

かすかべし出前講座「市民講師編」（令和7年度）

（令和7年6月更新）

【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	赤堀 良孝	3時間	成人以上	講義 実技	土・日 要相談	【教材費等】 1人あたり500円
	2	初めての障害年金	障害年金を受給するための要件について説明いたします。	福田 泰	1時間	限定なし	講義	要相談	【教材費等】 1人あたり500円
自然科学・産業・技術	3	タッチスイッチによる音楽遊び、ロボット遊び、選ぶ・分ける絵カード遊び	マヒがあってわずかな動きしかできない幼児でも触れるスイッチで様々な音楽遊び、ロボット動作を促す。多種多様なカードによる学習。	川島 雅裕	1時間	障がいのある乳幼児	実技	土・日	無料
	4	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。	米井 健治	2.5時間	限定なし	講義	土（午後）	無料
	5	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。	わくわく科学クラブ	1～1.5時間	小学生以上	工作 実験	月～日	【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
	6	かんたんドローン講座	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。	佐々木 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。
	7	生成AIの利用の指導	高齢者等において、ボケ防止や孤独感の対策として生成AIの活用が期待できる。利用に当たって、注意も必要であるが、どのように使えるのかをこれまでの経験を通して指導したい。	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 【必要な準備】 PC、Googleアカウントなど

【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	8	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ろう。	Hill（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 （14～17時） 土 （13～16時）	無料 【持ち物】 パソコン
	9	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。 ※講座のテーマや課題を予め決めてください。	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、PC・スマホ・タブレット （講座により）
	10	写真でめぐる世界の風景&日本の風景	写真の閲覧と説明	田崎 瀏一	2時間	限定なし	講義 ワーク ショップ	要相談	無料 【必要な準備】 筆記用具
	11	野鳥、昆虫、草花などの自然観察	古利根川・北関東県での野鳥、昆虫、草花など生きものを鑑賞し“やすらぎ”と“コミュニケーション”を深めましょう。 自治会、学校、幼稚園などの集まりに。子供だけでなく大人も楽しめます。	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】 筆記用具
	12	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。 人材開発コンサルタントとしての講師歴30年以上です！	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
	13	子供に向き合える自分に、子向力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。	松坂 ミキ	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
	14	いまあなたにとって勉強することが必要な理由	なぜ、「いま勉強することが必要か…」を具体例で説明します。 中学、高校へ出向いて教室や体育館などでお話しできます。	大和 眞一	1時間	中高生の子を持つ親	講義	終日 要相談	無料
	15	いまあなたにとって勉強することが必要な理由	なぜ、「いま勉強することが必要か…」を具体例で説明します。 中学、高校へ出向いて教室や体育館などでお話しできます。	大和 眞一	1時間	中高生	講義	終日 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
音楽	16	プロのような歌い方	口の開き方、言葉をはっきりだす	新 清司	1時間	限定なし	講義 実技	土 (14:30 ~15:30)	【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。	杉浦 佑水	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	・楽譜の読み方 ・オカリナについて ・演奏「たこたこあがれ」等 ※オカリナお貸しします。 気軽に挑戦してみてください。 ライリッシュ・オカリナ連盟HP⇒ 	野田 明子	1.5時間	成人以上	実技	金（午後）	無料 【持ち物】 筆記用具、 飲み物（水またはお茶）
	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。  ジャズをわかりやすくていねいに解説いたします。	原田 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200円
文化・芸能	20	美しい文字を書こう	手書きのよさを見直し、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、くずし字まで	五十嵐 光圀	2時間	限定なし	講義 実技	月・火・土 (午後)	【教材費等】 1人あたり100円 【持ち物】 鉛筆（2B〜3B）
	21	初心者も歓迎 ボールペンと筆ペン字	美しい、人に見られても自信の持てる文字を書きたい方 基本から丁寧におしえます。よい仲間を作ろう。	小林 美香	要相談	成人以上	講義 実技	火 (10~12時) 水 (13~17時)	【講師交通費】 1,000円 【教材費等】 1回あたり100円
	22	書道（書道に親しむ）	書道をやってみたいという人に筆の持ち方から学び実際に文字を書いてみます。	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
	23	にこふで筆文字アートで感謝を伝えよう	かわいいにこちゃん入りの筆文字で、ハガキ用紙に感謝の気持ちを筆ペンで書きます。パステルやドットペンもじゅうに使ってOK。（フレーム付き）	レミコ	1〜2時間	限定なし	実技	要相談	【教材費等】 1人あたり 1,000〜2,000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	24	楽しくいけましょう！ 花のある生活を	初球から上級までのいけばな指導	安助 一洵	要相談	成人以上	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり1,500円 【持ち物】 ハサミ
	25	華道（古流）講座	生け花を生けられるように 指導いたします。 たくさんの方々と会えるのを 楽しみにしております。	FK 華道・着付 け・茶道教室	1時間	限定なし	実技 説明	月・火・木 （午前）	【教材費等】 1回あたり 1,500円
	26	地元春日部・埼玉の民謡 全国の民謡を指導	子供から大人まで、やさしく指導します。	藤井 恭子	1.5時間	限定なし	講義 実技	月・火 （午前） 要相談	【講師交通費】 実費
	27	朗読教室～“読む”ことは脳の 老化予防～	「朗読の基本」から「様々な作品を朗読」まで、受講者の レベルに合わせて指導します。 受講者の希望に合わせてカリキュラムを考えます。	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
	28	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/花札師	2時間 要相談	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
	29	街道寄席	古典落語	生一本	要相談	限定なし	鑑賞	土・日	無料
	30	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。	島田 定夫	要相談	限定なし	実技	土・日	無料
	31	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。	藤間 眞白	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

【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	安来節だよ アラエッサッサ〜♪	安来節を中心とした演芸の鑑賞や要望によって、どじょう堀い踊り、銭太鼓、唄の体験を行います。 笑う門には福来る！ 一緒に笑って身体を動かして元気に楽しみましょう。	堀越 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
	33	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。	井上 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
	34	初心者マジック教室	日用品を使ったかんたんマジック	ダーク浜	2時間	限定なし	講義	終日	【持ち物】 トランプ
	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 参観および実技。 	みー先生	要相談	限定なし	公演	要相談	【講師交通費】 1,000円程度 【必要な準備】 駐車場、ホワイトボード、 長机2脚
美術・工芸	36	ふんわり可愛い季節のパステルイラスト制作	型紙で簡単、ふんわり優しいパステル体験。個性が光り自然と会話が広がる楽しいワークショップです。	アートのはら	2時間	限定なし ※小学2年生 以下は 保護者同伴	講義 実技	要相談	【教材費等】 1人あたり2,000円 多人数の場合要相談
	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。	香山 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。	木澤 範子	3時間	限定なし	実技	土・日 (9時～13時)	【教材費等】 1人あたり500～1,000円 【必要な準備】 粕壁市民センター（中央 公民館）アトリエ会場希望 （他施設も検討します）
	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。	小島 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！！	coco..luana. 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	シャインカービング	あらかじめ色や絵が印刷されたビニールを彫って、ステ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1,000円～ （作品の大きさにより）
	42	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。 幼児から高齢の方まで ご好評頂いています！ 	長谷部 美佐保	2時間	4歳～保護者と一緒に、 小5～一人で参加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
	43	葛飾北斎の浮世絵作品の鑑賞と模写	葛飾北斎の代表作「富嶽三十六景」を中心に、作品を鑑賞し、色鉛筆で模写する。 	山川 かすみ	2時間	成人以上 親子講座も可 （要相談）	実技	月・水～土 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費】 1回あたり100円
	44	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。	山川 かすみ	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）
	45	お花とアロマと炎の癒しで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
語学	46	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。	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、缶、目打ち、 ボンド、竹串
	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	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。	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） プロジェクター、 スクリーン、スピーカー
	49	60歳からできる フランス語入門	フランス語の基礎から簡単な会話練習など。	櫻井 知子	1.5時間	成人以上	講義	要相談	【講師交通費】 実費
	50	中国百景・調べ、味わい	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。 お気軽にお声がけください！	シャオレイ	2時間 要相談	成人以上	講義	火・水・木 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり800円
	51	スペイン語クラブ Cascabel	初めて学ぶ方や、基礎をやり直したい方を対象に、スペイン語をわかりやすく学べるコツを指導します。	スペイン語クラブCascabel	2時間	限定なし	講義	土（午前）	【教材費等】 1回あたり500円
	52	英検 Elementary School Goalsの体験	英語（リスニング・リーディング）のテストに向けたレッスン	Hill（ヒル）芳江	1時間	英検5級 取得前の 年長以上	講義	要相談	【教材費等】 1人あたり100円
	53	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）
古典・文芸	54	やさしい俳句教室	俳句とは何か、俳句の作り方・考え方をやさしく指導	磯谷 冬日	2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します。	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、歴史と触れ合いましょう。楽しく無理なく学習できるようお話しします。	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	中国古典の名言・名句を楽しもう	論語や漢詞、和漢の名著をわかりやすくていねいに解説し、人生を楽しく豊かに過ごす知恵を学びます。	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200円
	58	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。	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
	59	本づくりと出版体験を語る	誰しも一度は自分の本を書いて出版してみたいと思ったことがあるのではないか。そんな夢みたいな話をとうとう実現したいきさつと経過の貴重な体験に関心を持つ方にお話しし、一人でも多くの方が取り組まれる一助となれば幸いである。本づくりとは何かからはじめて出版するための基礎知識、ノウハウを私の拙い経験ではあるがお話したい。	平野 恵久	2時間	高校生以上	講義	土・日 （14～16時）	【教材費等】 1人1回あたり300円
市民生活	60	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。	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
	61	アロマで手作り講座	アロマの使用方法、心や体に与える作用などを学びながら、手作りコスメを中心にせっけんや入浴剤などをつくります。	Aromatic life	2時間	限定なし	講義 実技	平日 要相談	【教材費等】 1人あたり 1,000～2,000円
	62	フラワーアレンジメント	初心者から丁寧に指導します。	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
	63	ふろしき活用術	ふろしきのよさを見直し、結び方、包み方を指導する。エコバックとして、さらに災害時にも活用できるようにしたい。 自治会や学校など対応します。お声がけくださいませ。	五十嵐 和子	2時間	限定なし	講義 実技	月・火・土 （午後）	無料 【持ち物】 手持ちのふろしき （大・小 数枚） 空き箱、ペットボトル等

【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	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。	押村 陽子	要相談	限定なし	講義 実技	要相談	要相談
	65	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。	椎原 敏次	1.5時間	限定なし	講義	火・水・金・日	無料 【必要な準備】 スクリーン 暗幕（ブラインド）
食生活・料理	66	本格キムチ（白菜）づくり、無添加、無着色	本格キムチ作りは大勢で作ってこそおいしく深みのある味に出来上がり、みなさんと親しみの輪が広がります。	コリア クッキング	2時間	成人以上 男性もぜひ！	実技	木（午後）	【材料費等】 1人あたり2,000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
	67	らくらくそば打ち体験	日本そばうち	蕎麦の会 藤	3時間	小学4年生 以上	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、上履き バンダナ、タオル3枚 持ち帰り用の容器
	68	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？	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
	69	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？あんなぱんやこんなパン、一緒に成形を楽しみましょう♪	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
健康・医学・福祉	70	健康セミナー	健康管理士による健康のお話。	安助 隆子	要相談	限定なし	講義	要相談	無料
	71	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。	岩田 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)

【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	72	アーユルヴェーダ食事講座	・アーユルヴェーダ食事講座 ・ギー作りと食生活による毒素排出講座	シャオレイ	2時間	限定なし	講義 実技	火・水・木 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人1回あたり 1,000円
	74	わらべうたベビーマッサージ	わらべうたを使ってベビーマッサージ 赤ちゃんをママの手で優しくマッサージすることで、ふれあいを通して赤ちゃんの心を育て、親子の心の絆を強めましょう	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
	75	認知症予防に役立つ 健康朗読講座	声出しのための基礎トレーニング（活舌・口腔ケア） テキストを用いたリレー朗読と群読	平岩 純子	2時間	50歳以上	講義 実技	月～水・土・日 (午後)	【教材費等】 1回あたり300円 【持ち物・必要な準備】 プロジェクター HDMIケーブル、
	76	多文化共生保育の現状と課題	外国籍や外国をルーツとする子どもたちが増えている。こういった子どもたちは保育園においてどのように保育がおこなわれているのか。各地の集住地域の保育園での取り組みを紹介するとともに、就学年齢に達する子のプレスクールについても紹介する。	平野 恵久	1.5時間	高校生以上	講義	土・日 (14～16時)	【教材費等】 1人1回あたり300円
	77	様々な子育て支援のあり方と今後	子育てはそもそも家庭で完結されるものであった。しかし、共働きが増える時代になり、保育園が家庭に取って代わる時代となったが、0～3歳未満、片働きの家庭にとっては核家族の中で孤立化を深めている。この現状を踏まえて各地で子育て支援がおこなわれている。様々な子育て支援について紹介するとともに新たな子育て支援の動きについても触れていく。	平野 恵久	1.5時間	高校生以上	講義	土・日 (14～16時)	【教材費等】 1人1回あたり300円
	78	足もみ健康法で100歳まで元気に歩こう！	足もみのセルフケア、カンタンにだれでもできるやり方。足の反射区と体のつながりが分かる座学。	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、クリーム (ハンドクリームなど)
防災・安全	79	特殊災害と市民の安全	化学災害、生物災害、放射線災害、核災害、爆発物災害、放火等の災害、群衆災害等の災害対策と市民の安全について お気軽に声をかけてください。 	井上 忠雄	2時間	限定なし	講義 実技	水・木・日	【教材費等】 1回あたり100円
	80	災害！まずは生き延びよう	春日部ではどんな災害が起こり、その中で何が危険が大きいのか？その危険からどう命を守るのか考えてみよう！	奥田 真司	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

【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	81	防災勉強会	ご希望の演題に対応します。プレゼン形式で分かり易く講義を展開していきます。	新保 延峯雄	2時間	限定なし	講義	終日 要相談	無料 【必要な準備】 プロジェクター、 スクリーン等
	82	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。	藤田 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
	83	春日部の地盤の生い立ちと軟弱地盤のリスク	春日部市の軟弱地盤の生い立ちとリスク、及び関東大震災級の大地震に襲われたら家は傾くか、地盤は液状化するか。	大和 眞一	2時間	限定なし	講義	要相談	【教材費等】 1人あたり1,000円
スポーツ・レクリエーション	84	気功（導引養生功）入門	腹式呼吸法、ゆったりとした動作、経絡（ツボ）の刺激など基本が体験できます。	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500円 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、上履き タオル
	85	やさしい健康気功	経絡（ツボ）の刺激で五臓六腑の機能を高める健康法が学べます。	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500円 【持ち物】 動きやすい服装、 飲み物、上履き タオル
	86	スポーツウエルネス 吹矢を楽しもう	吹矢の吹き方、腹式呼吸の仕方、 的への当て方を指導します。 吹矢を楽しみながら健康に!! 	一般社団法人 日本スポーツウエル ネス吹矢協会 春日部中央支部	2時間	成人以上 ※1回あたり 20名以下	実技	火・金 要相談	【交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり100円
	87	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。	榎本 大助	2時間	限定なし	実技	木	【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
	88	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。	春日部市 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

【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	89	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 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】 用具1式 3,000円（※2式目以降） 【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
	90	みんなで楽しく健康づくり （3B体操）	用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操で、体に無理なく、どなたでも楽しんでいただけます。	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
	91	健康体操「自彊術」-心も体もスッキリ元気	自彊術体操31動作 自彊術療法（肩・手・脚・背等のもみ療法） 病気の予防・改善を目的とした体操です。 サークル立ち上げもOK。	公益社団法人 自彊術普及会 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）
	92	健康体操「自彊術」-元気に動ける体をつくろう	自彊術体操31動作 自彊術療法（肩・手・脚・背等のもみ療法） 病気の予防・改善を目的とした体操です。 サークル立ち上げもOK。	公益社団法人 自彊術普及会 門倉 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）
	93	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！	coco.luana. 鈴木 さくら	1時間	女性限定 （男性要相談）	実技	金・土・日 （10～12時）	【交通費】 実費 【教材費等】 1回あたり5,000円
	94	シャオレイヨガ	親子ヨガ・ベビーマッサージ、 ヨガ瞑想講座、ロコモヨガ、 ウォーキング講座 自治会や学校、会社の集まりにも、 大人数から少人数まで対応いたします。 	シャオレイ	2時間	限定無し	実技	火・金（午後） 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費等】 1人あたり500円
	96	やさしいチェアヨガ教室	椅子に座ってヨガを行います。チェアヨガに慣れていただくため、深い呼吸をしながら、ご自宅でもできる簡単なポーズを中心に行っていきます。ポーズが簡単な分、呼吸をしっかりと行うため、自律神経が整い、気持ちが安定したり、よく眠れるようになったりとヨガならではの効果が期待できます。	土橋 洋子	40～50分	成人以上	実技	土 （10～14時） 要相談	【教材費等】 1人あたり500円
	97	音楽にのせて体を動かそう ラテンエクササイズ！！	マンボやジルバ、ルンバ、チャチャチャ等、メジャーなステップを覚えて音楽に合わせて踊る！簡単、楽しく汗を流そう！	新田 アキ	1～2時間	小学5年生 以上	実技	月・木・土 金（午前） 要相談	要相談 【持ち物】 ダンスシューズまたは 上履き、踊りやすい服装

【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	98	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ストレッチを指導します。	はーとふる 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（バスタオル）、 タオル、飲み物
	99	脳と腸を活性化するブレイン体操♪	ブレイン体操の基礎、筋力トレーニング(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、飲み物 上履き(運動靴)、敷物 (ヨガマット・バスタオル等) 動きやすい服装、タオル
	100	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。	平野 小百合	1時間	限定なし	実技	火	【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
	101	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 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
	102	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。	藤田 葆雄	2時間	限定なし	講義 実技	月・水・木・ 土・日	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 底の薄い上履き
	103	健康体操	健康を保つためのあらゆる体操。 レクリエーションダンス。 健康体操で100歳まで元気にいきいきと！	船木 みよ子	1.5時間	60歳以上	実技	要相談	無料 【持ち物・必要な準備】 動きやすい服装 タオル、飲み物、
	104	デトックス体操（内臓機能を高め、免疫力を上げる）	血流改善でデトックス機能を活性化させる。自律神経、脳脊髄液、骨盤、脊柱の調整法を学び、免疫力を上げる体操。 	山本 眞子	3時間	限定なし	講義 実技	日（午後）	無料 【持ち物】 動きやすい服装、 バスタオル、飲み物
R7 新規	105	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	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

【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
R 7 新規登録講座	106	包括的性教育 ～こことからだとせいの話～	大切と言われている性の話でも、「たくさんの情報の中からどうやって正しいものを得ればいいの?」「おうちで性教育したいけれど、勇気が出ない」「大人もアップデートしたい」といった、ご要望や色々な世代に合った内容の講座を行います。	ぼっけのおうち 荻野 真理子	1～2時間	5歳～思春期 子育て世代 子育て支援者	講座	要相談	無料
	107	カンタン！インド直伝呼吸法・体操で健康に！	シンプルな体操・呼吸法で筋肉及び関節、自律神経、内臓、精神の調整・改善を行います。楽しく免疫力UP！	モロナモ エ ミチ	1.5時間	限定なし	実技	水（午後） 要相談	【講師交通費】 実費 【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（またはバスタオル）