



1	名 称 ポリマークレイ（樹脂粘土）を 楽しもう		講 師 山脇 仁美		
	費 用 3000円 （2日分材料・資料代）		会 場 庄和南公民館 集会室		
	対 象・定 員 問わず・6人 <small>小学生は要保護者付き添い</small>		持ち物（必須：筆記用具） 針・糸きりバサミ等 簡単な裁縫セット		
	講 座 内 容 ポリマークレイ（樹脂粘土）を使って小物作りをしよう！				
第1回 7月 1日（土） ボタン作り：金太郎飴のように粘土を組み合わせて作成。出来上がりのボタンをコースターに縫いつけよう！					
第2回 7月 8日（土） バラのモチーフ作り：粘土を混色して色遊びをしながら造形にチャレンジ！出来上がりのモチーフを写真立てにつけてみよう！ ※内容は全2回で1セットのため、両日の受講をおすすめします。					
時間：全日程、9時30分から11時30分まで。					
2	名 称 韓ドラの主題曲で学ぶ初心者のための 韓国語		講 師 姜 ミナ		
	費 用 500円 （5日分資料コピー代）		会 場 武里地区公民館 会議室3		
	対 象・定 員 高校生以上・10人		持ち物（必須：筆記用具） なし		
	講 座 内 容 初心者でも楽しく学べる韓国語の講座！一緒に勉強してみましょう！				
第1回 7月 2日（日） 自己紹介・ハングル文字について・会話：あいさつ①					
第2回 7月 9日（日） 歌を聴く・単語の説明（歌）①・会話：あいさつ②					
第3回 7月16日（日） 歌を聴く・単語の説明（歌）②・歌詞の説明①・会話：趣味・特技					
第4回 7月23日（日） 歌を聴く・歌詞の説明②・一緒に歌う・会話：家族関係（数字）					
第5回 7月30日（日） 歌を聴く・一緒に歌う・歌詞の説明③・会話：韓国語を習う理由					
時間：全日程、13時30分から15時30分まで。					
3	名 称 肩こり・膝痛・腰痛の人集合！原因を知り、 体を動かし元気な毎日を通しましょう！		講 師 加藤 文夫		
	費 用 無料		会 場 正風館 講義室1		
	対 象・定 員 15歳以上(中学生を除く)・25人		持ち物（必須：筆記用具） 動きやすい服装 バスタオル1枚		
	講 座 内 容 痛みのタイプ別に原因とその対処方法やストレッチ方法をご指導致します！				
第1回 7月 2日（日） 講義（肩こり・腰痛・膝痛って何？）・座学（原因とメカニズム）・運動（ストレッチ指導）					
第2回 7月 9日（日） 講義（前回講義の復習と栄養素について）・座学（前回講義の補足とサプリメント）・運動（症状別のストレッチ）					
時間：全日程、9時30分から11時30分まで。					
4	名 称 レクリエで楽しくイキイキワクワク 健脳(けんのう)老化予防		講 師 城川 敬三		
	費 用 300円 （3日分資料代）		会 場 教育センター 視聴覚研修室		
	対 象・定 員 成人・32人		持ち物（必須：筆記用具） なし		
	講 座 内 容 高齢者の認知機能向上と老化防止で楽しく脳トレ・レクリエで遊び、学びましょう！				
第1回 7月 4日（火） 脳の老化予防と認知症防止予防対策、こころが若返る脳トレ・レクリエで楽しく学ぶ健脳体操					
第2回 7月11日（火） こころが若返る忘れん脳生活を学ぶ、記憶力・再生力・認知注意力・推理判断力等々の脳トレ・レクリエで楽しく学ぶ					
第3回 7月25日（火） 頭元気楽しく学ぶ脳トレ・レクリエ、神経細胞を元気にしましょう					
時間：全日程、9時30分から11時30分まで。					

5	名 称		講 師		
	やさしい文化箏（ミニ琴）		鈴木 せつ	文化箏音楽振興会講師	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物（必須：筆記用具）	
	70円 （2日分資料代）	内牧地区公民館 研修室1	成人・10人	箏爪（お持ちの方） レンタル可能（申し込みにお伝えください）	
	講 座 内 容				
お箏の音色を楽しむ					
第1回 7月 4日（火） 自己紹介・お箏の名称・爪のはめ方・姿勢・楽譜の読み方・音を出してみる（音階）・「さくら」の曲を弾く					
第2回 7月11日（火） 「さくら」の曲を弾く・「荒城の月」を弾いてみる・まとめ					
時間：全日程、13時30分から15時30分まで。					
6	名 称		講 師		
	自分で「元気！」を創る ～自彊術健康体操ともみ療法～		門倉 久美子	公益社団法人 自彊術普及会講師	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物（必須：筆記用具）	
	無料	武里東公民館 大会議室	問わず・25人	敷物（キッチンマットまたは バスタオル）、体操しやすい 服装、靴下（5本指推奨）	
	講 座 内 容				
若い方は若さを保ち、体が不調な方には治療・予防・健康維持の体操です。自宅でもできるリハビリにもなります！					
第1回 7月 4日（火） （1）「自彊術」について説明（2）足もみ療法 （3）体操指導（端座・上半身と腰の運動）					
第2回 7月11日（火） （1）体操指導（上肢の運動と、下半身をきたえ、全身を整える運動） （2）手・腕のもみ療法（緊急な時、指の関節痛に）					
時間：全日程、9時30分から11時30分まで。					
7	名 称		講 師		
	出会いたいあ・な・た 恋活・婚活・女子力UP花曼茶羅講座		★★★ 神凧 美呼&山口 瞳 ★★★	★★★	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物（必須：筆記用具）	
	10,000円 （5日間×資料代・花曼茶羅代 2,000円）	教育センター 研修室3	成人女性・30人	色鉛筆 （ぬりえで使用します）	
	講 座 内 容				
花曼茶羅ぬり絵で幸運を引き寄せて素敵な出会いをGET！お肌の基礎・お手入れと食生活講義・手相を知り、開運体質への講義をします。					
第1回 7月 5日（水） 肌の基礎を知る、花曼茶羅ぬりえについて（実技）					
第2回 7月12日（水） 糖化と老化、花曼茶羅ぬりえについて（実技）					
第3回 7月19日（水） 基礎化粧品、花曼茶羅ぬりえについて（実技）					
第4回 7月26日（水） お顔のマッサージ（実技含む）、花曼茶羅ぬりえについて（実技）					
第5回 8月30日（水） 手相鑑定で開運、花曼茶羅ぬりえについて（実技）					
（単日の受講も可能です。）					
時間：全日程、9時30分から11時30分まで。					
8	名 称		講 師		
	書類と写真の整理の仕方		森 由香	整理収納アドバイザー	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物（必須：筆記用具）	
	100円 （3日分資料コピー代）	教育センター 研修室3	問わず・10人	なし	
	講 座 内 容				
日頃気になっている書類と写真の整理の状態を1段階進めてすっきりしましょう！ポイントを知ってこの機会に少しずつ始めましょう！					
第1回 7月 6日（木） 自己紹介・整理の基本の話・写真の整理の手順の話					
第2回 7月20日（木） 報告会（写真の整理がどこまでできたか、問題点があるか）・書類の整理の手順の話					
第3回 8月 3日（木） 報告会（書類がどこまで整理できたか、問題点があるか）・総合的な感想					
時間：全日程、9時30分から11時30分まで。					

9	名 称		講 師		
	はじめての水彩画		栗田 梨伽 女子美術大学日本画専攻 卒業 2級カラーコーディネーター		
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物(必須:筆記用具)	
	80円 (カラーコピー・トレッシング グーパー・スポンジ代)	中央公民館 アトリエ	15歳以上(中学生 を除く)・18人	スケッチブック(F4かF6)、鉛筆2B2本、赤鉛筆 1本、筆2本以上、パレット、水彩絵の具(できれば ホルベイン24色)、筆洗い、雑巾、ねりゴム、 ティッシュ、果物(第1回のみ)、花と花瓶又は野菜 (第2回のみ)、風景の写真など(第3・4回のみ)	
	講 座 内 容				
題材を鉛筆で描き、水彩絵の具で彩色し、色でデッサンしながら仕上げます。					
第1回 7月 7日(金) 果物を描こう					
第2回 7月14日(金) 各自持ってきた花又は野菜を描こう					
第3回 7月21日(金) 風景を描こう①					
第4回 7月28日(金) 風景を描こう②					
時間:全日程、13時30分から15時30分まで。					
10	名 称		講 師		
	おもしろ漢字講座		内山 政勝 漢字教育士		
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物(必須:筆記用具)	
	400円(4日分資料代)	教育センター 研修室1	小学生以上45 人	なし	
	講 座 内 容				
漢字の学習は脳を活性化します。漢字にまつわる面白い話を紹介します。					
第1回 7月 8日(土) 自己紹介・二十四節気(四季折々の美しい言葉)について(春・夏)					
第2回 7月15日(土) 二十四節気(四季折々の美しい言葉)について(秋・冬)・諺(ことわざ)他					
第3回 9月 9日(土) 日本で一番古い文字とは・書き間違いやすい漢字・故事成語他					
第4回 9月30日(土) 「漢字」という言葉の最古の使用・四字熟語他					
時間:全日程、9時30分から11時30分まで。					
11	名 称		講 師		
	ゆかた着付講習		北野 明子		
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物(必須:筆記用具)	
	500円(材料費)	中央公民館 和室ふじ	女性・15人 <small>小学生は要保護者付き添い</small>	ゆかた・腰紐2本・コーリンベルト・ 帯板・半巾帯・衤しん・伊達締め	
	講 座 内 容				
今年こそ、花火や盆踊りにゆかたを着てみましょう!					
第1回 8月 4日(金) ゆかたを着る手順・半幅帯結び(蝶々か貝の口)・ゆかたの由来					
第2回 8月 5日(土) ゆかたを着る手順・きれいに着るコツ・半幅帯結び(前帯のアレンジ)					
第3回 8月18日(金) ゆかたを着る手順・帯との色合わせ・半幅帯結び(二筋太鼓)					
第4回 8月19日(土) ゆかたを着る手順・半幅帯結び(吉弥・姉様結び)					
第5回 8月25日(金) ゆかたを着る手順・半幅帯結び(流行りの帯結び)					
時間:全日程、9時30分から11時30分まで。					
12	名 称		講 師		
	20歳から100歳までの危機管理		赤堀 良孝 行政書士(埼玉県行政書 士会春日部支部会員)		
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物(必須:筆記用具)	
	1000円 (エンディングノート代500 円・その他資料代500円)	教育センター 研修室1	成人・20人	なし	
	講 座 内 容				
突然「いのち」の危機に遭遇することがあります。そんな時がきてしまったら、あなたの備えは大丈夫?					
第1回 8月 5日(土) 自己紹介及び活動内容紹介・もしもノート(終活)の概要説明(その1)等					
第2回 8月12日(土) もしもノート(終活)の概要説明(その2)及び記載内容等					
第3回 8月19日(土) 公正証書遺言書の概要説明及び作成演習(その1案)、遺言書の作成の8か条等					
第4回 8月26日(土) 公正証書遺言書(原案)の作成演習(その2案)、付言事項の概要説明及び記述等					
第5回 9月 2日(土) 遺言書等作成時の必要経費及び必要書類の集め方・講座のまとめ及び質疑応答等					
時間:全日程、13時30分から15時30分まで。					

13	名 称		講 師		
	語学ボランティアになろう!		川名 広治	英語助教経験有 及び海外勤務23年	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物 (必須: 筆記用具)	
	無料	教育センター 研修室3	中学卒業程度の英語 力のある方・20人	速度コントロール・リピート 機能付ICレコーダーまたは 録音機能付スマートフォン	
	講 座 内 容				
リスニングとスピーキングを重点的に反復学習! 3年後の東京オリンピックで通訳デビューを目指す!					
第1回 8月 5日 (土) 耳から覚えるメリットを説明・英語の物語を聞き、タイトルを当てるゲーム等					
第2回 8月12日 (土) ショートストーリーの読解・英語ニュースを聞き、書き取りを行う等					
第3回 8月19日 (土) 英語による質問力を育成する・道案内・交通機関の乗り方の英会話等					
第4回 8月26日 (土) 災害時に必要になる英会話・速聴による効率的学習法等					
第5回 9月 2日 (土) 学習の総まとめ					
時間: 全日程、9時30分から11時30分まで。					
14	名 称		講 師		
	公的年金制度の100%活用法 ~知ると知らぬで天地の差!~		岩井 通雄	ファイナンシャルプランナー (AFP)/特定社会保険労務士	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物 (必須: 筆記用具)	
	500円 (2日分資料作成費)	教育センター 研修室3	成人・30人	なし	
	講 座 内 容				
公的年金の3つの機能(老齢・障害・遺族)のポイントを説明! 人生のピンチの際の対応策もお話します! 主として、これから将来、年金をもらう人を対象とした初心者向けの講座です。					
第1回 8月 5日 (土) 自己紹介、年金はどのような場合にももらえるか、保険料負担について					
第2回 8月12日 (土) 具体的かつわかりやすい事例を通し、公的年金の効果的な活用スキルを伝授!					
時間: 全日程、13時30分から15時30分まで。					
15	名 称		講 師		
	宅建士講習会		高橋 敏朗	宅地建物取引士など国家資格多数取得	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物 (必須: 筆記用具)	
	2500円 (資料代500円×5回)	教育センター 研修室1	成人・30人	なし	
	講 座 内 容				
10年の講師経験を活かし、宅地建物取引士試験に合格できる指導を致します。					
第1回 8月18日 (金) 宅建士試験の概要、受験の心構え、法律について					
第2回 8月25日 (金) 民法についてI、過去10年間の出題傾向、過去問題の解説I					
第3回 9月 1日 (金) 民法についてII、民法演習問題、過去問題の解説II					
第4回 9月 8日 (金) 宅建業法について、法令上の制限について、土地・建物について					
第5回 9月15日 (金) 簡単な宅建業法試験、高確率解答法について、合格に繋がる勉強方法					
時間: 全日程、9時30分から11時30分まで。					
16	名 称		講 師		
	太極拳入門		春日部市 武術太極拳連盟	日本武術太極拳連盟公認A級指導員	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物 (必須: 筆記用具)	
	無料	内牧地区公民館 講堂	問わず・25人	運動できる服装・上履き・飲み物	
	講 座 内 容				
ゆったりとした太極拳を通して健康的な体を作る!					
第1回 8月22日 (火) 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・整理運動					
第2回 8月29日 (火) 準備運動・ストレッチ・入門太極拳・整理運動					
第3回 9月 5日 (火) 準備運動・ストレッチ・入門太極拳・音楽に合わせて全套路・整理運動					
第4回 9月12日 (火) 準備運動・ストレッチ・音楽に合わせて入門太極拳・整理運動					
時間: 全日程、9時30分から11時30分まで。					

17	名 称 子どものための入門中国語 ～英語以外の外国語にふれてみよう～		講 師 大貫 法子		
	費 用 100円（2日分資料代）	会 場 教育センター 研修室3	対 象・定 員 小学5年生～大学 生までの方・10人	持ち物（必須：筆記用具） なし	
	講 座 内 容 英語以外の外国語にふられる絶好の機会です！他の言語にふれることで、英語学習も新鮮味が増します！ 第1回 8月24日（木） 参加者自己紹介・中国語の概要紹介・文字と音声の基本① 第2回 8月25日（金） 文字と音声の基本②・簡単な文（あいさつと自己紹介） 時間：全日程、9時30分から11時30分まで。				
18	名 称 防災勉強会		講 師 <small>しんぼ のぶお</small> 新保 延峯雄		
	費 用 無料	会 場 教育センター 研修室3	対 象・定 員 15歳以上（中学生 を除く）・20人	持ち物（必須：筆記用具） なし	
	講 座 内 容 「防災の取り組み方と進め方」について講義します。 第1回 8月29日（火） その時あなたのタウンはどうなるか 第2回 9月 5日（火） ライフラインはどうなるか 第3回 9月12日（火） 防災の戦略化 第4回 9月26日（火） 発災時の被害をいかに軽減するか 教材『総合防災システム』と画像解説でわかりやすく指導します 時間：全日程、9時30分から11時30分まで。				
19	名 称 万葉集を楽しむ～万葉ロマンに触れよう～		講 師 中込 太三		
	費 用 無料	会 場 教育センター 視聴覚研修室	対 象・定 員 15歳以上（中学生 を除く）・35人	持ち物（必須：筆記用具） なし	
	講 座 内 容 万葉集とはいかなる歌集かを、歴史事実を取り混ぜて、わかりやすく説明します。万葉の歌を味わいましょう！ 第1回 8月30日（水） 自己紹介・万葉集とはいかなる歌集か・初期万葉の代表的な歌の鑑賞 第2回 9月 9日（土） 前回の復習、万葉秀歌の解説と鑑賞（額田王・柿本人麻呂らの歌を中心に） 第3回 9月15日（金） 万葉秀歌の解説と鑑賞（大伴旅人・家持父子の歌と山上憶良の歌を中心に） 時間：全日程、13時30分から15時30分まで。				
20	名 称 たのしい俳句教室～俳句は生きがい～		講 師 磯谷 冬日		
	費 用 200円 （2日分資料代）	会 場 教育センター 研修室1	対 象・定 員 成人・15人	持ち物（必須：筆記用具） なし	
	講 座 内 容 初めての人を中心に、楽しくわかりやすく、持物が不用で生涯学習として最も有利な俳句を学ぶきっかけを与える教室 第1回 9月 1日（金） 自己紹介・講師作成テキストにより、俳句の基礎を分かり易く講義 第2回 9月 8日（金） 自宅で俳句を作り、3句前後持ち寄り、句会形式で全員が選句、発表、感想等を述べ、講師が講評、質問等に答える。 時間：全日程、13時30分から15時30分まで。				

21	名 称		講 師		
	楽しい大正琴		舟波 園江	琴生流菊八重会師範 <small>きんせいりゅうきくやえかい</small>	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物（必須：筆記用具）	
	100円 （2日分資料代）	幸松地区公民館 会議室A	成人・15人	大正琴（お持ちの方） ※無料で貸出もできます	
	講 座 内 容				
大正琴の基本からゆっくりした曲、色々なジャンルの曲を体験します。大正琴の楽しさを味わえます。					
第1回 9月 1日（金） 大正琴の歴史、基礎レッスン					
第2回 9月15日（金） 基礎の復習、やさしい曲・様々なジャンルの曲の練習					
時間：全日程、13時30分から15時30分まで。					
22	名 称		講 師		
	楽しく描こうポスケット		どうとくさいしやうく 頭禿斎車楽	指導歴20年	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物（必須：筆記用具）	
	400円 （スケッチ用紙、水性サインペン）	藤塚公民館 講習室	問わず・20人	なし	
	講 座 内 容				
幼児から高齢者まで、楽しく気軽に描けるハガキサイズの用紙に描くペン画。					
第1回 9月 1日（金） 自己紹介・ポスケットとは・手を描く					
第2回 9月 8日（金） 顔を描く・人物を描く（子ども・老人・外人）					
第3回 9月15日（金） 身の回りの物を描く（アクセサリ・眼鏡・時計・人形・鞆・傘など）					
第4回 9月22日（金） 風景を描く（自宅の周辺・旅の思い出風景・教室の窓から見える風景）					
第5回 9月29日（金） 抽象画を描く・展示用の手作り額の作り方・完成品の鑑賞と講座のまとめ					
時間：全日程、13時30分から15時30分まで。					
23	名 称		講 師		
	Happy手相講座で幸せをみつけよう！		神凧 美呼		
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物（必須：筆記用具）	
	2000円 （2日分教材費）	教育センター 研修室3	問わず・30人	ペンライト・ルーペ （ある方のみ）	
	講 座 内 容				
手相の基礎を学び、自分の素質を知り、手相から開運サインを見つけて、幸運をつかみましょう！					
第1回 9月 3日（日） 自己紹介①手相の魅力②手相をおぼえるとどんなことがおきる？③手相の見方					
第2回 9月10日（日） ④丘を知る⑤基本線を知る⑥特殊線を見つける⑦手相を書いて幸を引きよせる！ ※内容は全2回で1セットのため、両日の受講をおすすめします。					
時間：全日程、13時30分から15時30分まで。					
24	名 称		講 師		
	英語のやさしい表現を覚えて英会話を楽しむ		宮本 弘司	アメリカ駐在6年/英語検定1級	
	費 用	会 場	対 象・定 員	持ち物（必須：筆記用具）	
	500円 （3日分資料代）	教育センター 研修室3	問わず・25人	なし	
	講 座 内 容				
海外旅行等で役立つやさしい英語の表現を身につけ、外国人とのコミュニケーションを楽しむ！					
第1回 9月 7日（木） 海外旅行を楽しむために必要な英語表現を学ぶ					
第2回 9月14日（木） ホームステイを受け入れるときの日常会話を学ぶ					
第3回 9月21日（木） ショッピングに役立つ英語表現を学ぶ					
時間：全日程、13時30分から15時30分まで。					

名 称		講 師	
オペラ歌手が教えるカラオケのすべて		サンタルチア加藤	指導歴20年 オペラとカラオケの融合研究家・演歌歌手
費 用	会 場	対 象・定 員	持 ち 物 (必須：筆記用具)
4,000円 (4日分指導料)	内牧地区公民館 研修室Ⅱ	80歳以下の方 10人	なし
講 座 内 容			
<p>「私は80歳のお笑いオペラ歌手」(新聞掲載)として活躍中の講師。 ナツメロ、オペラの大道芸人による声作りからステージングまで、やさしいヒット曲を題材にやさしく学べる!</p> <p>第1回 9月 8日(金) 発声訓練はなぜ若い時期にやらねばならぬのか 第2回 9月15日(金) 発声訓練の初歩・のどの構造と生理学・ヒット曲を唄ってのどを鍛える 第3回 9月22日(金) 発声訓練・ヒット曲を個々に唄ってステージングを学ぶ 第4回 9月29日(金) 発声訓練・カラオケにオペラを応用する方法・オペラ的カラオケ曲で練習する</p> <p>時間：全日程、13時30分から15時30分まで。</p>			
名 称		講 師	
健康体操～心も体もかろやかに～		船木 みよ子	フィットネス・インストラクター
費 用	会 場	対 象・定 員	持 ち 物 (必須：筆記用具)
無料	正風館 講義室1	60歳以上の 女性・30人	バスタオル・飲料水 上履き
講 座 内 容			
<p>健康寿命を延ばすため、あらゆる体操を音楽をかけながら、楽しく体を動かしていきます。</p> <p>第1回 9月21日(木) 自己紹介・運動の必要性について・ストレッチ・ゲーム・脳トレ・筋トレ・レクダンス</p> <p>第2回 9月28日(木) 日常の中に体操を取り入れよう</p> <p>時間：全日程、13時30分から15時30分まで。</p>			

