

令和5年度 上尾公民館事業計画

NO	事業名	時期	計画分類
			事業のねらい・内容
世代別講座			
1	夏休み子ども体験～みんなでスポーツウエルネス吹矢を楽しもう～	8月	A-1 年齢や体格の差に関係なくできる、腹式呼吸法を用いた日本古来のスポーツ吹矢を体験する。
2	夏休み子ども電気教室～身近なもので電池を作ろう～	8月	A-1 / D-3 電気の正しい使い方を学び、レモンなどの身近な食材を使って電気の仕組みが分かる実験をする。
3	親子で楽しむフラワーアレンジ	10月	A-1 親子でハロウィンに飾れるフラワーアレンジを作り、親子のコミュニケーションを図る。
4	クリスマスのお菓子	12月	A-1 家族で楽しめるクリスマス向けのお菓子を作る。
5	ふるさと学級	10月	A-1 / A-5 多様な連続講座を実施し、健康づくりや生きがいがいづくりのきっかけを提供する。
一般教養に関する講座			
1	知ってみよう！学んでみよう！世界遺産	6～7月	A-2 世界遺産の紹介や世界遺産保護の観点など、概要を学ぶ。
2	座禅体験	10月	A-2 座禅体験を通して基本姿勢や呼吸法を学び、自分自身の心を静かに見つめ直し、心を整えるきっかけをつくる。
3	古典文学講座	1月	A-2 古典文学の中の一作品を取り上げた連続講座。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	たくさんあるぞ！上尾の祭りと民俗芸能	6月	A-2 / B-1 郷土上尾の祭りの由来や歴史を民俗学の視点から学び、郷土愛を深める。
2	切り絵講座	9～10月	A-2 切り絵で季節に合った飾り等を作る。
3	邦楽演奏会	12月	A-2 / D-2 箏を中心とした邦楽の演奏を聴き親んでもらう。市内で文化活動をしている団体と市民との交流の場を提供する。
4	アレンジしめ縄飾りづくり	12月	A-2 伝統文化の一つであるしめ縄飾りを現代風アレンジし、新しい年を迎える準備をする。

健康・スポーツに関する講座			
1	Let's脳活！ライフキネティック	5月	A-2 「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」で、中高齢者の注意力と理解力の向上及び記憶力低下を予防する。
2	触れる刺激で体調を整える	2月	A-2 / D-1 人間総合科学大学教授による座学を実施し、体調を崩しやすい冬の体調管理に役立てる。
家庭生活に関する講座			
1	ひょうたんライトを作ろう～秋の夜長は優しい光で～	9月	A-2 ひょうたんのシルエットと、あけた穴によって生み出される幻想的な世界や温かみのある色味で、リラックス効果や手作りの楽しさを学ぶ。
2	刺繍教室	11月	A-2 刺繍の作品作りを通して、手芸の楽しさを体感する。
人権教育に関する講座			
1	人権講座	10月	B-2 / B-3 人権男女共同参画課と共催で、拉致問題に関する講演を実施する。
大学等との連携による講座			
1	薬と健康講座	12月	D-1 日本薬科大学と連携し、薬や健康についての専門家を招き、健康維持に役立つ講義を実施する。
2	あなたは大丈夫？フレイル予防講座	2月	A-5 / D-3 連携協定を締結している生命保険相互会社と健康増進のきっかけづくりを目的として実施する。
政策・施策に関する講座			
1	食育講座 ～野菜たっぷりおいしく減塩～	9月	B-3 / D-2 上尾地区食生活改善推進員協議会との共催で実施し、食への関心を高め、料理を味わい楽しむ。
2	埼玉の城館とその歴史	11月	B-1 郷土上尾の歴史を知ること、住んでいる地域への関心と愛着を深める。
成果の活用			
1	第46回上尾公民館まつり	6月	C-1 公民館利用サークルの活動の成果を発表する機会を提供すると共に、地域住民との交流を図る場とする。

令和5年度 上平公民館事業計画

NO	事業名	時期	計画分類
			事業のねらい・内容
世代別講座			
1	えいごであそぼう！	7月	A-1 未就学児と保護者を対象に、英語の歌や劇遊びなどで遊びながら英語に親しむ。
2	タイルクラフト講座	7月	A-1 海の動物タイル、貝殻、硝子タイルを使って、黒板ボードを作る。
3	夏休みレモン電池づくり教室	8月	A-1 / D-3 電気の正しい使い方を学び、果物や野菜を使って電池を作成する。
4	紙粘土で夏の風景を作る	8月	A-1 カラー粘土を使い親子で夏の風景を作る。
5	シニアのためのお金の話し	7月	A-1 / A-5 / D-3 人生100年時代を上手に生きるためのマネープランを学ぶ。
一般教養に関する講座			
1	身近で見られる生き物	10月	A-2 市内で見ることができる生物について学び、身近な自然を見直す。
2	笑い文字講座	11月	A-2 満面の笑みの筆文字で、新年の挨拶や感謝の気持ちを伝える。
3	太平記絵巻を読む	2月	A-2 / A-3 / B-1 埼玉県立歴史と民俗の博物館が所蔵する太平記絵巻から、郷土の偉人が活躍する鎌倉時代末期から南北朝時代の動乱を読み解く。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	高梨智子ピアノコンサート	10月	A-2 アンデルセン童話にちなむ楽曲について専門としている上平地区在住の演奏者を招いて、秋のピアノコンサートを実施する。
2	オカリナ教室	10月	A-2 オカリナの演奏方法を習得し、音楽の楽しさを知る。
3	癒しの香り絵	11月	A-2 香り絵でクリスマスにちなんだ作品を作り、ゆったりとした時間を過ごす。

健康・スポーツに関する講座			
1	レッツ脳活	9月	A-2 運動と脳トレを組み合わせたエクササイズを体験し、ストレス軽減と記憶力低下の予防に役立てる。
2	ペタンク教室	2月	A-2 / A-4 年代を問わず気軽に楽しめる、南フランス発祥の地上のカーリングでさわやかな汗をかく。
3	初めての気功	2月	A-2 気功の呼吸法と体操により、体内の気血の循環をよくし、免疫力を高め健康維持に努める。
家庭生活に関する講座			
1	手作りクリスマスリース	11月	A-2 クラフトバンドでクリスマスリースを作り、手づくりの楽しさを体験する。
2	苔玉づくり	2月	A-2 苔玉づくりの楽しさを体験するとともに、管理方法などを学ぶ。
人権教育に関する講座			
1	埼玉新聞は地域の歴史・文化をどうつたえてきたか 新聞とメディアリテラシー	6月	B-2 / A-2 / B-1 新聞記者の目から、地域の歴史文化をどのように捉え、記事にしているかを学び、メディアリテラシーについて考える。
大学等との連携による講座			
1	LINE講座～ラインを楽しもう～	7月	D-3 / A-2 / B-5 LINEの基本操作を学び、日々の暮らしの中でコミュニケーションツールとして活用する。
2	源氏物語と長恨歌～桐壺巻のテーマ	10月	D-1 / A-2 聖学院大学の教員を講師に、源氏物語のモチーフの1つである長恨歌を読み解きながら、源氏物語の桐壺巻のテーマについて検証する。
政策・施策に関する講座			
1	楽しく食べて健康に	10月	B-3 / A-2 / D-3 / A-1 食事を楽しむことの大切さや摂り方を学び、健康長寿を目指す。
2	国登録文化財・伝統の酒造り	12月	A-3 / D-3 / B-1 令和6年にユネスコの世界遺産に記載される国登録文化財・伝統の酒造り。その手法や酒造会社のこだわりを市内酒販店の協力を得て学ぶ。
成果の活用			
1	作品展示発表会	11月	C-1 上平公民館利用団体が学習活動で得られた成果を発表する場として作品展示発表会を開催する。観覧者には、この機会に学習意欲を喚起する。
2	音楽グループコンサート	11月	C-1 上平公民館利用団体のうち、音楽グループを対象に生涯学習活動で得られた成果を発表する場としてコンサートを開催する。また、観覧者には、この機会に学習意欲を喚起する。

令和5年度 平方公民館事業計画

NO	事業名	時期	計画分類
			事業のねらい・内容
世代別講座			
1	夏空のもとブルーベリー摘みと楽しいお菓子作り	7月	A-1 / D-2 ブルーベリーを摘み取りし、果物の生育などについて学び、収穫したブルーベリーを使って親子でお菓子作りを楽しむ。
2	夏休み子ども教室～トリックアートを描いてみよう	7月	A-1 平面のものが立体的に見えるトリックアートを作成し目の錯覚を体感する。
3	クラフトカップケーキを片手で！作っちゃお♪	8月	A-1 実際に「片手」でクラフト作成を体験することで、「片手」しか使えない人たちの生活を知る。
4	作って楽しい、食べておいしい練り切りアート	11月	A-1 親子で練り切りを使ってのお寿司作りに挑戦する。
5	たちばな学級	9～10月	A-1 / A-5 高齢者が健康に過ごすための知識の向上と仲間づくりを進めることを目的に各種講座を行う。
一般教養に関する講座			
1	歴史講座 真田幸村	10月	B-1 / A-2 歴史小説作家と「真田幸村」を読み解く
2	やさしい香りにつつまれて、心身ともにリフレッシュ！	9月	A-2 アロマオイルについて学び、ホホバオイルを使ってハンドトリートメントを体験する。
3	古典文学講座～紫式部～	3月	A-2 紫式部と和歌の世界について学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	刀剣の魅力～究極の機能美～	1月	A-2 日本刀の歴史や鑑賞方法などを知り、その奥深い魅力について専門家から学ぶ。
2	初めてのウクレレ～夏だ♪今年もウクレレだあ～	5～6月	A-2 幅広い世代に人気があるハワイ生まれの弦楽器「ウクレレ」の弾き方を習う機会を提供する。
3	心躍るコーラス	11～12月	A-2 みんなで大きな声で歌い、ストレス発散！合唱の多彩な魅力を楽しむ。
4	落語講座～平方寄席～	2月	A-2 日本の伝統的な話芸である古典落語のを楽しむ。

健康・スポーツに関する講座			
1	色で脳活！ ～色と脳トレのコラボレーション～	6～7月	A-2 / A-5 色の力で自分の気持ちを見つめなおし、より良い生活を送る方法を学ぶ。
2	アンチエイジング♡フラ～笑顔で優雅なフラダンス～	6月	A-2 癒しの音楽に合わせて笑顔で優雅にフラダンスを踊り、年齢に関係なくいつまでも若々しく生活を続けていけるように、心身の健康促進を図る。
家庭生活に関する講座			
1	アンドロイドスマートフォンアプリ活用講座	4～5月	A-5 / A-2 アンドロイドスマートフォンでGoogleアプリを使い、便利な使い方を学び、日常生活に役立てる。
2	革工芸～レザーライフで豊かなひとときを～	9～10月	A-2 使い込むほどに風合いを増す皮革で、小物作りを学ぶ。
人権教育に関する講座			
1	拉致問題	12月	B-2 / B-3 人権男女共同参画課と共催で拉致問題に関する講演を実施する。
大学等との連携による講座			
1	e-スポーツ体験教室	8月	D-1 / A-1 オリンピックの競技として採用される可能性があり、既に世界的に大きな大会も開催されているe-スポーツを体験し知識と技術を習得する。
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	アフタヌーンコンサート～ピアノとバイオリンの調べ～	11月	D-2 / B-1 身近な公民館で生の演奏を聴く機会を提供し、音楽に親しむ。
政策・施策に関する講座			
1	環境政策	未定	B-3 第三次上尾市環境基本計画に基づき、環境に関する講座を環境政策課と共催で実施する。
2	食育講座～免疫力アップ～	10月	B-3 / D-2 第2次上尾市健康増進計画・食育推進計画（健康増進課）に基づき、地域の食生活改善推進員と連携して実施する。
成果の活用			
1	平方公民館発表会・展示会	11月	C-1 公民館利用サークルの活動の成果を発表する機会として展示会・発表会を開催する。

令和5年度 原市公民館事業計画

NO	事業名	時期	計画分類
			事業のねらい・内容
世代別講座			
1	赤ちゃんとママのふれあい教室	5月	A-1 親子でスキンシップを取りながら、手遊びやリズム遊びの時間を楽しむ。同時に参加者同士の交流も図る。
2	変化を楽しもう！わくわく理科教室	7月	A-1 物質の変化の観察や製作を通して、理科の楽しさを味わう。
3	親子でマジック！ ～君もマジシャンになろう！～	8月	A-1 親子で楽しみながら、やさしいマジックに挑戦する。
4	ミニ門松作り教室	12月	A-1 門松の意味を知り、日本の伝統行事について理解を深める。
5	原市シニア学級	6月	A-1 / A-5 高齢者が楽しみながら、健康で潤いのある充実した生活ができるようにレクリエーションや身近な問題を学習する。
一般教養に関する講座			
1	砂の科学	9月	A-2 世界各地の砂を比べて、砂の世界地図を完成させる。
2	紫式部の世界～源氏物語を愉しむ～	10月	A-2 千年の時空を超えて、雅な世界に親しむ。
3	日本の新幹線	2月	A-2 東海道新幹線開通からもうすぐ60周年。世界に誇れる日本の新幹線について学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	金継ぎ教室	8月	A-2 日本古来の伝統技術「金継ぎ」の歴史を学びながら、実際に陶器の修復を体験する。
2	はらいちオータムコンサート	10月	A-2 / D-2 クラシックや懐かしい歌謡曲の生演奏を聴いて、心弾むひとときを過ごす。
3	はじめてのパステル画教室	11～12月	A-2 クレヨンに似たパステルを使う描き方の基本を学ぶ。
4	はらいち寄席	11月	A-2 古典落語の魅力を知る機会を提供し、楽しむことにより心豊かな時間を過ごす。
5	「切り絵」を楽しもう	2月	A-2 切り絵の技法を学んで、作品を作り楽しむ。

健康・スポーツに関する講座			
1	ストレッチ体操～ケガのない体をつくろう～	10月	A-2 自宅でも続けやすいストレッチと筋力運動を学び、ケガや転倒防止に対応できる体づくりを促す。
2	ルーシーダットン～タイのヨガ～	1月	A-2 タイ古式エクササイズでセルフケアを学ぶ。
家庭生活に関する講座			
1	バンズから作る！本格手作りハンバーガー	5月	A-2 バンズから作ることで、手作りの美味しさを味わい楽しむ。
2	パッチワーク教室	10月	A-2 パッチワークの基本を学んで小物を作製する。
3	初めての茶道教室	1月	A-2 日本の文化である茶道の作法や魅力を学ぶ。
4	ドイツ料理教室	3月	A-2 外国籍講師から料理を学び、その国の文化や伝統などを知る。
人権教育に関する講座			
1	川柳にみるジェンダー～人間っていいもんだ～	1月	B-2 古川柳から現代川柳までをジェンダーの視点で読み解きながら、「男女共同参画」について考える。
大学等との連携による講座			
1	はじめてのアロマテラピー～心も身体も癒されて～	9月	D-1 アロマテラピーの効能や基礎を学び、実際に植物の香りのアロマスプレーを作る。
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	原市日本語教室	通年	D-2 外国人市民を対象とした実践的な日本語学習教室（原市日本語ボランティアサークルへの委託事業）
政策・施策に関する講座			
1	親子3B体操	12月	A-2 パパと子どもを対象に、楽しくリズムカルな3B体操を体験し、健康増進に役立てる。
2	原市歴史講座～原市の仏像を巡る～	11月	A-3 / B-1 仏像鑑賞の基礎を学ぶとともに、原市地区に残る仏像を実際に見学して本物に触れる。
成果の活用			
1	サークル活動紹介展	1月	C-1 公民館利用サークルの活動成果発表の場を提供するとともに、地域住民との交流を図る。

令和5年度 大石公民館事業計画

NO	事業名	時期	計画分類
			事業のねらい・内容
世代別講座			
1	夏休み子ども歴史講座	8月	A-1 / A-3 / B-1 大石地区の遺跡から発掘された縄文土器を実際に見て、触れて、拓本をとり、当時の人々の暮らしを学ぶ。
2	子ども教室～かつお出汁の話～	11月	A-1 子どもを対象にかつお節や出汁のとり方、かつおを削る体験をする。
3	親子パン教室	12～2月	A-1 親子でパン作りを楽しむ。
4	走り方教室	10～12月	A-1 小学生を対象に走り方のコツを学び、運動会・マラソン大会など実践で活かす。
5	大石若返り学級	9～10月	A-1 楽しく参加し、日々生活する上で参考になるヒントを見つけていく。
一般教養に関する講座			
1	お茶博士 辻村みちよ	後期	B-1 足立郡桶川宿（現在の桶川市）で生まれ、カテキンを発見した日本初の女性農学博士 辻村みちよについて学ぶ。
2	地球は生きている～地震と火山～	9～10月	A-5 地球科学の入門講座。地球の構造、火山活動と地震のメカニズム、大地震から身を守るための行動を学ぶ。
3	歴史講座	9月	B-1 五街道など幕府の交通政策から中山道と上尾宿を概観し、伊勢参りなどの旅の様相など当時の旅の様相などについても学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	癒しの香り絵	10月	A-2 香り絵の作り方を学び、薔薇の香り絵とコスモスの香り絵の2種類の作品をつくる。
2	歌唱講座	後期	A-2 正しい姿勢と呼吸法を身に付けながら、歌を歌って心も身体もリフレッシュする。
3	初心者のための美術史講座	11月	A-2 絵画の見方や歴史的背景を読み解きながら、芸術に触れるきっかけを作る。
4	大石ふれあいコンサート	6月	A-2 / D-2 公民館まつりの締めくくりに、参加者に馴染みのある曲を中心に音楽を楽しむとともに地域の方がとの親睦を深める。

健康・スポーツに関する講座			
1	男のバランスコーディネーション	9～10月	A-2 男性を対象にストレッチで体を動かし、仲間づくりとなるような活動を目指す。
2	バリアフリービクス	10月	A-4 障害者と健常者が一緒に体を動かす。年齢、性別などに関係なく、同じ時間を過ごす。
家庭生活に関する講座			
1	親子アウトドアクッキング教室	7月	A-2 / A-1 キャンプ料理を楽しく調理し、楽しく食べる。
2	日本全国温泉の旅	12～1月	A-2 日本全国1955か所の温泉を巡った愛好家から温泉の特徴や楽しみ方を学ぶ。
人権教育に関する講座			
1	コミュニティ人権講座	2月	B-2 ヤングケアラーについて、時宜を得たテーマで考える。
大学等との連携による講座			
1	電気安全講習会～家庭の中の危険を知る～	5月	D-3 電気の安全な使い方が電気製品による火災などの事故原因を実験を交えながら学ぶ。
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	介護予防教室～転倒予防・口腔フレイル予防～	7～3月	D-2 / A-4 みんなで手足や口の体操を行い、元気で健康な生活を送れる体をつくる
政策・施策に関する講座			
1	宮大工 山田弥吉と彫刻	1月	A-3 / B-1 上尾市の指定文化財「原市の山車彫刻」や畔吉の諏訪神社本殿を手掛けたとされている山田弥吉の彫刻について学ぶ。
2	食育講座	12月	B-3 / D-2 健康増進課と上尾市食生活改善推進員協議会大石支部との連携事業。食を通して健康を考える。(多国籍料理)
成果の活用			
1	第33回大石公民館まつり	6月	C-1 大石公民館サークルの日頃の作品や学習活動の成果の発表を行うとともに、地域住民を始め学習活動を希望する市民の啓発とふれあいを目的とする。

令和5年度 大谷公民館事業計画

NO	事業名	時期	計画分類
			事業のねらい・内容
世代別講座			
1	かかやきキッズDAY体験 アッピーパークゴルフ教室	6月	A-1 / D-1 / D-3 パークゴルフの知識を学び、子どもを含む保護者3名1グループでコースを体験する。【シンコースポーツ株式会社共催事業】
2	親子で切り絵体験	3月	A-1 小学生と保護者・中学生を対象として(1回)季節をテーマに作製する。
3	親子で飲茶	2月	A-1 親子で飲茶を作りコミュニケーションを深める。
4	大谷はつらつ学級「マジックで手先と脳の活性化」	6月	A-1 マジックを取り組み、新たな体験により手先と脳を活性化を図る。
一般教養に関する講座			
1	歴史講座～徳川家康と上尾の殿様～	6月	A-3 / B-1 徳川家康に仕えた上尾の大名の生き立ちや功績、今に伝わる遺産・遺跡について学ぶ。
2	初めての俳句	1月	A-2 五七五の十七音で自然などを題材に詠む俳句を基礎から学び、日々の暮らしの魅力を再発見する。
3	さくら染スカーフ	3月	A-2 近年サステナブルな視点から注目を集めている草木染めを学び、環境に優しいオリジナルスカーフを作る。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	はじめての絵手紙	2月	A-2 季節の野菜や果物をテーマに作製する。
2	基礎からの水彩画	9月	A-2 初心者のための水彩画を基礎から学び、描く楽しさを体験する。
健康・スポーツに関する講座			
1	靴のプロ「シューフィッター」が教える足の健康と靴選びのポイント	6月	A-2 健康の要である「足」に関する基礎知識を学び、健康管理に役立てる。
2	はじめての薬膳講座	7月	A-2 健康な体力を作りやすさを促す食事「薬膳」の知識や調理方法を学び、体の中からキレイを目指す。

家庭生活に関する講座			
1	編んでみよう！あみぐるみストラップ	9月	A-2 かぎ針で作る日本発祥のアート、あみぐるみに挑戦し、クマをモチーフにストラップを作る。
2	春の寄せ植え講座	3月	A-2 寄せ植えについての知識や管理方法を学び、寄せ植えを作り楽しむ。
3	アーティフィシャルフラワーのリース	2月	A-2 造花を使った新しいスタイルのフラワーアレンジメント。オリジナルリースの作製を行う。
4	ガラスの中の庭・苔テラリウム	9月	A-2 苔の種類や生態、育成方法について学びながら、小さな自然の風景をガラス容器の中に作る。
人権教育に関する講座			
1	川柳に見る人と社会—鶴彬が刻んだ“生きる”のかたち	9月	B-2 戦争へ向かう時代に川柳を手を戦い抜いた川柳作家、鶴彬の生涯から現代にも通じる生きる力を学ぶ。
大学等との連携による講座			
1	シニア向けスマートフォン安全活用講座	8月	D-3 / B-5 アンドロイドスマートフォンの基本操作を学び、インターネットやアプリの使用方法を簡単に楽しく体験する。(基本編・活用編)
2	女性のための健康づくり講座	7月	D-3 / A-2 「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の観点から毎日を自分らしく生き生きと暮らすための健康講座を行う。
3	くらしの中の血流改善講座	1月	D-3 / A-2 血流の役割を学び、普段の生活で冷えの改善・痛みの緩和・リラックス方法を学ぶ。
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	一緒に作ろう懐かしい「おまんじゅう」	8月	D-2 / A-2 食改との共催事業として、おまんじゅうの作り方を若い世代に伝える教室。
成果の活用			
1	大谷公民館サークル体験フェスタ	7月	C-1 小学校の夏休み期間中、大谷公民館活動サークル4団体(2日間)により、子どもたちと一緒に活動を体験し興味を抱いてもらう。