



★ コミュニティセンター講座 受講者募集 ★

【不動岡コミュニティセンター】

①「簡単ストレッチ講座」

ストレッチにより筋肉の柔軟性を高め、関節等の可動域を広め怪我をしない身体に、また、無理しない、心地よいストレッチでリラックス効果を味わってみましょう。

日時：7/24、7/31、8/7、8/21(各月曜日) 13:30～14:30(全4回)

場所：不動岡コミュニティセンター(運動音楽室) 講師：下川 泰弘 先生 定員：15人(先着順)

対象：市民 締切：6/30(金) ※定員になり次第締切

②「スマートフォン入門講座」

スマートフォンの基本操作やLINE等のコミュニケーションツールの使い方を学び、暮らしに上手に活用しましょう。

日時：7/28、8/4、8/18、8/25(各金曜日) 9:30～11:30(全4回)

場所：不動岡コミュニティセンター(コミュニティルーム) 講師：ITチャレンジの会 山内 淳子 先生

定員：10人(先着順) 対象：市民 締切：6/30(金) ※定員になり次第締切

③「リンパトリートメントマッサージ講座」

リンパ節を刺激し、滞った老廃物の流れを整えることにより、むくみ、こり等が解消され、身体の不調が改善されスッキリした状態になります。今回は顔、首回りを重点に行い、スッキリ小顔への変身に挑戦しましょう。

日時：6/23、6/30、7/7、7/14 (全4回 各金曜日) 13:30～15:00

場所：不動岡コミュニティセンター(コミュニティルーム) 講師：下田 典子 先生

定員：女性10人(先着順) 対象：市民

材料費：オイル代 10ml・500円(初回及び追加時に集金) 締切：6/15(木)

①～③問合せ・申込み：不動岡コミュニティセンター ☎0480-62-7203へ電話又は窓口で申込み

受付時間 9:00～21:00 ※火曜日休館

付記：①～③の持ち物等については、改めて、参加者に連絡します。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。また、③については、当日欠席の場合でも材料費を負担いただく場合があります。

【三俣コミュニティセンター】

④「シニア初級英会話講座」

日常生活や旅先で役立つ英会話を学んでみませんか。

日時：6/23、7/7、7/21、8/4、8/18、9/1(全6回 各金曜日) 14:00～16:00

場所：三俣コミュニティセンター 会議室 講師：野口 宏 先生他 対象：市民

定員：10人(定員を超えた場合は抽選になります) 参加費：無料 締切：6/10(土)まで

⑤「やさしい色合い草木染講座」

草木染でハンカチやスカーフをやさしい色合いに染め上げてみませんか。

日時：7/5、8/2、9/6、10/4(全4回 各水曜日) 9:30～12:00

場所：三俣コミュニティセンター 料理実習室 講師：大塚 浩美 先生 参加費：7,000円(4回分)

定員：10人(定員を超えた場合は抽選になります) 対象：市民 締切：6/10(土)まで

④⑤問合せ・申込み：三俣コミュニティセンター ☎0480-62-5367 ※火曜日休館

★ コミュニティセンター講座 受講者募集 ★

【加須コミュニティセンター】

⑥「親子ふれあい広場」～ママといっしょに親子遊び～

ママといっしょに、簡単なお遊びを楽しめます。お友達と、ひろ～いお部屋で遊びましょう!

日時：7/14(金) 10:00～11:30 場所：加須コミュニティセンター 2階多目的ホール

講師：加須地区愛育班会員 定員：20組

対象：未就学児の親子 参加費：無料 締切：6/30(金)

⑥問合せ・申込み：加須コミュニティセンター ☎0480-62-0793 ※火曜日休館

【樋遣川コミュニティセンター】

⑦写経講座

無心になって黙々と写経に打ち込んでみてはいかがでしょうか。ぜひ、ご参加ください。

日時：8/24、9/14、9/28、10/12 (全4回 各木曜日) 13:30～15:30

場所：樋遣川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：15人 参加費：教材費 1,000円 対象：市民

持ち物：書道道具 締切：6/30(金)

⑦問合せ・申込み：樋遣川コミュニティセンター ☎0480-68-5940 ※火曜日休館

★「第71回県展」かぞ開催★

埼玉県立近代美術館で開催されている(会期6/22まで)第71回埼玉県美術展覧会(県展)での加須市在住・在学者等の入選作品等を展示します。

日時：7/6(木)～7/9(日) 9:30～16:30(最終日は15:00まで)

会場：パストラルかぞ 展示室 入場料：無料

出品部門(予定)：日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真

問合せ：生涯学習課 TEL:0480-62-1223 ※土・日曜日、祝日休業



★ いきいき太極拳(藤猫)会員募集 ★

ゆったりした動きと呼吸で、肺と大腿筋をきたえ、いつまでも健康を保ちましょう。

日時：第2、第4木曜日 10:00～12:00 場所：ふじアリーナ2階 多目的室

会費：月2,000円 入会金：1,000円 講師：内山 マサコ 氏

※直接、ふじアリーナに見学・体験にお越しください。

★「マイ・タイムライン」作成講座 参加者募集 ★

「マイ・タイムライン」を作って水害に備えよう! 全国を駆け回る講師がやさしく楽しく教えます。

日時：7/23(日) 10:00～12:00 13:30～15:30

場所：北川辺文化・学習センター(みのり) 多目的ホール

参加費：無料、先着順 午前・午後 各50名 親子参加、中・高生歓迎

講師：防災士、常総市根新田町会事務局長 須賀 英雄 氏

問合せ・申込み：寺本 道郎 TEL:080-1134-0844

★ おりがみ入門講座 参加者募集 ★

折り鶴からスタート。やさしい伝承作品にチャレンジ。60歳以上の方歓迎。ボランティア同時募集。  
日 時：6/24(土)、6/30(金)10:00~11:30 場 所：花崎コミュニティセンター  
参加費：無料 講師：加須おりづる会 渡辺 美智子 氏 定員：6名程度  
持参するもの：おりがみ、のり、ハサミ、筆記用具  
問合せ：加須おりづる会 渡辺 TEL:0480-65-7586(午後6時以降)

★ 家庭訪問型子育て支援「ホームスタート」ピシター養成講座のお知らせ ★

ホームスタートは6歳以下のお子様がいる家庭にホームピシター(ボランティア)が訪問する子育て支援です。訪問中は、友人のように一緒に過ごしながらか、お話を聴いたり、お子さんと遊んだりすることで、ママの子育てを応援します。また、他の支援や人と繋がるきっかけづくりを支援します。

【ピシター養成講座】  
対 象：子育て経験のある方で受講後に訪問支援活動に携わることができる方。全日程参加できる方。  
日 時：9/26(火)、10/3(火)、10/10(火)、10/17(火)、10/24(火)、10/31(火)、11/7(火)の9:30~16:00  
11/7(火)~14(火)のいずれか1時間程度(全8回)  
場 所：子育て支援センター 愛の泉ふれあいホーム 定員：8名 締切：9/12(火) 参加費：無料  
問合せ・申込み：ホームスタート・かぞ(子育て支援センター 愛の泉ふれあいホーム内)  
TEL:0480-62-2990

★ 加須市シルバー「フレイル予防教室」(10回コース前期) 北川辺教室参加者募集 ★

「フレイル」とは高齢期に筋力や認知機能が低下するなど、心や体の機能が低下した状態のことです。「運動・栄養・社会」3つのプログラムで予防へのコツをお伝えし、シニアの健康づくりをサポートします!  
開催日：6/20(火)~9/5(火)毎週火曜日 ※全10回コース 10:00~11:30  
※初回及び最終回は体力測定を行うため12:00まで  
場 所：北川辺ライスパーク 加須市麦倉454番地 講師：シルバー人材センター健康づくりサポーター  
対 象：市内在住の60歳以上の方 定員：20名(先着順) 申込み：6/8(木)から  
参加費：1,000円 全10回分(初回に頂戴します) 持ち物：飲み物、タオル、運動できる服装・上履き  
問合せ・申込み：加須市シルバー人材センター本部事務所 TEL:0480-62-6490

★ 加須謡曲の会 会員募集 ★

日本の伝統音楽観世流謡曲を勉強してみませんか(仕舞)も含めて。月2回謡曲と仕舞の練習をしています。  
日 時：月2回(金曜日)・月2回ですが、どの金曜日になるかはその都度変わります。  
仕舞：10:00~12:00 謡曲：13:30~15:30 場所：市民プラザかぞ  
会 費：3,700円 講師：観世流 梅若 泰志 氏(東京から出張しています)  
問合せ：梓澤 旭 TEL:0480-73-3053

★ 小学生硬式テニス教室(基礎コース) ★

日 時：7/28(金)、8/4(金)、8/18(金)、8/25(金) 9:00~10:30  
場 所：大利根運動公園テニスコート 人数：20人(先着順) 参加費：1,000円(保険代等)  
申込み：6/16(金)~6/30(金)に大利根文化体育館に電話又は窓口にてお申込みください。  
TEL:0480-72-1323

「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!  
加須市教育委員会生涯学習課 TEL:0480・62・1223 ※土、日曜日、祝日は休業

★ いきいき健康情報 ★

① eスポーツ教室 ~ゲームで楽しく脳トレ!~

eスポーツとは、テレビゲームなどのデジタルゲームによる競技の総称です。近年、高齢者のeスポーツ体験が認知機能の維持・向上に役立つことが研究によりわかっています。ゲーム初心者大歓迎!  
「健康ゲーム指導士」の認定を受けた学生サポーターが丁寧にサポートします。  
日 時：8/10(木)、8/18(金)、8/21(月)、8/22(火)、8/23(水)、8/24(木)、8/25(金)、8/28(月)、8/30(水)、9/1(金) 全10回

場 所：平成国際大学 研究棟2階 共同研究室  
講 師：平成国際大学 スポーツ健康学部 教授 水國 照充 氏  
講座内容：ぶよぶよeスポーツ、事業開始前後で認知機能検査などを行います。

対 象：40歳以上加須市民のうち、①及び②に該当する方  
①すべての日程に参加できる方 ②要介護認定を受けていない方  
定 員：16人(先着順) 参加費：無料 申込み開始日：6/19(月)~

② 歯周病専門歯科医師による やさしい♪「歯周病予防講座」

歯周病について歯周病専門歯科医師が分かりやすくお話しします。お気軽にお申し込みください。  
日 時：6/29(木)13:30~15:00 場所：加須保健センター 対象：市民  
定 員：20人 持ち物：筆記用具 申込み開始日：6/1(木)~

③ 8020お達者歯科健診 歯科医師によるお口の健康チェックを受けてみませんか。

実施日	受付時間	会場
6/8(木)	13:30~14:00	樋遭川コミュニティセンター
6/19(月)	13:30~14:00	騎西健康福祉センター
6/22(木)	13:30~14:00	不動岡コミュニティセンター
6/29(木)	9:30~10:00	加須保健センター
7/6(木)	13:30~14:00	大利根健康福祉センター
7/13(木)	9:30~10:00	加須保健センター
7/20(木)	9:30~10:00	北川辺健康福祉センター

対 象：65歳以上の方(市民) 定 員：各会場10人  
内 容：問診、歯科健診など 申込み締切：各実施日の1週間前まで  
①~③問合せ・申込み：いきいき健康長寿課 TEL:0480-62-1311 ※土・日曜日、祝日休業

★ 第11回うどん寄席 ★

毎年おなじみのうどん寄席です。会場を市民プラザかぞに変更して心機一転ガンバリます。ご観覧下さい。  
日 時：6/25(日) 13:40~16:00 場 所：市民プラザかぞ 多目的ホール 参加費：無料  
問合せ：生沼 博 TEL:080-6757-0473

★ まちづくりネットワーク・かぞ 会員募集 ★

まちづくりネットワーク・かぞは、現在、加須市内の市民団体が連携し、互いに協力しながら加須市の活性化のために活動しています。令和5年度の会員を募集します。仲間づくりをしたい、横のつながりを持ちたい、地域を元気にしたいという方、是非ご入会ください。  
活動日：イベントは不定期、定例会は毎月第4月曜日 19:00~です。  
場 所：加須市内を巡回しています。詳細はお尋ねください。  
会 費：年会費 団体会員5,000円 個人会員1,000円 申込み締切：6/30(金)  
問合せ：杉沢 正子 TEL:0480-68-5343