

ぎすな
～絆～



生涯学習情報

やってみませんか7月号

発行日：令和7年7月1日（No.402）

※応募・問合せについては、各講座ごとの問合せ先に
お願いします。

★ コミュニティセンター講座 受講生募集 ★

【大越コミュニティセンター】加須市大越1991

①ハーバリウム講座

オイルを満たしたビンに花を入れて、たった一つの飾りを制作しませんか。
日時：9/19、9/26、10/3、10/10（各金曜日・全4回）9:30～11:30 持ち物等：参加者に連絡します。
場所：大越コミュニティセンター 第2会議室 対象：市内在住・在勤の方 講師：坂内 ひさ江 先生
定員：10名（先着順。定員の半数に満たない場合は中止になることがあります。）
材料費：1000円×4回（初回及び開催時に集金。当日欠席の場合も負担いただく場合があります。）
申込み期限：7/21（月）までに、大越コミュニティセンターへ電話又は窓口にてお申し込みください。



①問合せ・申込み：大越コミュニティセンター TEL：68-6103 受付時間：9:00～17:00 火曜休館

②ステンドグラス講座

色ガラスを使ってトレーを制作しませんか。
日時：8/28、9/4、9/11（各木曜日・全3回）13:30～16:30 持ち物等：参加者に連絡します。
場所：大越コミュニティセンター 第2会議室 対象：市内在住・在勤の方 講師：桂平 洋子 先生
定員：10名（先着順。定員の半数に満たない場合は中止になることがあります。）
材料費：2000円（初回到集金。当日欠席の場合も負担いただく場合があります。）
申込み期限：7/21（月）までに、大越コミュニティセンターへ電話又は窓口にてお申し込みください。

②問合せ・申込み：大越コミュニティセンター TEL：68-6103 受付時間：9:00～17:00 火曜休館

【礼羽コミュニティセンター】加須市馬内623

③「日常使える簡単な折紙（初級）」講座パート2

折紙や包装紙を使って、日常で使える小物入れや花等を作りませんか。
日時：9/4、9/18、10/2、10/16（各木曜日・全4回）10:00～11:30 講師：江森 京子 先生
定員：10名（先着順。定員の半数に満たない場合は中止になることがあります。）
持ち物：のり、はさみ、セロテープ、好きな折紙や包装紙 対象：市内在住の方 教材費：なし
申込み期限：7/31（木）までに、礼羽コミュニティセンターへ電話又は窓口にてお申し込みください。



③問合せ・申込み：礼羽コミュニティセンター TEL：0480-62-7597 受付時間：9:00～17:00 火曜休館

④「私が育てる苔玉」講座

ほっとなごめる“苔玉”を手作りしませんか。
日時：9/22、10/6、10/20（各月曜日・全3回）13:30～15:30 講師：大島 恵 先生
定員：15名（先着順。定員の半数に満たない場合は中止になることがあります。）
対象：市内在住の方 材料費：2,000円～3,000円（1回あたり）
持ち物：はさみ（剪定ばさみ等）、タオル、ビニール袋、新聞紙又は一人用シート
申込み期限：7/31（木）までに、礼羽コミュニティセンターへ電話又は窓口にてお申し込みください。



④問合せ・申込み：礼羽コミュニティセンター TEL：0480-62-7597 受付時間：9:00～17:00 火曜休館

⑤フラワーデザイン講座

アートフラワーや生花などを使って、季節のフラワーアレンジメントを作りませんか。
日時：9/26、10/3（各金曜日・全2回）10:00～11:30 講師：海保 正枝 先生
定員：10名（先着順。定員の半数に満たない場合は中止になることがあります。） 対象：市内在住の方
持ち物：はさみ、新聞紙、ごみ袋、作品持ち帰り用袋、筆記用具 材料費：2,500円（1回あたり）
申込み期限：7/31（木）までに、礼羽コミュニティセンターへ電話又は窓口にてお申し込みください。



⑤問合せ・申込み：礼羽コミュニティセンター TEL：0480-62-7597 受付時間：9:00～17:00 火曜休館

【水深コミュニティセンター】加須市船越116

⑥陶芸講座

初心者向けの陶芸講座です。小物の創作を楽しみます。
日時：8/22、9/5、9/19、10/3、10/17（各金曜日・全5回）9:00～12:00 対象：市民の方
場所：水深コミュニティセンター 2階 会議室 講師：荒井 勝明 先生 定員：15名（先着順）
費用：材料費3,500円（講座の初回到集金します）
持ち物：タオル、エプロンなど（参加者に連絡します）
申込み期限：7/20（日）までに、水深コミュニティセンターへ直接お申し込みください。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。



⑥問合せ・申込み：水深コミュニティセンター TEL：0480-65-3353 受付時間：9:00～17:00 火曜休館

【樋遣川コミュニティセンター】加須市下樋遣川835-1

⑦オカリナ講座

粘土を成型し、音階を奏でるオカリナを作成します。
日時：9/6、9/13、9/20、10/4（各土曜日・全4回）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：福田 英美 先生 定員：10名
教材費：1,000円 対象：市民の方 持ち物：汚れてもよい服装 申込み期限：7/31（木）
⑦問合せ・申込み：樋遣川コミュニティセンター TEL：0480-68-5940 受付時間：9:00～17:00 火曜休館



★ 健康アップ講座受講生募集（全5回）★

～生活習慣病や栄養の基礎知識を学び、効果的な運動を継続して行い健康寿命を延ばしましょう～

講座	日時	内容	講師	会場	持ち物
医師 講座 出席	【骨粗しょう症予防】 9月5日(金) 13:30～15:00	医師による講話 「教えてドクター！骨粗しょう症予防 のポイント」	篠崎医院 篠崎浩之 医師	加須保健 センター	筆記用具、健康手帳 健診結果（お持ちの 方）
クッキング	【骨粗しょう症予防】 9月17日(水) 10:00～12:00	いきいき健康クッキング 「骨密度アップの食生活のポイント」	管理栄養士	加須保健 センター	試食代100円、飲み物 筆記用具、健康手帳 （お持ちの方）
（スポ ーツ 教室）	【骨粗しょう症予防】 9月30日(火) 10:00～11:30	運動講座（スポーツ教室） 「体を動かす効果を実感しよう！骨密 度について考える」	吉永七重 先生 （健康運動 指導士）	騎西総合 体育館 「ふじアリーナ」	室内シューズ 飲み物（水分補給用） 汗拭きタオル ※運動しやすい服装 でお願いします。
	【糖尿病予防】 10月28日(火) 10:00～11:30	運動講座（スポーツ教室） 「効果的な体の動かし方について体験 しよう！血糖値について考える」			
	【高血圧予防】 11月25日(火) 10:00～11:30	運動講座（スポーツ教室） 「運動習慣を身につけよう！血圧につ いて考える」			

対象：市民の方（全講座の受講が可能な方）
定員：40名（定員になり次第、締め切らせていただきます）
費用：無料（いきいき健康クッキングのみ試食代100円）
申込み方法：いきいき健康医療課（加須保健センター内）へ電話にてお申し込みください。
申込み開始：7/17（木）～ ※全ての日程の参加が難しい場合は、申込み時にお申し出ください。
問合せ・申込み：いきいき健康医療課（加須保健センター内） TEL：0480-62-1311



★「親子で2足歩行ロボットを作ろう」講座★

親子でオリジナル2足歩行ロボットを作ります。また、製作したロボットで簡単な競技を行って遊びます。
 日時：8/23（土）9:30～16:30 会場：加須未来館 2階 工作室
 定員：親子18組（定員を超えた場合は抽選とさせていただきます）
 ※定員の半数に満たない場合は中止になることがあります。 費用：4,000円（材料部品代）
 申込み期限：8/8（金） 対象：小学3、4、5、6年生の親子（必ず保護者同伴）
 申込み：ハガキ、FAX（0480-69-2161）又は電子申請で、①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④保護者の氏名（ふりがな） ⑤こどもの氏名（ふりがな） ⑥こどもの学年 ⑦電話番号 ⑧メールアドレスをご記入の上、加須未来館までお申し込みください。 問合せ：加須未来館 TEL：69-2160 加須市外野350-1



★ 夏休み企画展「利根川周辺の昆虫たち」を開催します★

利根川周辺の豊かな自然環境で生息する昆虫たちを紹介します。加須昆虫館との協働で開催します。
 日時：7/2（水）～9/29（月）9:00～16:00 会場：加須未来館 1階 地域資源展示室
 内容：①クワガタムシ、カブトムシ、タマムシをはじめとする利根川周辺に生息する夏の昆虫の標本と写真パネルの展示 ②ミズカマキリやゲンゴロウなど生きている昆虫の水槽展示 など
 費用：無料 申込み：不要 問合せ：加須未来館 TEL：69-2160 加須市外野350-1



★「シニア eスポーツ教室」参加者募集 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。ゲーム初心者の方でも安心して参加いただけるよう、大学生のサポーターが丁寧にサポートします。
 日時：7/30(水)、8/5（火）、8/7（木）、8/12（火）、8/14（木）、8/19（火）、8/21（木）、8/26（火）、8/28(木)、9/1(月)、9/4（木）、9/8（月） 全12回 各日10:30～12:30 参加費：無料
 場所：平成国際大学 講義棟 107教室 講師：平成国際大学 スポーツ健康学部 教授 水國 照充 氏
 内容：ぷよぷよ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。 定員：12名(先着順)
 対象：概ね65歳以上の加須市民のうち、下の①及び②に該当する方 申込み開始日：7/10（木）～
 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
 問合せ・申込み：いきいき健康医療課(加須保健センター内) TEL：0480-62-1311 ※土・日曜、祝日休業



★ 大人も伸び盛り「加須市ミドルアップ大学」受講生募集★

対象：30代～50代の加須市在住・在勤・在学の方 参加費：無料
 定員：法学部…50名（50名以上の受け入れも対応可能）、スポーツ健康学部…25名
 ※2学部のうち1学部のみの受講も可、2学部ともに受講も可。※試験、レポート提出、成績表はありません。
 ①「社会人のためのリベラルアーツ講座」【法学部】政治、行政、経済の側面から日本だけでなく世界の現状を考察する。
 ②「健康ライフプラン講座」【スポーツ健康学部】生涯にわたり健康な生活を送る上での学習を様々な側面から考え実践する。



10/11(土)	10:00～11:30	平成国際大学教授 漆畑 春彦	ESGはなくなるのか？
11/8(土)	10:00～11:30	平成国際大学副学長 浅野 和生	米中対決？と東アジア
12/6(土)	10:00～11:30	平成国際大学准教授 小林 大祐	新時代の働き方？ アルゴリズム管理と労働法
10/25(土)	10:00～11:30	平成国際大学スポーツ健康学部長 久保 潤二郎	中高年の健康づくり ースポーツとの関わり方ー
11/22(土)	10:00～11:30	平成国際大学非常勤講師 大内 志織	スポーツ栄養から学ぶ健康に生きるための食事術
12/20(土)	10:00～11:30	平成国際大学教授 水國 照充	ゲームで始める大人の健康革命 ～30代からのeスポーツ活用術～

申込み期限：7/31(木)申込み：右のQRコードを読み込んでください。
 URL：https://apply.e-tumo.jp/city-kazo-saitama-u/offer/offerList_detail?tempSeq=96169
 問合せ：生涯学習課 TEL:0480-62-1223 FAX:0480-62-2221



★ シニアボランティアポイント事業説明会 シニアボランティアポイント、はじめませんか？★

～あなたの時間が、地域をつなぐ。最大5,000円分のポイントが貯まる！～
 市では、市内の高齢者施設でボランティア活動を行っていただける元気な高齢者の皆様を募集しております。このたび、事業の内容や参加方法を詳しく御案内する説明会を開催します。登録を御希望の方はぜひ御参加ください。
 【シニアボランティアポイントとは？】市ヘシニアボランティアとして登録し、市内の介護施設等でボランティア活動を行うとポイントが貯まり、最大5,000円分の絆サポート券と交換できます。
 【活動内容の例】話し相手、楽器の演奏などの特技を活かした出し物披露、草取り・清掃など、職員の補助的な作業。
 【ポイントの付与・交換】①1時間程度の活動で1ポイントを付与（1日2ポイントまで）
 ②付与されたポイントに応じて「絆サポート券」と交換
 説明会日時：7/24（木）13:30～ 申込み期間：7/10（木）～ 定員：50名（先着順）
 説明会会場：パストラル加須 展示室 参加費：無料 対象：本市に住所を有する65歳以上の方
 申込み：高齢介護課地域包括ケア担当へ電話又は来所、電子申請にてお申込みください。
 問合せ・申込み：高齢介護課(本庁舎1階) TEL：0480-62-1111（内線158） ※土・日曜、祝日休業



★ 筋力アップトレーニング事業22期生大募集 仲間と一緒に体力年齢の若返り！★

期間：令和7年9月～令和7年12月（週1回・3か月間。実施期間中、継続して参加できる方を募集します。）
 内容：週1回の教室（筋力トレーニング、有酸素運動）をもとに、自宅でもトレーニングを実施していただきます。 ※筋トレ1期生～21期生として参加した方はご遠慮ください。 費用：無料
 必要物品：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）】



	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〕	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〕
トレーニング曜日	毎週水曜日	毎週木曜日
時間	13:30～15:30	13:30～15:30
会場	加須保健センター	
対象者	概ね50歳以上の 医師から運動を止められていない方	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
定員	30名	30名

申込み期間：8/5(火)～8/8(金) ※先着順とし、定員になり次第、締め切らせていただきます。
 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）
 会場：加須保健センター 加須市諏訪1-3-6 受付時間：9時00分～16時30分
 申込時、健康診断結果（令和6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時にお伝えください。
 問合せ：いきいき健康医療課(加須保健センター内) TEL：0480-62-1311



★ いきいき健口講座 健康は健口から！★

歯周病を予防し、健口長寿を目指しましょう。
 日時：7/24（木）13:30～15:00 場所：加須保健センター 対象：市民の方
 講師：歯周病専門医 島田 顕 先生（むさしの歯科医院） 定員：20名 持ち物：筆記用具
 内容：①歯科医師による歯周病予防講話 ②歯科衛生士による歯みがき指導
 問合せ・申込み：いきいき健康医療課(加須保健センター内) TEL：0480-62-1311



「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