

令和8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 162）

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】

<p>85 〒349-0193</p> <p>(往信) 蓮田市教育委員会 社会教育課 行</p> <p>〔往信の宛名面〕</p>	<p>なにも書かない</p> <p>〔返信の文面〕</p>
<p>85 〒ご自身の住所 の郵便番号</p> <p>(返信) ・ご自身の住所 ・ご自身のお名前</p> <p>〔返信の宛名面〕</p>	<p>・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)</p> <p>〔往信の文面〕</p>

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

9月

開催日	講座名	定員	時間	会場	申込期間
2 日 (水)	環境を考える - IS014001 をベースにして-	20名	9:30~10:40	関山分館	7月13日~ 8月12日
	社交ダンス	30名	10:00~11:30		
	太極拳体験講座	20名	13:30~15:00		
	~アロマのある暮らし~香りの大切さとアロマセラピー・アロマバスソルトを作ってみよう	15名	14:00~15:30		
1 2 日 (土)	ろっ骨エクササイズ	15名	9:30~10:40	環境学習館	7月27日~ 8月24日
	福山ローズ~立体的な折バラ~「究極の1枚折り」	20名	13:30~15:00		
	実際に役立つ(子どものための)護身術講座	20名	14:00~15:30		
	初心者硬式テニス講座	6名	13:30~15:00	黒浜公園 テニスコート	

○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
4 日 (日)	スクリーンと琵琶演奏で楽しむ信長・秀吉・家康	30名	9:30~11:00	行政センター	8月10日~ 9月13日
	英語の本で英会話に自信をもとう	10名	13:30~15:00		
	油脂で作る手作りせっけん	8名	13:30~15:00		
	日米ともに新しい段階に入ったマインドフルネス	30名	14:00~15:20		
6 日 (火)	誰でも囲碁が打てるようになる講座	16名	9:30~11:00		
	笑いヨガ	20名	10:00~11:30		
	楽しくドイツ語 はじめの1歩	15名	13:30~15:00		
	たのしい絵手紙	10名	14:00~15:30		

11月

開催日	講座名	定員	時間	会場	申込期間
11日 (水)	姿勢改善ストレッチ&トレーニング	20名	9:30~10:30	中央公民館	9月24日~ 10月22日
	押し花ミニ額作り	10名	10:00~11:30		
	音楽の魅力が、介護予防・フレイル予防に!	50名	13:30~15:00		
14日 (土)	美姿勢で自律神経も整える骨盤底筋体操	15名	9:30~11:00	環境学習館	

環境を考える – IS014001 をベースにしてー

講座紹介：今程環境が注目を集めた時はない。気温上昇、集中豪雨、種の減少、海洋汚染（マイクロプラスチック等）、氷河の消滅、海水面の上昇等々環境の変化が、人類の生存に多大の影響を及ぼしつつある。環境マネジメントシステムの規格 14001 をベースにこれらを考える。

日 時：9月2日（水）9:30～10:40

会 場：関山分館 小会議室C

対 象：高校生以上～成人

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>



社交ダンス

講座紹介：新しい趣味を見つけませんか？少しずつ何回もステップを踏んで覚える楽しい社交ダンスは心も身体もリフレッシュして、健康の為に役立ち若くいられます。初めての方でも気楽に参加下さい。

日 時：9月2日（水）10:00～11:30

会 場：関山分館 大会議室

対 象：どなたでも

教 材 費：なし

持 ち 物：飲み物（水）、上履き（シューズ）、
運動の出来る服装

定 員：30名

講 師：蓮田ダンス愛好会 のみなさん



<申込用電子申請>



太極拳体験講座

講座紹介：最近テレビ等で紹介されている太極拳を体験していただく講座です。太極拳は前後、左右、上下のバランスを保ちながら動きます。そのことを実際に体験していただきます。蓮田市は太極拳の盛んな地域です。毎日どこかの公共施設で太極拳をやっています。運動はしたいけど、激しい運動にはついていけない、という人にも最適な運動です。見た目以上に適度のエネルギー消化もあり、足腰の鍛錬にもなります。また頭の体操にもなります。

日 時：9月2日（水）13:30～15:00

会 場：関山分館 大会議室

対 象：生涯学習並びに健康増進に前向きな人

教 材 費：なし

持 ち 物：底の薄い靴、運動できる服装、飲み物

定 員：20名

講 師：蓮田市太極拳協会所属講師 のみなさん



<申込用電子申請>



～アロマのある暮らし～香りの大切さとアロマセラピー ー・アロマバスソルトを作ってみよう

講座紹介：アロマセラピーとは何？アロマオイルは使ったことがあるけどよくわからない。。でも大丈夫です。初心者の方でも楽しくアロマセラピーの基礎知識、利用法、注意事項、クラフト作りなど学べます。本物の香りでいやしの時間をお楽しみ下さい！ご参加お待ちしております。

日 時：9月2日（水）14:00～15:30

会 場：関山分館 小会議室A

対 象：成人（子供・妊娠中の方は対象外）

教 材 費：1,300円

持 ち 物：筆記用具

定 員：15名

講 師：梅戸 智代 さん



<申込用電子申請>



ろっ骨エクササイズ

講座紹介：年齢と共に肺活量が劣え呼吸が苦しくなったり、姿勢が悪くなる、背骨がゆがんでくる等の悩みが増えてきます。カキラをする事で、肩こり腰痛が楽になり、さわやかな気分と、体のゆがみを整え呼吸しやすい体になります。

日 時：9月12日（水）9:30～10:40

会 場：環境学習館 会議室1

対 象：どなたでも

教 材 費：なし

持 ち 物：お水

定 員：15名

講 師：上杉 友華里 さん



<申込用電子申請>



福山ローズ～立体的な折バラ～「究極の1枚折り」

講座紹介：1 「福山ローズ」は、広島県福山市の市花である「バラ」をモチーフにして作られた、1枚の折り紙から折られる立体的な作品です。

2 切ったり貼ったりせず1枚の正方形から螺旋状の折り込みと立体的なひねりで本物のような華やかなバラが完成します。

日 時：9月12日（土）13:30～15:00

会 場：環境学習館 会議室2

対 象：どなたでも（小学生以下は保護者同伴）

教 材 費：なし

持 ち 物：折り紙、竹串（爪楊枝）、クリップ4つ
（ない場合、講師がお貸しします。）

定 員：20名

講 師：け ん さん



<申込用電子申請>



初心者硬式テニス講座

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：9月12日（土）13:30～15:00

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

教 材 費：なし

持 ち 物：テニスラケット、動きやすい服装、
汗拭きタオル、飲み物

定 員：6名

講 師：原田 一也 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

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体験をお楽しみ頂ければと思います。

日 時：9月12日（土）14:00～15:30

会 場：環境学習館体験学習室

対 象：護身術に関心のある方ならどなたでも大丈夫です。
小学生以下の方は原則ご家族様と一緒にお願いします。

教 材 費：なし

持 ち 物：運動の出来る服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

定 員：20名

講 師：土屋 晴彦 さん



<申込用電子申請>



スクリーンと琵琶演奏で楽しむ信長・秀吉・家康

講座紹介：NHK 大河ドラマ「豊臣兄弟」の歴史を通して、スクリーン画面でわかりやすく、琵琶演奏と詩吟で古典芸能を楽しむ講座です。詩吟の体験もあります。

日 時：10月4日（日）9:30～11:00

<申込用電子申請>

会 場：行政センター第1会議室



対 象：成人

教 材 費：なし

持 ち 物：なし

（個々に必要に応じて飲物やマスクをご用意下さい）

定 員：30名

講 師：詩吟・吟舞 泉心流 二代宗家 市川泉心 さん



英語の本で英会話に自信をもとう

講座紹介：1998年の映画、「Rain Man」の映画版シナリオを簡略した物語（英語38ページ）を映像イメージにして、会話文や説明部分をドラマチックに読む練習を皆さんと一緒にします。日本語には無い、cadence（ケイダンス）と言われる、リズム・自然な抑揚・強調などに気をつけて読む事に慣れれば、会話が日本語で話すようにできます。

日 時：10月4日（日）13:30～15:00

会 場：行政センター第2会議室

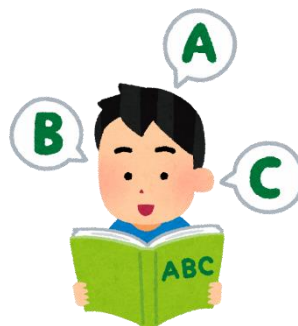
対 象：中学3年生以上

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具

定 員：10名

講 師：大屋 京児（ESE）さん



<申込用電子申請>



油脂で作る手作りせっけん

講座紹介：食用の油脂等で固形石けんを作ります。（作成1ヶ月後に使用可能）
今回は、茶葉や紫根など色を付けたオイルで石けんを作る予定です。（牛乳パック半分程度）初めての方も経験者の方も楽しく作りましょう。

日時：10月4日（日）13:30～15:00

会場：行政センタークッキングルーム

対象：成人

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、
あれば伊達メガネ、持ち帰り用保冷バック、
古タオル、筆記用具

定員：8名

講師：高久 さち子 さん

手づくり石けん
作成イメージ



<申込用電子申請>



日米ともに新しい段階に入ったマインドフルネス

講座紹介：無評価で観察のマインドフルネスは、効果に限界があることや倫理的な批判が起きました。この批判も解決済みで、うつ病、不安症、過食症、PTSDなどを治し、ひきこもりの解決、自殺防止の効果がある、マインドフルネス心理療法 SIMT の紹介です。

日時：10月4日（日）14:00～15:20

会場：行政センター 第1会議室

対象：成人

教材費：なし

持ち物：なし

定員：30名

講師：大田 健次郎 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入会できます。

日時：10月6日（火）9:30～11:00

会場：行政センター 第2会議室

対象：18歳以上の囲碁初心者の方

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>



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で一緒に笑ってみませんか。

日時：10月6日（火）10:00～11:30

会場：行政センター 第1会議室

対象：どなたでも

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：20名

講師：杉山 光江 さん



<申込用電子申請>



楽しくドイツ語 はじめの1歩

講座紹介：ドイツが大好きで30年近く住んでいました。ドイツの幼稚園での勤務経験があり、老人ホームで実習を経験してきました。

日 時：10月6日（火）13:30～15:00

会 場：行政センター 第2会議室

対 象：ドイツやドイツ語にご興味のある方

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具

定 員：15名

講 師：橘川 活美 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：10月6日（火）14:00～15:30

会 場：行政センター 第1会議室

対 象：どなたでも

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>



姿勢改善ストレッチ&トレーニング

講座紹介：姿勢が良い方がいいと思ってるんだけど…つついラクな格好で生活しがち。悪い姿勢はなぜ悪いのでしょうか？「良い姿勢」とは？誰にでもできる内容です。明るい毎日のために一緒に「良い姿勢」を身につけましょう！

日時：11月11日（水）9:30～10:30

会場：中央公民館 3階集会室

対象：どなたでも

教材費：なし

持ち物：大きめのバスタオル or ヨガマット、水分補給ドリンク、汗拭きタオル

定員：20名

講師：土田 和美 さん



<申込用電子申請>



押し花ミニ額作り

講座紹介：自然の色そのままの押し花で自分だけの作品を作ります。
22cm×17cmの変色しにくい作品で、ミニ額に入れて持ち帰れます。

日時：11月11日（水）10:00～11:30

会場：中央公民館 1階第1会議室

対象：成人

教材費：400円

持ち物：ハサミ

定員：10名

講師：岡野 寿子 さん



<申込用電子申請>



音楽の魅力が、介護予防・フレイル予防に！

講座紹介：音楽療法とは、音楽により心身をリラックスさせ、コミュニケーションを促し、心身の機能維持や生活の質の向上を目指す手法です。聴くだけでなく、懐かしい曲を歌ったり、リズムに合わせて体を動かしたりして、認知症予防やフレイル予防に効果的な音楽療法を気軽に体験します。

日 時：11月11日（水）13:30～15:00

会 場：中央公民館 3階集会室

対 象：どなたでも。要介護者、高齢者大歓迎

教 材 費：なし

持 ち 物：筆記用具、飲料、タオル（手ぬぐい）、
動きやすい身なりで

定 員：50名

講 師：医療生協さいたま・職員 五十嵐 響 さん



<申込用電子申請>



美姿勢で自律神経も整える骨盤底筋体操

講座紹介：骨盤底筋体操は骨盤底筋のみ鍛えることは少し間違っています。骨盤底筋が働きやすいカラダ作りをすることで、美姿勢も自律神経もおのずと整っていきます。骨盤底筋を鍛えることで肩こり・腰痛の改善はもちろん、頻尿や尿漏れ・生理痛などの女性女性特有のお悩み解決にもつながります。

日 時：11月14日（土）9:30～11:00

会 場：環境学習館 会議室2

対 象：肩こりや腰痛、ぽっこりお腹に悩む女性

教 材 費：なし

持 ち 物：ヨガマット、バスタオル or レジャーシート（ヨガマットの下に敷く物なので必要な方のみ）、ハンドタオル、水分

定 員：15名

講 師：小泉 由希 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
はずぴい

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 048-765-1700

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