

生涯学習市民塾

令和7年度 中期

全24講座

(実施期間: 令和7年9～10月)



市公式
HPは
こちら！

新たな仲間と
出会えるかも♪



学びや体験・趣味の
きっかけづくりに！

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。)

参加時は筆記用具と
水分補給を忘れずに！

■ 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。

【受付開始日】

1～4の講座⇒ 8月 8日(金)

5～10の講座⇒ 8月22日(金)

11～17の講座⇒ 9月 5日(金)

18～24の講座⇒ 9月19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

※月曜日・祝日は休所日(月曜日が祝日の場合は翌日も休所)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。
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。

☆11～12月も生涯学習講座を実施します！

「遊学1日体験教室」

…土曜日・日曜日に開催する単発の体験教室です。
情報公開は9月末～10月初旬の予定です。お楽しみに♪

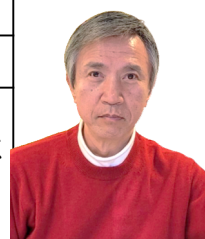


←詳しくは
市公式HPを
チェック！

1	ステンドグラス風ハロウィンドームを作ろう♪		
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	9月6日(土) ハロウィンデザインのビニールシートを専用彫刻刀で彫刻します。ステンドグラスのような美しい作品と、LEDライト、モールをドームの中にセットして、輝くシャインカービングドームを作ります。		
時 間	9：30～12：00	会 場	教育センター 4階 研修室3
対 象	11歳以上12名	費 用	1,500円（材料・レンタル彫刻刀代）
持ち物	はさみ、手元が見えるメガネなど		
受講者へのメッセージ	デザインされたシートを彫るので絵心がなくても楽しめる彫刻アート。美しいガラス感に癒されます。11才からご年配まで幅広く楽しんでいただけます。		



2	お金をかけずにはじめる英会話学習環境のご紹介		
講 師	ライフデザイン インスティテュート代表 山口 一夫（やまぐち かずお） 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	9月6日(土) 英会話学習と言うと、直ぐに英会話学校へ通うことやオンラインでネイティブの外国人から直接学ぶことを考えていませんか？実は、初級・中級の英会話学習者にとって一番必要なことは、失敗を気にせず英語で話す機会をできるだけ増やすことです。本講座では、お金をかけずに活用できる英会話学習環境をご紹介します。		
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	300円（資料代）
持ち物	筆記用具、マスク		
受講者へのメッセージ	本業はライフデザイン講師ですが、活動の合間にボランティアで英語通訳ガイドを務めたり、英会話クラブを運営しています。本講座では、初級・中級レベルの英会話学習者がお金をかけずに活用し易い英会話学習環境（含むオンライン）をご紹介します。		



3	心配と怒りを手放せる自分になる「子向力UPセミナー」		
講 師	松坂 ミキ（まつさか みき） 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・内容	9月9日(火) 子育てにおいて多くの方が難しいとされているのが自分の感情のコントロールであり、中でも心配と怒りは毎日湧きおこり育児が辛くなる原因なのではないでしょうか。しかしその感情は自分のものであり自分にしか変えられません。メカニズムや手放し方を知りそれが無い方がうまくいく自分になりませんか。		
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ではなく自分の中にあります。外にテクニックを探すのではなく、まず自分を見つめる秘訣を学んで頂きたいと思います。☆当日お越しいただいた方へ自著をプレゼントさせていただきます。		



講師インスタ



【受付開始日】 1～4の講座⇒ 8月8日(金) 9:00～定員に達するまで

4	ロコモヨガ～いつまでも動ける体づくり～		
講 師	シャオレイ 全米ヨガアライアンスRYT E-500		
実施日・内容	9月18日(木) 運動不足や加齢による体力低下を防ぐヨガ講座です。関節や筋肉を優しくほぐし、転倒予防にもつながります。初心者・体が硬い方も安心して参加できます。健康寿命をのばしたい方におすすめ！		
時 間	13:30～15:30	会 場	武里南地区公民館 1階 和室
対 象	10名	費 用	500円(交通費・資料代)
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		
受講者へのメッセージ	体が硬くても大丈夫！ロコモ予防にヨガを取り入れて、いつまでも自分の足で歩ける体と一緒につくっていきましょう。心も体も軽やかに、無理なく続けられる内容です。皆様のご参加をお待ちしています！		



【受付開始日】 5～10の講座⇒ 8月22日(金) 9:00～定員に達するまで

5	ヨガ初めての方、体が硬い方でも安心して受講できるプログラムです		
講 師	HANA(はな) 全米ヨガアライアンスRYT200		
実施日・内容	9月19日(金) ・肩こり、腰痛、姿勢改善 ・ヨガの基礎を丁寧に指導 ・運動不足解消 ・初心者の方でも無理なくできるレッスン		
時 間	10:00～11:30	会 場	豊春第二公民館 2階和室
対 象	20名	費 用	500円(交通費・資料代)
持ち物	飲み物、タオル、ヨガマット(ない方はレンタル代 +200円)		
受講者へのメッセージ	ヨガに年齢や性別は関係ありません。現在ヨガはたくさんの方に親しまれていて、人々の生活の一部になってきています。もっとたくさんの方にヨガを知って体験していただきたいと思っています。柔軟性向上、ストレス軽減、リラックス効果、姿勢改善、肩こり腰痛改善など様々なメリットがたくさんあります。ぜひ一緒に健康的な体づくりをしましょう！！		



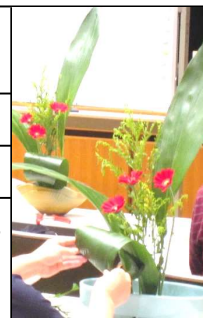
6	日本人になじみやすいスペイン語の学び方		
講 師	瀧澤寿美雄(たきざわ すみお) スペイン語クラブCascabel 代表		
実施日・内容	9月20日(土) 日本人になじみやすいスペイン語を学ぶコツを分かりやすく説明します。スペイン語は欧州の関西弁。ルビなしで読めるようになります。世界20カ国以上で話されているので世界観が広がります。		
時 間	9:30～11:30	会 場	教育センター 2階 視聴覚研修室
対 象	10名	費 用	1,000円(資料代)
持ち物	筆記用具		
受講者へのメッセージ	世界20カ国以上で話されているスペイン語を学んでみませんか？欧州の関西弁とも言える日本人になじみやすい外国語です。		



7	カーレット(卓上カーリング)を楽しもう		
講 師	遠藤 久美(えんどう くみ) カーレット春日部代表		
実施日・内容	9月20日(土) カーレット(卓上カーリング)を体験して、楽しい時間を作りましょう。		
時 間	13:30～15:30	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	20名	費 用	無料
持ち物	とくになし		



8	古流華道生け花		
講 師	上原 桂子（うえはら けいこ）		古流華道教授、着物着付け教授、茶道教授補
実施日・内容	9月27日（土） 玄関などに生け花を飾ってみませんか？ 初めての方でも生けられる基本の生け方です。 生け花で良い雰囲気を取り入れましょう		
時 間	14：00～15：30	会 場	粕壁市民センター（中央公民館） 3階 アトリエ
対 象	12名	費 用	1,500円（花材代）
持ち物	とくになし		
受講者へのメッセージ	生け花を飾ってみませんか？ふとした時、疲れている時、生け花を見て癒されてみませんか。生け花を見る事により、心が癒されます。玄関やお部屋などに飾って良い空気を取り入れましょう。		



9	運転免許証の高齢者講習・認知機能検査の体験（談）教室		
講 師	赤堀 良孝（あかほり よしたか）		H31・R4、R7の運転免許証更新時の認知機能検査体験者
実施日・内容	9月28日（日） 1. 高齢者の運転免許証更新時に必要な「認知機能検査」のお知らせ ①検査日時 ②検査場所 ③検査手数料 2. 運転免許証更新までの流れ 3. 認知機能検査の受検 4. 高齢者講習の受講 5. 運転免許証更新の手続き・更新時に必要な書類について		
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	500円（資料代）
持ち物	筆記用具（ボールペン又は鉛筆・消しゴム）		
受講者へのメッセージ	認知機能検査はタブレットで行われています。タブレットの体験レッスンはできませんが、体験談を聴いて安心して認知機能検査を受講できる心構えができると思います。		



10	地震！貴方の家は大丈夫？（家はどう壊れるか！）		
講 師	奥田 真司（おくだ まさし）		工学修士、労働安全コンサルタント、1級土木、建築・造園施工管理技士
実施日・内容	9月28日（日） 家の構造の種類と特徴、建築基準法での耐震検討、耐震基準とは？阪神淡路や熊本。能登で建物は壊れたか？貴方の家の耐震性は？などを検討し、どうすればいいのか一緒に考えましょう。		
時 間	13：30～15：30	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	15名	費 用	100円（資料代）
持ち物	筆記用具・自宅の建築年代がわかるもの（マンション・アパートを含む）		
受講者へのメッセージ	地震は必ず来ます、その時貴方の家は大丈夫でしょうか？これまでの地震では新耐震基準の家も壊れています！マンション・アパート・鉄筋コンクリートのビルもやはり倒壊しています！自分の棲家をよく知り、命を守る方法を考えましょう！		



〈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。

詳しくは
市公式HPの
ページを
チェック！→



【受付開始日】 11～17の講座⇒ **9月5日（金） 9：00～定員に達するまで**

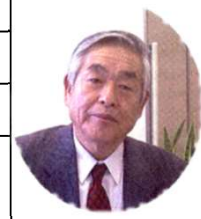
11	らくらくそば打ち体験		
講 師	蕎麦の会 藤 横山 忠弘（よこやま ただひろ） 全麵協そば道四段位		
実施日・内容	10月3日(金) そば粉400g、つなぎ粉100gの二八そばを打ちます。自分で打った蕎麦を茹でて、試食します。 1 自己紹介 2 講師紹介 3 デモそば打ち 4 そば打ち体験		
時 間	10：00～13：00	会 場	内牧市民センター(内牧地区公民館) 2階 実習室
対 象	5名	費 用	2,000円(材料代)
持ち物	エプロン、バンダナ（帽子）、タオル3枚、上履き		
受講者へのメッセージ	そば打ちの経験が無くても、大丈夫。個別に指導します。一緒においしい蕎麦を打って食べませんか。		



12	足もみで、自分の健康は自分で守ろう。		
講 師	榎本 大助（えのもと だいすけ） 官足法指導員、導引養生功日本総本部指導員		
実施日・内容	10月8日(水) 足もみで自分の健康は自分で守ろう（官足法）		
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）
持ち物	飲み物・タオル		



13	特殊災害対策と市民の安全について		
講 師	井上 忠雄（いのうえ ただお） 工学博士、一般社団法人公共安全推進協会理事、NBCR 対策推進機構前理事長（顧問）		
実施日・内容	10月9日(木) 〈前半〉長崎原爆の被爆体験の話 〈後半〉市民の安全の為、防護の重要性について		
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	市民の安心・安全対策として、気楽に聞いていただきますので、ご参加ください。		



14	笑って、楽しく、カラオケ教室～なつメロを楽しもう～		
講 師	新 清司（あたらし せいじ） 歌手、タレント、パーソナリティ		
実施日・内容	10月11日(土) なつメロを楽しもう。大声で歌いましょう。		
時 間	14：00～15：30	会 場	教育センター 2階 視聴覚ホール
対 象	20名	費 用	500円（資料代）
持ち物	筆記用具、飲み物		



【受付開始日】 11～17の講座⇒ 9月5日(金) 9:00～定員に達するまで

15	毛糸でかわいいハロウィンポンポンマスコット		
講師	長谷部 美佐保（はせべ みさほ）	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指導歴10年	
実施日・内容	10月12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。		
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 10組 （※小4までは保護者同伴必須）	費用	300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、大きめレジ袋、新聞紙（チラシ）		
受講者へのメッセージ	たくさんの毛糸の中から、好きな色を選んで、好きな動物などのマスコットを作ります。親子でも、大人でも楽しめる講座です。		





16	腹式呼吸で吹矢の楽しさと健康維持を！		
講 師	小林 滋彬（こばやし しげよし） 日本スポーツウエルネス吹矢協会 準師範、春日部中央支部支部長		
実施日・ 内 容	10月15日(水) 吹矢の体験をしていただきます。 ・初めに用具の説明と扱い方 ・矢の吹き方		
時 間	9：30～11：30	会 場	教育センター 2階 視聴覚ホール
対 象	成人10名	費 用	100円(専用マウスピース代)
持ち物	筆記用具、飲み物、ハンドタオル、マスク		
受講者へのメッセージ	的に向かって矢を飛ばし、的を得た時の充実感を味わいましょう。指導員が付き添って指導します。		





17	健口朗読de認知症予防!!		
講 師	平岩 純子（ひらいわ すみこ） NPO法人 声とことばの力 認定講師（指導歴7年）		
実施日・ 内 容	10月15日(水) ・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 ・実技：早口言葉「かっぱ」をリレー朗読 ・実技：詩「あめ」を群読・リレー朗読 ・感想・質疑応答、まとめ		
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	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	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。自身の認知機能を護るため、さあ胸を張って朗読しましょう。		





＜PR＞

はるかく帳を学習記録にお役立てください！

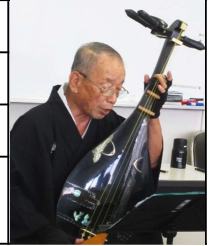
視聴覚センターの窓口、市民センター・公民館等で配布中！



■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、次の学びのステップアップへつなげたりと、皆さんの生涯学習に活用してください。

18	琵琶語り		
講 師	杉浦 佑水（すぎうら ゆうすい） 芝水院流奥伝		
実施日・内容	10月16日(木) 1.日蓮聖人誕生のありさまについて 「自解仏乗」を語る 2.五条橋 牛若丸と弁慶の出会いについて語る 3.琵琶の由来について		
時 間	9：30～11：30	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	成人20名	費 用	100円(資料代)
持ち物	なし		
受講者へのメッセージ	※演目上日蓮宗の内容がありますが、宗教的意味合いはございません。ご了承ください。		



19	ゼロからスタートした本づくり・出版体験を語る。		
講 師	平野 恵久（ひらの よしひさ） 児童相談所長、児童養護施設長、乳児院長、福祉専門学校講師		
実施日・内容	10月18日(土) 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、ノウハウもまじえてお伝えします。 1 自費出版と商業出版 2 何を目的とし、どんな読者層に、何を伝えたいか 3 どのくらい販売実績が出たのか 4 さて、次はどうする		
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20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	本に関心のある方の中で自分も執筆して本をつくり出版してみたいと思った方は私の体験を是非参考にしてください。（ただし、小説やエッセイ、自叙伝、職業人生を本にしたい方はあまり参考になりません。）		



20	言葉を育てるロボット遊び・絵カード遊び		
講 師	川島 雅裕（かわしま まさひろ） 児童指導員		
実施日・内容	10月19日(日) 言葉を育てる集中力をロボット遊びで育てる。絵カードを使ったコトバ遊び。ブロック組み立てを通じ、コミュニケーションの向上。		
時 間	10：00～11：00	会 場	教育センター 4階 研修室1
対 象	就学前の幼児とその保護者 若干名	費 用	無料
持ち物	なし		
受講者へのメッセージ	タッチスイッチコントローラを使い、ロボット遊びを操作することで集中力を育てる。絵カードを並べる・選ぶ中でコトバを育てる。		



21	七宝教室～ペンダントをつくろう～		
講 師	木澤 範子（きざわ のりこ） 七宝作家		
実施日・内容	10月19日(日) 埴釉七宝（ふんゆうしっぽう）・多色マール技法を使い、直径6センチ位の丸形ペンダントを作成します。		
時 間	13：30～15：30	会 場	粕壁市民センター(中央公民館) 3階 アトリエ
対 象	成人15名	費 用	800円（材料代）
持ち物	なし		
受講者へのメッセージ	初めてでも大丈夫です。唯一無二の作品を作りましょう。		



22	防災勉強会「前頭葉を鍛えてフレイル予防！」-予防の真髄に迫る-		
講 師	新保 延峯雄（しんぼ のぶお） 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	10月21日(火) 防災活動を行うには身体が動かせないと、たとえば避難所に行けない。日常生活を円滑に行えるよう、健康づくりが重要となるので、フレイル予防をロジカルに指導します。		
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	フレイルとは、体力や耐久力の衰えと生理機能の低下によって脆弱性が増し、要介護や死亡のリスクが高まる状態になることです。その予防は、喫緊の課題です。		





23	英語のやさしい表現を覚えて英会話を楽しむ		
講 師	宮本 弘司（みやもと ひろし） アメリカ在住6年、英検1級、英会話サロン主宰		
実施日・ 内 容	10月23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。		
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	200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。		





24	歌で英語を好きになる		
講 師	川名 広治（かわな ひろじ）		司法通訳
実施日・内 容	10月25日(土) 1.英語の歌詞の説明。 2.読んでみる。 3.歌ってみる。 4.繰り返し歌い覚える。		
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 15名	費 用	無料
持ち物	筆記用具・スマホ		
受講者へのメッセージ	英語を好きになれば、学びは加速します。まず苦手意識を克服しましょう。それには英語曲を歌うことから始めよう。		



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！

【お申込み先】視聴覚センター 048-763-2425

☆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（※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。

教育センター

春日部市粕壁東3-2-15



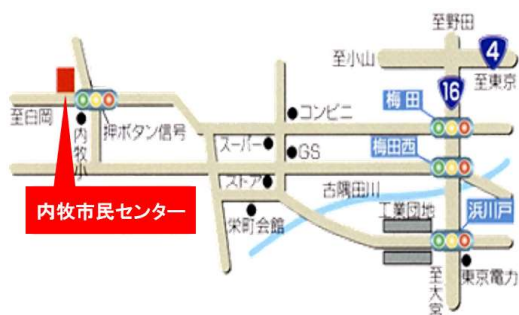
粕壁市民センター（中央公民館）

春日部市粕壁6918-1



内牧市民センター（内牧地区公民館）

春日部市内牧4398



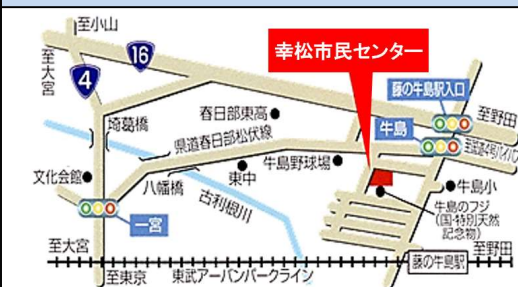
豊春第二公民館

春日部市豊町5-14-1



幸松市民センター（幸松地区公民館）

春日部市牛島667-1



※駐車場30台、駐輪場あり

武里南地区公民館

春日部市大枝89武里団地7-5



※駐車場はありません、駐輪場10台

〈PR〉市民塾での講座を経て、
自治会や自身の集まりで、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？

■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。

■詳しくは、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。

■メニュー一覧は市内公共施設での配布や、
市公式ホームページで閲覧することができます。 詳細はこちら→

