の生い立ちと直下型大地震を受けときの地盤と住宅の安全性</b>		
講師	やまと しんいち 大和 眞一	博士（工学）	技術士（建設部門）
実施日・内容	【第1回】3月15日（土） 縄文時代、春日部市は海でした。その後、東京湾まで海退して坂道の無い平坦な低地ができました。地盤は沖積層と呼ばれ軟弱です。関東大震災から101年。もしもこの地が同じ地震に襲われたら・・・、地盤は液状化するでしょうか。家は傾くでしょうか。		
時間	9：30～11：30	会場	教育センター 4階 研修室1
対象	15名	費用	1,000円 (写真付3冊150ページ代)
持ち物	筆記用具		



<b>37</b>	<b>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）</b>		
講師	よねい けんじ 米井 健治	京都大学工学博士(2322号)、東京大学留学（大学院）、元芝浦工業大学教授	
実施日・内容	【第1回】3月22日（土）半導体・金属・絶縁体中の電気の流れや受講・発光現象及び応用を説明します。 【第2回】3月29日（土）これまでの半導体に関する研究成果を応用（LED・電球・太陽電池・TV映像・内視鏡など）について解説します。		
時間	13：30～15：30	会場	教育センター 4階 研修室1
対象	15名	費用	無料
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	半導体工学は電気工学と並んで様々な分野で活用されており避けては生活できません。この機会に勉強しませんか。		



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！  
【お申込み先】視聴覚センター 048-763-2425

〈PR〉自治会や自身の集まりで、一度実施してみたい…と思った

## かすかべし出前講座を活用してみませんか？

■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。

■開催日時や内容などについては、事前に講師との調整が必要となりますので、社会教育課生涯学習推進担当(視聴覚センター内)(048-763-2425)までご連絡ください。

■かすかべし出前講座メニュー一覧は、視聴覚センターや各市民センター・公民館で配布しており、市ホームページでは最新版を閲覧することができます。



かすかべし出前講座の詳細はこちら→

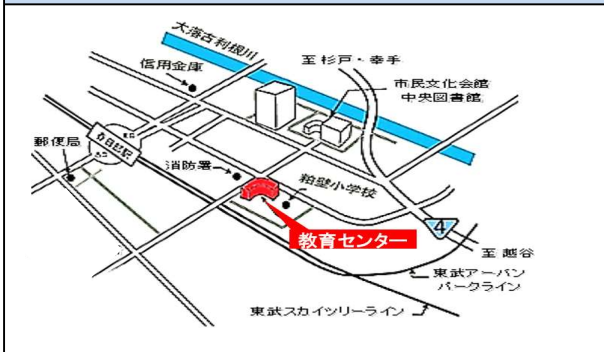
※かすかべし出前講座（市民講師編）は、生涯学習人材情報登録者が講師となっています。

## 【生涯学習市民塾 会場案内】

※駐車場の台数が限られていますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

### 教育センター

春日部市粕壁東3-2-15



【各講座のお申し込み・お問合せ先】

窓口またはお電話で **視聴覚センター**

**☎048-763-2425**

〒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



※休所日

月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合は翌日も)・年末年始  
施設点検等により臨時休所となる場合がございます。

### 粕壁市民センター(中央公民館)

春日部市粕壁6918-1



※ 駐車場  
自動車：地下駐車場38台・第2駐車場66台  
駐輪場あり

### 粕壁南公民館

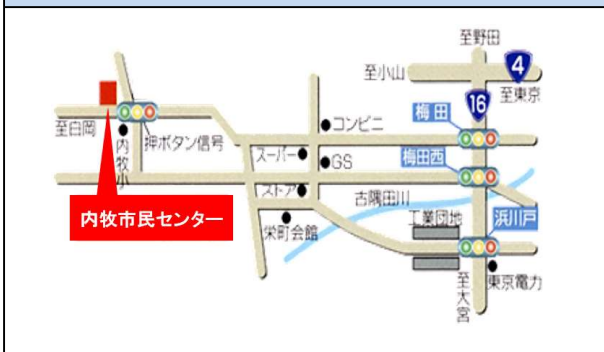
春日部市南1-12-23



※ 駐車場29台、駐輪場あり

### 内牧市民センター(内牧地区公民館)

春日部市内牧4398



### 武里市民センター(武里地区公民館)

春日部市備後西1-13-2



※ 駐車場29台、駐輪場あり

### 豊野市民センター(豊野地区公民館)

春日部市銚子口999



※ 駐車場17台、駐輪場あり

### 藤塚公民館

春日部市藤塚1670-1

