

“**学びま専科**”

生涯学習イベント

ガイドブック

令和5年度(10月~3月)



©蓮田市

蓮田市・蓮田市教育委員会

目

次

I. 家庭教育	1～3
出産・育児	1～2
子育て支援施設関係事業	2～3
II. 社会教育	4～14
“学びま専科”1日講座	4～9
政治経済・社会	10
歴史・民俗	10
健康・医療・介護・福祉	11～12
デジタル活用	13
人権教育	13
防災・救急	13
自然体験・野外活動	14
環境・リサイクル	14

III. 文化活動	15～16
文化・芸術	15
蓮田市文化祭	16
IV. スポーツ活動	17～18
V. レクリエーション活動	19
VI. その他	19



蓮田市マスコットキャラクター「はすぴい」

◆掲載している講座や行事などは、基本的に蓮田市内在住・在勤・在学のかたを対象としているものです

このガイドブックは、2023年10月～2024年3月に開催される講座やイベントなどの学習機会の情報を掲載したものです。事業によっては、既に定員になっている場合や電話による申込みができないことがありますので、受講を希望されるかたは表中の「申込み・問合せ先」にご連絡いただくか、「広報はすだ」や募集チラシ等をご覧ください。

蓮田市では、各種講演会等、いろいろな行事に参加を希望する聞こえない人の利便性を図るため、手話通訳者派遣事業を行っています。ご希望の場合は蓮田市役所福祉課障害福祉担当までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、予定が決定していない行事や、今後内容変更や、延期・中止がおきる可能性がある行事がございます。
参加に当たっては事前に各申込み・問合せ先にご確認をお願いします。

I. 家庭教育

出産・育児

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
離乳食教室	離乳食のすすめ方についてのお話や離乳食初期の作り方のデモンストレーション ※要予約	3～6か月児のお子さんを持つ保護者 各回16組	10月26日(木) 12月14日(木) 2月22日(木) ①10:00～10:45 ②11:15～12:00 すべて同じ内容	保健センター	無料	子ども支援課 048-768-3111 又は 048-764-4115 (木・祝休み)
両親学級	妊娠・出産・育児について、母乳について、妊産婦の栄養、妊娠中の歯の衛生について ※要予約	妊娠5か月以降の方・家族の方	11月16日(木) 2月15日(木)	市役所	無料	
歯っぴー相談(2歳児歯科健康相談)	個別ブラッシング指導、染め出し、歯科相談 ※要予約	2歳児・歯の磨き方や歯の生えはじめで困っている方	第1、第2金曜日と月1回日曜日 11月と1月のみ第2、第3金曜日と月1回日曜日	西口行政センター	無料	
助産師によるプレママパパ(妊婦)相談	沐浴のデモンストレーション、出産の流れ等のお話 ※要予約	妊婦の方・家族の方(個別相談)	月3回開催(要問合せ)	西口行政センター	無料	
親子ふれあい村	親子ふれあいウォーキング等	小学生までの子どもと保護者(定員未定)	11月19日(日) ※時間未定	市役所 史跡黒浜貝塚	無料	
子育てコンシェルジュのはじめまして	子育ての情報交換、相談、手あそび等	0歳児・1歳児親子	月1回開催(要問合せ)	西口行政センター	無料	子ども支援課 048-764-4115 (木・祝休み)
WAになっとうあそぼう	「ミニミニうんどうかい」や「バスでおでかけ」等を通じた子育ての情報交換	概ね1～3歳児親子	要問合せ	市役所ほか	無料	
家庭教育支援チームのちよっとほっとタイム	親子レクリエーション、手遊び、絵本遊び等を通じた子育ての情報交換、仲間づくり	1歳6ヶ月児までの親子	月1回(2回連続講座)開催(要問合せ)	市役所ほか	無料	
学校を休みがちな子をもつ親のつどい	参加者の情報交換、親の会運営についての話合い等	学校が苦手、登校しぶり、不登校の子の家族	月1回開催(要問合せ)	市役所ほか	無料	
ママと赤ちゃんのホッとタイム	ママと赤ちゃんの交流会を開催します。ふれあい遊びやおしゃべりなど	0歳児親子 各回6組	10月19日(木) 11月16日(木) 1月18日(木) 2月15日(木) 10:30～11:00 11:30～12:00	児童センター	無料	
絵本と童歌(だっこでギュッ)	絵本の読みきかせ	乳幼児親子	10月25日(水) 11月22日(水) 12月20日(水) 1月24日(水) 2月28日(水) 3月27日(水) 11:30～11:50	児童センター	無料	児童センター 048-768-1141
お楽しみ広場	①ハロウィン ④ひな祭り ②クリスマス会 ③節分 ※要予約	1歳以上の親子 各15組	①10月27日(金) ②12月8日(金) ③2月1日(木) ④3月1日(金)	児童センター	無料	
リフレッシュ体操	親子で体操 ※要予約	1歳児の親子 2歳以上児親子 各10組20名	11月14日(火) 10:15～10:45 11:15～11:45	児童センター	無料	
げんきっ子	センター30周年記念クリスマス会 ※要予約(変更あり)	小学生以上 20名	12月2日(土) 10:30～11:30	児童センター	無料	
育児サロン	ベビーマッサージ・育児相談 ※要予約	0歳児親子 10組20名	12月21日(木) 3月14日(木) 10:30～11:30	児童センター	無料	
おもちゃ病院	こわれたおもちゃを直します。	当日受付	月1回・第2土曜日 13:00～15:00	児童センター	無料 または実費	

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
お誕生日 足型スタンプ	お誕生日の記念に可愛い足型をスタンプしてみませんか？	お誕生月のお子さん (乳幼児対象)	毎月 第2週目の月～金 9:00～11:00 13:00～15:00	中央保育園 子育て支援センター	無料	中央保育園 子育て支援センター 048-768-1123
ミニ運動会	運動会の雰囲気を楽しみます	乳幼児親子 市内在住5組 要事前申込み	10月10日(火) 10:30～11:30	つどいの広場 おひさま 黒浜西小隣接	無料	つどいの広場 おひさま 048-769-3310
パクパク人形作り	パンダのパクパク人形を作ります	乳幼児親子 市内在住5組 要事前申込み	11月14日(火) 10:30～11:30	つどいの広場 おひさま 黒浜西小隣接	無料	
クリスマス グッズ作り	ティッシュの箱で長ぐつを作ります	乳幼児親子 市内在住5組 要事前申込み	12月12日(火) 10:30～11:30	つどいの広場 おひさま 黒浜西小隣接	無料	
こま作り	牛乳パックでフラワーこまを作ります	乳幼児親子 市内在住5組 要事前申込み	1月9日(火) 10:30～11:30	つどいの広場 おひさま 黒浜西小隣接	無料	
おひなさま作り	プリンカップでおひなさまを作ります	乳幼児親子 市内在住5組 要事前申込み	2月13日(火) 10:30～11:30	つどいの広場 おひさま 黒浜西小隣接	無料	
働く車作り	牛乳パックで働く車を作って遊びます	乳幼児親子 市内在住5組 要事前申込み	3月12日(火) 10:30～11:30	つどいの広場 おひさま 黒浜西小隣接	無料	

子育て支援施設関係事業

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
親子でふれあい あそび	親子でふれあいあそびを楽しみましょう。	乳幼児親子10組 要事前申し込み	10月11日(水) 10:00～11:30	黒浜保育園 子育て 支援センター	無料	黒浜保育園子育て 支援センター 048-765-6111
クリスマス飾り を作ろう	親子でクリスマス飾りを作りながら楽しい時間を過ごしませんか。	乳幼児親子6組 要事前申し込み	11月22日(水) 11月24日(金) 10:00～11:30	黒浜保育園 子育て 支援センター	無料	
クリスマス会	ひよっこ人形劇さんによる公演です。親子で楽しい時間を過ごしましょう。	乳幼児親子15組 要事前申し込み	12月4日(月) 10:00～11:30	黒浜保育園 子育て 支援センター	無料	
焼きもち大会	七輪を使っておもちを焼いて食べましょう。	未就園児と その家族	12月5日(火)	子育て支援 センターしらゆり	無料	子育て支援センター しらゆり 048-768-1800
かけっこジャンプ たのしいな	体操の先生と一緒に体を動かして遊びましょう。	未就園児と その家族	2月5日(月)	子育て支援 センターしらゆり	300円	
ハ バ ー ス テ ー	生後半年のお祝いをしましょう。 かわいいフォトスポットで写真を撮ったり、同じ月齢の子どもを持つパパママ同士でお話したり。楽しく過ごしましょう。	生後6か月の 未就園児親子	毎月開催 日時につきましては お問合せ下さい。	子育て支援 センター とねのえんがわ	無料	子育て支援センター とねのえんがわ 048-812-7488 平日9:00～16:00 まで
お誕生会	みんなでお誕生日のお祝いをしましょう。 ケーキの上で写真を撮ったり、身体測定や足形を取ったりなど盛りだくさん。楽しく過ごしましょう。	未就園児親子	毎月開催 日時につきましては お問合せ下さい。	子育て支援 センター とねのえんがわ	無料	
おはなしの会	蓮田市のボランティア『おはなしの会』のみなさんによるおはなしの会です。手遊びや読み聞かせを行います。	未就園児親子	毎月開催 日時につきましては お問合せ下さい。	子育て支援 センター とねのえんがわ	無料	
わらべうた ベビーマッサージ	親子のスキンシップマッサージです。 わらべうたに合わせてながらマッサージをしていきます。	生後3ヶ月から ハイハイができるま での未就園児親 子	毎月開催 日時につきましては お問合せ下さい。	子育て支援 センター とねのえんがわ	無料	
わらべうた キッズマッサージ	活発に動き始めたお子さんとのスキンシップマッサージです。 わらべうたを歌いながら楽しくマッサージしていきます。	ハイハイができるよ うになってから2歳 未満の未就園児 親子	毎月開催 日時につきましては お問合せ下さい。	子育て支援 センター とねのえんがわ	無料	
巧技台遊び	ホールで鉄棒・マット・巧技台を使って運動遊びをします。	2歳以上の 未就園児親子	毎月開催 日時につきましては お問合せ下さい。	子育て支援 センター とねのえんがわ	無料	

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
ハロウィンの会	仮装をして、みんなでハロウィンを楽しみましょう。	未就園児親子	10月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	子育て支援センター とねのえんがわ 048-812-7488 平日9:00~16:00 まで オンラインサイト 予約サイト 
秋の収穫祭	支援センターで採れた野菜をみんなで収穫して食べましょう。	未就園児親子	10月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	100円	
ベビータン	お子さんを抱っこ紐で抱っこしながら歩くようなペースでダンスしていきます。保護者の方のストレッチタイムなどもあります。	首がすわってから抱っこ紐で抱っこ出来る1歳6ヶ月未満の就園児親子	11月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	500円	
青空支援センター	支援センターを飛び出して公園で遊びましょう。	未就園児親子	11月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
どんぐり松ぼっくりあそび	園庭でどんぐりや松ぼっくりで遊びましょう。	未就園児親子	11月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
小さいうちから身につくお片付け講座	前回大好評だった、講師の先生によるお片付け講座です。	未就園児親子	11月中旬開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
年賀状フォト撮影会	本格的な背景で年賀状のお写真を撮りましょう。	未就園児親子	11月下旬開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
クリスマス会	サンタさんに会えるかも!? みんなで楽しいクリスマス会を行いましょう。	未就園児親子	12月上旬開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
手が汚れないフィンガートペイント	お子さんと一緒に素敵な作品を作りましょう。	未就園児親子	12月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	100円	
ベビースサイン体験会	講師の先生によるベビースサインの講座です。	未就園児親子	1月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
お正月の会	伝承遊びを行います。	未就園児親子	1月上旬開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
節分の会	歌を歌ったり手遊びをしたり、豆まきごっこをして遊びましょう。	未就園児親子	2月上旬開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
ハイハイサーキット	たくさんハイハイしましょう。 ※歩けるようになったお子さんの参加はご遠慮下さい。	ハイハイしているお子様	2月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
Run・らん・ランニング	広いホールでたくさん走って体を温めましょう。	1歳6ヶ月以上の未就園児親子	2月開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
ひなまつりの会	みんなで桃の節句を楽しみましょう。	未就園児親子	3月上旬開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
ありがとうの会	1年間の感謝を込めて、楽しい会を企画しています。お楽しみに!!	未就園児親子	3月中旬開催予定 詳しくはお問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	無料	
親子ヨガ & ママのためのリラックスヨガ	親子が一緒に楽しく行うヨガや忙しくて疲れやすい未就園児親子ママの体ほぐしのヨガです。	未就園児親子	毎月開催 日時につきましては お問合せ下さい。	子育て支援センター とねのえんがわ	500円	

II. 社会教育

“学びま専科” 1日講座：市民講師が企画した1日限りの体験講座です。

申込方法：市HPから電子申請、往復はがき、メールに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し社会教育課へ(申込多数の場合、抽選・電話不可)

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
中級絵画講座	講師 葛坂尚志さん 内容 趣味で絵を描いているかたで、「どうしたらもっと上手くなれるかな」「絵についてもっと質問したいことがある」などモヤモヤしているかた、皆さんの質問にお答えします。 持ち物 筆記用具・自身で制作した作品(多いほどよい)	趣味で油絵、水彩画、デッサン等を行っているかた 定員10名	10月29日(日) 9:30~11:30	中央公民館 1階第1会議室	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
童謡・唱歌・懐メロを歌いましょう	講師 竹之内勝彦さん 内容 里の秋、夕焼け小焼け、秋の子、紅葉村のかじや、あざみの歌、長崎の鐘、高校三年生、瀬戸の花嫁、君恋し、バラが咲いた、ローレライ、野ばら、埴生の宿、エーデルワイス 等々 持ち物 筆記用具	歌を歌いたい人はどなたでも 定員40名	10月29日(日) 10:00~12:00	中央公民館 2階研修室・第3会議室(一体利用)	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
今すぐ「初級英会話！」	講師 初級英会話 菅原孝さん 内容 「認知症防止」にも役立つ英会話を仲間とともに肩肘張らず気楽に参加できる講座です。今すぐ始めてみませんか？お待ちしております。“いらっしゃ〜い！” 持ち物 筆記用具	成人(18歳以上)学生時代に習った英会話を学び直したいかた 定員10名	10月29日(日) 14:00~16:00	中央公民館 1階第1会議室	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
不登校・ひきこもり・自殺の予防のヒント	講師 マインドフルネス総合研究所 大田健次郎さん 内容 不登校、ひきこもりには、うつ病、不安症が隠れている場合があります。長引かせないように、自殺にならないように、新しい治療法として、マインドフルネス心理療法を学習。希望者にはカウンセリングも。 持ち物 筆記用具	高校生以上のかた 定員30名	10月29日(日) 14:30~16:30	中央公民館 2階研修室・第3会議室(一体利用)	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
国際規格ISO基礎講座	講師 星勝正さん 内容 ISOの発足の動機、その後の歴史、そして運営の仕組みと、ISOの目的及び意義についてお話しします。また、ISOは、単に組織の規格ではなく、人生も語っていることにも触れます。 持ち物 筆記用具	高校生や社会人のかた 定員20名	11月3日(金) 9:30~10:50	中央公民館 1階講義室	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 

“学びま専科” 1日講座：市民講師が企画した1日限りの体験講座です。

申込方法：市HPから電子申請、往復はがき、メールに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し社会教育課へ(申込多数の場合、抽選・電話不可)

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
初心者テニス	講師 原田一也さん 内容 ストローク、ボレー、サーブ、スマッシュの基本をお伝えします。 持ち物 筆記用具、テニスラケット ※動きやすい服装でお越しください。	15歳以上のかた 定員6名	11月11日(土) 10:00～12:00 (雨天中止)	黒浜公園 テニスコート	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
無理なく進める家の片づけ術	講師 森由香さん 内容 片づけは、捨てることを中心に考えてしまうと上手く進んでいきません。片付けのポイントや進めていくうえでのコツなどをお話します。 持ち物 筆記用具	成人(18歳以上) のかた 定員20名	11月15日(水) 14:00～15:30	西口行政 センター 会議室2	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
油脂から石けんを作ろう！	講師 Lotus Hour 高久佐智子さん 内容 油脂から石けんを作るって？香りや色を入れて自分だけの石けんを作ってみませんか？4週間後から使えます。初心者さん向けですが、何度か経験のあるかたも是非御参加ください。 持ち物 胸当ての付いたエプロン・使い捨てゴム手袋・マスク・あればゴーグル or 伊達メガネ(日頃メガネのかたはそのまま。) 石けん持ち帰り用保冷バック又は安定性のある袋・古タオル・筆記用具	成人(18歳以上) のかた 定員8名	11月15日(水) 13:30～15:30	西口行政 センター クッキング ルーム	1,500円	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
やさしい漢字の話～子供や孫に自慢できる漢字の世界に遊ぶ～	講師 古茂田彰男さん 内容 前半は漢字の成り立ち・教育漢字等の数・分類・国字・音読み、訓読みの種類・熟語・部首等の解説。後半は部首を中心に練習問題形式で漢字を楽しみながら味わう参加型講座です。 持ち物 筆記用具・飲み物・漢和辞典(お持ちのかたのみ)	小学校高学年から 高齢者のかたまで ※小学生は保護者のかたと一緒に お申し込みください。 定員15名	11月20日(月) 14:00～16:00	中央公民館 1階第1会議室	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
初心者向けやさしいフラダンス講座	講師 角田サエさん 内容 基本の動作を覚えて1曲踊れるようにレッスンをします。ハワイアンソングに合わせて楽しく踊りましょう。 持ち物 筆記用具・飲み物 ※動きやすい服装でお越しください	成人女性(18歳以上) のかた 定員20名	11月20日(月) 13:30～15:30	中央公民館 3階集会室	無料	申込み 9月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 

“学びま専科” 1日講座：市民講師が企画した1日限りの体験講座です。

申込方法：市HPから電子申請、往復はがき、メールに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し社会教育課へ(申込多数の場合、抽選・電話不可)

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
スポーツウエルネス吹矢	<p>講師 スポーツウエルネス吹矢協会 大石清勝さん</p> <p>内容 筒の長さ1.2mの中に矢(1.5cm長さ20cmの円錐型)を筒に入れて、吹き矢式腹式呼吸を行い、6m先の的(40cm角)に向けて一気に吹き、的の中心に当てるスポーツです。</p> <p>持ち物 筆記用具・タオル・飲み物</p>	<p>どなたでも</p> <p>定員20名</p>	<p>11月25日(土) 10:30~12:00</p>	<p>中央公民館 3階集会室</p>	<p>200円</p>	<p>申込み 9月14日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 
高齢者の口腔機能～どこがどれくらい低下しているのか？を知る～	<p>講師 内村歯科医院 野口美加さん</p> <p>内容 楽しく学べる内容です。お口の機能についてのお話やどこがどれ位低下しているのかを知る方法をお話します。</p> <p>持ち物 筆記用具</p>	<p>成人(18歳以上)、特に高齢者のかた</p> <p>定員15名</p>	<p>1月18日(木) 10:30~11:30</p>	<p>中央公民館 1階第1会議室</p>	<p>無料</p>	<p>申込み 11月13日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 
みー先生のおかしな世界～腹話術マジック見てみようやってみよう～	<p>講師 みー先生</p> <p>内容 公演数が555回を超える「歌う腹話術師みー先生のおかしな世界」です。腹話術やマジックを見たり体験したりします。学校や集会等ですぐに使えますよ。</p> <p>持ち物 筆記用具・空のペットボトル(炭酸が入っていたもの) ハサミ・赤と黒のマジック</p>	<p>小学生以上のかた ※小学生は保護者のかたと一緒にお申し込みください。</p> <p>定員:15名</p>	<p>1月27日(土) 10:00~12:00</p>	<p>中央公民館 1階第1会議室</p>	<p>100円</p>	<p>申込み 11月13日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 
女性の身体の変化とその付き合い方～膣ケアをデイリーケアに～	<p>講師 小泉由希さん</p> <p>内容 膣ケアを通して自分の身体に向き合ってみませんか。女性は必ず閉経を迎えます。ホルモンの低下で乾燥や尿もれ等のマイナートラブルが起こる可能性も。正しい知識とデイリーケアを今。</p> <p>持ち物 筆記用具・ヨガマット(バスタオルで代用可) ※動きやすい服装でお越しください。</p>	<p>成人女性(特に20代～50代) 特にマイナートラブルがあるかたや膣ケアに興味のあるかた</p> <p>定員8名</p>	<p>1月27日(土) 10:30~12:00</p>	<p>中央公民館 2階研修室・第3会議室(一体利用)</p>	<p>500円</p>	<p>申込み 11月13日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 
実際に役立つ(子どもの)護身術	<p>講師 金剛禅総本山少林寺埼玉蓮田道院 土屋晴彦さん</p> <p>内容 何かあった時には、最低限のことは自分で自分の身を守るようにしたいものです。今回の護身術は、子ども以外のかたも活用・体験できる初級クラスの誰にでもできることを行います。</p> <p>持ち物 筆記用具・飲み物・汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越しください</p>	<p>小学生以上で護身術に興味があり、自分で身を守る技術を学びたいかた ※小学生は保護者のかたと一緒にお申し込みください。</p> <p>定員20名</p>	<p>1月27日(土) 10:00~11:30</p>	<p>中央公民館 3階集会室</p>	<p>無料</p>	<p>申込み 11月13日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 

“学びま専科” 1日講座：市民講師が企画した1日限りの体験講座です。

申込方法：市HPから電子申請、往復はがき、メールに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し社会教育課へ(申込多数の場合、抽選・電話不可)

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
バランスボールで ボディケア	<p>講師 日本Gボール協会 花岡千恵子さん</p> <p>内容 ボールを使って筋膜リリース&ストレッチでリフレッシュ。体のくせを知り、体幹を使って動くコツを学ぼう。</p> <p>持ち物 筆記用具・ヨガマット・バランスボール(お持ちのかた) ※動きやすい服装でお越しください。</p>	<p>運動不足のかたも 運動が好きなかたも</p> <p>定員10名</p>	<p>1月30日(火) 10:00~12:00</p>	<p>総合文化会館 ハストピア 多目的ルーム</p>	<p>300円 (ボールレンタルするかたのみ) ※レンタルを希望される場合はお知らせください。</p>	<p>申込み 11月13日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 
たのしい大正琴	<p>講師 舟波園江さん</p> <p>内容 未経験のかたも基本を習得するだけで、文部省唱歌から民謡、ポピュラー等色々なジャンルの曲が楽しめます。</p> <p>持ち物 筆記用具・大正琴(お持ちのかたのみ、無料貸出し可能) ※貸出しを希望される場合はお知らせください。</p>	<p>成人(18歳以上) のかた</p> <p>定員10名</p>	<p>2月19日(月) 10:00~11:30</p>	<p>勤労青少年 ホーム 集会室</p>	<p>無料</p>	<p>申込み 12月14日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 
誰でもできる体幹 トレーニング & ストレッチ	<p>講師 土田和美さん</p> <p>内容 初めてののかた大歓迎です。正しい方法で続ければ、関節痛や姿勢の改善に留まらず、免疫力UPに体力UPに若返り…体幹トレーニングの効果を楽しみに一緒に頑張りましょう!!</p> <p>持ち物 筆記用具・ヨガマット(バスタオルで代用可)飲み物・タオル ※動きやすい服装でお越しください</p>	<p>肩こりや腰痛が 気になる・健康に なりたい 維持したい成人 (18歳以上) のかた</p> <p>定員20名</p>	<p>2月21日(水) 10:00~11:30</p>	<p>総合文化会館 ハストピア スタジオ1</p>	<p>無料</p>	<p>申込み 12月14日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 
しゃもじとバター ナイフ(竹細工)	<p>講師 岩沼靖生さん</p> <p>内容 前半はしゃもじを作り、後半は、バターナイフを作ります。尚、ひたすら竹を切っていくようなイメージです。一見、高度なテクニックを要するようですが、実際にやってみると、意外とできます。また、部分的に前もって用意してありますので、お気軽にご参加ください。</p> <p>持ち物 筆記用具・軍手</p>	<p>どなたでも</p> <p>定員10名</p>	<p>2月25日(日) 10:00~12:20</p>	<p>中央公民館 3階集会室</p>	<p>200円</p>	<p>申込み 12月14日から</p> <p>問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ</p> 

“学びま専科” 1日講座：市民講師が企画した1日限りの体験講座です。

申込方法：市HPから電子申請、往復はがき、メールに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し社会教育課へ(申込多数の場合、抽選・電話不可)

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
犬が「見ちがえるほど賢くなる魔法の言葉」でしつめてみよう！	講師 スウェーデン式ドッグマッサージ楽わん 林英理さん 内容 幼稚園以上のお子様から怒らないでできる犬のしつけ方を魔法の言葉とぬいぐるみとホワイトボードを使ってわかりやすく説明します。 持ち物 筆記用具	ワンちゃんのしつけに困っているかた・小さいお子様(幼稚園以上)・これから犬を飼いたいけどどんな犬種がよいか迷っているかた。 定員20名	2月25日(日) 10:00～11:20	中央公民館 2階研修室・第3会議室(一体利用)	無料	申込み 12月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
フワフワねんど教室	講師 香山誠司さん 内容 フワフワねんどを使ってキャラクター人形を作ります。(例)猫型ロボットやバナナの人形、森の妖精など、親子で参加して家族の絆を深めましょう！ 持ち物 木工ボンド・竹串・はさみ・持ち帰り袋・筆記用具	小学1～4年生のかた ※保護者のかたと一緒にお申し込みください。 定員20名	2月25日(日) 14:00～16:00	中央公民館 3階集会室	600円	申込み 12月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
セルフケアヨガ座講	講師 瀬戸楓さん 内容 ヨガを通して、心身のケア方法をお伝えしていきます。ストレッチヨガで身体と心をほぐし、ヨガ哲学の座学でヨガのマインドセット方法を学んでいただき、より良い毎日に繋げてほしいです。 持ち物 筆記用具・ヨガマット(バスタオルで代用可) ※動きやすい服装でお越しください	どなたでも 定員30名	2月25日(日) 14:30～16:00	中央公民館 2階研修室・第3会議室(一体利用)	無料	申込み 12月14日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
埼玉の城館とその歴史	講師 埼玉城郭研究会 富澤英二さん・松岡巧さん 内容 全国的に城ブームが続き、老若男女、城に関心を持たれるかたが多く見受けられます。講座当日はパワーポイントを使用し、画像を中心とした説明を行います。①城の概要について、②埼玉の名城、③埼玉の主な城の個別説明を主に行います。 持ち物 筆記用具	成人(18歳以上)のかた 定員20名	3月14日(木) 10:00～12:00	中央公民館 2階研修室・第3会議室(一体利用)	無料	申込み 1月15日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 

“学びま専科” 1日講座：市民講師が企画した1日限りの体験講座です。

申込方法：市HPから電子申請、往復はがき、メールに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し社会教育課へ(申込多数の場合、抽選・電話不可)

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
自分の身体は自分が主人	講師 医療生協さいたま・蓮田支部の皆さん 内容 昨日より今日、そして明日がいっそう意欲的に生きられるように、日頃の生活習慣の見直しや誰にでもできる健康づくりについて学びます。動きやすい服装でご参加ください。 持ち物 筆記用具 ※動きやすい服装でお越しください	どなたでも(特に高齢者のかた) 定員30名	3月14日(木) 14:00~16:00	中央公民館 2階研修室・第3会議室(一体利用)	無料	申込み 1月15日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
心とからだの養生講座	講師 養生学研究会 岡田ルリ子さん 内容 日本古来の先人の知恵である養生訓を基に、季節に合った養生食を学び、体質に合った食性で、心とからだのバランスを整え、生涯健康を目指しませんか。 持ち物 筆記用具	日々の食事で悩んでいるかた、養生食を学びたいかたなど。(女性向け) 定員15名	3月16日(土) 10:30~12:30	中央公民館 1階第1会議室	無料	申込み 1月15日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
ヨガ	講師 望月葉子さん 内容 ヨガのポーズで肩こり、腰痛等の解消を！！そして体力と筋力をつけていきましょう。 持ち物 筆記用具・ヨガマット(バスタオルで代用可)・飲み物 ※動きやすい服装でお越しください	成人(18歳以上)のかた 定員25名	3月16日(土) 10:30~11:45	中央公民館 2階研修室・第3会議室(一体利用)	無料	申込み 1月15日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
太極拳入門講座	講師 蓮田市太極拳協会の皆さん 内容 太極拳は免疫力を高めるとか、体幹を鍛えるとか、マスクミ等で取り上げられることが多くなってきました。健康で長生きは皆の願いです。健康寿命を伸ばすために、さあ一歩踏み出そう。 持ち物 筆記用具・体育館シューズのような底が平らなシューズ ※動きやすい服装でお越しください	生涯学習・健康増進に興味をお持ちのかた 定員20名	3月16日(土) 10:00~12:00	中央公民館 3階集会室	無料	申込み 1月15日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 
ZUMBA	講師 星野慎子さん 内容 ZUMBAとは、ラテン系の音楽を中心に世界中のダンス音楽を融合させて作られたダンスフィットネスエクササイズです。蓮田市にZUMBAを広めていきたいと思っています。 持ち物 飲み物・タオル・動きやすい靴・筆記用具 ※動きやすい服装でお越しください	成人(18歳以上)のかた 定員20名	3月16日(土) 13:30~14:40	中央公民館 3階集会室	無料	申込み 1月15日から 問合せ 社会教育課 048-765-1730 電子申請ページ 

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
第14回 国際文化スタディ	(仮称)地球規模に於ける 環境の変化～ モルディブからの警鐘	80名どなたでも	10月～2月(予定) 申し込みはホームページから	未定	会員、 学生無料 一般 300円	蓮田・白岡地方 ユネスコ協会 http://www.hasuda-shiraoka.jp http://www.hasuda-shiraoka.jp/org/qlo 田村勝彦 080-3005-6005

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
蓮田市 中央公民館・ 蓮田ボランティア ガイドの会 連携事業 「街歩き」	詳細については、広報、 HP等でお知らせします。	どなたでも 30名程度	広報、HP等 お知らせします。	中央公民館 他	無料	申込詳細は、 広報、HP等 お知らせします。 中央公民館 048-769-2002
まち歩き	「未来に残したい蓮田の 風景の地」を歩く	どなたでも 30名	11月18日(土)	市内	無料	中央公民館 048-769-2002
まち歩き	「川島・馬込地区」(川島 久伊豆神社・第六天神 社・満蔵寺等)を巡る	どなたでも 30名	12月16日(土)	川島・馬込地区	無料	中央公民館 048-769-2002
まち歩き	「江ヶ崎地区」(江ヶ崎久 伊豆神社、江ヶ崎城、保 福寺等)を巡る	どなたでも 20名	1月20日(土)	江ヶ崎地区	バス代	中央公民館 048-769-2002
まち歩き	「武州鉄道」(蓮田～岩槻 間)を巡る	どなたでも 30名	2月17日(土)	蓮田から 岩槻市街まで	帰りの 交通費	中央公民館 048-769-2002
歴史散歩	歴史を訪ね、まちあるきを 楽しめます	どなたでも	①11月29日(水) ② 1月27日(土) ③ 3月30日(土) ①②③とも、集合は 8:30蓮田駅改札前	①東武動物公 園 (詳細未定) ②加須 ③飛鳥山公園 と巣鴨	交通費、 昼食代、 入館料な ど実費	医療生協 さいたま・蓮田 支部(高岩) 048-769-2339
第21回 文化遺産めぐり	貸し切りバスで行く 国会 議事堂・議員会館及び館 内食堂昼食、江戸城周辺 散策(バスガイド付)	35名 予約制(予 約時、参加希望者 の郵便番号・住 所・氏名・電話番 号・年齢などが必 要です) HPより予約	11月21日(火) 蓮田駅 8:00出発 申し込みは ホームページから	集合場所: 蓮田駅東口 三菱UFJ銀行 跡地 詳細はホーム ページに掲載	交通費・ 昼食代、 保険料、 ガイド 含み 6,000円	蓮田・白岡地方 ユネスコ協会 http://www.hasuda-shir aoka.jp.org/ 山本二三男 090-1261-6685 飯島 剛 090-3152-2909

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
薬膳教室	「糖尿病対策」～食生活改善と健康維持～ 講義を行った後、料理実習を行います。	市内在住、在学、 在勤のかた	10月28日(土) 13:30～15:30	西口行政 センター クッキングルーム	実費	申込詳細は、 広報、HP等でお知らせします。 中央公民館 048-769-2002
シニアの健康と食事	栄養学を通して毎日の食事管理や健康維持の秘訣を学びます。	市内在住、在学、 在勤のかたを優先	11月15日(水) 10:00～11:30	中央公民館	無料	
漢方講座	詳細については、広報、HP等でお知らせします。	市内在住、在学、 在勤のかた	未定。詳細については、 広報、HP等でお知らせします。	未定。詳細については、 広報、HP等でお知らせします。	無料	
認知症の人の介護を家族のつどい	認知症の人を介護する家族同士がつどい、日頃の悩みを話し合ったり、介護の方法について情報交換を行ったりします。	市内在住で 認知症の人を介護する 家族のかた	10月25日(水) 12月20日(水) 2月21日(水) (偶数月の第4水曜日) 13:30～15:00	図書館	無料	在宅医療介護課 048-768-3111 (内線199)
認知症の人の介護を家族のつどい	認知症について正しい知識を学び、認知症の人や家族を温かく見守るサポーター(支援者)となるかたを養成します。	市内在住・在勤 のかた	11月16日(木) 13:30～15:30	蓮田市役所 西棟第3・4会議室	無料	
認知症の人の介護を家族のつどい	認知症について正しい知識を学び認知症の人や家族を温かく見守るサポーター(支援者)となるかたを養成する講座を各団体からの依頼を受けて開催します。	10人以上の 希望団体	希望日の 1か月前までにご相談ください	希望する場所	無料	
在宅医療と介護の市民講座	介護予防や、介護保険の利用方法、高齢者福祉サービスや、介護技術などを4日間で学びます。	市内在住のかた 定員20人	①10月20日(金) 14:00～ ②10月27日(金) 10:00～ ③11月6日(月) 14:00～ ④11月10日(金) 14:00～	①④蓮田市役所西棟 第3第4会議室 ②蓮田市役所 303～305会議室 ③蓮田ナーシング ホーム翔裕園	無料	在宅医療介護課 048-768-3111 (内線196)
在宅医療介護の出前講座	各団体から随時依頼を受け、在宅医療・介護に関する講話、エンディングノートの配布・活用ポイント解説を行います。	10人以上の 希望団体	希望日の 1か月前までにご相談ください	希望する場所	無料	
蓮田エンディングノート配布と説明会	エンディングノートの活用ポイントを解説し、お渡しします。	市内在住 のかた	広報・ホームページに掲載	広報・ホームページに掲載	無料	
在宅医療と介護の市民特別講座	医師・弁護士による、蓮田市エンディングノートを活用した人生会議や終活支援についての講話です。	市内在住 のかた	11月25日(土) 10:00～12:00	蓮田市役所 303～305 会議室	無料	在宅医療介護課 048-768-3111 (内線196)
介護予防の講座	介護予防や健康づくりの知識・技術を身につけ、自らの健康づくりと地域で介護予防や健康づくりの取り組みや支援ができるかた(ボランティア)を養成する講座を開催します。	市内在住のかたで 概ね40歳以上 のかた	10月5日(木)、 10月11日～ 11月22日の 毎週水曜日 13:30～15:30 ※10月25日(水)は 10:00～12:00	図書館 ※11月1日(水) は 蓮田市役所 303～305 会議室	無料	
健康づくりのバレーボール大会	9人制によるバレーボール大会 同一市町に住所を有する者で構成された女子又は男子混合チーム(ただし、コート内のプレーヤーは、女子チームは30歳未満を3名以内/男女混合チームは、男女合わせて30歳未満を3名以内、コート内に男子は2名以内)	市内の クラブなどを 単位とした チーム	11月5日(日)	パルシー	4,000円	

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
健康づくり卓球大会	団体戦で、予選リーグと決勝リーグを行う。当日、参加者を抽選でチーム分けします。	中学生以上	11月26日(日)	パルシー	一般 500円 中・高校生 300円	健康増進課 048-768-3111 (内線194)
健康づくりスポーツ吹矢大会	円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。	市内在住の方	3月10日(日)	パルシー	1,000円	
出前健康相談 出前健康講話	市内の依頼された場所に保健師や看護師、管理栄養士が出張して健康相談または講話を行います。(血圧測定、体脂肪測定、血管年齢測定、検尿、健康相談、栄養相談、健康講話) *1団体につき、年1回のみ利用できます。	10人以上のグループ (どなたでも)	希望日の 1か月前までにご相談ください。	希望する場所	無料	健康増進課 048-768-3111 (内線142)
男性のための料理教室	食事に関するお話と調理実習 ※主催は食生活改善推進員協議会	男性 15人	1月20日(土) 9:30~13:00	勤労青少年ホーム	食材料費 500円	
健康長寿サポータ養成講座	いつまでも元気にいきいき過ごすコツについて学びます。 令和5年度は運動実習と調理実習の2日間コースで行う予定です。	定員20名	①11月21日(火) ②12月 1日(金)	①市役所 会議室 ※②西口行政センター	食材料費等 500円 ※駐車場料金は別途かかります	
歩き方講座	正しい歩き方や歩くときの注意点を学びます。からだ元気治療院の先生にご講話いただきます。	蓮田中学校地区 在住の高齢者30名	10月12日(木) 13:30~15:00	勤労青少年ホーム	無料	蓮田市 社会福祉協議会 関山4-5-6 048-769-7111
みんなで一緒に脳の体操しませんか	手作りポッチャや馴染みのある曲に合わせて簡単な体操を行い、脳に刺激を与えます。みんなで楽しく脳のトレーニングしませんか。	蓮田南中学校地区 在住の高齢者 20名	10月27日(金) 14:00~15:30	馬込自治会館	無料	
地域の魅力発見	黒浜地区は魅力があふれる地区です。地域の魅力探しに一步外へ出てみませんか。	黒浜中学校地区 在住の高齢者20名	10月10日(火) 10:00~11:30 11月21日(火) 10:30~11:30	黒浜貝塚 松崎公園	無料	
健康体操&お茶・おしゃべり会	介護予防体操と持ち寄り企画、お茶・おしゃべりで健康づくりをします。	どなたでも	第1水曜日 第3土曜日 13:30~15:30	中央公民館	無料	医療生協 さいたま・蓮田 支部 高岩 048-769-2339

デジタル活用

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
シニア向けスマホを使ってインターネットショッピング講座	インターネットショッピングの種類、サイト検索と閲覧、支払い方法、リスク管理、トラブル対策他	65歳以上のスマホ使用歴1年以上 全回出席可能な かた 全会場20名	10月～12月	農業者 トレーニングセンター 西口行政センター 蓮田市役所	無料	蓮田市 社会福祉協議会 関山4-5-6 048-769-7111

人間総合科学大学 生涯学習公開講座：人間総合科学大学教員によるオンライン配信。
問合せ先：人間総合科学大学 TEL: 048-749-6111 / FAX: 048-749-6110

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
第6回 9学講 回習座	腸内細菌と健康	なし	10月27日(金)10:00 ～11月2日(木)17:00 申込期間 8月27日(日)～ 10月25日(水)	YouTube配信	無料	電子申請ページ 
第7回 0学講 回習座	おいしく減塩	なし	11月24日(金)10:00 ～11月30日(木)17:00 申込期間 9月24日(日)～ 11月22日(水)	YouTube配信	無料	電子申請ページ 
第7回 1学講 回習座	こころの健康について	なし	12月29日(金)10:00 ～1月4日(木)17:00 申込期間 10月29日(日)～ 12月27日(水)	YouTube配信	無料	電子申請ページ 
第7回 2学講 回習座	乳幼児期における微量栄養素欠乏について	なし	1月26日(金)10:00 ～2月1日(木)17:00 申込期間 11月26日(日)～ 1月24日(水)	YouTube配信	無料	電子申請ページ 
第7回 3学講 回習座	『選択』が及ぼす影響	なし	2月23日(金)10:00 ～2月29日(木)17:00 申込期間 12月23日(土)～ 2月21日(水)	YouTube配信	無料	電子申請ページ 

人権教育

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
第3回 葛えん出れい 2権ど 回をいいい	出演団体による発表・パフォーマンス、人権作品の展示、福祉施設等の物品販売などを行います。埼葛地域における様々な団体が主体となり、行政とともにあらゆる人権問題の早期解決に向けて、交流を通じて、人権意識の高揚と正しい理解を図ることを目的に開催します。	どなたでも	10月5日(木) 9:30～16:00	越谷 コミュニティ センター	無料	庶務課 048-765-1709 または 社会教育課 048-765-1730
人権問題演題会	「人権尊重のまちづくり」を推進するため、市民向けの研修を行います。気軽にご参加ください。内容は、人権問題に関する講演及び啓発ビデオ上映を予定しています。	どなたでも	2月上旬 (広報はすだで お知らせします)	広報はすだ・ 市HPで お知らせします	無料	申込詳細は、 広報等で お知らせします。 社会教育課 048-765-1730

防災・救急

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
上級救命講習	心肺蘇生法、AEDの取り扱い、異物除去、止血法、骨折・外傷・やけどなどに対する応急手当や搬送法など	市内在住・在勤の 中学生以上9名 (申込順)	12月3日(日) 9:00～17:00 (座学をWeb 受講済 みの方は11:00～)	消防本部 多目的室	無料	11月27日までに 消防課警防係 048-768-1022
普通救命講習Ⅰ	心肺蘇生法、AEDの取り扱い、止血方法など	市内在住・在勤の 中学生以上9名 (申込順)	2月4日(日) 9:30～12:30 (座学をWeb 受講済 みの方は10:30～)	消防本部 多目的室	無料	1月29日までに 消防課警防係 048-768-1022

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
ボーイスカウト 体験集会	モンキーブリッジ体験	年長～ 小学3年生 20名	10月15日(日)	根ヶ谷戸公園	無料	ボーイスカウト 蓮田第1団HP から申込み 栗原 均 090-3233-2179
ボーイスカウト 体験集会	令和5年秋の体験集会 (自然体験遊び)	年長から小学5年 生までの男女 20名	11月5日(日)	ボーイスカウト 蓮田第3団スカ ウトランド他	無料	ボーイスカウト 蓮田第3団HP から申込み 大塚 090-5205-7298

環境・リサイクル

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
蓮田環境学講座	私たちの生活に露骨に影響を及ぼす環境変動について多角的に学習し、未来に対し何が出来るかを考える、講師3人による全4回のリレー形式の講座です。	中学生以上(市内 在住・在勤・在学 のかた)	第1回 10月27日(金) 第2回 11月10日(金) 第3回 12月15日(金) 第4回 1月19日(金)	中央公民館	無料	申込詳細は、 広報等で お知らせします。 中央公民館 048-769-2002
包丁研ぎ	普段使っている包丁を砥石で研ぐ技術を学びます。	10名	10月1日(日) 12月3日(日) 2月4日(日) 10:00～11:30	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	エコプラザ 0480-93-0077
布のリフォーム	不要となった布類などを使って素敵なお小物を作ります。 ※2週連続で参加できる方に限ります。	10名	10月14日(土) 10月21日(土) 10:00～12:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	
エコ体操	新聞紙を使ってあみを作り、高齢者向けの「ふまねっと運動」をします。	10名	10月27日(金) 10:30～12:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	
ステンドグラス風 壁飾り作り	割れたガラスびんなどを使ってステンドグラス風の壁飾りを作ります。 ※2週連続で参加できる方に限ります。	10名	12月 9日(土) 12月16日(土) 13:00～15:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	500円 (材料 費、保険 代)	
おはなし会	人形や手遊び、紙芝居を使ったおはなし会をします。	小学生以下の 親子8組	12月23日(土) 10:00～10:30	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	
リサイクル工作	牛乳パックなどを使っておもちゃを作ります。	小学生以下の 親子8組	12月23日(土) 10:30～11:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	
リサイクル 石けん作り	廃食用油を使って環境に優しいエコな石けんを作ります。	8名	1月20日(土) 10:00～12:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	
段ボール トイレ作り	段ボールを使って災害時に役立つ段ボールトイレを作ります。	8名	1月27日(土) 10:00～12:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	
リサイクル 小物作り	空き缶や廃材を使って植木鉢やネームプレートなどを作ります。	8名	2月17日(土) 10:00～12:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	
アルミ缶で おもちゃ作り	アルミ缶を使ってポンポン船を作ります。	小学生以下の親 子6組(12名)	3月2日(土) 10:00～12:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	
親子で おもちゃ作り	ペットボトルを使ってロケットを作ります。	小学生以下の親 子6組(12名)	3月24日(日) 10:00～12:00	エコプラザ (蓮田白岡環境 センター内)	200円 (保険代)	

Ⅲ. 文化活動

文化・芸術

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
おはなしひろば よちよち	絵本の読み聞かせや手遊びを、保護者と乳幼児がいっしょに楽しむおはなし会です。	乳幼児と 保護者向け	毎月第3金曜日 10:30～	図書館 視聴覚ホール	無料	図書館 048-769-5198
おはなしひろば てくてく	おはなし(昔話などの語り)、絵本の読み聞かせ、紙芝居などを行います。	未就学児・小学校 低学年向け	毎週木曜日 16:15～	図書館 1階 おはなし ひろば	無料	
おはなしひろば たかたか	おはなし(昔話などの語り)、絵本の読み聞かせ、紙芝居などを行います。	小学生向け 40名	1月15日(日) 3月26日(日) 10:30～	図書館 視聴覚ホール	無料	
はすっころ フェスティバル	人形げき、朗読、おはなし会などを公演。 詳細は、館内ポスター、広報はすだ、ホームページ等に掲載します。	どなたでも	10月22日(日) 10月29日(日) 11月12日(日) 11月19日(日) 11月26日(日)	図書館 視聴覚ホール ※11月12日(日)は、図書館・環境学習館の2ヶ所で行います。	無料	
大人のための おはなしの おとどい	大人向けのおはなし会です。 音楽も楽しめます。	80名	3月10日(日) 時間未定	図書館 視聴覚ホール	無料	
市民音楽劇 「黒浜沼の河童」	黒浜沼を舞台に河童と村人の交流を通して見えてくるものとは・・・ 2016年に蓮田市総合文化会館ハストピアで上演され大盛況を収めた市民音楽劇「黒浜沼の河童」の再演	634名	10月21日(土) 15:30開場 16:00開演 10月22日(日) 13:30開場 14:00開演	蓮田市総合 文化会館 どきどきホール	全席自由 大人 2,000円 (25歳以下は半額) 子供 1,000円	蓮田市総合文化会館 048-768-4117
(仮)東京混声合唱団特別公演	東京混声合唱団による特別公演	634名	12月9日(土) 13:00開場 14:00開演	蓮田市総合 文化会館 どきどきホール	全席指定 前売り 1階2,500円 2階(ベンチシート) 2,000円 当日 1階3,000円 2階(ベンチシート) 2,500円	
(仮)ハストピアフェスティバル	ハストピアサポーターズ企画のイベント 詳細は後日決定	未定	1月13日・14日 詳細未定	蓮田市総合 文化会館 全館	未定	
ケロポンズ ファミリー コンサート in はすだ	ケロポンズによる公演	497名	2月10日(土) 13:30開場 14:00開演	蓮田市総合 文化会館 どきどきホール	全席指定 前売り 大人2,000円(3歳以上12歳以下1,000円) 当日 大人2,500円(3歳以上12歳以下1,500円) ※3歳未満膝上無料、席が必要な場合は有料	
(仮)ストピキッズコンサート	ストピキッズとチューバーのコラボコンサート 詳細は後日決定	未定	3月予定	蓮田市総合 文化会館 どきどきホール	未定	
出張ワークショップ! アラカルト	振付家・ダンサー・彩の国さいたま芸術劇場芸術監督である近藤良平さんを講師にお迎えし、体を使った様々なワークショップを実施	1日2回開催 各回20名	11月25日(土) ①10:30 開場/11:00 開始/12:00 終了 ②12:30 開場/13:00 開始/14:00 終了	蓮田市総合 文化会館 どきどきホール	500円 (保険料含む)	彩の国さいたま芸術劇場 TEL 0570-064-939 (月曜・休館日を除く 10:00～17:00) オンライン https://www.saf.or.jp/
埼玉中央 フィルハーモニー オーケストラ 久喜第九演奏会 2023	左記演奏会にオーケストラとして出演します。 (主催)久喜総合文化会館	小学生以上 1200人	12月10日(日) 14:30開演	久喜総合 文化会館	有料、詳細は左記参照。	団ホームページ http://orchestra.musicinfo.co.jp/~scpo/ 久喜総合文化会館 https://www.kuki-bunka.jp/event/22299/

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
驚ウアンサンブル 第3期演奏会	吹奏楽の演奏会です。 (たなばた、牧神の午後 への前奏曲、ディズニー・ メドレーII ほか)	1218名	1月8日(月・祝) 14:00開演	久喜総合 文化会館 大ホール	前売券: 400円 当日券: 500円	前売券は久喜総合文 化会館にて販売 小沢 090-1694-1211 w.wind.e @gmail.com
第6回ニューイ ヤーコンサート	蓮田市演奏家協会会員 による演奏会	600人 ただしハストピアの 定員規定による	1月28日(日)	ハストピアどきど きホール	入場料 1500円 (前売券) 2000円 (当日券)	奥隅 048-768-7760 hasuda.music @gmail.com

蓮田市文化祭(蓮田市文化団体連合会事業)

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
俳句大会	蓮田市俳句連盟会員の 発表です。	ご来場の際は お問い合わせ ください。	10月15日(日) 13:00~16:30	中央公民館	無料	俳句連盟 荒川 048-766-4614
手芸作品展	蓮田市手芸趣味の会の 会員による展示会です。	どなたでも	11月1日(水) 10:00~17:00 11月2日(木) 9:00~16:00	中央公民館	無料	手芸趣味の会 渡井 048-764-2751
川柳作品展	蓮田川柳の会会員による 展示会です。	どなたでも	11月3日(金) 10:00~17:00 11月4日(土) 10:00~16:00	中央公民館	無料	蓮田川柳の会 戸田 090-8015-1102
菊花展	蓮田市菊友会の会員の 菊花を展示します。	どなたでも	11月3日(金) 13:00~16:00 11月4日(土) ~11月9日(木) 8:00~16:00	蓮田駅東口 森の詩広場 (特設会場)	無料	菊友会 古田 048-768-7862
書道展	蓮田市書道連盟主催の 展示会です。	どなたでも	11月3日(金) 13:00~17:00 11月4日(土) 9:00~17:00 11月5日(日) 9:00~16:00	ハストピア ギャラリー	無料	書道連盟 中野 048-768-3957
いけばな展	蓮田市華道連盟の会員 のいけばな展示会です。	どなたでも	11月4日(土) 12:00~17:00 11月6日(日) 9:30~16:00	ハストピア	無料	華道連盟 戸ヶ崎 048-768-8771
茶会	蓮田市茶道連盟主催の 茶会です。	ご来場の際は お問い合わせ ください。	11月4日(土) 10:00~15:00	ハストピア	一部有料	茶道連盟 松野 048-769-6092
短歌大会	蓮田市短歌クラブ会員の 発表会です。	ご来場の際は お問い合わせ ください。	11月5日(日) 13:00~16:00	中央公民館	無料	短歌クラブ 松野 048-769-6092
民謡舞踊大会	蓮田市民謡舞踊連盟に 加盟する各団体の民謡と 舞踊の発表会です。	どなたでも	11月5日(日) 1部 9:40~10:15 2部11:25~12:00 3部14:10~15:20	ハストピア どきどき ホール	無料	民謡舞踊連盟 山根 048-768-8275
ハワイアンダンス 大会	蓮田市ハワイアンダンス 連盟に加盟する団体が 一堂に集う発表会です。	どなたでも	11月5日(日) 1部11:00~11:55 2部16:00~16:25	ハストピア どきどき ホール	無料	ハワイアンダンス連盟 賀張 080-3476-5676
大正琴コンサート	大正琴幸の会に加盟す る会員の発表会です。	どなたでも	11月5日(日) 13:00~14:00	ハストピア どきどき ホール	無料	大正琴幸の会 小野寺 048-768-0611
オカリナ発表会	オカリナの会会員による オカリナの発表会です。	どなたでも	11月5日(日) 15:25~15:55	ハストピア どきどき ホール	無料	オカリナの会 畠山 048-769-7584
詩吟発表会	蓮田吟詠会の会員の発 表会です。	どなたでも	11月5日(日) 16:00~17:00	ハストピア どきどき ホール	無料	蓮田吟詠会 鎌内 048-766-1249
第44回 蓮田市音楽祭	合同合唱①夢わく明日を つくる街②大地讃頌 各団発表 14団体と埼玉 中央フィルハーモニー	一般市民 400名	11月12日(日) 開演13:00 (開場12:30)	ハストピア どきどき ホール	無料	音楽連盟 阿部 遙 090-4434-3139 heibee@qd5.so- net.ne.jp

IV. スポーツ活動

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
モルック教室	木の棒を投げて、「スキットル」と呼ばれる番号が付いた12本のピンを倒して競うゲームです。先に50点ちょうどを獲得したチームが勝ちになります。	未定	12月4日(月) 10:00~12:00	蓮田市総合市民体育館 多目的広場 (雨天時は武道場)	未定	蓮田市総合市民体育館 048-768-1717
ボウリング教室	ジャックボールと呼ばれる目標球(白いボール)に、赤・青のそれぞれ6球ずつあるボールを投げていかに近づけるかを競うゲームです。	未定	12月18日(月) 10:00~12:00	蓮田市総合市民体育館 アリーナ(予定)	未定	
健康体操教室	ケガをしにくい身体づくりや、健康増進につながる教室を展開します。	未定	2月・3月 時間:未定	蓮田市総合市民体育館 アリーナ(予定)	未定	
太極拳の動きを取り入れた健康体操	バランス訓練を含む、ゆっくりとした動作を繰り返して体を鍛えることにより、転倒予防につながる健康体操です。	60歳以上の方	8月・1月を除く 第2・4月曜日 13:00~14:00	老人福祉センター	無料	老人福祉センター 048-769-1455
健康体操	明るく楽しく運動を楽しみます。運動を通して腰痛・膝痛・肩痛などを軽減しましょう。また、予防のためにも継続しましょう。	60歳以上の方	8月・1月を除く 第1・3月曜日 第2・4木曜日 10:45~12:15	老人福祉センター	無料	
心の健康体操	呼吸法やリズム運動などを取り入れ、複数の動作を組み合わせながら行う運動です。脳の仕組みに働きかけることによってストレス緩和になります。	60歳以上の方	8月・1月を除く 第2・4火曜日 10:45~12:00	老人福祉センター	無料	
顔ヨガ	顔の表情筋を鍛えるストレッチをします。顔色もよくなって笑顔になりましょう。	60歳以上の方	未定	老人福祉センター	無料	
笑いヨガ	笑う体操とヨガの腹式呼吸を組み合わせた健康体操。想像力や子供のよう遊び心を大切にし、一緒に笑いの輪と和を広げましょう。	60歳以上の方	未定	老人福祉センター	無料	
スポーツ吹き矢	腹式と胸式呼吸法を訓練し、健康増進と仲間づくりを楽しみましょう。	60歳以上の方	開催日問い合わせ	老人福祉センター	無料	
ソフトテニス教室	小学生からシニアまでソフトテニスの基礎を学ぶ	小学生、一般、シニア	1月20日(土) 1月27日(土) 1月28日(日) 2月4日(日) 2月11日(日) 全5回 予備日 2月12日(月) 2月25日(日) 10:00~12:00	黒浜公園 テニスコート	小学生 500円 その他 1,000円	蓮田市 ソフトテニス連盟 事務局 メールまたはFAXで 申込み hasuda_st_jimu @yahoo.co.jp FAX 048-766-6052 問い合わせ 庄山 090-4092-1578

IV. スポーツ活動

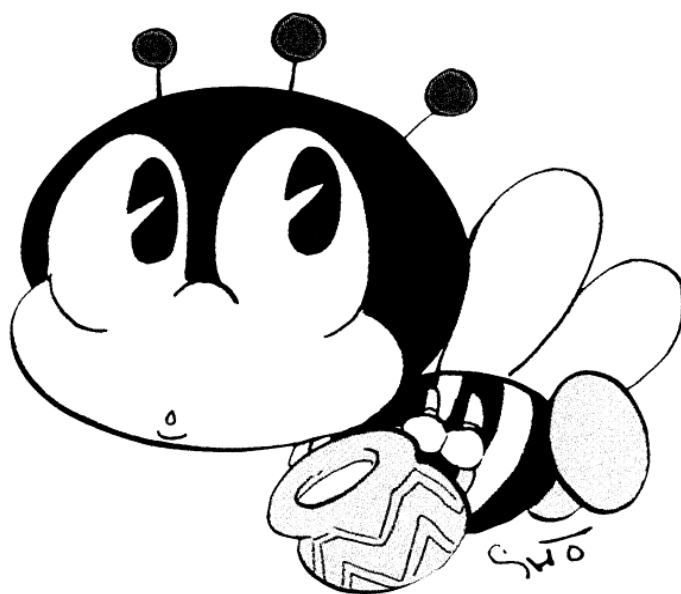
事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
サルセッション (からだにE～ 体操2023)	音楽を心と身体で感じ、歌詞を踊りで表現する楽しさを味わいながら自然と身体を鍛えることができる新感覚のダンスフィットネスプログラムです。 年齢性別問わず、どなたでもご参加いただけます。 【持ち物】運動シューズ、汗拭きタオル、飲料	成人・15名	10月 3日(火) 10月10日(火) 11:15～12:15 (全2回)	西口行政センター	500円/回	
ラテンコア (からだにE～ 体操2023)	ラテン音楽に合わせてコア(体幹)を意識しながら様々なステップを楽しむ事でウエストのシェイプや美しい姿勢への改善に効果的なプログラムです。 【持ち物】運動シューズ、汗拭きタオル、飲料	成人・15名	10月6日(金) 10:00～11:00	蓮田 バレエスタジオ	500円/回 ※施設利用料 別途100円	
機能向上ゆっくり & じゅくり トレーニング (からだにE～ 体操2023)	股関節や肩甲骨周りをほぐしながら深部の筋肉(インナーマッスル)をじっくりと使うことで身体本来の可動域を無理なく使えるようにして、各々に適した身体の機能を引き出していきます。 【持ち物】ヨガマット、タオル 又は手拭い(←ストレッチパートで使います70～80くらいのサイズ)、飲み物	成人・20名	10月13日(金) 10月20日(金) 10:00～11:00 (全2回)	蓮田 バレエスタジオ	500円/回 ※施設利用料 別途100円	リ・ボーンはすだ総合型地域スポーツクラブ 080-4063-4085 メール hasuda_sports_club@yahoo.co.jp HP http://rebornhasuda.com
バレトン (からだにE～ 体操2023)	バレエ・ヨガ・フィットネスといった3種類の運動を組み合わせで行い、およそ150kcal～200kcal消費されると言われている有酸素系の運動プログラム。 バレエ経験のない方でも楽しめるエクササイズです。 【持ち物】・ヨガマット、飲み物 基本 裸足ですが 靴下履きたい方は 滑り止めついでると安全です。	成人・15名	11月10日(金) 11月17日(金) 15:00～16:00	ハストピア	500円/回	 http://rebornhasuda.com/
からだメンテナンス (からだにE～ 体操2023)	運動不足はもとより、長時間の同じ姿勢や動作・運動後のストレッチ不足でも固まってしまう筋肉と筋膜。それを筋構造に基づくマッサージとストレッチで、心地よくリリースしてゆきます。 【持ち物】ヨガマット(長めのキッチンマットでも可)、飲み物	成人・20名	11月13日(月) 11月20日(月) 11:45～12:45 (全2回)	蓮田 バレエスタジオ	500円/回 ※施設利用料 別途100円	からだにE～体操専用 申込サイト http://rebornhasuda.com/e2023/
ハーブリース座 講 (からだにE～ 体操2023)	ローズマリー、ユーカリ、ラベンダー、ローズ等、華やかなお花にココロもカラダも癒されます。ドライハーブを使用するので、長時間楽しんで贈り物やXmasインテリアにもおすすめです。初めての方にも、丁寧にご指導いたします。 【持ち物】花切りバサミ、作品を持ち帰るための袋、エプロン	成人・16名	11月18日(土) 10:00～12:00	中央公民館 または 西口行政センター	500円/回 ※材料費 別途 2,000円	
【子育て支援事業】 親子体操教室	子どもたちの大好きなアンパンマン体操、ボール遊び、お歌、手遊びや、絵本の読み聞かせもします。また、簡単なおもちゃを作り、子どもの遊びを広げていきます。	未就園児親子	10月～1月 土曜日 10:30～11:30 (全5回)	西新宿会館	2,000円 (全5回・ 教材費、 保険料など)	
設立15周年記念 フェスティバル (仮称)	未定	どなたでも	3月	ハストピア	未定	

V. レクリエーション活動

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
ふれあいランド	手話ダンスやつなひき、玉入れ競技などのほか、蓮田音頭を踊ったりする、障がいのある方を対象としたスポーツ大会です。障がいのない方も参加できます。	障がいのある方はどなたでも	3月3日(日) 10:00～15:00 (時間は予定)	パルシー	無料	ふれあいランド実行委員会事務局(蓮田市福祉課内) 048-768-3111 (内線138)
レクリエーション大会	インディアカ、スポーツ吹矢、ダンス、ミニテニスのレクリエーション体験ができる大会です。	未定	3月24日(日) 時間:未定	蓮田市総合市民体育館アリーナ(予定)	未定	蓮田市総合市民体育館 048-768-1717
民踊	全国各地の民踊に加え、レクダンスの曲を皆で楽しく踊ります。毎月、講師より新曲指導があります。地域行事への参加も目指しています。	60歳以上の方	毎週火・水 10:45～12:00 (第2・4(火)を除く)	老人福祉センター	無料	
さくらまつり 盆踊	春はさくらの開花をめでながら、各地の民踊やレクダンスを踊ります。夏は新曲や皆様からのリクエストで構成されたプログラムを踊り、一日を通して楽しめます。	60歳以上の方	各年1回 HP・センターだより でお知らせ	老人福祉センター	無料	
ふれあいの集	蓮田市民謡舞踊連盟と老人福祉センター共催の歌と踊りの祭典です。	60歳以上の方	年1回 HP・センターだより でお知らせ	老人福祉センター	無料	
歩こう会	徒歩、又はバスを利用して出かけます。日帰り有名所を巡りながら、いつの間にか参加者同士の交流が深まります。一歩外へ出かけてみませんか。	60歳以上の方	年2回 HP・センターだより でお知らせ	老人福祉センター	無料	
オセロゲーム大会	オセロゲームは、ほど良い刺激と緊張が脳のトレーニングに絶妙なゲームです。	60歳以上の方	年1回 HP・センターだより でお知らせ	老人福祉センター	無料	老人福祉センター 048-769-1455
制作活動	身の回りにある材料を使って季節飾りなどを作しましょう。出来上がってみるとアートになった!など、簡単で楽しみながら皆さんと作品作りをしてみませんか。	60歳以上の方	月2回程度 HP・センターだより でお知らせ	老人福祉センター	無料	
脳リハ・脳トレ	ゲーム感覚で取り組みながら、話す・聞く・読む・書く・計算するなどの言語機能や記憶力・判断力などの認知機能を楽しく活性化、数独課題も用意しています。	60歳以上の方	課題は随時配布中	老人福祉センター	無料	
フレイル予防 元氣防塾	フレイル予防として、運動機能、認知機能、食べる機能、栄養面、社会性などに働きかけます。ストレッチ、バランス、筋力維持、筋力アップ等の体操を実施するほか、毎回テーマを変えた座学もあり、無理なく、楽しく活動しています。	60歳以上の方	月2日 10:45～12:15 HP・センターだより でお知らせ	老人福祉センター	無料	

VI. その他

事業名	内容	対象・定員	期日・時間	会場	費用	申込み・問合せ先
やさしさいきいきフェスティバル	①市民の健康づくり②地域福祉の向上③コミュニティの醸成④消費生活・環境課題に対する取り組みの推進を図るため、関係する団体等が一堂に集い理解を深めることを目的とし、開催します。	どなたでも	10月8日(日)	総合文化会館ハストピア	無料	健康増進課 048-768-3111 (内線194)
スポーツフェスタ	年齢や障がいに関わらず、様々なスポーツなどを気軽に楽しめる体験型イベントを開催します。	どなたでも	10月8日(日)	蓮田市総合市民体育館パルシー	無料	文化スポーツ課 048-768-1717



生涯学習のマスコット
“マナビィ”

発行：蓮田市・蓮田市教育委員会

編集：蓮田市教育委員会 社会教育課
〒349-0193
蓮田市大字黒浜2799番地1
TEL 048-765-1730(直通)