

令和7年度 “学びま専科” 1日講座

「“学びま専科” 1日講座」は、幅広い世代に向けた学び・学びあいの機会の提供や、地域で活動する団体や個人の学びの成果を地域に活かすきっかけづくりを目的に開催しています。

蓮田市生涯学習支援者（人材バンク）に登録のある個人・団体が講師を務め、さまざまな知識や技能、学習成果を活かして講座を企画しています。ぜひご参加ください。

対 象

どなたでも参加できます。

※講座によっては、対象を設定している場合がございます。

※申込多数の場合は、市内在住・在勤・在学の方を

優先させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

参加費

教材費のみ

・教材費の記載がない講座は無料です。

申 込

①電子申請 ②往復はがき ③メール のいずれか

・②③の場合は「希望する講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、講座ごとの必要事項」をご記入の上、下記担当あてに送信してください。

・お申込みについて詳しくは、裏面（P.1）をご覧ください。

・申込多数の場合は、抽選とします。

その他

・申込者が3名未満の場合は開講しませんので、ご了承ください。

・各講座の内容は、発行時点のものとなるため、掲載内容に変更が生じる場合がございます。最新情報は広報はすだや蓮田市公式ホームページをご確認ください。

〈申込・お問い合わせ先〉

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：048-768-3111（内線 161）

E-mail：syakyou@city.hasuda.lg.jp



蓮田市マスコットキャラクター
はすびい

申込方法について

- 申込期間は講座によって異なりますので、ご確認ください。
- 小学生以下の方は、保護者の方が代表してお申込みください。
- 定員に余裕がある場合は、申込締切後も受付を行うことがあります。参加を希望される方は、社会教育課にお問い合わせください。

【電子申請の場合】

各講座の紹介欄に掲載している二次元コードまたは蓮田市ホームページに掲載している URL よりお申し込みください。

※「syakyou@city.hasuda.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください。

【メールの場合】

メール件名：学びま専科1日講座「〇〇〇〇（講座名）」に申し込みます。

メール本文：①希望する講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号

⑥講座ごとの必要事項（用具の貸し出し希望 等）をご記入ください。

※「syakyou@city.hasuda.lg.jp」からのメールを受信できるよう設定してください。

【往復はがきの場合】

85 〒349-0193 (往信) 蓮田市教育委員会 社会教育課 行 〔往信の宛名面〕	なにも書かない 〔返信の文面〕
85 〒ご自身の住所 の郵便番号 (返信) ・ご自身の住所 ・ご自身のお名前 〔返信の宛名面〕	・希望する講座名 ・住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢 ・電話番号 (・講座ごとに必要な情報) 〔往信の文面〕

1 講座ごとに1枚、1人につき1枚の
往復はがきでお申込みください。

開講スケジュール

8月

開催日	講座名	定員	時間	会場	申込期間
30日 (土)	はつらつ元気体操	20名	13:00~14:00	ハストピア	7月14日~ 8月15日
	美姿勢大人女子になる 骨盤底筋トレーニング	10名	13:00~14:30		

9月

開催日	講座名	定員	時間	会場	申込期間
3 日 (水)	不運な武州鉄道	40 名	13：30～15：30	市役所西棟	7 月 14 日～ 8 月 15 日
2 3 日 (火)	童謡・唱歌・懐メロを歌いましょう	40 名	13：30～15：30	中央公民館	8 月 14 日～ 9 月 9 日
	脳を鍛える楽しい折紙 －胡蝶蘭を折る－	15 名	13：30～15：30		
	ボッチャで楽しく介護予防	20 名	14：00～16：00		
2 6 日 (金)	「捨てる」が苦手さんの 片づけメソッド	20 名	13：30～15：15	中央公民館	
	太極拳入門講座	20 名	13：30～15：30		
	ヘタな 1 万歩より家の 10 歩！ 90 分で楽に若返るウォーキング講座	15 名	14：00～15：30		

○中央公民館利用に際して

蓮田市中央公民館の駐車場は令和6年度より、市営駐車場となりました。
詳しくはホームページをご覧ください。中央公民館駐車場案内のページ⇒



10月

開催日	講座名	定員	時間	会場	申込期間
22日 (水)	埼玉の城館とその歴史	50名	9:30~11:30	中央公民館	9月11日~ 10月8日
	国際規格 ISO9001 に見る 「人の生き方」への知恵	20名	9:30~11:00		
	スポーツウェルネス吹矢	8名	10:00~11:30		
	笑いヨガ	15名	13:30~15:00		
	誰でも囲碁が打てるようになる講座	16名	13:30~15:30		
	肺活量をふやし、元気な体を作ろう	20名	14:00~15:20		

11月

開催日	講座名	定員	時間	会場	申込期間
7 日 (金)	初級者硬式テニス講座	6 名	14：00～15：30	黒浜公園 テニスコート	10月6日～ 10月27日
1 9 日 (水)	油脂から作るデザイン石けん	8 名	13：30～15：15	西口行政 センター	
	フランス語入門	30 名	13：30～15：30		
	たのしい絵手紙	10 名	14：00～15：30		
2 4 日 (月)	竹のけん玉マスゲーム	15 名	13：30～15：30	中央公民館	
	実際に役立つ（子どものための） 護身術	20 名	13：30～15：00		
	ヨガ	30 名	14：00～15：15		

はつらつ元気体操

講座紹介：5年後10年後も楽しく元気な毎日を過ごせるように、今から心身を整えていきましょう。自宅で続けられる簡単な運動を一緒に行います。正しい健康知識の見分け方や生活習慣もお伝えします。どうぞご期待ください!!

日 時：8月30日（土）13：00～14：00

会 場：総合文化会館ハストピア 多目的ルーム

対 象：楽しく体を動かしたい方

レ ベ ル：未経験・初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具・ヨガマット・水分補給用ドリンク・
汗拭きタオル・動きやすい服装

定 員：20名

講 師：土田 和美 さん



<申込用電子申請>



美姿勢大人女子になる骨盤底筋トレーニング

講座紹介：正しい骨盤底筋の動かし方で、美しい姿勢を手に入れましょう。動画サイトやジムではきっと教えてもらえないポイントを理学療法士の視点でしっかりお伝えします。美姿勢を手に入れて素敵な未来を作っていきましょう。

日 時：8月30日（土）13：00～14：30

会 場：総合文化会館ハストピア ギャラリー

対 象：女性なら誰でも
（脳梗塞などで麻痺のある方は今回ご遠慮下さい）

レ ベ ル：初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：ヨガマット、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服

定 員：10名

講 師：小泉 由希 さん



<申込用電子申請>



不運な武州鉄道

講座紹介：県政会最高実力者飯野喜四郎他、政友会幹部が誘致に奔走、蕨の名門岡田家も援助、経営立て直しで招いた京成電気軌道本田社長が会社を乗っ取ると内紛、前途多難結果的には岩槻経由大宮に乗入れた本田のものになった。やっと開業したが走れば赤字の悪循環、開業11年の短命で廃業。詳細を解明します。

日 時：9月3日（水）13：30～15：30

会 場：市役所西棟 第3・第4会議室一体利用

対 象：どなたでも

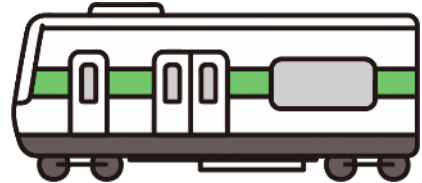
レ ベ ル：中級者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具

定 員：40名

講 師：山本 二三男 さん



<申込用電子申請>



童謡・唱歌・懐メロを歌いましょう

講座紹介：里の秋、紅葉、夕焼け小焼け、村のかじや、あざみの歌、長崎の鐘、高校三年生、瀬戸の花嫁、下町の太陽、君恋し、バラが咲いた、ローレライ、野バラ、埴生の宿、エーデルワイス、花は咲く、千の風になって、等々

日 時：9月23日（火・祝）13：30～15：30

会 場：中央公民館 2階研修室・第3会議室一体利用

対 象：歌の好きな方

レ ベ ル：中級者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具・メモ帳

定 員：40名

講 師：竹之内 勝彦 さん



<申込用電子申請>



脳を鍛える楽しい折紙－胡蝶蘭を折る－

講座紹介：爽やかな胡蝶蘭を和紙で折りミニ額（18×22cm）にまとめます。

日 時：9月23日（火・祝）13：30～15：30

会 場：中央公民館 1階第1会議室

対 象：一般

レ ベ ル：どなたでも

教 材 費：600円

持 ち 物：のり・はさみ

定 員：15名

講 師：渡邊 芳恵 さん



<申込用電子申請>



ボッチャで楽しく介護予防

講座紹介：ボッチャ競技はパラリンピックの種目ですが、障害の有無にかかわらず子どもから高齢者まで安全に楽しめるスポーツです。ボールをどこにどう投げようか？認知症予防・フレイル予防に一緒に楽しみましょう。

日 時：9月23日（火・祝）14：00～16：00

会 場：中央公民館 3階集会室

対 象：高齢者

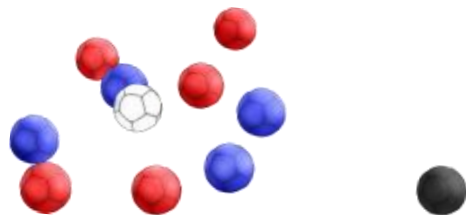
レ ベ ル：未経験・初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：動きやすい身なり、筆記用具、水分

定 員：20名

講 師：医療生協さいたま・蓮田支部 のみなさん



<申込用電子申請>



「捨てる」が苦手さんの片づけメソッド

講座紹介：片づけのスタートは基本を知る事です。そこから、ステップを踏んでいけば捨てる事が苦手ではなくなります。メソッドを紹介しますので自分流にアレンジして、ぜひ、物を減らす術を身につけて下さい。

日 時：9月26日（金）13：30～15：15

会 場：中央公民館 1階第1会議室

対 象：成人で片づけに興味のある方

レ ベ ル：未経験・初級者・中級者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具

定 員：20名

講 師：森 由香 さん



<申込用電子申請>



太極拳入門講座

講座紹介：近年注目を集めている太極拳の体験講座です。スポーツ歴の無い方でも楽しく受講できます。生涯学習としても、また健康増進にも最適な太極拳を体験してみましょう。きっと新たな発見があるはずです。

日 時：9月26日（金）13：30～15：30

会 場：中央公民館 3階集会室

対 象：生涯学習・健康増進に取り組みたい方

レ ベ ル：未経験

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具・体育館シューズの様な底が薄くて平らなシューズ・
運動のできる服装・飲み物

定 員：20名

講 師：成田 能祥 さん



<申込用電子申請>



ヘタな1万歩より家の10歩！ 90分で楽に若返るウォーキング講座

講座紹介：腰痛、肩こり、股関節痛は姿勢や歩き方が原因のことがほとんど。このレッスンでは、体のクセを外して、楽にキレイに歩くポイントを学びます。90分での変化に驚く人が続出。見た目も体年齢も若返ります。

日 時：9月26日（金）14：00～15：30

会 場：中央公民館 2階研修室・第3会議室一体利用

対 象：腰痛・肩こり・股関節痛に悩む方、
体を無理なく動かしたい中高年女性

レ ベ ル：未経験

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具・靴下（靴下で歩くため汚れてもいいもの、
できれば5本指ソックス）・動きやすい服装（パンツスタイル）、
水分、タオルなど

定 員：15名

講 師：飯田 みさ代 さん



<申込用電子申請>



埼玉の城館とその歴史

講座紹介：全国的な城ブームの高まりのなか、県内に679もの城館があったことがあまり知られていません。埼玉の古い城館の成り立ちや伝承・伝説を解説し、更に日本の城の歴史との関わりや相違点等を比較し、その特徴を学ぶ。

日 時：10月22日（水）9：30～11：30

会 場：中央公民館 2階研修室・第3会議室一体利用

対 象：一般成人

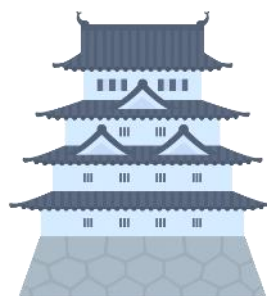
レ ベ ル：中級者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具

定 員：50名

講 師：埼玉城郭研究会 のみなさん



<申込用電子申請>



国際規格 ISO9001 に見る「人の生き方」への知恵

講座紹介：国際規格 ISO9001 の主語は全て「組織」である。今回この「組織」を「私」という主語に置き換えた時 ISO が「人の生き方」にどういう示唆を与えているのか規格全文に亘って解説したい。実存哲学にも触れたい。

日 時：10月22日（水）9：30～11：00

会 場：中央公民館 1階講義室

対 象：高校生以上

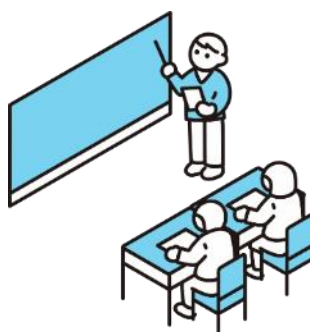
レ ベ ル：初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具

定 員：20名

講 師：星 勝正 さん



<申込用電子申請>



スポーツウェルネス吹矢

講座紹介：スポーツウェルネス吹矢運営マニュアルにそって、実技並に各種マニュアルの説明と指導を行います。

日 時：10月22日（水）10：00～11：30

会 場：中央公民館 3階集会室

対 象：定年された方や、時間をもてあましている方等

レ ベ ル：初級者

教 材 費：100円

持 ち 物：上履き、タオル

定 員：8名

講 師：蓮田市スポーツウェルネス吹矢協会 大石 清勝 さん



<申込用電子申請>



笑いヨガ

講座紹介：笑う動作とヨガの呼吸法を組み合わせた体操です。笑ってスッキリ健康に!!
心も体もリフレッシュ!!インド生まれの笑いヨガと一緒に笑ってみませんか?

日 時：10月22日(水) 13:30~15:00

会 場：中央公民館 1階講義室

対 象：どなたでも

レ ベ ル：未経験・初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具・汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装

定 員：15名

講 師：杉山 光江 さん



<申込用電子申請>



誰でも囲碁が打てるようになる講座

講座紹介：囲碁は難しいと思っている方、実はルールは簡単です。この講座で初心者の方
方も囲碁のルールや基本的な打ち方が分かります。実際に体験して囲碁の楽し
しさや奥深さを感じてください。講座の後も同好会ありますので安心。

日 時：10月22日(水) 13:30~15:30

会 場：中央公民館 1階第1会議室

対 象：18歳以上、初心者の方

レ ベ ル：未経験・初心者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具

定 員：16名

講 師：白子 洋司 さん



<申込用電子申請>



肺活量をふやし、元気な体を作ろう

講座紹介：楽しく音楽にあわせ、色々な型をマットやいすで動いていきます。1回で体のゆがみがとれ、呼吸しやすい体になり、肩こりも改善。年齢に関係なく、より美しく、より健康になりたい方の参加をお待ちしています。

日 時：10月22日（水）14：00～15：20

会 場：中央公民館2階研修室・第3会議室一体利用

対 象：体の固い方、ねこ背や肩こり、腰痛のある方、美しい体型になりたい方

レ ベ ル：未経験・初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：水分

定 員：20名

講 師：カキヲリスト 上杉 友華里 さん



<申込用電子申請>



初級者硬式テニス講座

講座紹介：楽しく秋からテニスにふれあいましょう。未経験、初めての方、大歓迎です。ゆるめの講座ですので気楽に参加して下さい。

日 時：11月7日（金）14：00～15：30

会 場：黒浜公園テニスコート

対 象：多少テニスに興味がある方や
少し運動してみたいと思っている方

レ ベ ル：未経験・初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：テニスラケット・動きやすい服装

定 員：6名

講 師：原田 一也 さん



<申込用電子申請>



油脂から作るデザイン石けん

講座紹介：食用のソフトオイルやココナツオイルなどで固形石けんを作ります。色や香りを付けて自分だけの石けんを作しましょう。石けんは約1ヶ月後から使えます。(油脂 250g、石けん 4～5 コ程)

日 時：11月19日(水) 13:30～15:15

会 場：西口行政センター クッキングルーム

対 象：劇物(苛性ソーダ)を使うため、成人対象。
小さいお子様連れでのご参加はご遠慮下さい。

レ ベ ル：未経験

教 材 費：1,500 円

持 ち 物：エプロン、使い捨てのゴム手袋、マスク、
持ち帰り用の保冷バッグまたは底が平らな袋、
あれば伊達メガネ、古タオル、筆記用具

定 員：8 名

講 師：高久 さちこ さん



<申込用電子申請>



フランス語入門

講座紹介：初歩のフランス語について、簡単な会話文を材料にして、その説明、発音の練習をする。

日 時：11月19日(水) 13:30～15:30

会 場：西口行政センター 第1会議室

対 象：中学生以上でフランス語に興味を持っているかた

レ ベ ル：未経験・初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具

定 員：30 名

講 師：津曲 明 さん



<申込用電子申請>



たのしい絵手紙

講座紹介：『ハタでいい、ハタがいい』 絵手紙は手描きの絵と言葉で思いを伝えます。季節を感じながら、旬の野菜や草花などを描いてポストインしましょう。

日 時：11月19日（水）14：00～15：30

会 場：西口行政センター 第2会議室

対 象：どなたでも

レ ベ ル：未経験・初級者

教 材 費：200円

持 ち 物：ポケットティッシュ・描きたい野菜など

定 員：10名

講 師：鶴田 裕子 さん



<申込用電子申請>



竹のけん玉マ스ゲーム

講座紹介：カッターナイフ及び鉄鑪で竹の先端部分を削り、タコ糸で竹の本体とリングを結ぶ作業をします。後半では、歌のリズムに乗って、竹のけん玉を使ってゲームをします。

日 時：11月24日（月）13：30～15：30

会 場：中央公民館 1階講義室

対 象：どなたでも

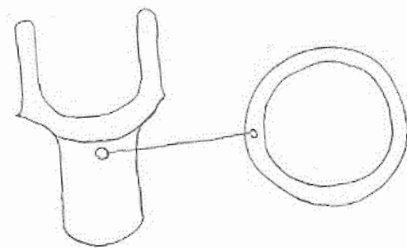
レ ベ ル：未経験

教 材 費：200円

持 ち 物：筆記用具・軍手

定 員：15名

講 師：岩沼 靖生 さん



<申込用電子申請>



実際に役立つ（子どものための）護身術

講座紹介：少林寺拳法の技法を活用した、護身術を行います。近年予期せぬことが起きたりしていますが、ご自分の身はご自分で守れたら良いですね。子ども以外の方も一緒に技の体験をお楽しみ頂ければと思います。

日 時：11月24日（月）13：30～15：00

会 場：中央公民館 3階集会室

対 象：護身術に関心があり、自分で身を守りたい方
小学生は、ご家族様と一緒にご参加検討下さい。

レ ベ ル：どなたでも

教 材 費：なし

持 ち 物：軽く運動のできる服装、水分補給用飲み物、汗拭きタオル

定 員：20名

講 師：土屋 晴彦 さん



<申込用電子申請>



ヨガ

講座紹介：ヨガのポーズを通して膝、腰痛、肩こりを解消しましょう。関節まわりの筋肉をほぐし筋力UPして健康になっていきましょう。栄養士の資格をいかして食べ物のワンポイントアドバイスをさせていただきます。

日 時：11月24日（月）14：00～15：15

会 場：中央公民館2階研修室・第3会議室一体利用

対 象：成人

レ ベ ル：未経験・初級者

教 材 費：なし

持 ち 物：ヨガマット（バスタオルで代用可）

定 員：30名

講 師：望月 葉子 さん



<申込用電子申請>



あなたも人材バンクに登録してみませんか？

人材バンクとは、知識や技能等をお持ちの方を登録し、
社会教育課を通して指導者を必要としている方に紹介する制度です。
“学びま専科”1 日講座は、人材バンク登録者が講師となって開催しています。

いろいろな知識や技術、豊富な体験・経験をお持ちの方、
人材バンクに登録して、地域の活動に役立ててみませんか？
興味のある方は、蓮田市 HP からご登録ください。



蓮田市マスコットキャラクター
はすぴい

登録
お待ちしております！

蓮田市 HP
人材バンク登録案内



【お問い合わせ】

蓮田市教育委員会 社会教育課 生涯教育担当

〒349-0193

蓮田市大字黒浜2799番地1

TEL 048-768-3111

FAX 048-765-1703

E-mail syakyou@city.hasuda.lg.jp