

令和6年度公民館年間事業計画

令和6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	親子で体験クラフトバンド～ハロウィン自分だけのかごでトリック・オア・トリート～	10月	A-1 クラフトバンドを編んで、親子で楽しくカボチャのかごを作る。
2	夏休み子ども教室 タイルで作るガラスドームランプ	8月	A-1 いろいろな色・形のタイルやガラス細工などを使い、オリジナルのガラスドームランプを制作する。
3	夏休み科学教室～空の色の不思議～	8月	A-1 身近な空の色を通して理科への理解を深め、レイリー散乱の実験と工作・インタラクティブ作品の体験をする。
4	発見！チョコレートのひみつ	1月	A-1 / D-3 明治製菓による小学4～6年生向け食育講座。
5	シニア世代のためのライフプラン～知っておきたいお金の基礎知識～	6月	A-1 人生100年時代を見据えたマネープラン、資産運用の正しい知識を学ぶ。
一般教養に関する講座			
1	デコパージュでマイバッグ作り	9月	A-2 デコパージュの技法を学び、オリジナルのバッグを作製する。
2	粘土で作るミニチュアスイーツ	11月	A-2 小さくて可愛いが精巧なミニチュアスイーツを作る。
3	三国志に出てくる論語	2月	A-2 論語の中でも三国志に登場する論語にスポットを当て学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	心を伝える絵手紙講座	8～9月	A-2 日常のありのままの気持ちを描き伝える「絵手紙」の制作を基礎から学ぶ。
2	アフリカの風を感じるカリンバ～心に響く癒しの音～	10月	A-2 指で弦を弾くと、まるでオルゴールのような柔らかな音色が響くカリンバを体感する。
3	埼玉の主な城館part2	11月	A-2 県内には数多くの城館が存在しており、前回の講座で説明されなかった城館について学ぶ。

1	脳活エクササイズ～ライフキネティックで楽しくトレーニング～	6月	A-2 中高齢者の注意力と理解力を向上させ、記憶力低下を予防する。
2	ゆがみ改善！女性のための骨盤体操	10月	A-2 ストレッチやウォーキングで骨格を正常な状態に近づけ、体の深い部分を鍛え、基礎代謝を上げる。
家庭生活に関する講座			
1	私だけのアロマハンドクリーム作り～この冬は優しい香りに包まれて～	10月	A-2 アロマの基礎知識を学び、乾燥する季節が来る前に天然素材を使ったアロマハンドクリームを作る。
2	季節の寄せ植え	12月	A-2 年末年始に向けて華やかな寄せ植えを作る。
人権教育に関する講座			
1	人権講座「シニアライフでささえ愛～高齢者のしあわせ～」	12月	B-2 家族・友人など周囲の人たちの人権を考慮しながら幸せなシニアライフを目指す。
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	ストレスに負けない脳の作り方	2月	D-1 人間総合科学大学と連携し、ストレスの仕組みと、科学的なメンタルトレーニング法について学ぶ。
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	現代の課題について（わたしと家族の「そうぞく」講座）	10月	A-5 / D-3 連携協定を締結している生命保険相互会社から相続のキホンについての解説や「生前贈与」の有効性について学ぶ。
政策・施策に関する講座			
1	防犯教室 アルソックほっとライフ講座	12月	B-5 / D-3 防犯クイズ講座 クイズを通して年末年始の防犯意識を高める。
成果の活用			
1	第47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6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	風鈴づくり	7月	A-1 夏の風物詩のひとつである風鈴を作り、手作りの楽しさを体験する。
2	スイーツデコで貯金箱	7月	A-1 スイーツデコでお菓子の貯金箱を作る。
3	身近な自然と生き物を知る	7月	A-1 / B-1 身近な生き物の標本などにより、郷土の自然に対する理解を深める。
4	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。
5	高齢者のための元気体操	9月	A-1 人生100年時代に適応できる体力づくりのため、笑顔で元気にできる健康体操を学ぶ。
一般教養に関する講座			
1	地球の也立ちと中身を知る	6月	A-2 / A-5 環境問題を意識するきっかけとして、日常目に見ている大地の下にあるものについて学ぶ。
2	パリの歴史と文化	8月	A-2 オリンピックの開催地パリの歴史・文化を学ぶ。
3	上尾周辺地域の歴史を学ぶ	9月	A-2 上尾市に隣接する伊奈氏屋敷跡について、最新の調査に基づきこれまでに分かっていることを学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	源氏物語講座～光源氏の須磨流離と七絃琴	6月	A-2 / D-1 聖学院大学准教授を講師に、須磨・明石巻から、光源氏の悲哀や人々との交流、文人の左遷などを読み解く。
2	山田恭弘&チョコモカ オカリナコンサート	9月	A-2 / C-1 オカリナの音の響きや美しさをオカリナ奏者・山田恭弘さんの演奏及びオカリナサークル・チョコモカとのコラボを楽しむ。
3	高梨智子ピアノコンサート～デンマークの音楽を訪ねて	1月	A-2 地域在住のピアニスト・高梨智子さんによる、留学経験のあるベルギーの音楽のピアノコンサートを開催
健康・スポーツに関する講座			
1	バランスボール教室	6月	A-2 バランスボールを使って、簡単なストレッチ、有酸素運動をして体力アップを目指す。
			A-2

2	骨盤体操	10月	身体の歪みを予防して健康増進を図る。
3	フォークダンス体験教室	11月	A-2 / 様々な種類のフォークダンスを学び、楽しさを知る。
4	ノルディックウォーキング	2月	A-2 / A-1 通常のウォーキングよりも効率的に健康増進・体力維持ができることを理解し実践する。
家庭生活に関する講座			
1	ハワイアンキルト	10月	A-2 パッチワークの基礎知識を習得し、ハワイアンキルトの作品を一つ完成させる。
2	お菓子作り	11月	A-2 地元の食材を使ったお菓子作りを学ぶ。
3	折り紙	1~2月	A-2 指先を使い集中して作品を作ることにより、脳の活性化に役立つ。
人権教育に関する講座			
1	震災報道とデマ・流言	5月	B-2 / B-1 / D-3 震災時のデマや流言について取り上げ、人権侵害について考える。
大学等との連携による講座			
1	睡眠と健康	11月	D-3 / A-2 良い睡眠をとるためのポイントを学び、生活習慣病予防などに役立つ。明治生命との連携事業
2	薬のはなし	11月	D-1 / A-2 薬についての正しい知識を学ぶことにより、毎日の健康管理に活かす。(日本薬科大学)
政策・施策に関する講座			
1	フレイル予防	12月	B-3 / D-2 上尾市食生活改善推進員協議会上平地区との連携事業。
2	SDGs	3月	B-5 / A-2 / B-3 環境政策行政との連携事業として、埼玉中央青年会議所から講師を招きSDGsを学ぶ
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。
2	音楽サークルコンサート	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。

令和6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	ブルーベリー摘みとお菓子作り	8月	A-1 / D-2 ブルーベリー摘みを体験し、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	ビックリ!飛び出すポップアップカードを作ろう	7月	A-1 飛び出すカードや不思議絵を作りアートの魅力や面白さを発見する。
3	キッズダンス	7月 8月	A-1 音楽に合わせて楽しく体を動かすことで、リズム感や柔軟性を養い基本のステップを習得する。
4	ドローン教室	8月	A-1 / D-1 ドローンの操作方法やルールを習い、安全に楽しく使用することを学ぶ。
5	脳トレ 健康ピアノ	7月	A-1 / A-5 手先を動かすことは脳トレに抜群、初めての人にもできる簡単な曲をキーボードで挑戦する。
一般教養に関する講座			
1	薬草染め	9月	A-2 季節の薬草染めを学び、自分なりのオリジナルな染め物を制作する。
2	浮世絵の歴史と体験	1~2月	A-2 浮世絵の歴史や基礎知識を学び、実際に摺りをし浮世絵版画のわざとその魅力を体感する。
3	文学講座 地震と文学	3月	A-2 地震と近代文学の関係性について専門家から学ぶ
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	脳トレミュージック 歌声	4月	A-2 / A-5 大きな声で楽しく歌って脳を活性化させ、心と身体をリフレッシュする。
2	一閑張り	10月	A-2 / D-2 和紙と柿渋を使って作る伝統工芸の一閑張りの技法を習い作品を制作する。
3	そば打ち教室	2月	A-2 そば打ちを習い、自分で打ったそばを楽しむ。
4	落語講座	2月	A-2 日本の伝統的な話芸である古典落語を楽しむ。

5	スティールパンコンサート	3月	A-2 珍しい楽器スティールパンの音楽を生で楽しむとともに簡単な曲を体験する。
健康・スポーツに関する講座			
1	スポーツウェルネス吹矢教室	9月	A-2 / D-2 腹式呼吸を取り入れて行うスポーツ吹矢の基本を習い健康促進する。
2	鞭杆教室	6月	A-2 / D-2 細い棒を使って運動する中国伝統武術「鞭杆」の基本的な動作と呼吸法を習い健康増進を図る。
家庭生活に関する講座			
1	パーチメントクラフトと水引	5～6月	A-2 ヨーロッパの伝統工芸と日本の伝統工芸を体験し、コラボした作品を作る。
2	お料理教室	10・11・12月	A-2 調理学校元講師より、家庭で誰でも使える料理のコツを学ぶ。
3	美文字教室	1～2月	A-2 名前などの実用的な文字を正しく美しく書けるように基本とコツを習う。
人権教育に関する講座			
1	日本人と忠臣蔵	12月	B-2 / A-2 人権の視点から日本の時代劇について映像を交えながら学ぶ。
大学等との連携による講座			
1	矢島園見学と日本茶	6月	D-3 / A-2 / B-1 地域の企業である矢島園の工場見学をし、新茶の美味しい淹れ方を学びこれからの生活に活かす。
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	革工芸教室	11月	D-2 / 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。
2	クリスマス吹奏楽コンサート	12月	D-2 吹奏楽の演奏を楽しみ、楽器の特徴や音色を知ることによって音楽に親しむ。
政策・施策に関する講座			
1	脳トレミュージックベル	5月	A-2 / A-5 まなびすと指導者に登録している講師を迎え、ミュージックベルに挑戦し脳の活性化をはかる。
2	食育講座	10月	B-3 / A-2 平方地区の食生活改善推進協議会と連携して実施する。
成果の活用			
1	平方公民館サークル発表会・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6年度 原市公民館事業計画

NO	事業名	時期	計画分類
			事業のわらい・内容
世代別講座			
1	トルコモザイクガラスでプッシュライトを作ろう	7月	A-1 トルコガラスを使って、プッシュライトを制作する
2	子ども体験教室 警察官になってみよう	8月	A-1 小学生を対象に、警察官がどんな仕事をしているのか見て・聞いて・体験する。また、他校や他学年児童との交流を図り、夏休みの思い出にする。
3	親子で体験 お湯ポチャレシビ～災害時にも活用できるポリ袋料理～	8月	A-1 / D-2 災害時にも活用できるポリ袋料理を親子で体験することで防災について親子で話し合うきっかけとする。
4	ちぎり絵	3月	A-1 日本古来の和紙を手でちぎり、台紙に季節の風物を題材にして心温まる作品を作りあげる
5	原市シニア学級	5月	A-1 / A-5 ◎終活セミナー ◎健康セミナー ◎映画鑑賞
一般教養に関する講座			
1	文学講座	6月	A-2 平安時代の女流作家を取り上げ、その人柄や作品の個性などを学ぶことで古典文学の学習意欲を高めるきっかけとする。
2	埼玉県の巡礼	9月	A-2 巡礼の魅力や県内の霊場を、文化的観点から学ぶ。
3	『笑い文字』で感謝の気持ちを伝えよう！	12月	A-2 「感謝と喜び」がテーマである『笑い文字』を体験し、周囲の人々に感謝の気持ちを伝えるきっかけとする。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	とんぼ玉教室	6月	A-2 とんぼ玉の基本的な作り方を学び、オリジナルアクセサリーを作る。
2	はらいち寄席	9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。
3	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。
4	金継ぎ教室	11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。
5	スマホ写真講座	11月	A-2 スマホで撮影する構図やノウハウを学び、納得の一枚を撮る
健康・スポーツに関する講座			
1	カーレット（卓上カーリング）を体験しよう	8月	A-2 カーレットのプレーの仕方・ルールを学び、ゲームを体験し楽しむ。
2	卓球バレー体験教室	7月	A-2 / A-4 6対6で卓球台とピンポン球を使ってバレーのように競うスポーツ。パリ五輪の期間中に子供から高齢者、視覚障害のある人も楽しめるパラスポーツに親しむ。

家庭生活に関する講座			
1	防災セミナー ～「自助」と「共助」 の力～	4月	A-5 / D-3 災害から命を守るため「自助」と「共助」の力が極めて重要。一人ひとりが災害と向き合い、被害をより小さくするために必要な備えについて考える。
2	山もみじの盆栽で秋を楽しもう	7月	A-2 もみじを使って盆栽の作り方や管理の方法について学ぶ。
3	韓国料理	2月	A-2 上尾市在住の韓国出身者と韓国の代表的な料理を作る。文化や伝統などを知る機会とする。
人権教育に関する講座			
1	災害・防災と男女共同参画 ～男女共同参画から見た防 災対策～	6月	B-2 D-1 避難所生活の配慮や日頃の備えなど、「男女共同参画」の視点からの防災対策について考える。
大学等との連携による講座			
1	50代からの簡単！きれい 好印象メイク講座	4月	D-3 年齢とともに変化する肌質や、年齢なりの悩みに沿ったメイク方法を学び、いきいきと前向きに過ごすきっかけとする。
2	漢方薬のウソとホント	11月	D-1 中国医学と日本医学の歴史、漢方薬の効果・副作用、漢方薬と認知症などウソかホントか受講者参加型の講座
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 外国籍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	原市地域の遺跡	4月	A-3 / B-1 原市地域の遺跡について、実際の出土品を見ながら学ぶ。
2	食育講座	12月	B-3 / D-2 上尾市食生活改善推進員協議会原市地区との連携事業。
3	パン好き男子のはじめてのパン作り	7月	A-2 家庭でも作れる電気オーブンで焼く、パン1種と蒸しパン1種を作る。
成果の活用			
1	サークル活動紹介展	2～3月	C-1 公民館利用サークルの活動成果の発表と地域住民との交流を図る。
2	公民館サークル春のコンサート	3月	C-1 公民館活動の音楽系サークルによるコンサート。活動成果の発表と地域住民との交流を図る。
3	公民館サークル体験会	3月	C-1 公民館活動の体育系サークルにより、地域の方たちと一緒に活動を体験し興味を持ってもらう。

令和6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	キッズサイエンス～電子楽器を作ろう～	7月	A-1 小学校高学年を対象に、鉛筆で塗った鍵盤が音を作る
2	夏休み子ども教室～草木染をやってみよう～	7月	A-1 大きなハンカチとコースターで、日本茶を染料にした草木染を体験する
3	親子スイーツ作り教室	後期	A-1 小学生と保護者を対象に、スイーツ作りを楽しみ味わう
4	親子寄せ植え教室	後期	A-1 親子で協力しながら、季節の寄せ植えを作る
5	大石若返り学級	9～10月	A-1 高齢者を対象に、身近な問題について学んだり、充実した生活が出来るような場を提供する
一般教養に関する講座			
1	「地球の歴史」～生物と地球環境の共進化～	6月	A-5 地球科学の入門講座。46億年の地球の歴史を学び、実際に古生物の「実物化石図鑑」を作成する
2	文学講座	後期	A-2 文学に親しむきっかけを作る
3	歴史講座「埼玉の戦国史と城」	後期	B-1 埼玉県内にある城址を紹介しながら、戦国時代の出来事を振り返る
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	大石ふれあいコンサート	6月	D-2 上尾市吹奏楽団によるアニメ・クラシックなどなじみの深い曲の演奏会
2	相撲甚句	前期	A-2 相撲甚句を学び、歌う
3	音楽講座	前期	A-2 音楽家を取り上げ、曲の背景や歴史を学びながら、講師によるピアノ演奏で音楽を楽しむ
4	初心者のための仏像鑑賞	後期	A-3 仏像の種類や形、時代背景などを学ぶ

健康・スポーツに関する講座			
1	不安とストレスに悩まない7つの習慣	5月	A-5 不安やストレスに悩まされないような心の持ち方・習慣を身につける
2	リラクゼーションヨガ～心と体をリラックスしませんか～	9月	A-2 ヨガで心と体をリラックスさせて、健康できれいな身体を目指す
3	足ツボマッサージで健康に	後期	A-2 身体の不調と繋がっているツボを知り、足ツボを押しマッサージすることで医者いらずの体を目指す
家庭生活に関する講座			
1	刺しゅうで作るピルケース（薬箱）	前期	A-2 好きな刺しゅうでアクセサリ入れにもなるオリジナルピルケース（薬箱）を作る
2	初心者麻雀教室	後期	A-2 初心者を対象に、楽しみながら麻雀を基礎から学び、脳トレに役立てる
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 拉致問題について学ぶ
大学等との連携による講座			
1	箸づくり～私の一膳	後期	A-2 / D-1 箸のマナーを学びながら、自分に合った箸を作る
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	介護予防教室	5～3月	D-2 / A-5 高齢者を中心に、介護いらずの軽体操などを実施
政策・施策に関する講座			
1	トルコモザイクガラスでガーデンライトを作ろう	8月	A-2 トルコガラスを用いて、モザイク柄で装飾したガーデンピックライトを作り楽しむ
2	防災講座	10月	D-2 / B-3 防災について学び役立てる（若返り学級共催）
成果の活用			
1	第34回大石公民館まつり	6月	C-1 / D-2 大石公民館で活動しているサークル、地域団体による作品展示、実技発表、模擬店などの成果発表

令和6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	親子で学ぶエネルギーの創・蓄・省 ゼロカーボン工作教室	7月	A-1 / D-3 LEDライトの工作とUDトラックス上尾スタジアムLEDライト設置映像により省エネや太陽光発電のしくみについて学ぶ。
2	最新トラックの運転席乗降体験	7月	A-1 / D-3 UDトラックスの初代トラックから最新型までを見学し、最新トラックの運転席への乗降体験を通して地元愛を育む。
3	親子で体験！夏休みとんぼ玉教室	8月	A-1 色ガラスの模様を入れたとんぼ玉を作り、涼しげで夏にぴったりのガラス工芸の魅力と楽しさに触れる。
4	親子でボトルアクアリウム作り	8月	A-1 ビンの中に水草とメダカを入れて自分好みの風景を作れるガラスアクアリウム作り、生態系の仕組みを学ぶ。
5	子ども囲碁教室	12月	A-1 / D-2 脳の活性化を促進し集中力を鍛えるといわれる囲碁の基本ルールやマナーを学び、囲碁の楽しさ奥深さを体験する。
一般教養に関する講座			
1	筆文字でオリジナルメッセージカードを作ろう	6月	A-2 大切な人に贈るメッセージ「ありがとう」「おめでとう」など、自分だけの個性溢れる筆文字を描く。
2	友禅教室	後期	A-2 型紙を使った熊谷染めを体験する。
3	コーヒーの歴史と美味しい入れ方	2月	A-2 コーヒーの正しい知識を身につけ、飲み手の好みに合わせる技術を学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	季節を描く 心の絵手紙	5月	A-2 季節の野菜や果物をテーマに作製する。
2	一緒に楽しむゴスペル講座	11月	A-2 発声の基礎を学び、大勢で一つのハーモニーを作り出すゴスペルの魅力を味わう。

3	ホリデイ・ゴスペルコンサート	12月	A-2 ゴスペルを聴く機会を提供し、ゴスペルの特徴や歴史などの紹介をすることにより、音楽を身近に感じる。
健康・スポーツに関する講座			
1	何歳からでもできる筋力アップ体操	10月	A-2 ストレッチを通して自分の体を知り、自宅でもできる体操で、姿勢改善・体力向上・柔軟性アップで快適な生活を目指す。
2	冷えと漢方講座	後期	A-2 冷え対策の食事・漢方を知って心も体もぽかぽかと。
家庭生活に関する講座			
1	初めてのそば作り	12月	A-2 / D-2 栄養素を豊富に含んだそば作りを体験し、作りたての美味しいそばを食べ、その奥深さに触れる。
2	クリスマススワッグ	12月	A-2 フレッシュな針葉樹やドライフラワーを使って長く飾れ、お正月飾りにもアレンジできる壁掛けを作る。
人権教育に関する講座			
1	川柳にみる人と社会	6月	B-2 ハンセン病を患いながらも川柳を書き続けた中山秋夫の作品を読み解くことを通して人権について考える。
大学等との連携による講座			
1	イギリス王室の関わりからイギリスの食とスポーツを考える	9月	D-1 イギリスの文化に与えたイギリス王室の影響を、紅茶と競馬を例にして、その歴史や発展を画像・映像を交えて聖学院大学教授から学ぶ。
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	金融経済教育講座	後期	D-3 自立的で安心かつ豊かな生活を送るため、お金に関する知識や判断力を高める。
政策・施策に関する講座			
1	歴史講座～遺跡から上尾の歴史を知る～	9月	A-3 / B-1 市内で発掘された遺跡の視点から、上尾の歴史をもっと身近に感じ、学ぶ。
2	食育講座	11月	D-2 食改との共催事業として米利用料理をつくり栄養バランスが整った献立を学ぶ。
成果の活用			
1	大谷公民館サークル活動発表会	11月	C-1 サークル活動に興味のある市民との交流を図り、来場された方に参加してもらおうきっかけを作る。