

生涯学習市民塾

令和7年度
後期（全32講座）

実施期間：令和8年1～3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
出会えるかも♪



こどもと一緒に
楽しめる講座も！



参加する時は

★筆記用具・★水分補給
★防寒対策を忘れずに！



■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■

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

視聴覚センター ☎ 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伝えください。



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、参加者の皆さんに
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・ご予定に無理のない、可能な範囲での、
ご協力をお願いいたします。

☆次回は6～8月に実施予定です。

「生涯学習市民塾（前期）」

ご案内は4月末～5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】 1~7の講座⇒ 12月5日(金) 9:00~定員に達するまで

1 和花で生け花			
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	
実施日 ・ 内 容	【第1回】1月10日(土) 【第2回】1月17日(土)	季節の生け花で基本の生け方をマスター 1回目で生けた基本の生け方で自分なりの生け花を作成	
時 間	10:30~11:30	会 場	柏壁市民センター(中央公民館) 3階 アトリエ
対 象	15名	費 用	各回1,000円(花材代)
持ち物	なし		
受講者へのメッセージ	華道は、花を見て、触って、香って生けることにより、心にもゆとりと癒しを与えてくれます。ぜひ、たくさん的人に経験していただければと思います。		



2 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 勝畠 美佐子	かつはた みさこ	日本武術太極拳連盟 公認 B級指導員
実施日 ・ 内 容	【第1回】1月15日(木) 【第2回】1月22日(木) 【第3回】1月29日(木)	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 準備運動・ストレッチ 入門太極拳5~8 整理運動 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	幸松市民センター(幸松地区公民館) 2階 研修室A・B
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		



3 「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】1月16日(金) 【第2回】1月23日(金) 【第3回】1月30日(金)	ルーブル美術館 ・街や美術館の見どころ、作品について学ぶ ・街中スケッチと名画の模写 エルミタージュ美術館 ・街や美術館の見どころ、作品について学ぶ ・街中スケッチと名画の模写 ボストン美術館 ・街や美術館の見どころ、作品について学ぶ ・街中スケッチと名画の模写	
時 間	13:30~15:30	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	20名	費 用	各回200円(用紙、コピー代)
持ち物	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	世界旅行をするつもりで美術館を巡り、名画を模写します。 自作の絵ハガキで旅の思い出作り、初心者大歓迎!		



〈PR〉はるがく帳を学習記録にお役立てください！

視聴覚センターの窓口、市民センター・公民館等で配布中！



- 自ら学んだ内容や修得した資格、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。
- 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、次の学びへつなげたりと、皆さんの生涯学習に活用してください。

4	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アカデミー認定講師	
実施日 ・ 内 容	【第1回】1月17日(土)	キーホルダーを作ろう♪ (2コ作成) 基本の彫りで富士山のデザインを彫り、 もう一つはお好きなデザインを選べます。	お好きな回に ご参加ください！ もちろん 複数回参加も OKです♪
	【第2回】2月7日(土)	アンブレラマークを作ろう♪ (2コ作成) イニシャルや素敵な柄の目印ができます。	
	【第3回】3月7日(土)	クラッチポーチを作ろう♪ (1コ作成) 選んでいただいた柄で小さい クラッチポーチを彫っていきます。	
時 間	13:30~15:30	会 場	教育センター 4階 研修室3
対 象	11歳以上 各回8名	費 用	各回1,500円 (材料費.レンタル彫刻刀代)
持ち物	メガネ(必要な方)、専用彫刻刀 (あれば)		
受講者へのメッセージ	シャインカービングが初めてでも、手ぶらで楽しめます。お好きな回に参加してください。ビニールシートを彫刻刀で彫って小物を作ります。		

5	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】1月18日(日)	1. 自己紹介 (講師・受講者) 2. 民法 (相続・遺言) 抜粋 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】1月25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自筆証書遺言書保管制度の案内 (概要説明)	
	【第3回】2月1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必要事項 (証人代・遺言書手数料等) ③遺言書の作成Q & A	
時 間	9:30~11:30	会 場	教育センター 2階 視聴覚研修室
対 象	成人 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・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。		

6	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	クロッシュカフェかぎ針編み技能認定講師、カルチャーセンター講師10年	
実施日 ・ 内 容	【第1回】1月18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。	毎回同じ内容です。 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♪
	【第2回】2月21日(土)	同上	
	【第3回】3月29日(日)	同上	
時 間	10:00~12:00	会 場	教育センター 4階 研修室3
対 象	4歳~大人 各回15名 (※小4までは保護者同伴)	費 用	各回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	たくさんの毛糸や飾りつけのパーツの中から自分で選んで好きな動物などのマスコットを作ります。こどもから大人まで楽しめる講座です。		

1	口コモヨガ～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取得／アーユルヴェーダ指導者
実施日 ・ 内 容	<p>【第1回】1月20日(火) 運動と癒し シャオレイの口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。やさしい口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。</p> <p>【第2回】2月3日(火) 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で負担を減らし、腹式呼吸で巡りを促しながら免疫力を高めます。</p> <p>【第3回】3月17日(火) 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。</p>
時 間	13:30～15:30
会 場	豊春第二公民館 2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、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。

【受付開始日】 8~11の講座⇒ 12月19日(金) 9:00~定員に達するまで

8	氣功入門
講 師	いけがみ たけひろ 池上 武絢 導引養生功 日本総本部 指導員（経歴15年）
実施日 ・ 内 容	<p>呼吸に合わせてゆっくりと！！・・・・・・・・・調身、調息</p> <p>【第1回】1月21日(水) <実技> 養血補氣益寿功、引退令柔十三式 <講義> 基本動作と呼吸</p> <p>気を取り入れて！！・・・・・・・・・・・・・調心</p> <p>【第2回】1月28日(水) <実技> 養血補氣益寿功、引退令柔十三式 <講義> 経絡(ツボ)の基礎、意念</p>
時 間	13:30~15:30
対 象	成人15名
持ち物	筆記用具、動きやすい服装、上履、飲み物
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！！

9	写真でたどる世界の風景		
講 師	たざき りゅういち 田崎 濑一	趣味のフォト会メンバー、東京都庁OB	
実施日	1月24日(土) 写真でたどる世界の風景		
時 間	13:30~15:30	会 場	教育センター 2階 視聴覚ホール
対 象	20名	費 用	無料
持ち物	なし		
受講者へのメッセージ	ヨーロッパ・北米・オセアニアで撮影した趣味の写真です。 ご覧いただければ幸いです。		

〈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中！

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「教える人」を結びつける制度です



詳しくは
市公式HPの
ページを
チェック！→



【受付開始日】 8~11の講座⇒ 12月19日(金) 9:00~定員に達するまで

10	自分に合った片づけ方を見つけよう		
講 師	もり ゆか 森 由香	整理収納コンサルタント	
実施日 ・ 内 容	【第1回】1月27日(火) 【第2回】2月10日(火)	・自己紹介 ・片づけの基本の話 ・片づけメソットの実践と報告 ・改善のアドバイス	
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名	費 用	200円(資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	片づけのやり方は、自分に合っていないと上手く進んでいきません。色々な片づけメソットを紹介します。自分に合った片づけ方を見つけてください。		



11	音痴？歌ぐらいできるぞ（音痴は、いない）		
講 師	あたらしせいじ 新 清司	歌手、タレント	
実施日 内 容	1月31日(土)	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	教育センター 4階 研修室1
対 象	成人10名	費 用	500円(資料代)
持ち物	筆記用具、飲み物		



【受付開始日】 12~17の講座⇒ 1月16日(金) 9:00~定員に達するまで

12	防災講座（防災の取り組み方・進め方）		
講 師	しんば 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】2月3日(火) 【第2回】2月10日(火) 【第3回】2月17日(火)	「総合防災システム」概論 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 まとめ	
時 間	10:00~12:00	会 場	教育センター 4階 研修室1
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、総合的な視点に立って現地調査を行い、脆弱性（問題点）を認識し、次に問題解決へと進む手法をわかりやすく指導します。		



13	足揉み健康法（官足法）自分の体は自分で守る		
講 師	えのもと だいすけ 榎本 大助	官足法指導員、導引養生功日本総本部指導員	
実施日 ・ 内 容	【第1回】2月4日(水) 【第2回】2月18日(水) 【第3回】2月25日(水)	・官足法とは血液に頼る健康法 ・血液の循環を良くし、血をキレイにする ・病気は血液が治す ・実技（足揉み）＝反射区療法・血液循環療法 ・前回の復習 ・足揉みの歴史 ・足揉みの4つの効果 ・実技（足揉み） ・実技：便秘・偏頭痛・肩こり・腰痛・膝痛・難聴等の治し方	
時 間	13:30~15:30	会 場	幸松市民センター（幸松地区公民館） 2階 会議室A
対 象	10名	費 用	1,000円(資料代、官足棒代)
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル、クリーム		
受講者へのメッセージ	官足法を正しく実践したならほとんどの病気は改善できます。絶対に良くなると確信し、痛みに堪えて根気よく続けることが大事です。		



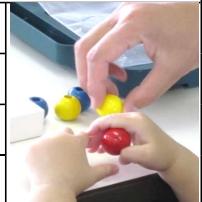
14 腸元気な認知症予防フレイン(脳活性)体操				
講 師	ハッピーブレイン♪クラブ	認知症予防運動指導士、ブレイントレーナー		
実施日	【第1回】2月6日(金)	腸をほぐし、脳を活性化させるカンタンリズム体操①		
内 容	【第2回】2月13日(金)	腸をほぐし、脳を活性化させるカンタンリズム体操②		
時 間	10:00~11:00	会 場	粕壁市民センター(中央公民館) 3階 和室ふじ	
対 象	おおむね60歳前後 10名	費 用	無料	
持ち物	筆記用具、ヨガマット(バスタオル可)、動きやすい服装、飲み物、タオル、笑顔			
受講者へのメッセージ	どなたでも出来るカンタンリズム体操です。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生活の中で作り、健康習慣を身につけていきましょう♪			

15 琵琶で語る「東京大空襲、兵に捧げる鎮魂の賦」				
講 師	すぎうら ゆうすい 杉浦 佑水	芝水院流奥伝		
実施日	2月7日(土)	1.空襲時の模様等 2.兵達のその時(出世時)の気持ちは如何に?		
時 間	9:30~11:30	会 場	教育センター 4階 研修室2	
対 象	20名	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	80年前のその時の人々の気持ちを察していただければ幸いです。			

16 初心者の方でも受講できる 基本的なベーシックヨガ (冬の寒さをのりこえるために一緒に体を動かして温めよう!!)				
講 師	HANA(はな)	全米ヨガライセンスRYT200		
実施日	【第1回】2月10日(火)	主に基本的なヨガになります。初心者の方でも安心して受講できるよう、分かりやすくお伝えします。血行促進させて体を暖めましょう!!		
内 容	【第2回】2月17日(火)	1回目の基本的なヨガにプラスして少し難易度を上げてのレッスンです。ですが、みなさんができるプログラムを用意していますので、安心して受講できます。心と体にやさしいヨガを。		
時 間	13:30~15:30	会 場	豊春第二公民館 2階和室	
対 象	15名	費 用	各回500円(交通費・資料代)	
持ち物	飲み物、タオル、ヨガマット(ない方はバスタオル、もしくは貸マットレンタル代+200円)			
受講者へのメッセージ	運動が苦手な方、体が硬い方でも安心して受講できるプログラムになっております。みんなで一緒にカラダを動かして寒さに負けない体を作りましょう!!			

17 子育て悩みの根本を解決する「子向力UPセミナー」				
講 師	まつさか みき 松坂 美紀	小説「ROOTS」著者、子向力UPセミナーファシリテーター10年		
実施日	【第1回】2月12日(木)	【心配・怒りを手放す】子どもをうまくいかせるための心配・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な感情を手放せる!		
内 容	【第2回】2月19日(木)	【親子関係を見つめる】脳の仕組みから承認を、傾聴から受容と共感を、潜在意識から親子間の信頼を学びます。子育ての改善はまず自分と親の関係を見つめることから。		
	【第3回】2月26日(木)	【供養に努める】子どもは家系の最先端です。家系の因果を学び教育の基礎となる家の土台を強めます。子どもに力が回り發揮できる家にするのは大人の務めです。		
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	500円(資料代)	
持ち物	筆記用具・飲み物			
受講者へのメッセージ	子育ての悩みの原因は自分の中にある。まず自身の感情に気づき子どもに向き合える自分になりましょう!【参加特典】著書「ROOTS」プレゼント!			

18	発達支援・コトバを育てる絵カード図書館		
講 師	かわしま まさひろ 川島 雅裕	児童指導員	
実施日 ・ 内 容	<p>【第1回】2月14日(土) 色・形の弁別から絵の理解へ 好きな動物のキャラクターを通じ、名詞・動詞の語彙を広げる。</p> <p>【第2回】2月21日(土) 集中力の向上の為、ロボット遊び</p> <p>【第3回】2月28日(土) 同上</p>		
時 間	10:00~11:00	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	幼児とその保護者 若干名	費 用	無料
持ち物	とくになし		
受講者への メッセージ	発達支援・コトバを育てる手先の巧緻性の教材、多様な絵カードの貸し出し		



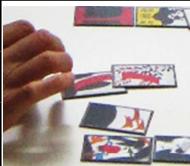
19	今、地域における高齢者支援を考える~世代を超えて広がる支援と居場所~		
講 師	ひらの よしひさ 平野 恵久	児童相談所長、児童養護施設長及び乳児院施設長、専門学校講師	
実施日 ・ 内 容	<p>【第1回】2月14日(土) 自己紹介 ○高齢者を支援する 1 高齢者福祉制度の歴史と現在 2 高齢者を支援する。高齢者施設での多世代交流 3 地域包括支援センターの役割 4 高齢者の再教育 (シルバー人材センター、孫育て講座)</p> <p>【第2回】2月21日(土) ○高齢者が支援する 5 地域でおこなう高齢者による支援 6 シルバー人材センター会員による社会参加、社会貢献 7 地域包括支援センターでの高齢者による支援 8 高齢者の子育て支援について考える 9 まとめ高齢者の支援と居場所</p>		
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名	費 用	300円 (資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者への メッセージ	長寿社会になり、高齢者は介護など支援を受けるだけでなく支援する立場として活躍する時代となりました。ではどんなところでどんな活動をしているのでしょうか。チャレンジしたいという方は是非受講してください。		



20	60歳から出来る！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	<p>【第1回】2月18日(水) フランス語に慣れていくことを目的として、基本の単語や簡単な文章を勉強します。</p> <p>【第2回】2月25日(水) フランス語が耳に慣れるように、簡単な単語などの聞き取りの練習をします。</p>		
時 間	10:00~11:30	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	成人 10名	費 用	無料
持ち物	筆記用具		
受講者への メッセージ	年齢問わず、深く考え過ぎず、見たり聞いたりをずっと続けていくことで、案外慣れていくものです。今後のフランス語を学習する足掛かりになればいいなと考えています。		

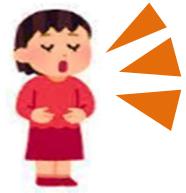


21	初めての絵手紙-かいて楽しくもらってうれしい-				
講 師	くろかわ えつこ 黒川 悅子	日本絵手紙協会公認講師			
実施日	【第1回】2月20日(金)	自己紹介 絵手紙の基本について ピーマンを描く ことばを書く			
内 容	【第2回】2月27日(金)	好きな花を描く 消しゴム印を作る			
時 間	13:30~15:30	会 場	幸松市民センター(幸松地区公民館) 2階 実習室		
対 象	成人 8名	費 用	500円(ハガキなど材料代)		
持ち物	新聞紙1枚、ティッシュペーパー、紙コップ2個(筆洗い用) ※絵の具など、道具を持っている方はご持参ください				
受講者へのメッセージ	想いを伝える絵手紙は描いて楽しく、もうと嬉しいものです。年齢に関係なく一生続けられる趣味です。気軽に始めてみませんか?				

22	みんなで楽しむ花札講座				
講 師	こーへい/花札師 はなふだし こーへい/花札師	社会教育主任用	市外公民館にて花札講座開催		
実施日	【第1回】2月22日(日)	・アイスブレーキング	・自己紹介	・座学	
内 容	【第2回】3月1日(日)	・高野流花札の実践(続き)	・花札トーナメント戦!!		
時 間	9:30~11:30	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 24名	費 用	無料		
持ち物	筆記用具、飲み物				
受講者へのメッセージ	前期市民塾でも好評だった高野流花札について、今回はもう少し時間をとって実践したいと思います!花札初心者さんも大歓迎です!				

23	中国古典の名言・名句を楽しもう				
講 師	はらだ しんじ 原田 慎二	論語指導土、漢字教育士	(埼玉県や東京都を中心に論語や中国古典講座を開講)		
実施日	【第1回】2月28日(土)	本講座は先達の知恵と名言を学びながら、日々の人生を楽しむことをテーマにしています。教材として不朽の名著「論語」を取り上げ、その真髄を味わっていきます。			
内 容	【第2回】3月7日(土)	「論語」に加え、中国古典の柱である四書五経にもふれ、日本人の精神や民族性のルーツにも迫ります。			
	【第3回】3月14日(土)	中国古典を学び、わが国の礎を築いた偉人達の言葉にも触れて、今を生きる私たちの幸せについても学んでいきます。			
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 50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	論語と言えば少し敷居が高いイメージがありますが、分かりやすく学んでいただける楽しい講座です。各回、楽しい歌や朗読もありますのでご期待ください。				

【受付開始日】 24~28の講座⇒ 2月6日(金) 9:00~定員に達するまで

24	健口朗読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6年)		
実施日	【第1回】3月3日(火)	・自己紹介(講師・受講者)、講義スケジュール等説明 ・講義「認知症予防と朗読との深い関係」 ・実技: 健康的に声を出すための基礎トレーニング各種			
内 容	【第2回】3月10日(火)	・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) ・実技①…詩「あめ」を群読・リレー朗読 ・実技②…民話「浦島太郎」を朗読してみよう!			
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(資料代)		
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、体の一部に障がいがある人、一人暮らしの人。声を出すことは全身運動です。あなたの認知機能を護るために、さあ胸を張って朗読しましょう。				

25	手作りおから味噌～仕込んで、育てて、味わって～			
講 師	ばばちゃんめし	おから味噌スペシャリスト、初級麹士、発酵ソムリエ、おからこんにゃくマスター		
実施日 ・ 内 容	【第1回】3月4日(水) 【第2回】3月11日(水) 【第3回】3月18日(水)	my おから味噌を作ります。 発酵を生かした簡単レシピ①を紹介します。 ★おから味噌を使ったおみやげ付き！ 発酵を生かした簡単レシピ②を紹介します。 ★甘麹のおみやげ付き！		
時 間	10:00~12:00	会 場	粕壁市民センター（中央公民館） 3階 実習室	
対 象	10名	費 用	各回2,000円（材料代）	
持ち物	エプロン、お手拭きタオル			
受講者へのメッセージ	優しい甘みが魅力のおから味噌を手作りしてみませんか？仕込みから発酵、味わいまでを一緒に楽しむ講座です。			



26	インド直伝！カンタン呼吸法&ワーク			
講 師	モロナモM i c h i e (みちえ)	yoga指導20年、フィットネス指導30年、RYT500取得		
実施日 ・ 内 容	【第1回】3月4日(水) 【第2回】3月11日(水) 【第3回】3月18日(水)	呼吸法 瞑想 各関節・筋肉をシンプルに動かす 同上 同上		
時 間	13:30~15:30	会 場	教育センター 4階 研修室3	
対 象	10名	費 用	各回100円（交通費代）	
持ち物	飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（バスタオル可）			
受講者へのメッセージ	難しいことは一切ありません。免疫力UP、自律神経の調節と一緒に楽しく行いましょう。			



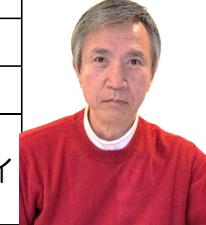
27	キーボード入力の基本			
講 師	さとう ひろし 佐藤 弘			
実施日 ・ 内 容	【第1回】3月7日(土) 【第2回】3月8日(日)	内容：キーボード入力の基本 講義：“情報”とはの説明（30分） 実技①：講義をもとに37文字（A～Z、1～0、エンター）のキー入力の基本 実技②：実技①の反復により37文字入力を8秒台以下にする。 そのうえでタッチタイピング（ブライアンドタッチ）の基本を学ぶ		
時 間	9:30~12:00	会 場	教育センター 3階 メディア研修室	
対 象	10名	費 用	無料	
持ち物	データ持ち帰り用のUSB			
受講者へのメッセージ	アルファベット（A～Z）を一気に読み上げる練習をしておいてください。（講座の受講がずっと楽になり、一生役に立ちます。）			



28	小林ナンプレ教室 初心者～中級			
講 師	こばやし きょうしつ 小林ナンプレ教室	2019年頃より現在まで上級者編まで習得中		
実施日 ・ 内 容	【第1回】3月8日(日)	ナンプレの解き方の講義：約30分 実践：約90分 分からないところがあれば、講師がかけつけます。		
時 間	13:30~15:30	会 場	教育センター 4階 研修室1	
対 象	20名	費 用	200円(資料代)	
持ち物	筆記用具（ボールペン、シャープペン、消しゴム）、飲み物（フタ付きのコーヒーや緑茶）			



29	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	英検1級、対米6年、英会話サロン主宰		
実施日 ・ 内 容	【第1回】3月12日(木) 【第2回】3月19日(木)	ホームステイを受け入れるときに必要な英語の表現や注意点を学び、ホームステイを有意義なものにする。 外国でショッピングをするときの英語の表現を学び、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 15名	費 用	400円(資料代)	
持ち物	筆記用具			

30	人生100年時代のセカンドライフ・デザイン			
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 ・ 内 容	【第1回】3月14日(土) 【第2回】3月21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、これから自分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 セカンドライフ・デザインに向けての誘い(健康/パ-トナ-/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は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?			

31	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	元芝浦工業大学教授、東京大学大学院留学、文教大学非常勤講師		
実施日 ・ 内 容	【第1回】3月21日(土) 【第2回】3月28日(土)	金属・半導体・絶縁体等の体中の自由電子の発生と光学的性質の解説 半導体中の電子・光の相互作用及び応用、そして今日の話題について解説		
時 間	13:30~15:30	会 場	教育センター 4階 研修室3	
対 象	15名	費 用	無料	
持ち物	筆記用具			

32	デトックス体操で血流改善し、健康寿命を伸ばしましょう。			
講 師	やまもと まさこ 山本 真子	公民館活動40年、ホリスティックケア財団元講師、メンタルケアアドバイザーなど		
実施日 ・ 内 容	【第1回】3月22日(日) 【第2回】3月29日(日)	自己紹介 健康寿命を伸ばす方法は血流改善です。血液の仕組みを学びます。 実技(有効な体の動かし方で実感してみましょう。) 老化現象を遅らせる方法は生活習慣が大切です。4項目は何かを学びます。 実技(有効な体の動かし方で実感してみましょう。)		
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	30名	費 用	無料	
持ち物	筆記用具・飲み物・バスタオル・動きやすい服装			
受講者へのメッセージ	私たちは呼吸をし、食べたもので生きています。体の仕組みを知り、そのエネルギーを有効に使うためのデトックス体操です。内臓機能と免疫力の関係を知り、血流を促し、老化現象を遅らせる方法を学んでみませんか?			

☆実施後、「この講師の講座を続けてみたい！」と思ったら……

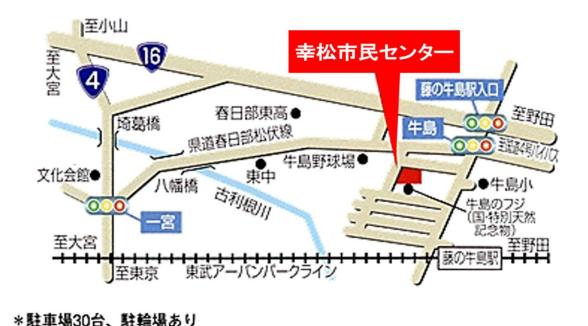
講座内で配布するプロフィール表を参考にしたり、
直接講師に相談してみましょう！
講師が指導しているサークル等をご紹介いただける場合がございます。

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)



【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。

<p>教育センター 春日部市粕壁東3-2-15</p> 	<p>粕壁市民センター（中央公民館） 春日部市粕壁6918-1</p> 
<p>豊春市民センター（豊春地区公民館） 春日部市上蛭田101-2</p> 	<p>豊春第二公民館 春日部市豊町5-14-1</p> 
<p>幸松市民センター（幸松地区公民館） 春日部市牛島667-1</p> 	<p>〈PR〉自治会や自身の集まりで 講座を実施してもらいたい…と思ったら かすかべし出前講座 を活用してみませんか？</p> <p>■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。</p> <p>■詳しくは市公式 ホームページへ！→</p> 

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