かすかべし出前講座「市民講師編」（令和８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・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
社会・経済	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
社会・経済	3	それで本当に良いの？ 生前贈与のあげ方・もらい方	よくある相続の事例や生前贈与の勘違いを踏まえ、生前贈与の正しい知識や制度をわかりやすく解説します。	新井　良輔	1.5時間	成人以上	講座 実技	月・火・金 （午後） 水・木 （午前・午後）	無料
社会・経済	4	それで本当に良いの？ 生前贈与のあげ方・もらい方	よくある相続の事例や生前贈与の勘違いをふまえ、生前贈与の正しい知識や制度をわかりやすく解説します。	青山　光太郎	1.5時間	成人以上	講座 実技	火・金（午後） 月・水・木 （午前・午後）	無料
自然科学・技術	5	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
自然科学・技術	6	わくわく科学体験教室	身近な材料で科学オモチャを手作りして遊び、オモチャ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
自然科学・技術	7	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。 講師複数名による手厚い指導体制（最大４名）を整えており、最大16名程度の受講者まで受け入れ可能です。 座学と操縦体験を組み合わせた効率的なカリキュラムを提供いたします。 ※人数や内容については事前にご相談ください。	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。

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・技術	8	AI講座（初級・中級・上級）	AIとは何か、どういった種類があるのか そこから自分が何をしたいかを見つけ、AIを自分の生活に役立てる	スマイルリンク	2時間	限定なし	講座 実技	全日対応可	【講師交通費】 実費 【資料代等】 １枚あたり10円
自然科学・技術	9	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
自然科学・技術	10	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
自然科学・技術	11	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）
自然科学・技術	12	写真でめぐる世界の風景＆日本の風景	写真の閲覧と説明	田﨑　瀏一	2時間	限定なし	講義 ﾜｰｸ ｼｮｯﾌﾟ	要相談	無料 【必要な準備】筆記用具
自然科学・技術	13	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 ｼｮｯﾌﾟ	終日 要相談	無料 【必要な準備】筆記用具
産業・人	14	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 または 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】 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
産業・人	15	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にする。	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
産業・人	16	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
産業・人	17	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
音楽	18	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
音楽	19	古典芸能・琵琶を楽しむ	平家・源氏物語を琵琶で楽しみます。	杉浦　佑水	1時間	限定なし	講義	土（午前）	無料
音楽	20	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）
音楽	21	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	22	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　光圃	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）

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	23	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
文化・芸能	24	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
文化・芸能	25	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ゆうに使って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
文化・芸能	26	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
文化・芸能	27	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。 **たくさんの方々をお会いでき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
文化・芸能	28	地元春日部・埼玉の民踊 全国の民踊を指導	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
文化・芸能	29	あなたも今日からできる花札講座	花札(主に髙野流・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
文化・芸能	30	街道寄席	古典落語	生一本	要相談	限定なし	鑑賞	土・日	無料

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	31	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
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。	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
文化・芸能	33	安来節だよ アラエッサッサー♪	安来節を中心とした演芸の鑑賞や要望によって、どじょう掬い踊り、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
文化・芸能	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。	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
文化・芸能	35	初心者マジック教室	日用品を使ったかんたんなマジック	ダーク浜	2時間	限定なし	講義	終日	【持ち物】 トランプ
文化・芸能	36	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	37	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
美術・工芸	38	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

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	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
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
美術・工芸	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）
美術・工芸	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～小４は保護者と一緒で、 小5以上は一人で参加可	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
美術・工芸	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
美術・工芸	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）
美術・工芸	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

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	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、盃、目打ち、 ボンド、竹串
語学	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
語学	48	おんがくとにほんごであそぼう	外国人の子どもを対象に、音楽を通して日本語で日本語を学んでもらう	おとのにほんご	１時間	外国人の 子ども	講座 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【資料代等】 １人あたり0～５０円 【持ち物・必要な準備】 駐車場
語学	49	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 ｸﾞﾙｰﾌﾟﾜｰｸ	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
語学	50	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
語学	51	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
語学	52	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
語学	53	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

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	54	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）
語学	55	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
古典・文芸	56	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
古典・文芸	57	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
古典・文芸	58	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
古典・文芸	59	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
古典・文芸	60	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	日	【講師交通費】 実費 【教材費】 1人あたり200円
古典・文芸	61	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を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

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	62	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
市民生活	63	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
市民生活	64	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
市民生活	65	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
市民生活	66	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
市民生活	67	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）
市民生活	68	スキンケア～美眉レッスン・メイク講座	季節に合ったスキンケア体験から1人1人に合ったメイク・美眉レッスンまで、ワンランクアップの自分に！	森泉　佳子	2時間	限定なし	講座 実技	要相談	【講師交通費】 実費 【資料代等】 1人あたり100円 【持ち物・必要な準備】 タオル、鏡、筆記用具 ご自身のメイク製品

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・料理	69	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
食・料理	70	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
食・料理	71	体にも環境にもやさしいおから味噌作り	おからと麹で作る、体にも環境にもやさしい味噌作りをお伝えします。	辻　圭子	1.5時間	限定なし	実技	月・火・木・金（午前） 土（午前・午後） 要相談	【教材費等】 1人1回あたり2,500円 【持ち物・必要な準備】 エプロン、 手拭きタオル
食・料理	72	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
食・料理	73	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	74	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
健康	75	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)

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	76	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
健康	77	セルフ経絡ケア・アロマテラピー・カラーセラピー	経絡にそって自分の身体を自分で優しく押すことで、自分自身を癒やします。アロマ・カラーで心を癒やします。	ツチヤ　チマ	2時間	成人以上	講座 実技	要相談	【資料代等】 １回あたり０～８００円
健康	78	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
健康	79	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、
健康	80	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
健康	81	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）
福祉・こども	82	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
福祉・こども	83	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、ふれあいを通じ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

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
福祉・こども	84	ビジョントレーニング	ビジョントレーニングの概要、お家や保育園等で簡単に取り入れられるビジョントレーニングのアイデアを指導します。	林田　環	１～２時間	限定なし	講座 実技	要相談	無料
福祉・こども	85	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
福祉・こども	86	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
福祉・こども	87	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
防災・安全	88	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
防災・安全	89	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
防災・安全	90	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

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	91	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
防災・安全	92	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・体操	93	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
スポーツ・体操	94	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
スポーツ・体操	95	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式目は無料 2式以上必要な場合は 3,000円（人数により） 【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
スポーツ・体操	96	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
スポーツ・体操	97	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）

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・体操	98	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）
スポーツ・体操	99	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
スポーツ・体操	100	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
スポーツ・体操	101	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
スポーツ・体操	102	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
スポーツ・体操	103	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（バスタオル可）、 タオル、飲み物
スポーツ・体操	104	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

【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・体操	105	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
スポーツ・体操	106	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
スポーツ・体操	107	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、
スポーツ・体操	108	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　ミチエ	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）
スポーツ・体操	109	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
R８新規	110	主体性を引き出すコミュニケーション講座	心理的安心を高める関係づくりや、認知科学に基づきメンバーの主体性を引き出す関わり方、会議運営を学ぶ	伊藤（いとう）　諒（りょう）	要相談	成人以上	講義	要相談	【講師謝礼】 1名あたり2,000円程度
R８新規	111	色で気づくこころの声	色や塗り絵を使った楽しいワークで、自分の気持ちに気づく体験講座です。どなたでも気軽に参加できます。	佐々木（ささき）　志帆（しほ） （心（こころ）のカフェUIK）	2時間	成人以上 親子講座希望の場合要相談	講義 実技	要相談	【材料費等】 1回あたり300～1,500円
R８新規	112	AIと一緒に文章を書こう	ChatGPTを活用した文章作成、考え方の整理、note等での情報発信の入門講座。	チームねこは	2時間	LINEが使える人	講義 実技	土曜 日曜 要相談	無料

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
R8新規	113	シニア世代起業への挑戦 人生100年時代	自費出版「新製品開発その壁を砕け」より成功の要因と失敗例を語り、**人生100年時代の生きがいを体験記として伝えたい**と思います。 1．会社設立　定款　資本金▼公共施設の効果的利用 2．特許出願　先行技術調査などの申請について弁理士対応	椎名（しいな）　孝一（こういち）	2時間	成人以上	講義 実技	土曜・日曜 15:00～17:00 要相談	【講師交通費】 実費 【教材費】 資料代500円
R8新規	114	多肉植物寄せ植え講座	育て方のコツ・増やし方など、実際に寄せ植えを作ります	kinari	90分	限定なし	実技	平日	【講師交通費】 実費 【材料費】 1人あたり1500～2000円 【持ち物】 エプロン・手袋