

令和7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	夏休み子供教室～プラモデルを作ろう～	8月	A-1 プラモデルの部品を一つ一つ組み立てていき、自分の手で完成品を作り上げることを通し楽しく学習する。
2	親子でマカロンソープを作ろう	8月	A-1 親子でマカロンソープの手づくりを楽しみ、せっけんの仕組みなどを学ぶ。
3	ハーバリウムで作るクリスマスツリー	11月	A-1 クリスマスツリーのイメージでハーバリウムを作り、クリスマスを楽しむ。
4	ダムのひみつ～洪水を防ぐしくみを学ぼう～	8月	A-1 / B-1 / D-1 埼玉県で管理しているダムの洪水調節などの仕組みを学ぶ。(県政出前講座)
5	シニアヨガ～生活全般を活性化しよう～	1月	A-1 食生活やストレッチ、高齢者でもできるヨガに自分でできるマッサージ。ヨガを取り入れて生活全般を活性化する。
一般教養に関する講座			
1	郷土の歴史を知る講座～上尾の街道の時代をゆく～	4月	A-2 / B-1 郷土の歴史を深く理解し、街道の成り立ちや発展を学ぶ。座学で得た知識を現地で体感し、街道の魅力を再発見することを目指す。
2	和菓子の歴史と文化	12月	A-2 / D-3 和菓子の老舗「虎屋」の資料室「虎屋文庫」を通じて、和菓子文化の伝承と創造の歴史を知り、和菓子の魅力を再発見する。
3	介護予防で声磨き	1月	A-2 喉を鍛え、発声発語機能向上・脳を活性化・コミュニケーション能力を向上させ、介護予防に役立てる。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	秋の生け花	9月	A-2 中秋の名月をテーマに、初秋の花を生ける。
2	こころの歌～童謡からクラシックまで楽しい歌のコンサート 懐かしの歌を一緒に歌いませんか？～	10月	A-2 オペラ歌手の歌を聞き、懐かしい歌を一緒に歌う。
3	水引細工で作るお正月飾り	12月	A-2 基本の水引技法を学び、オリジナルの飾りで新年を迎える準備をする。

健康・スポーツに関する講座			
1	最先端脳科学トレーニング！ ～ライフキネティックを体験しよう～	6月	A-2 中高齢者の注意力を向上させ、記憶力の低下予防を目的に実施する。
2	健康ポールウォーキング教室	10月	A-2 正しい姿勢と速度、歩き方を身に付けて日常生活に取り入れる。
家庭生活に関する講座			
1	“好き”をもっと素敵に！ 色使いの魔法～発見とひらめきで、創作を自由に～	7月	A-2 趣味の創作に活かせる、色彩の調和を学ぶ。配色の基礎を学び、色彩コラージュワークに挑戦する。
2	私だけのアロマワックスサシェ	7月	A-2 ろうそく素材に香りを付けてドライフラワーなどで装飾した飾り「アロマワックスサシェ」を作り、部屋に華やかさと憩いを取り入れる。
人権教育に関する講座			
1	「相続にまつわる権利」及び「遺品整理」について	10月	A-5 / B-2 / D-3 被相続人や相続人が認知症であった場合に当人の願い(保証されるべき人権)が叶えられない事例等や「遺品整理」について解説する。
大学等との連携による講座			
1	薬と健康講座	12月	D-1 日本薬科大学と提携し、薬や健康についての専門家を招き、健康維持に役立つ講座を行う。
2	自律訓練法を学ぶ	2月	D-1 人間総合科学大学と連携し、リラクゼーション法である自律訓練法の練習を行い、練習のポイントを学ぶ。
政策・施策に関する講座			
1	食改との連携	後期	B-3 / D-2 食生活改善推進員協議会上尾地区との共催で実施し、食への関心を高め、料理を味わい楽しむ。
2	シニア向けスマートフォン安全活用講座	9月	A-2 / A-5 / D-3 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。
成果の活用			
1	第48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7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	キラキラ宝石せっけんを作ろう	7月	A-1 小学生を対象に自分だけの宝石せっけんを作り、手作りの楽しさを体験する。
2	夏休みキッズ木工体験	7月	A-1 木工のプロの指導の下で、自分だけのミニチュア筏を製作し、実際に水に浮かべて楽しむ。
3	夏の星空散歩の楽しみ方	7月	A-1 天体学習への関心を高め、専門的な資料・機材を用いて宇宙・天体に関する知識を深める。
4	えいごであそぼう	8月	A-1 未就学児と保護者を対象に、英語の歌やゲーム絵本の読み聞かせを体験し、英語に親しむ。
5	ネット手芸でペン立てを作ろう！	8月	A-1 小学生を対象に自分だけのペン立てを作り、手作りの楽しさを体験する。
6	楽しく脳活	9月	A-1 60歳以上を対象に楽しく体を動かしながら脳を活性化させる。
一般教養に関する講座			
1	ウクレレ教室	1月	A-2 手軽に始められるウクレレを学び、奥の深い音楽の楽しさを体験する。
2	枕草子から読み解く藤原定子・伊周	11月	A-2 / D-1 枕草子をテキストに、藤原定子・伊周が支えた一条天皇の文化的側面を考える
3	埼玉の希少動植物	10月	A-2 埼玉県にみられる絶滅危惧種などについて、現状や取り組みを学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	お勤め帰りにフラワーアレンジメント	4月	A-2 / D-2 平日の夜間に、主として勤労者対象のフラワーアレンジメントの講座
2	身近な考古学講座	2月	A-3 / B-1 令和6年に国指定史跡となった北本市のデーノタメ遺跡から、縄文時代の生活文化を学ぶ。
3	オカリナコンサート	1月	A-2 / C-1 オカリナ奏者・山田恭弘さんのコンサート。公民館登録団体も共演

4	ボイストレーニング	2月	A-2 基本的な発声・呼吸法を学び、脳を活性化させストレス解消・健康づくりに役立てる。
5	埼玉の妖怪	10月	A-2 / B-1 天狗や河童をはじめ袖引き小僧やオイテケ堀など埼玉県内で伝えられてきた民話に登場する妖怪について学ぶ。
健康・スポーツに関する講座			
1	初めてのフラダンス	10月	A-2 ハワイの心地よい音楽にあわせてフラダンスをすることで、体幹を鍛え脳を活性化させ心も身体も元気にする。
2	3B体操～より健康に幸せに～	2月	A-2 / C-1 用具を使って、体に無理なく楽しみながら運動し、健康づくりに役立てる。公民館登録団体と共催
家庭生活に関する講座			
1	多肉植物寄せ植え講座	6月	A-2 多肉植物の種類、育て方、増やし方を学び、寄せ植えを作る。
2	整理整頓講座	11月	A-2 整理収納術を学び、家庭や職場で役立て、明日からの暮らしをより良く変えていく。
3	水引小物づくり	12月	A-2 / C-1 水引を使って作品を作り、伝統工芸に触れる。公民館登録団体と共催
人権教育に関する講座			
1	情報化社会と人権	12月	A-2 / A-5 / B-2 AIやSNSによる偽情報拡散・誹謗中傷の現状を人権の視点から考える。
大学等との連携による講座			
1	シニア世代が知っておきたいお金の話	6月	A-2 / D-3 / A-5 シニア世代が知っておきたいお金の知識を習得し、不安・疑問の解消を図る。
2	ヨーグルトのひみつ	10月	A-2 / D-3 ヨーグルトの栄養や乳酸菌の働きを学び、健康管理に役立てる。(株)明治との連携事業
政策・施策に関する講座			
1	氷川神社とその歴史	10月	B-1 / A-3 地域の歴史や文化財とかかわりの深い「氷川神社」とその歴史について学ぶ
成果の活用			
1	音楽グループコンサート	11月	C-1 / A-2 上平公民館で活動する音楽グループのコンサート
2	作品展示発表会	11月	C-1 / A-2 上平公民館で活動するグループの作品展示会

令和7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	英語でクッキング	8月	A-1 / D-1 / D-2 英語でコミュニケーションをとりながら、楽しくスコーン作りをする
2	トランポリン体操	8月	A-1 体を動かし、リズム感や柔軟性を養う
3	アート教室	7月	A-1 子どもたちに作る楽しみを伝える
4	脳トレ健康麻雀	9月	A-1 / A-5 健康的に賭けない麻雀で脳を活性化させる
一般教養に関する講座			
1	歴史講座(平方河岸)	10月	A-2 / B-1 平方河岸地区の今と昔を歴史の観点から学ぶ
2	ブルーベリーを知ろう	7月	A-2 ブルーベリーの栽培方法・種類を学び、実際に果樹園の見学を行う
3	古典・文学講座	6月	A-2 古典・文学の名場面とともにひも解く
4	お正月の寄せ植え	12月	A-2 季節の植物を寄せ植えし、お正月を迎える一鉢を作る
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	やさしい水墨画	1月	A-2 墨の濃淡で表現する美しい水墨画を基本から学ぶ
2	脳トレ歌の力	4月	A-2 / A-5 歌の楽しい力を引き出すことで脳の活性化を図る
3	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
4	コンサート	12月	A-2 心豊かに日々の生活を送るため、生の音楽に親しむ

健康・スポーツに関する講座			
1	サルセーション	5月	A-2 音楽に合わせて体幹を鍛える
2	スポーツチャンバラ	6月	A-2 / A-1 親子で昔懐かしいチャンバラを楽しむ
家庭生活に関する講座			
1	そば打ち	11月	A-2 自分で打った手打ちそばの香りや食感を味わい、そばを作る楽しさを味わう
2	着物リメイク教室	9~10月	A-2 箆笥に眠っている着物をリメイクで簡単な物をつくる
3	お金の話	2月	A-5 シニアのためのお金の話を学び日々の暮らしに生かす
人権教育に関する講座			
1	映像から学ぶ人権講座	11月	B-2 / A-2 映像を交えながら人権的視野を学ぶ
大学等との連携による講座			
1	地域防災等に役立つ公開講座【風水害24】	9月	D-1 / A-5 気候危機の時代を生き抜くための備えを疑似体験しながら考えを身につける講座
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	ドローン教室	8月	D-2 / A-1 ドローンを使用するための規則や注意点を学び、実際に操作を体験することで、安全に飛行させるための知識と技術を習得する
政策・施策に関する講座			
1	食改コラボ教室	10月	D-2 / 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
2	脳トレつるしびな	11月~12月	A-2 / A-5 つるしびなを作り、指先を使うことで脳の活性化を図る
成果の活用			
1	平方公民館サークル発表会・展示会	11	C-1 公民館利用サークルの活動と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7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	かがやキッズDAY・ベースボール5を体験しよう	6月	A-1 野球を原型として考案された1チーム5人制の新たなアーバンスポーツであるベースボール5を知り、体験する。
2	天然石を使って万華鏡をつくろう！	7月	A-1 世界各地で産出した十数種類の天然石（鉱物）を使用して万華鏡を作成する。
3	親子うちわ手作り教室	8月	A-1 越生うちわの歴史を知り、世界に一つだけのオリジナルのうちわを作る。
4	親子メロンパン作り教室	1月	A-1 親子でパン作りの楽しさやおいしさを味わう。
5	原市シニア学級	6月～7月	A-1 / B-1 / B-2 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レクリエーションや身近な問題を学習する。①上尾の無形民俗文化財②熱中症対策講座③ウォーキングエクササイズ④拉致問題（シニア学級公開講座）⑤映画鑑賞（若草物語）
一般教養に関する講座			
1	近代美術を楽しもう	9月	A-2 / A-3 / D-1 埼玉県立近代美術館に展示されている作品の見どころを、学芸員によるスライドトークを通して学び、近代美術の魅力に触れる。
2	蔦屋重三郎ゆかりの古典を読む	10月	A-2 蔦屋重三郎の作品をを声に出しながら楽しむ。
3	詩を味わう	11月	A-2 / D-1 詩のもつ自由さ、ことばの美しさ、読み手の感性で異なる詩の面白さを味わう。
4	和菓子の魅力	1月	A-2 / D-3 菓子資料室 虎屋文庫の講師を招き、「和菓子」の歴史を学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	木目込み人形体験	10月	A-2 / A-3 桐塑の型の筋彫りに布の端を木目込む技法を学び、愛らしいフクロウの置物を製作する。
2	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。
3	彫紙アート「クリスマス飾り」	12月	A-2 何重にも重ねた色紙を彫って、季節のカードを作成する。
4	はらいちウインターコンサート	1月	A-2 新春の曲を箏の音色で楽しむ。

健康・スポーツに関する講座			
1	初心者卓球教室	8月	A-2 未経験者及び初心者向けの卓球教室 ラリーの楽しさを味わい、親睦を図る。
2	Let's脳活！ライフキネティック	11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を向上させ、記憶力の低下を予防する。
家庭生活に関する講座			
1	私だけの和紙本作り～細川紙の歴史を感じて～	9月	A-2 / D-1 1200年以上の歴史を持ちユネスコ無形文化遺産である細川紙の歴史を学び、世界に一つだけの和紙本を作る。
2	多肉植物の寄せ植え	10月	A-2 比較的育てやすい多肉植物を植え込み、種類や育て方を学ぶ。
3	シュトーレンを作ってみよう	12月	A-2 ドイツのクリスマスのお菓子シュトーレンを作る。
人権教育に関する講座			
1	人権講座～ともに拉致問題を考える～	6月	B-2 / B-3 北朝鮮による拉致問題の歴史や現状を知り、ともに拉致問題を考える。
大学等との連携による講座			
1	薬・トクホ・機能性表示と健康食品の違い	9月	A-2 / D-1 【東洋大学講師派遣事業との共催】薬・トクホ・機能性表示、健康食品など様々な健康をサポートするものがあるが、どのような違いがあるかを学び、健康管理に役立てる。
2	ワクチンについて	10月	A-2 / 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。
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	食改「男のための基礎料理教室」	1月	A-2 / B-3 / D-2 はじめて包丁を持つ初心者向け講座。食材の切り方、ゆで方など基礎を学び、四季折々の食材を用いた調理方法を学ぶ。
2	上尾歴史講座	2月	A-2 / B-1 上尾の原市地区を中心に東部の神社についての時代背景を学ぶ。
成果の活用			
1	原市公民館活動サークル作品展示・発表会	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。

令和7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	7～8月	A-1 振動で動く物「ビープ君」を作る。
2	電車でGO!	7～8月	A-1 鉄道模型サークルの協力で電車に関係した子供向けの講座。
3	子ども絵画教室	7～8月	A-1 写真や動画が当たり前になった現在の子どもたちに、絵を描くことを学ぶ機会をつくる。
4	親子料理教室	12月	A-1 親子で楽しく料理を作る。
5	大石若返り学級	9～10月	A-1 高齢者が地域の中で充実した生活ができるよう学習する場を提供する。
一般教養に関する講座			
1	自然観察会	5～6月	A-2 緑地（藤波・中分ふるさとの緑の景観地）の様々な機能について学ぶ。
2	地球科学	前期	A-2 惑星の軌道を描いてみる。
3	文学講座	後期	A-2 文学に親しむきっかけをつくる。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	ふれあいコンサート	前期	A-2 / D-2 大石公民館まつりのイベントとして、市民吹奏楽団の演奏を楽しむ。
2	藍染体験	前期	A-2 伝統文化である藍染を、2種類の方法で（トートバッグとハンカチ）体験する。
3	文化財ウォーク	前期	B-1 / A-3 まちを歩きながら地域の歴史と文化財を学ぶ。
4	初心者ギター教室	後期	A-2 / A-3 初心者を対象に楽しみながらギターで1曲奏でられるようする。

健康・スポーツに関する講座			
1	人生を柔軟に考える気学	前期	A-2 人間関係で悩んだ時に、心の持ちようを変えて対処できる術である気学を学び生活に役立てる。
2	ラジオ体操で健康体になろう	前期	A-2 しっかりやると汗をかくラジオ体操を基本から学び、体力維持に役立てる。
3	日帰りで登れる温泉百名山	後期	A-2 日帰り温泉施設も加えてリフレッシュと癒しを目的に、登山口から日帰りできる温泉百名山を紹介する。
家庭生活に関する講座			
1	大人のミニチュアハウス	後期	A-2 ミニチュアハウスを作り、物づくりの楽しさを味わう。
2	消えないチョークアート教室	後期	A-2 オーストラリア発祥のオイルパステルを使って、絵の苦手な人も楽しめるチョークアートを体験する。
3	スマホ教室	後期	A-2 初心者を対象にしたスマホ教室。
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 / A-5 / A-2 人権について学ぶ。
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 エルサ上尾と連携し、主に大石地区在住の高齢者を対象に介護いらずの軽体操を実施する。
2	法話と座禅～秋～	10月	D-2 / B-1 法話とイス座禅を体験し、地域の寺院を身近に感じる機会を得る。
政策・施策に関する講座			
1	食改とのコラボ（食育）	後期	B-3 / A-2 体に良いカロリー計算をされたメニューを作る。
2	環境講座（環境政策課と連携）	後期	B-3 / A-2 環境政策課と連携。
成果の活用			
1	第35回大石公民館まつり	5～6月	C-1 大石公民館サークル・地域団体などによる作品展示、実技発表、模擬店、体験。

令和7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	夏休み！UDトラック スで見て乗って体験し よう♪	8月	A-1 / D-3 市内企業の魅力を知り地元愛をはぐくむため、UDトラック を見学する。トラックの見学、運転席乗降体験、テストコース 走行体験。
2	夏休みダンボールクラ フト教室	8月	A-1 / D-3 ダンボールと接着剤でクルマなどを作り、ものづくりの楽しさ を体験する。
3	県民の日企画！親子と んぼ玉教室	11月	A-1 ガラスを溶かしてオリジナルとんぼ玉を制作することにより、 創作の喜びと楽しさを親子で体験する。
4	子ども料理教室	12月	A-1 料理（ケーキまたはパン）を作り、段取りやコツを学びながら 作る喜びを体験する。
一般教養に関する講座			
1	将棋の魅力再発見！プ ロ棋士の指導対局と観 戦	11月	A-2 キラリ☆あげおPR大使の金井恒太棋士による多面刺し指導対 局とその観戦を通して将棋の魅力を知る。
2	実物標本から探る「地 球と生命の歴史」	2月	A-2 地球46億年の歴史を多くの実物標本に触れて学ぶ。示準化石 等を用いて生物進化や環境変化を学習する。
3	浮世絵の世界～誕生と 終焉～	5月	A-2 浮世絵の基本知識を学び、有名な浮世絵師の作品の魅力につい て理解を深める。
4	羽柴（豊臣）秀長 補 佐役の真実	10月	A-2 2026年の大河ドラマ「豊臣兄弟！」にちなみ豊臣秀長の果たし た役割を学ぶ。
芸術・文化・文化財に関する講座			
1	はじめての歌舞伎鑑賞 教室	11～ 12月	A-2 日本の伝統芸能を理解するため、歌舞伎の歴史や演目の種類、 名優の所作などを学び、実際に歌舞伎座で観劇する。
2	はじめての津軽三味線 ～和の音色を奏でる第 一步～	12月	A-2 楽譜も五線譜よりやさしく、誰でも気軽に楽しめる楽器「三味 線」の基本を学び、演奏を楽しむ。
3	新春の饗宴 ～津軽三味線と和楽器 の調べ～	1月	A-2 津軽三味線の独特なリズムとダイナミックな演奏を楽しむ。講 座受講生が演奏可能であれば発表の場を設ける。

健康・スポーツに関する講座			
1	楽に体を動かす方法 ～古武術の動きを体験～	6～ 7月	A-2 腕力・筋力に頼らない動きを体験し普段の生活で楽に体を動かす方法を知る。
2	ナイト・ヨガ～心と 体を癒やす夜のひととき～	7月	A-2 / B-4 ヨガの基本を学び、身体の緊張をほぐす。呼吸や姿勢を整え、日常では動かせない身体の可動域を広げる。オンライン（Zoom）及び夜間に講座を設定し、参加機会を提供する。
家庭生活に関する講座			
1	写真入門 ～プロの写真家に学ぶ～	9月	A-2 自分の思い描く写真が撮れるようデジタルカメラの機能や撮影技術を学ぶ。
2	苔盆栽講座～苔庭を楽しむ～	9月	A-2 日本の伝統文化を感じながら、苔の種類や育て方を学び、苔盆栽を作る。
人権教育に関する講座			
1	人権講座 拉致問題講演会	2月	B-2 / B-3 人権男女共同参画課と共催で拉致問題を学び、解決のためにできることを考える。
大学等との連携による講座			
1	イギリス文化講座～イギリス映画に描かれる階級社会～	10月	A-2 / D-1 聖学院大学と連携し、大学の研究内容を学ぶ。イギリスの文化と伝統的な階級制度について映画での描かれ方を通して学ぶ。
学校・家庭・地域が連携した講座			
1	アマゾン物流センターの見学ツアー	6月	D-2 市内事業所で最先端物流技術を学ぶ。企業の概要と取り組みのレクチャーと配送システムの見学。
政策・施策に関する講座			
1	道からみる上尾の今昔	3月	A-3 江戸時代から残る市内の道を訪ね沿道の文化財を紹介して、上尾の今と昔を知る。
2	韓国料理実習	2月	A-2 お隣韓国の家庭料理の実習を通して韓国の文化、生活を学ぶ。
成果の活用			
1	サークル活動発表会・展示会	10～ 11月	C-1 登録団体の発表の機会の創出と来場者の生涯学習へのきっかけを作るため、展示、発表、体験の3部門を開催する。