

令和3年度 上尾公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
世代別講座（子供）			
1	夏休み子ども体験教室～かき氷の食品サンプルを作ろう～	7月	シリコンボンドを使って、自分の考えやアイデアを表現し、オリジナルの食品サンプルを作り楽しむ。
2	鈴虫を育てよう	7月	鈴虫の特徴（生態）や飼育方法を学び、生物についての興味関心をもつきっかけをつくる。
3	子ども科学教室～科学?アート?ようこそ!デジタルアート体験～	8月	デジタルアート体験や簡単な工作を通して理科や科学への興味を育てる。
4	わくわく ドキドキ親子で燻製作り	11月	燻製作りを通して食への興味、関心を高め、調理の一技法を身につける。
世代別講座（高齢者）			
1	ふるさと学級～シニアのための教養講座～	10月	高齢者を対象とした多様な連続講座を実施し、生きがいづくりのきっかけを提供する。
一般教養に関する講座			
1	郷土の有形・無形民俗文化財を知る	10月	上尾の摘田・畑作用具～国指定重要有形民俗文化財となった背景や登録にいたる過程を学ぶ。
2	歴史散歩	12月	上尾地域の名所・旧跡・街並み等の案内を通して、歴史についての理解を深める。
文化・芸術に関する講座			
1	日本茶に親しむ～旨味、渋み、香り、その魅力～	7月	日本茶の産地、歴史、効能、茶葉の扱いを学び日本のお茶文化への理解を深める。
2	ポタニカルアート～はじめての植物画～	9月	初心者を対象に植物学の立場から植物の特徴が正確に描かれたポタニカルアートの制作を学ぶ。
3	ウクレレ教室	1・2月	新たな楽器演奏を通して、演奏する楽しさを知る。
健康・スポーツに関する講座			
1	アロラストレッチ	9月	歪みや筋力不足による体調不良を改善しながら、筋肉をほぐし、鍛え、美しいスタイルを目指す。
家庭生活に関する講座			
1	ステンドグラス講座～素敵なお灯りで灯ろう応援～	6月	東京オリンピックパラリンピックを記念して大会エンブレムの色合いのランプを作成し、大会への意識を高める。
2	カラーリーフを楽しむ初夏の寄せ植え	6月	初夏をイメージした寄せ植えを作り、寄せ植え作りのコツや手入れの仕方を学ぶ。
連携・協働した講座			
1	スマートフォンで防災対策を学ぶ	7月	スマートフォンの基本操作や災害対策に役立つ活用方法（アプリ等の活用）について学ぶ。
2	薬と健康講座	11月	薬や健康についての専門家を招き、最新の情報を学ぶ。
政策・施策に関する講座			
1	私たちのアンコンシャスバイアス（無意識の偏見）を考えてみよう	10月	上尾ふるさと学級公開講座として、人権尊重と差別の解消について公民館利用者の理解を深める。
2	フレイル予防料理で健康生活を	11月	「フレイル予防」を題材に料理を学び、食への関心と取り組みを高め健康増進に役立てる。
3	はじめてのヒンメリ～北欧フィンランドの光のモビール～	11月	異文化に触れることで新たな視座を得る。
成果の活用			
1	公民館まつり	中止	

令和3年度 上平公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
世代別講座（子供）			
1	親子で楽しくアロマ セラピー～自然の虫 よけスプレー作り～	6月	虫よけスプレー作りを通して親子のコミュニケーションを図る。
2	君もシェフになろう ～ワンディシェフの 日～	8月	野菜ソムリエ資格を持ったイタリアンシェフによる季節の野菜を使った料理教室。
3	冬休み書道教室	12月	筆を正しく持ち、文字を大切に書く姿勢を学び、お正月の書初めに役立てる。
世代別講座（高齢者）			
1	いきいき教室	10月	①詩吟 ②骨粗しょう症予防
一般教養に関する講座			
1	古地図探訪上尾	5月	上尾の歴史を学び、郷土愛を深める。
2	埼玉古墳群の魅力	7月	埼玉古墳群について、これまでの調査で判明した成果や国宝金錯銘鉄剣などの遺物、歴史的背景について学ぶ。
3	絵とお話しのワーク ショップ～簡単な絵 本の制作～	11月	童話作家・漫画家による絵本の描き方と絵本の紹介。
4	健康になるための創 作講座	10月	小説を書くこと・読むことを通して体の調子を整える。
文化・芸術に関する講座			
1	手描き友禅染体験	10月	日本の伝統文化を身近に親しみながら友禅染を体験する。
健康・スポーツに関する講座			
1	スポーツジュニアの 食事～目指せ未来の アスリート～	8月	ジュニアアスリートの発育・発達のための栄養を学ぶ。
2	ストレッチ体操～心も 体もリフレッシュ～	11月	軽い体操で筋肉をほぐしリンパの流れを促し健康増進に役立てる。
家庭生活に関する講座			
1	オルネフラワー教室	11月	様々な形質、材質のワイヤーを使い造形したフラワーで、オリジナルのアクセサリーを作る。
2	多肉植物のリース型 寄せ植え	11月	多肉植物の寄せ植えリースを土台から作り、生きたアートを楽しむ。
連携・協働した講座			
1	マイナンバー入門	2月	埼玉県県政出前講座（情報システム課住基ネット・マイナンバー担当）。
政策・施策に関する講座			
1	学んで、気づいて、 始めよう！フレイル 予防講座	8月	年齢とともに心身の活力が低下するフレイル状態をチェック。フレイル予防を学び、健康な身体の維持につなげる。
2	韓国文化講座～食で 感じるお正月～	10月	韓国文化を学び隣国に理解を深める。
3	アンネフランクの足 跡を巡って～アムス テルダム編～	11月	アンネ・フランクの足跡を巡りながら、なぜ普通の女の子が迫害に遭わなければならなかったのか、その記憶遺産より学ぶ。
成果の活用			
1	展示会	11月	展示会として作品及び写真を展示する形で開催。

令和3年度 平方公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
世代別講座（子供）			
1	夏休みわくわく体験教室	8月	ミニチュアハウスを具体的な形に制作することで、創造力を高め、ものづくりの楽しさを味わう。
2	夏休み子ども工作教室	8月	木製の椅子を作ることで、のこぎりや金づちの使い方を学び、作る楽しさを味わう。
3	親子手ごねパン教室	12月	親子でパン作りの楽しさを体験する。
世代別講座（高齢者）			
1	たちばな学級	9月	高齢者が健康に過ごすための知識の向上と仲間づくりを進めることを目的に健康講座などを行う。
一般教養に関する講座			
1	癒しのスズムシ～きれいな声で鳴かせよう～	7月	鈴虫についての学びと飼育キットの作成。
2	歴史講座 塙保己一	10月	埼玉県の大偉人でヘレンケラーが心の支えとした日本人、盲目の大学者、塙保己一の生きた時代と功績を学ぶ。
3	文学講座「百人一首」	2月	「百人一首」を題材に和歌文学を学ぶ。
文化・芸術に関する講座			
1	クリスマス吹奏楽コンサート	12月	音楽を聴く機会を提供し、楽器の特徴などの紹介をすることにより、音楽を身近に感じる。
2	チョークアート教室	1月	オイルパステルを使い、筆などの道具を使わずに指でモチーフに色づけをしてオリジナル作品を作る。
3	落語講座	2月	落語家による話芸の魅力を楽しみながら、地域住民との交流を図る。
健康・スポーツに関する講座			
1	楽しいバドミントン教室	6月	バドミントンの基本的なトレーニング、フットワーク、グリップの持ち方からストローク等を学び楽しむ。
2	花架拳	11月	中国伝統武術の型でゆっくり呼吸しながら舞う「花架拳」の基本を習い健康増進を図る。
家庭生活に関する講座			
1	トールペイント教室	11月	アクリル絵の具を使って、ウェルカムボードを作る。
2	多肉植物を用いたインテリアづくり	11月	多肉植物を用いて自分だけの寄せ植えのインテリアを作る。
連携・協働した講座			
1	知って得する！目からウロコの洗濯術	6月	汚れをしっかりと落とす洗濯のコツや家庭でできる染み抜きの方法などをプロから学ぶ。
2	パソコン教室	7月	県立上尾橋高等学校と連携し、高校のPC教室でワードとエクセルの基本操作を習得する。
3	箏演奏会	1月	上尾市邦楽邦舞協会との協働で、箏の演奏を通して邦楽に親しむ機会を提供する。
政策・施策に関する講座			
1	野菜たっぷりおいしく減塩～コバトン健康メニュー～	10月	生活習慣病を予防する知識やおいしく減塩できる調理方法を学ぶ
2	「オリパラ応援企画」人権講座	11月	東京2020オリンピックに出場した選手から大舞台での経験談を聞き、リスペクトの精神、諦めない心などを学ぶ。
3	学んで 気づいて始めよう！フレイル予防講座	10月	年齢とともに心身の活力が低下するフレイル状態をチェック。フレイル予防を学び、健康な身体の維持につなげる。
成果の活用			
1	サークル文化展・発表会・体験会	2月	公民館利用者の日頃の学習成果を発表する機会と地域住民が興味あるサークルに体験参加する機会を設ける

令和3年度 原市公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
世代別講座（子供）			
1	夏休み子ども電気教室～備長炭電池を作ろう～	8月	電気に興味を持ち正しい使い方を学ぶとともに、電池の仕組みを考える。
2	親子で楽しむリトミック	3月	1歳半から2歳半の幼児を対象に、音楽遊びやダンスを通じて音に合わせて動くことの楽しさを知る。
3	親子で描く楽しいチョークアート～クリスマスのプレートとマゲネットを作ろう～	12月	チョークアートを描くことの楽しさや豊かさを親子で共有し、コミュニケーションを図りながら作品を仕上げる。
世代別講座（高齢者）			
1	原市高齢者学級	10月～11月	高齢者が地域の中で楽しみながら健康で充実した生活ができるようきっかけを提供する。
一般教養に関する講座			
1	原市歴史講座～文化遺産から原市の歴史を知る～	10月	郷土原市の歴史を知り、文化遺産の価値を学ぶことで、住んでいる地域への関心と愛着を深める。
2	文学講座～俳句を楽しむ芭蕉・蕪村・一茶～	11月	松尾芭蕉、与謝蕪村、小林一茶の句を解説してもらい、俳句の楽しさを学ぶ。
3	和菓子を知る	1月	菓子資料室 虎屋文庫の講師を招き、日本の文化と風土に育まれてきた「和菓子」の歴史や魅力を学ぶ。
4	テレ朝出前講座	3月	テレビ朝日社員を講師に「テレビニュースができるまで（報道番組の裏側）」についての話。
文化・芸術に関する講座			
1	トルコガラスで作る～オリジナルプレート教室～	5月	トルコガラスを用いた工芸に触れて、工芸品を身近に感じるきっかけとする。
2	暮らしに役立つ風呂敷講座	12月	風呂敷の多様な活用法を学び、日本の伝統文化に触れ、日常的に使うことで親しみを感じてもらう。
健康・スポーツに関する講座			
1	スポーツ講演会～1964年東京オリンピックの経験に思う～	6月	聖火ランナーを務めた講師の経験談から、オリンピックの意義について学び、東京オリンピックの機運を高める。
2	スッキリ！爽やか！メンズヨガ	10月	男性を対象にヨガの呼吸法やポーズを基礎から学び、心身を整え、健康な体作りを目指す。
家庭生活に関する講座			
1	終活講座～最高の人生を送るためのエンディングノート作り～	6月	悔いのない最高の人生を送るための準備として、終活と向き合い、エンディングノートを作成するきっかけを提供する。
2	上尾市の防災～災害に備え、命を守るために～	11月	東日本大震災から10年の節目として、災害に対応できる防災について学ぶ。
3	英国式アフタヌーンティーで優雅なひと時を…♪	2月	紅茶の知識を深め、多様な種類の淹れ方を学ぶ。また、紅茶に合うサンドイッチやスコーンを作り、アフタヌーンティーのマナーを学ぶ。
連携・協働した講座			
1	みんなで守ろう！家族の健康～薬に頼る前のススメ～	7月	薬に頼らず、身近にあるものを利用した家庭でできる健康法を学び、健康に暮らすきっかけとする。
2	学んで気付いて始めよう！フレイル予防講座	11月～2月	栄養士・理学療法士・歯科衛生士より予防法を学び、健康な身体を維持する。
政策・施策に関する講座			
1	原市日本語教室	通年	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）
2	自分らしさってなに？～多様な性と人権～	10月	トランスジェンダー当事者を講師に招き、自らの体験談を交えながら性の多様性について学び、理解を深める。
3	環境講座～SDGsって何？～	11月	地域での環境学習の機会を増やし、市民の環境意識の向上を目指す。SDGsについての理解を深める。
成果の活用			
1	公民館まつり	中止	

令和3年度 大石公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
世代別講座（子供）			
1	キッズサイエンス～永久ゴマを作ろう～	8月	「科学の楽しさ、面白さ、不思議さ」を、実験と工作を通して体験し興味を持たせる。
2	親子で学ぶ人工知能～AIとお話してみよう	8月	人工知能がどんなものか体験し、今後のIT時代に柔軟に対応できる知識習得のきっかけとする。
3	しょうゆのひみつ！色・味・香り	9月	日々の食事に欠かすことのできない日本の伝統的調味料「しょうゆ」について親子で楽しく学ぶ。
世代別講座（高齢者）			
1	大石若返り学級～笑って元気に生き生きと～	9～10月	健康でいきいきと生活していくために必要な「高齢期のライフプラン」や「家庭内DV」などについて学ぶ。
一般教養に関する講座			
1	環境講座「海洋プラスチックごみ問題とマイクロプラスチック」 私たちに出来ること	8月	海洋プラスチックごみとマイクロプラスチックごみについて学び、埼玉県での取り組みを知る。
2	歴史講座	1月	古文書の読み方を基礎から学ぶ。
文化・芸術に関する講座			
1	初めての金継ぎ教室	11月	日本古来の伝統技術「金継ぎ」を、現代版の道具を代用して体験する。
2	こころを伝える書道～花と笑顔を添えて	11月	年賀状やちょっとしたお礼のカードに、花やスマイルなどを描くことで、感謝の気持ちを伝えやすくできる書道を体験する。
3	切り絵教室	1月	図案に沿ってカッターを入れ、浮かび上がるアート作品を仕上げる。
健康・スポーツに関する講座			
1	今日から貯筋	11月	筋肉の働きや身体を動かすことの大切さを知り、できることを続けて健康寿命を延ばす意識を持つ。
2	ウォーキング講座	未定	基本の正しいフォームを身に付けて、仲間づくり・健康作りに役立てる。
家庭生活に関する講座			
1	暮らし潤うアロマとハーブ	7月	アロマとハーブの取り扱い方と注意点、種類や効能を学び、生活に役立てる。
2	編み物教室	2月	初心者を対象に普段使いの小物を作り、編み物の楽しさを味わう。
連携・協働した講座			
1	介護・転倒予防筋トレ体操教室	7月～3月	高齢者の身体機能の維持増進の一助並びに健康・スポーツに関する事業として実施する。
2	賢い家計講座「キャッシュレス時代のお買い物にご用心」	11月	キャッシュレス時代の様々なインターネット取引を学び、生活に役立てる。
政策・施策に関する講座			
1	米利用料理～埼玉県産米『彩のかがやき』を使って～	10月	埼玉のお米『彩のかがやき』を使った米料理を実施する。
2	多文化共生	11月	本格インド風カレー作りにチャレンジすると共に、インドの食文化について学ぶ。
3	「コミュニティ人権講座」～高齢者虐待の現状とその防止について～	2月	高齢者に対する虐待が顕在化してきている。このような現状を踏まえ、高齢者に対する虐待の背景に言及しつつ、虐待は決して許されるものではないとの人権意識を高める。
成果の活用			
1	公民館まつり	中止	

令和3年度 大谷公民館事業計画

NO	事業名	時期	事業のねらい・内容
世代別講座（子供）			
1	よく飛ぶ紙飛行機を作ろう！	7月	航空力学の基本理論を学び、よく飛ぶ紙飛行機を作成、飛行させ、科学への興味、関心を高める。
2	キラキラ万華鏡を作ろう	8月	色とりどりの天然石を使って、オリジナルの万華鏡作りに挑戦する。
2	実物標本で作る化石図鑑	8月	実物の化石に触れ、図鑑を作り、多様性を楽しむ。
世代別講座（高齢者）			
1	大谷いきいき学級	6月	運動、音楽、歴史等様々なテーマの講座を提供し、学習意欲を高めるとともにコミュニティの交流の場とする。
一般教養に関する講座			
1	防災講座	12月	居住地における日頃からの災害への備えについて学ぶ。
文化・芸術に関する講座			
1	花文字体験講座	1月	中国の伝統芸術で縁起物の文字を図柄のようにデザインした“花文字”を基礎から学び「書道と絵画の融合」を体験する。
2	「こぎん刺し」みんなでちくちくポーチ作り	11・12月	ポーチづくりを通して、津軽の伝統工芸をシンプルな法則から生まれる幾何学模様的美しさ、素朴な雰囲気を楽しみ学ぶ。
健康・スポーツに関する講座			
1	気功で心と体を整えよう	10・11月	腹式呼吸と有酸素運動の気功を基本から学び、心と体のバランスの取れた健康の保持増進を図る。
2	自力整体～自分で不調を改善しよう～	11月	自分の身体と向き合い「自分の力」で身体のゆがみを整える自力整体を体験し、不調の改善に役立て健康増進を図る。
3	感動車いすテニスの魅力を聞く	未定	世界で活躍する車いすテニスプレイヤーを招き、これまでの体験談について講話頂く。
家庭生活に関する講座			
1	「台湾茶の魅力」～ティータイムを台湾茶で～	6月	台湾独自に発展を遂げてきた製茶の歴史や種類など台湾茶の基礎知識を学ぶ。
2	いつまでも元気に歩きたい！シューフィッターが教える「足と靴のおはなし」	7月	自分で靴選びの知識を持ち、健康に繋がる様、自分の足に関心を持ってもらう。
連携・協働した講座			
1	2021年は埼玉誕生150周年!!知られざる埼玉の魅力	9月	埼玉県誕生150周年を迎えるにあたり、近代埼玉を振り返り、日本一・日本初の紹介、埼玉をPRする。
2	新型コロナウイルスと免疫力について	10月	新型コロナウイルスについて正しい知識を深めコロナ禍での感染予防や免疫力について知る機会を提供する。
政策・施策に関する講座			
1	埼玉のかがやき～荻野吟子～	11月	日本第一号の公認女性医師であり、女性の社会進出の先駆者である埼玉の偉人、荻野吟子について学ぶ。
2	親子ドイツ伝統的な菓子パン“シュトレン”を作ろう！	12月	親子で協力して、ドイツの伝統的な菓子パン（シュトレン）の制作を通して、ドイツの文化や歴史にふれ、クリスマス気分を楽しむ。
3	川柳de人間謳歌	1月	古川柳から現代川柳までをジェンダーの視点で読み解き、男女共同参画や人権について考える。
1	公民館まつり	中止	