




1 おもしろ漢字講座			
講師	内山 政勝	漢字教育士	
内容	【第1回】1月12日(土)	自己紹介、漢字の意味と使い分け(1) 夏目漱石における四字熟語、漢字にまつわる話あれこれほか	
	【第2回】2月9日(土)	漢字の意味と使い分け(2) 夏目漱石における四字熟語、漢字にまつわる話あれこれほか	
	【第3回】2月23日(土)	漢字の意味と使い分け(3) 夏目漱石における四字熟語、漢字にまつわる話あれこれほか	
	【第4回】3月9日(土)	漢字の意味と使い分け(4) 夏目漱石における四字熟語、漢字にまつわる話あれこれほか	
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	教育センター 研修室1
対象	中学生以上・45名	費用	400円(資料代)
持ち物	筆記用具(各講座共通)		
講師から皆さんへ	漢字の講座ですが、難しい話ではありません。楽しめると思います。是非ご参加ください。		
			

2 太極拳入門			
講師	春日部市武術太極拳連盟 古田 望	武術太極拳連盟3段、A級指導員	
内容	【第1回】1月17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	
	【第2回】1月24日(木)	準備運動・ストレッチ 入門太極拳1～4の復習と5～8、整理運動	
	【第3回】2月7日(木)	準備運動・ストレッチ、入門太極拳5～8の復習 音楽に合わせて全套路、整理運動	
	【第4回】2月14日(木)	準備運動・ストレッチ、音楽に合わせて全套路 成果発表、講師による套路披露、整理運動	
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	武里東公民館 大会議室
対象	20歳以上・30名	費用	無料
持ち物	筆記用具(各講座共通)、上履き、動きやすい服装、飲料水		
講師から皆さんへ	武術太極拳の入門編を練習したら、太極拳動作の基本を体得しましょう。		
			

3 自筆証書遺言書の書き方講座			
講師	赤堀 良孝	行政書士(埼玉県行政書士会春日部支部会員)、遺品整理士	
内容	【第1回】1月17日(木)	1. 自己紹介 2. 相続法改正の概要説明 3. 民法(遺言)の説明 4. 自筆証書遺言の演習	
	【第2回】1月24日(木)	1. 財産目録の作成 2. 自筆証書遺言の演習	
	【第3回】1月31日(木)	1. 自筆証書遺言の演習 2. 自筆証書遺言の完成	
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室3
対象	20歳以上・10名	費用	500円(資料代)
持ち物	筆記用具(各講座共通)		
講師から皆さんへ	誰でもいのちの危機に遭遇することがあります。もしもあなたが突然亡くなった時の備えは大丈夫ですか?「そのうちに、そのうちに」と思っている間に“その時”は突然やってきます。		
			

4

やさしい文化箏（ミニ琴）

講師	鈴木 せつ 文化箏音楽振興会講師		
内容	【第1回】1月18日（金） 自己紹介、お箏の基礎について 音を出してみる、さくらの曲を弾く		
	【第2回】1月25日（金） さくらの曲、荒城の月を弾く 合奏を楽しむ、まとめ		
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	中央公民館 多機能学習室
対象	20歳以上・10名	費用	100円（資料代）
持ち物	筆記用具（各講座共通）、琴爪（お持ちの方）※文化箏、琴爪無料貸出可能		
講師から皆さんへ	楽器経験がなくても大丈夫ですよ。一緒に楽しみましょう。		



5

長寿社会の生活サポート講座

講師	NPO市民の患者学研究会 （代表 横関 優）		
内容	「知ってプラスにする受診のしかた」 【第1回】1月18日（金） 主治医の選び方、ハシゴ受診とセカンドオピニオン 患者負担を軽くする方法、先進医療の受け方 など		
	「つながり始めた医療保険と介護保険」 【第2回】1月25日（金） 『入院3カ月で退院してください』はなくなる スムーズに治療から介護へ ほか		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室1
対象	20歳以上・30名	費用	300円（資料代）
持ち物	筆記用具（各講座共通）		
講師から皆さんへ	医療・介護について、良いサービスを軽い負担で受ける患者力を高めましょう。		





6


ちょっとおもしろい論語と漢詞の話

講師	原田 慎二 論語指導士、漢字教育士		
内容	【第1回】1月19日（土） 開講（挨拶、自己紹介）、論語、漢詞について（概要と歴史） 動画による論語、漢詞鑑賞、デジタル紙芝居		
	【第2回】2月 2日（土） ちょっとおもしろい論語 その1 素読三昧（そとくさんまい）を使った素読、デジタル紙芝居		
	【第3回】2月16日（土） ちょっとおもしろい漢詞 その1 素読三昧を楽しむ、デジタル紙芝居		
	【第4回】3月16日（土） ちょっとおもしろい 論語 その2 素読三昧を楽しむ、デジタル紙芝居		
	【第5回】3月30日（土） ちょっとおもしろい漢詞 その2 素読三昧を楽しむ、デジタル紙芝居		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室1
対象	問わず・30名	費用	500円（資料代）
持ち物	筆記用具（各講座共通）		
講師から皆さんへ	我が国の歴史、文化に多大な影響を及ぼした中国発祥の論語と漢詞を学んでみませんか。その奥深い味わいに触れて人生の喜びを感じていただけたら幸いです。		




7 薩摩琵琶語りと演奏				
講師	杉浦 佑水 琵琶歴29年			
内容	【第1回】2月 1日(金) 薩摩琵琶を知る 薩摩琵琶の体験(触れて、感触を楽しむ)			
	【第2回】2月 8日(金) 薩摩琵琶の体験(触れて、感触を楽しむ) ひとつの物語を演じてみよう			
	【第3回】2月15日(金) 前回内容の復習			
	【第4回】2月22日(金) 同上			
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	教育センター 研修室3	
対象	20歳以上・5名	費用	100円(資料代)	
持ち物	筆記用具(各講座共通)			
講師から皆さんへ	伝統芸能である薩摩琵琶(さつまびわ)に触れ、謡ってみませんか。口伝ですので、おひとりおひとり丁寧にお教えいたします。			

8 英会話「さすが日本人」と言われる表現とマナー				
講師	内田 潔 企業の駐在員としてロンドン4年。全国通訳案内士。			
内容	【第1回】2月 3日(日) キーワード「Please」 上品な英語、ホームパーティ招待時の失敗 デパートのエレベーターで			
	【第2回】2月17日(日) キーワード「Pardon」 タクシーに乗って観光地へ、カジュアルなレストラン/カフェにて、友達に頼まれた土産物を探す			
	【第3回】3月 3日(日) キーワード「My pleasure」 “英語の通じる町 春日部”/駅前 出産の立合い、“お偉いさん”に係わる英語のミス			
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室1	
対象	問わず・15名	費用	無料	
持ち物	筆記用具(各講座共通)			
講師から皆さんへ	英会話学校の授業とは異なる私の手作り授業です。より実践的に使える英語を簡単に話せることを目指します。			

9 認知症を知ろう「認知症サポーター養成講座」				
講師	春日部介護保険チェアクラブ 全国認知症キャラバンメイト			
内容	【第1回】2月 3日(日) 認知症サポーター養成講座 春日部市介護予防「そらまめ体操」			
	【第2回】2月10日(日) 同上			
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 視聴覚研修室	
対象	16歳以上・30名	費用	無料	
持ち物	筆記用具(各講座共通)			
講師から皆さんへ	認知症を学び、認知症の人が地域で安心して暮らせるように、地域の皆で見守りましょう。厚生労働省の推進事業です。			


10

公的年金制度の100%活用法～知ると知らぬで、天地の差！～

講師	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		
内容	【第1回】2月16日（土）	自己紹介 ＜基本知識編＞年金はどのような場合にももらえるのか 保険料負担について		
	【第2回】2月23日（土）	＜応用編＞ 実生活を踏まえた、トコトン！100%活用術！		
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	教育センター 研修室3	
対象	20歳以上・45名	費用	500円（資料代）	
持ち物	筆記用具（各講座共通）			
講師から皆さんへ	公的年金の3つの機能のポイントをわかりやすく説明します。人生のピンチが訪れた場合の対応策もお話いたします。時間の許す限り、個別相談にも対応します。			


11

シニアのための「やさしいダンス」


講師	中村 友美	モダンバレエ指導者、埼玉県舞踊協会会長		
内容	【第1回】2月16日（土）	やさしいストレッチ（椅子を使用）、正しい姿勢と歩き方、音楽に合わせて表現運動（モダンバレエ）		
	【第2回】2月23日（土）	やさしいストレッチ、正しい姿勢と歩き方、音楽に合わせて表現運動、表現運動（モダンバレエ）をつないでみる		
	【第3回】3月 2日（土）	やさしいストレッチ+正しい姿勢、前回に続く表現運動を創作、テーマを決めて表現運動（モダンバレエ）をつなぐ		
	【第4回】3月 9日（土）	やさしいストレッチ+正しい姿勢、2人組でテーマを踊る、半数に分かれてダンスの鑑賞、全員で踊る		
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	正風館（庄和勤労福祉センター）講義室1	
対象	おおむね60歳以上・15名	費用	無料	
持ち物	筆記用具（各講座共通）、動きやすい服装、底のやわらかい靴着用、ソックス着用 ヨガマットまたはバスタオル（お持ちの方）、飲料水			
講師から皆さんへ	寒い時こそゆるやかなストレッチ。ゆったりと呼吸をして踊ってみましょう。自由な表現を楽しみましょう。			

12


防災勉強会

講師	新保 延峯雄	日本防災士会会員 防災士		
内容	【第1回】2月19日（火）	自己紹介（指導者、受講者） 第1回「その時あなたのタウンはどうなるか」		
	【第2回】2月26日（火）	第1回の復習 第2回「ライフラインはどうなるか」		
	【第3回】3月 5日（火）	第2回の復習 第3回「防災の戦略化」		
	【第4回】3月12日（火）	第3回の復習 第4回「発災時の被害をいかに軽減するか」、総まとめ、質疑応答		
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	教育センター 研修室1	
対象	20歳以上・20名	費用	無料	
持ち物	筆記用具（各講座共通）			
講師から皆さんへ	「防災の取り組み方と進め方」について講義します。お気軽に受講ください。地域固有の防災体制をつくるために、自治会等で課題があればお持ち寄りください。			


13 宅建士講習会

講師	高橋 敏朗	宅建建物取引士など国家資格多数取得		
内容	【第1回】3月 3日(日)	宅建士試験の概要、受験の心構え 法律について		
	【第2回】3月10日(日)	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】3月17日(日)	民法についてⅡ、民法演習問題 過去問題の解説Ⅱ		
	【第4回】3月24日(日)	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】3月31日(日)	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	各回とも、9時30分～11時30分	会場	教育センター 研修室3	
対象	20歳以上・30名	費用	2,500円(資料代)	
持ち物	筆記用具(各講座共通)			
講師から皆さんへ	20回の講習会で合格できる内容です。ご参加お待ちしております。			

14 認知症予防声出しプログラム

講師	平岩 純子	NPO法人「声とことばの力」認定インストラクター		
内容	【第1回】3月 6日(水)	自己紹介(指導者、受講者) 講座スケジュール説明 講義: 認知症予防と朗読との深い関係		
	【第2回】3月13日(水)	実技①健康的に声を出すための基礎トレーニング 実技②早口言葉をやってみよう		
	【第3回】3月20日(水)	実践: 朗読をしてみよう 民話「浦島太郎」入門編を読む まとめ、感想の発表		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室1	
対象	40歳以上・15名	費用	1,000円(資料代)	
持ち物	筆記用具(各講座共通)、飲料水			
講師から皆さんへ	声を出すってこんなに素敵!! 皆さまの健康年齢の延伸をお手伝いします。			

15 ピラティスで姿勢を整えて健康になろう!!

講師	武田 紘輝	柔道整復師		
内容	【第1回】3月 7日(木)	正しい姿勢を知る、自分の姿勢を知る、ピラティスで行う呼吸を知る、 “ねこせ”を治していくエクササイズ		
	【第2回】3月14日(木)	前回の続き 腰痛予防のエクササイズ		
	【第3回】3月28日(木)	前回の続き 正しい歩き方を知る		
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	幸松地区公民館 研修室B	
対象	20歳以上・15名	費用	無料	
持ち物	筆記用具(各講座共通)、動きやすい服装、飲料水、タオル、ヨガマット(お持ちの方)			
講師から皆さんへ	ストレッチと簡単なトレーニングで、一緒にきれいな姿勢を目指しませんか。平成生まれの講師がしっかりと指導します。			

16

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 アメリカ駐在6年、英語検定1級		
内容	【第1回】3月 7日(木) 海外旅行中に必要な英語表現を学ぶ		
	【第2回】3月14日(木) ホームステイを受け入れるときの英語表現を学ぶ		
	【第3回】3月28日(木) 外国でのショッピングに必要な英語表現を学ぶ		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室1
対象	20歳以上・25名	費用	500円(資料代)
持ち物	筆記用具(各講座共通)		
講師から皆さんへ	英会話を楽しみながら、更なるスキル・アップをするために、英会話サロンにお出かけください。(詳しくは市民塾の講義にて)		



17

こども朗読劇(演劇療法)

講師	森川 浩子 読み聴かせ・朗読講師、全心連心理カウンセラー		
内容	【第1回】3月10日(日) 緊張をほぐす脱力、ティッシュを使って腹式呼吸 カエルのまねで発声練習、お口の体操、身体表現 作品の配役を分担(グリム童話などの昔話を予定)		
	【第2回】3月17日(日) 前回の続き 滑舌よく台本を読もう、腹式の発声を心掛ける		
	【第3回】3月24日(日) 前回の続き 役作り、身振り手振り、色々な人物になって朗読する		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	教育センター 研修室3
対象	問わず・15名(保護者同伴可)	費用	200円(資料代)
持ち物	筆記用具(各講座共通)、動きやすい服装、飲料水		
講師から皆さんへ	台本を片手に、声優さんみたい! ナレーションや役を演じることで、声を出す楽しさに気付きます。親子での参加も大歓迎です。		



18

楽しい大正琴

講師	舟波 園江 琴生流菊八重会師範		
内容	【第1回】3月13日(水) 大正琴の基本、やさしい曲を体験		
	【第2回】3月27日(水) 前回のおさらい、要望に応じた曲を学習		
時間	各回とも、9時30分～11時30分	会場	幸松地区公民館 研修室A
対象	20歳以上・15名	費用	100円(資料代)
持ち物	筆記用具(各講座共通)、大正琴(お持ちの方)※大正琴無料貸出可能		
講師から皆さんへ	初めての方にもやさしい内容です。貸琴(無料)もありますので、興味を持たれる方 はご参加ください。		

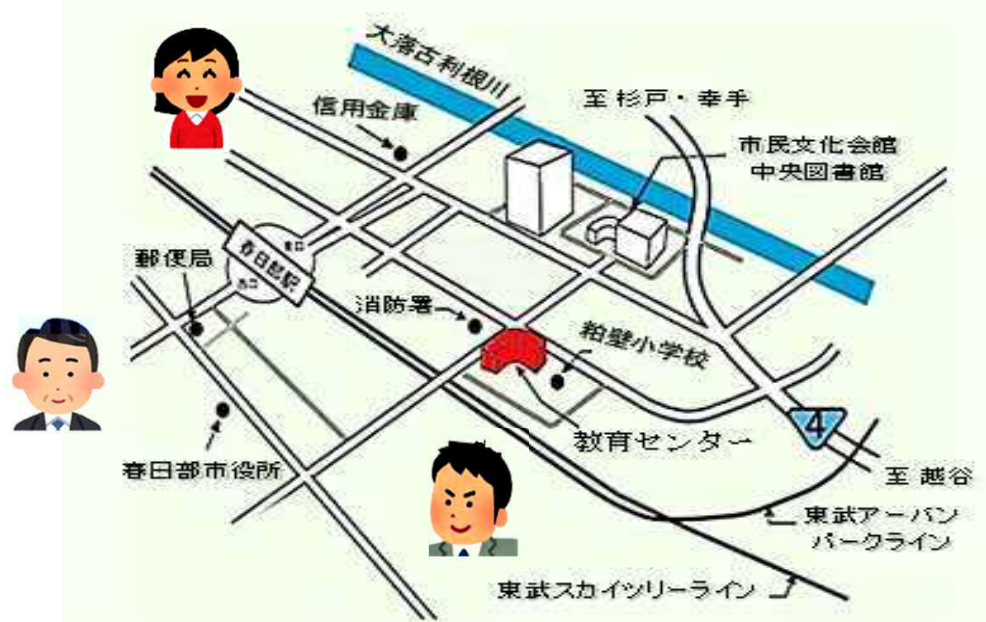


講師	米井 健治	元芝浦工業大学教授、元文教大学理科専修非常勤講師、桜川小学校囲碁将棋クラブ講師	
内容	【第1回】3月16日(土) 半導体、金属、絶縁体などの物質内での電気の流れについて		
	【第2回】3月23日(土) 半導体を利用した太陽電池、トランジスタLEDなどの構造について		
時間	各回とも、13時30分～15時30分	会場	正風館(庄和勤労福祉センター)研修室
対象	小学4年生以上・30名(保護者同伴可)	費用	無料
持ち物	筆記用具(各講座共通)		
講師から皆さんへ	白熱電球とLED電球の違いがわかりますか?生活に役立つ楽しい話をさせていただきます。子ども会、自治会等での学習会にも是非お呼びください。		



各会場のご案内

教育センター



中央公民館



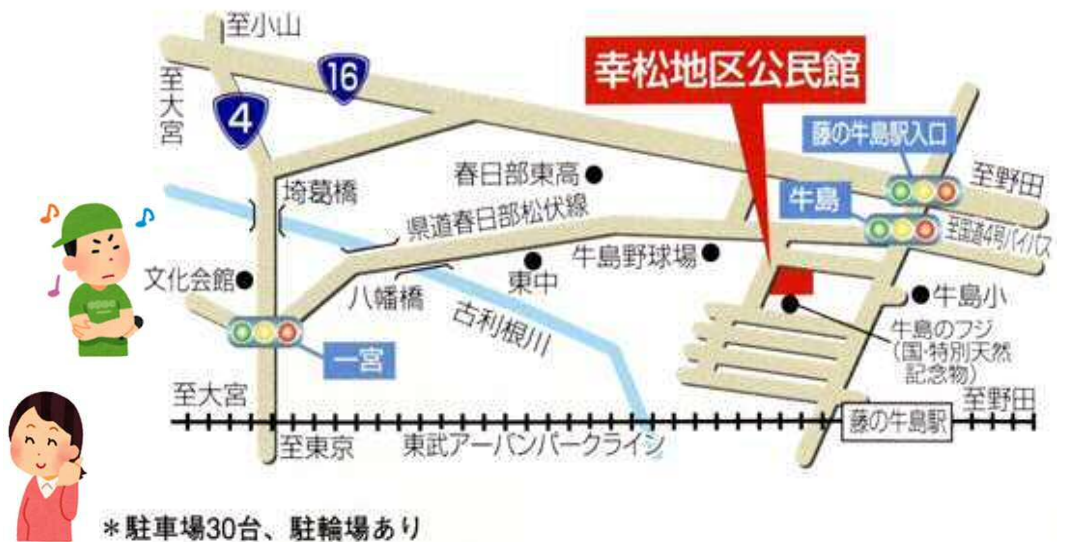
各会場のご案内

武里東公民館



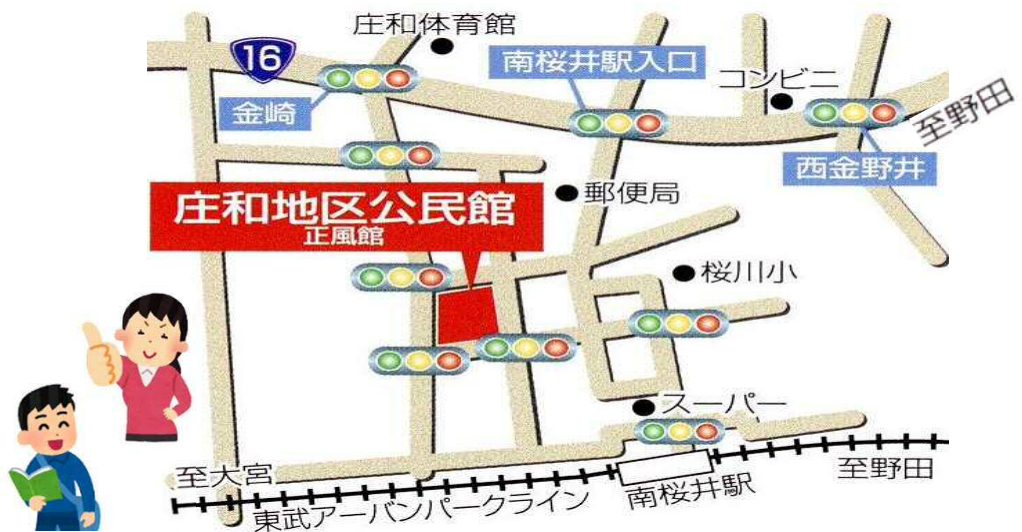
* 駐車場37台、駐輪場あり

幸松地区公民館



* 駐車場30台、駐輪場あり

庄和地区公民館



お願い

駐車場の台数が限られています。
講座にご参加の際は、なるべく、
公共交通機関をご利用ください。