



※応募・問合せについては、各講座ごとの問合せ先をお願いします。

★ コミュニティセンター講座 受講者募集 ★

【水深コミュニティセンター】

① 二胡講座『初心者』(中国楽器) 中国楽器にふれてみませんか。気軽にご参加ください。

日時: 8/10、8/24、9/14、9/28、10/12(各木曜日・全5回) 9:30~11:30

場所: 水深コミュニティセンター 2階 会議室 講師: 磯崎 洋 先生 定員: 10人(先着順)

対象: 市民 参加費: 無料 締切: 7/15(土) ※定員になり次第締め切らせていただきます。

①問合せ・申込み: 水深コミュニティセンター (TEL:0480-65-3353) ※火曜日休館

※水深地区の方を対象に、申し込みを開始しています。

【大桑コミュニティセンター】

② 気ままに書を楽しむ 毛筆で好きな文字や心に残ることを書にしてみませんか。

日時: 8/24、9/14、9/28 (各木曜日・全3回) 9:30~11:30

場所: 大桑コミュニティセンター 2階 会議室 講師: 山下 裕康 先生 定員: 8人(先着順)

対象: 市民 教材費: 1,000円 持ち物: 毛筆用具、下敷き、半紙など 締切: 7/31(月)

③ さわやか園芸

今回は、ハーブの鉢植、球根や多肉植物の水栽培などを体験します。「男性の方も歓迎です」また、お庭づくりや植物の育て方の悩み事解決の話も聞くことができます。ぜひ、ご参加ください。

日時: 8/28、9/18、10/9 (各月曜日・全3回) 10:00~12:00 教材費: 3,600円

場所: 大桑コミュニティセンター 2階 会議室 講師: 齋藤 安津美 先生 定員: 7人(先着順)

対象: 市民 締切: 7/31(月) ※大桑コミュニティセンターへ直接お申込みください。

②③問合せ・申込み: 大桑コミュニティセンター (TEL:0480-65-2201) ※火曜日休館

【礼羽コミュニティセンター】

④ 日常使える『かんたん折り紙』講座

折紙や包装紙を使って日常で使えるはし袋や小物入れ等を作ってみませんか。手作りの素敵な味わいが伝わります。

日時: 8/23、9/6、9/20、10/4(各水曜日・全4回) 10:00~11:30 講師: 江森 京子 先生

場所: 礼羽コミュニティセンター(図書室) 定員: 10人(先着順) 対象: 市民

持ち物: のり、はさみ、セロテープ、好きな折紙や包装紙 教材費: なし 締切: 7/21(金)

⑤ ペネチアンガラス講座

ペネチアンガラス講座に参加して、世界にただ一つだけのアクセサリを作ってみませんか。

日時: 9/1、9/8、9/15、9/22(各金曜日・全4回) 13:30~16:30

場所: 礼羽コミュニティセンター(講堂) 講師: 矢島 民江 先生 定員: 10人(先着順)

対象: 市民 教材費: 1回当たり1,500円程度 持ち物: なし 締切: 7/21(金)

⑥ ハーバリウム講座

ドライフラワー等を専用オイルで満たしたガラス容器に入れたお洒落なインテリアを作って、飾りませんか。

日時: 9/4、9/11、9/25、10/2(各月曜日・全4回) 13:30~15:30

場所: 礼羽コミュニティセンター(講堂) 講師: 坂内 ひさ江 先生 定員: 10人(先着順)

対象: 市民 材料費: 1回当たり1,000円程度 持ち物: 持ち帰り用の袋 締切: 7/21(金)

④~⑥問合せ・申込み: 礼羽コミュニティセンター (TEL:0480-62-7597)へ電話又は窓口で申込み

※定員の半数に満たない場合は中止になることもあります。受付時間 9:00~17:00 ※火曜日休館

【加須コミュニティセンター】

⑦ フラワーデザイン講座 生花など様々な花を使ったフラワーアレンジメント

『(1)ブリザフレーム飾り (2)アート 夏のリース (3)生花 十五夜を祝う

(4)生花 ハロウィンアレンジ (5)生花、ドライフラワー クリスマスワッグ』

日時: 7/31、8/7、9/25、10/16、11/20(各月曜日・全5回) 9:30~11:30

場所: 加須コミュニティセンター 2階 多目的ホール 講師: 海保 正枝 先生

定員: 20人 対象: 市民 教材費: 各回2,500円 持ち物: 筆記用具他

締切: 7/15(土)(定員になり次第、締め切らせていただきます)

※加須地区の方を対象に、申し込みを開始しています。

⑦問合せ・申込み: 加須コミュニティセンター (TEL:0480-62-0793) ※火曜日休館



★ スポーツウェルネス吹矢 樋遭川クラブ 会員募集 ★

吹矢は、初心者でも簡単に始められ、胸式・複式呼吸法により肺が鍛えられ健康増進に役立ちます。和気あいあいの楽しいクラブです。

日時: 毎週月曜日(ただし、年末年始、お盆及び祝日の月曜日は休み) 9:30~11:30

場所: 樋遭川コミュニティセンター

会費: 500円/月(入会金1,000円) ※道具費として別途15,000円程度かかります)

講師: 山田 瑛一 氏

問合せ: 藤原 彰 TEL:0480-68-5070

★ パドル体操講座 ~リズムに合わせて楽しく運動~ 受講生募集 ★

しゃもじ型をしたパドル(長さ64cm、重さ200g)を使った体操です。パドルを使いながら、リンパ体操、肩こり・腰痛等の解消・予防を学びます。有酸素運動を取り入れ、リズムに合わせて体を動かします。年齢、性別に関係なく行えますので是非参加してみませんか?

日時: 11/24、12/1、12/8、12/15(各金曜日・全4回) 10:00~11:30

場所: 騎西総合体育館(ふじアリーナ) 多目的室(武道場) 講師: 松原 静枝 先生

定員: 20人(定員を超えた場合は抽選となります。)

対象: 加須市内在住、在勤、在学の18歳以上の方(高校生不可)

参加費: 無料 (パドルはこちらで貸し出します。)

持ち物: 室内シューズ、動きやすい服装、水分補給の飲み物

受付期間: 7/14(金)~8/11(金) 受付時間: 9:00~17:00

問合せ・申込み: スポーツ振興課 騎西総合体育館(ふじアリーナ) TEL:0480-73-7610



★ ハンドベル入門講座 ~下総皖一のふる里で 童謡を奏でよう~ ★

ハンドベルを演奏してみたいという人のための入門講座です。念願の「ハンドベル楽譜集」~下総皖一作品より~第1集、第2集が発行されました。ご一緒に、下総皖一の童謡の世界をハンドベルで旅しましょう。小学4年生以上でしたら、どなたでも参加できます。

日時: 7/29(土)13:30~14:30 場所: 大利根文化・学習センター アスタホール 参加費: 無料

問合せ・申込み: 大杉尚子 TEL:090-1034-1956

② いきいき健康情報 ★

① 高血圧健康相談

高血圧は心臓や血管に負担がかかるためさまざまな病気の引き金になります。健診結果にて高血圧疑いと言われた方や「何に気をつけたらいいの?」と悩んでいる方へ、保健センターの保健師や管理栄養士が、個別にアドバイスをいたします。この機会に、参加してみませんか?  
 日時: 8/4(金) 13:30~15:30 場所: 加須保健センター 定員: 9人  
 対象: 市民 持ち物: 健康手帳、筆記用具、健診結果



申込み: 7/28(金)までにいきいき健康長寿課へ TEL:0480-62-1311

② 筋力アップトレーニング事業 20期生大募集 ~仲間と一緒に体力年齢の若返り!~

実施内容

期間	令和5年9月~令和5年12月 (週1回・3か月間)
内容	週1回教室、週4回家庭でトレーニング(筋力トレーニング、有酸素運動)を実施 ◎実施期間中、継続して参加できる方を募集します。 ◎筋トレ1期生から19期生として参加した方はご遠慮ください。
費用・必要物品	個人負担: 無料 ◎歩数計(スマートフォン等歩数カウントできるものでも可)を各自ご準備ください。

トレーニング会場・コース(いずれかをお選びください)

	しっかり筋活コース 生活習慣病予防を目的とした 運動強度がやや強めのコース	らくらく筋活コース フレイル予防を目的とした 誰でも無理なくできるコース
トレーニング曜日	毎週木曜日	毎週火曜日
時間・会場	13:30~15:30 加須保健センター	
対象者定員	概ね50歳~74歳(年度末年齢)の医師から運動を止められていない方 30名	概ね50歳以上の医師から運動を止められていない方 30名
申込み	8/8(火) 13:30~16:30 加須保健センター 8/9(水)、8/10(木) 8:30~16:30 加須保健センター ※先着順とし、定員になり次第締め切ります。	
申込み方法	・健康状態等の確認をしますので、本人が会場にお越しください。(電話申込み不可) ・申込み時、健康診断結果(令和4年度受診分まで可)をお持ちください。 ※過去1年間健診受診されていない方は申込み時にお伝えください。	

★ F S会(スポーツ吹き矢) サークル会員募集 ★

肺活量を増やし、健康の維持に欠かせない呼吸法を取得できます。一度見学においでください。初心者の方でも、大歓迎です。

活動日: 毎週水曜日、日曜日 13:00~16:00 会費: 無料  
 場所: 不動岡コミュニティセンター、志多見コミュニティセンター、三俣コミュニティセンター  
 講師: 澤田 清二氏 問合せ: 澤田 TEL:090-8593-9404

★ 加須市将棋同好会 会員募集 ★

小学生からお年寄まで、多くの方が楽しく将棋を指しています。ぜひ、一度遊びに来てください。初心者、女性大歓迎です。

日時: 土曜日は18:00~21:45 水、金曜日は13:00~17:00  
 場所: 南篠崎コミュニティセンター 年会費: 2,000円  
 問合せ: 斉藤 英雄 TEL:090-9305-4107



★ 健康長寿を目指して! 「いきいき健康セミナー」 ★

自らの力で健康を保つことを学び、ますます元気でいきいきと暮らしましょう。毎日の心がけ次第で、健康寿命を延ばすことができるのです。毎回、第1部では心のリラクセスのための企画があります。こちらもお楽しみに。

- 第1回 日時: 7/21(金) 13:30~15:30 場所: 市民プラザかぞ 多目的ホール  
 第1部 紙芝居「北川辺と田中正造」 出演: 「北川辺お話の森」の皆さん  
 第2部 講演「食べて治す、防ぐ」~糖尿病、高血圧にならないために~  
 講師: 羽生総合病院 管理栄養士 大屋 朋子 氏
- 第2回 日時: 8/18(金) 13:30~15:30 場所: 市民プラザかぞ 多目的ホール  
 第1部 フルート四重奏 出演: 「ノクターンカルテット」の皆さん  
 第2部 講演「認知症のプロになろう」~今日から始める認知症予防~  
 講師: 合同会社グッドワーク代表・ケアマネージャー 太野 貴宏 氏
- 第3回 日時: 9/15(金) 13:30~15:30 場所: 市民プラザかぞ 多目的ホール  
 第1部 尺八・三味線・安来節 出演: 「善懂会」の皆さん  
 第2部 講演「サルコペニア・フレイルと運動」~楽しみながらフレイルから脱出~  
 講師: 済生会加須病院 理学療法士 石田 泰樹 氏



募集人数: 各回70名 ぐらしの会会員以外の方は事前申込みが必要です。

参加費: 各回とも無料 準備するものは、申込み時にお知らせします。

問合せ: 杉沢正子 TEL:0480-68-5343

★ 第21回 みんなでスポーツ「なんでもアリーナ」体験教室参加者募集 ★

ニュースポーツを参加者に体験してもらい、スポーツへの興味・関心の場を提供します。

日時: 7/29(土) 9:00~12:30 場所: 騎西総合体育館「ふじアリーナ」メインアリーナ  
 主催: 加須市スポーツ推進委員協議会 騎西支部  
 種目: ポッチャ、ヘルスバレーボール、ミニテニス、フロアカーリング、タスポニー他  
 ※当日変更される場合もあります。

申込み: 7/29(土)まで 当日申込みも可能

問合せ: スポーツ振興課 騎西総合体育館(ふじアリーナ) TEL:0480-73-7610

★ フラダンスサークル「カウホラ」会員募集中! ★

初心者からでも大丈夫。明るく楽しくフラタイム♪ ご一緒しませんか?

日時: 7/19(水) 体験受付13:00~ レッスン: 13:30~15:30 講師: Keiko 氏  
 場所: 市民プラザかぞ フィットネスルーム 会費: 1,000円(税込)/1回 締切: 7/15(土)  
 申込み: メールもしくはショートメールで「フラダンス体験希望」と記載の上、お名前をお知らせください。追って返信いたします。メール: hula.luana.kazo@gmail.com(カウホラ代表 吉原麻衣)  
 TEL:080-4062-6678(Keiko)

★ 身体と気持ちが楽になるセルフケア講座 入門編 体験会の案内 ★

施術家 桜子がお伝えする陽のエネルギーを使ったセルフケア講座です。自分でできる自分の身体のメンテナンスについて一緒に学びませんか。ぴんぴんコロリン推進委員会

日時: 7/4(火)、7/11(火)、7/25(火) 受付13:00~ 講座13:30~15:00  
 場所: 鴻巣コミュニティセンター 和室 会費: 500円(税込)/1回 講師: 桜子 氏  
 申込み: 各回開催日前日までに、メールで「セルフケア講座申込み」と記載の上、お名前をお知らせください。追って返信いたします。メールアドレス: side.by.side.kazo@gmail.com(高橋恵子)

「生涯学習情報やってみませんか」は、毎月1日に発行しており、加須市ホームページでも閲覧することが可能です。

「加須市 やってみませんか」で検索!

発行: 加須市教育委員会生涯学習課(パストラルかぞ内) TEL:0480-62-1223 ※土・日曜日、祝日は休業