

令和4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	分類
世代別講座				
1	グラスサンドアート	7月	植物が入っている器の周りに砂を重ね、細かい装飾を楽しみながら創意工夫する力を養う。	A-1
2	理科教室 科学の色～色の謎に触れてみよう！～	8月	作品体験や LED ミニランプ工作を通して理科への関心を高める。	A-1
3	ハロウィン キャンドルづくり	10月	香りの付いたろうソクを溶かし、ドライフラワーや植物などを装飾することで、視覚的な癒しや手作りの楽しさを学ぶ。	A-1
4	親子パン教室	11月	小学生と保護者で創作パンを作り、親子のコミュニケーションを図る。	A-1
5	【高齢者学級】 ふるさと学級	10月	多様な連続講座を実施し、健康づくりや生きがいづくりのきっかけを提供する。	A-1 A-3
一般教養に関する講座				
1	やさしい論語	5月	渋沢栄一が愛読した論語に親しみ、孔子の教えに触れる初心者でも楽しめる講座。	A-2
2	神話や昔話で心理学を学ぼう	7月	日本や海外の神話や昔話を通して、人間の心の傾向や奥底にある共通パターンなどについて考える。	A-2
3	資産運用の基礎知識	1月	日本証券業協会講師から NISA や iDeCo について学ぶ。	A-3 D-10
芸術・文化・文化財に関する講座				
1	ウクレレ教室～ゼロから一緒にはじめよう～	6～7月	楽器の演奏経験がなくても気軽に始められるウクレレを学び、楽器を弾く楽しさを知る。	A-2
2	ボタニカルアート	9月	植物の特徴が正確に描かれたボタニカルアートの制作を学ぶ。	A-2
3	七宝焼き	1月	伝統装飾技法である七宝焼きを体験し、手作りの楽しさを学ぶ。	A-2

健康・スポーツに関する講座				
1	<input checked="" type="checkbox"/> アロマストレッチ 教室～心と体を元気に 保つために～	9月	筋肉をほぐし鍛える事で、歪みや筋力不足による体調不良を改善しながら、美しいスタイルを目指す。	A-2
2	<input checked="" type="checkbox"/> ラジオ体操講座	1月	身近なラジオ体操で健康な身体づくりに取り組む。	A-2
家庭生活に関する講座				
1	はじめてのクラフトバンド～エコでかわいいかごづくり～	5月	クラフトバンド（牛乳パックや古紙を再生して手芸用の紙紐にしたもの）を使って小さな籠をつくる。	A-2
2	初めてのワイヤークラフト教室	6月	ワイヤークラフトの基本を学び、小花やグリーンを飾れるワイヤー作品を作る。	A-2
人権教育に関する講座				
1	人権講座（ふるさと学級公開講座）	10月	現代の人権課題について学ぶ。	B-5 B-6
大学等との連携による講座				
1	薬と健康	12月	薬や健康についての専門家を招き、正しく理解することを目的として、日本薬科大学と連携して実施する。	D-8
2	現代の課題について	2月	健康、介護、相続等の理解を深めることを目的として、明治安田生命と連携して実施する。	D-10 A-3
政策・施策に関する講座				
1	ヴォイストレーニングと合唱の体験	10月	上尾市在住の音楽講師からヴォイストレーニングと合唱を学ぶ。	A-2
2	<input checked="" type="checkbox"/> 学んで気づいて始めよう！フレイル予防講座	10～ 12月	保険年金課と連携し、専門家からフレイル予防について学ぶ。	B-6 D-9
3	環境 SDG s 講座	11～ 12月	SDGs を正しく理解し、環境に関する意識を高め、具体的な行動を考える。	A-3 D-10
グループ交流事業				
1	公民館まつり	6月	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。	C-7

※は上尾市スポーツ健康都市宣言記念講座

令和4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	分類
世代別講座				
1	顕微鏡を作ってみよう！	7月	ガラス玉とプレパラートを使い、カード式の顕微鏡を作り、ミクロの世界を見る。	A-1
2	夏休み子ども体験～おしゃれなガラスサンドアートを作ろう～	8月	ガラスに色砂を積み重ね、自分だけのガラスサンドアートを作る。 砂の重ね方など、簡単な技法を学ぶ。	A-1
3	いつもの野菜が大変身～親子で楽しく野菜スタンプバック作り～	8月	野菜ソムリエプロから夏野菜の秘密を学び、身近な野菜で世界にひとつだけのバッグを作る。	A-1
4	お札の不思議発見	11月	国立印刷局の職員を講師に、お札について学ぶ。	A-1
5	【高齢者学級】いきいき教室	9月	「健康で心豊かないきがいのある生活」の達成を目的とした講座を開催する。併せて、参加者の親睦の交流を図る。	A-1
一般教養に関する講座				
1	素敵なハーバリウム制作～Xmasに向けて～	11月	今話題の透明感あふれるインテリアハーバリウムを作製。Xmasに向けきれいなハーバリウムの瓶とボールペンを作成	A-2
2	ドラ・グリーンパークの物語～杉原千畝と日本にやってきた難民たち	11月	杉原千畝の勇気ある行動により広がった助けの輪と、日本にやって来た難民たちの歴史を学ぶ。	A-3
芸術・文化・文化財に関する講座				
1	世界の楽器コンサート～みて、きいて！民族音楽のリズムを感じて楽しもう	8月	スティールパン、マリンバ、ケーナなどの中南米などの民族楽器に親しむコンサート。クラシック等の身近な曲を民族楽器を使ったアレンジ曲で演奏する。	A-2
2	初めての水彩画	10月	水彩画を始めてみたいという方を対象に、水彩画の技法を学ぶ。	A-2
3	手描き友禅染体験	11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	A-2
4	お正月の生け花	12月	お正月向けの生け花を作り、日本の伝統文化である華道を体験する。	A-2

健康・スポーツに関する講座				
1	<input checked="" type="checkbox"/> ラフターヨガ	12月	笑いと深呼吸を組み合わせ、ストレスの軽減と免疫力を上げ、心身ともに健康増進に役立てる。	A-2
2	<input checked="" type="checkbox"/> ゆったりストレッチ	3月	ゆったりとした動きで楽しくストレッチし、体だけではなく心もほぐす。	A-2
家庭生活に関する講座				
1	ボタニカルキャンドル	12月	Xmasにともすキャンドルを、自然の花・草・果物・木の実を使って作る。	A-2
2	低糖質スイーツ	3月	糖質を抑え素材の良さを引き出し、健康に配慮したスイーツを作る。	A-2
人権教育に関する講座				
1	<input checked="" type="checkbox"/> パラリンピックの歴史とアダプティック・スポーツ	9月	パラリンピックを通して、一人一人の身体の状態に合わせたルールや道具を工夫して平等に楽しめるアダプティック・スポーツについて学ぶ。ボッチャの体験をする。	B-5 D-8
大学等との連携による講座				
1	マイナンバー入門講座	7月	埼玉県の職員を講師に、マイナンバーの基礎的な知識を学ぶ。	D-8 A-3
2	膝の痛みと運動	9月	高齢者に多い変形性膝関節症由来の膝の痛みについて、埼玉県立大学理学療法学科准教授から、解説や簡単な運動の体験をとおして体力づくりのポイントなどを学ぶ。	D-8
政策・施策に関する講座				
1	神秘の国ベトナム～青年海外協力隊が見た伝統と経済発展の国のいま～	9月	上尾市に在住している在留外国人の出身国にて、青年海外協力隊として活動経験のある講師から派遣国の話を聞き、世界の実情を学ぶ。	A-3
2	食改との共催講座	10月	上平地区食生活改善推進員協議会との共催で実施し、食への関心を高め、料理を味わい楽しむ(野菜たっぷりおいしく減塩)。	B-6
グループ交流事業				
1	展示発表会	11月	公民館利用団体による諸活動の発表等、学習成果を活用する機会を提供する。	C-7

※は上尾市スポーツ健康都市宣言記念講座

令和4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	分類
世代別講座				
1	かがやキッズ DAY 企画 親子手ごねパン教室～父 の日の似顔絵パン作り～	6月	手ごねのパン作りを通して親子のコミュニケーションを図り、また料理をすることで五感を養い、達成感を得る。	A-1
2	夏休み木工教室	7月	のこぎりや金づちなど道具の使い方を学び、木製の家具を作る。	A-1
3	ブルーベリー摘み取りと ブルーベリーのお菓子作り	8月	ブルーベリーを摘み取りし、果物の生育などについて学び、収穫したブルーベリーを使って親子でお菓子作りを楽しむ。	A-1 D-9
4	県民の日企画 食品サンプル作り教室	11月	自分で考えながら食品サンプルをすることで、思考力を養いものづくりの楽しさも学ぶ。	A-1
5	【高齢者学級】 たちばな学級	9～ 10月	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各種講座を行う。	A-1
一般教養に関する講座				
1	歴史講座 上尾の史跡	6月	上尾の古刹「徳星寺」や平方の八枝神社など、地域の歴史を知る。	B-4
2	草木染め講座	9月	植物や野菜など自然の原料を使って染色技法を習い作品を作る。	A-2
3	文学講座 漱石を読み直す	2月	夏目漱石の名作を読み直し作品を深く学ぶ。	A-2
芸術・文化・文化財に関する講座				
1	色鉛筆画講座	9月	色鉛筆画の基本を学び、色を塗り重ねて美しい作品を仕上げ、制作する楽しさを体験する。	A-2
2	ミュージック・ベル講座	11月	ミュージック・ベルを学び、その学習成果を「クリスマス吹奏楽コンサート」で発表する。	A-2
3	落語講座	2月	日本の伝統的な話芸である古典落語の魅力を知り、楽しみながら地域住民との交流を図る。	A-2
健康・スポーツに関する講座				
1	<input checked="" type="checkbox"/> ピラティス	6～7 月	老若男女に関わらず、ゆったりとした動きと呼吸法のエクササイズを学ぶ。	A-2
2	<input checked="" type="checkbox"/> 初心者空手教室	8～9 月	2020年東京オリンピックの新種目となった空手の礼儀作法と基本動作を学ぶ。	A-2

家庭生活に関する講座				
1	スマホ教室	5～6月	アンドロイドスマホの便利な機能を学び、日常生活に役立てる。	A-2
2	オーブン料理教室	10～12月	パン、料理、ケーキなどオーブンを使った料理を学び、それぞれの料理の特性に合うオーブンの使い方を知る。	A-2
3	大人のためのミニチュアハウス教室	1月	ミニチュアハウスを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。	A-2
人権教育に関する講座				
1	人権講座 荻野吟子とジェンダー	11月	女性医師の草分け「荻野吟子」について学びジェンダーを考える。	B-5 A-3
大学等との連携による講座				
1	邦楽演奏会 お箏のしらべ	5月	伝統的な古曲から誰もが馴染みのある唱歌やポップな現代曲など、幅広い音楽をお箏の音色で楽しむ。	A-2
2	ドローン体験教室	8月	ドローンの操作方法やルールを教わり、安全で楽しく使用することを学ぶ。	D-8
学校・家庭・地域が連携した講座				
1	クリスマス吹奏楽コンサート	12月	吹奏楽を聴く機会を提供し、楽器の特徴や音色などを紹介することにより音楽を身近に感じる。公民館活動グループが活動で得られた成果を発表する機会を設ける。	D-9 A-2
政策・施策に関する講座				
1	食改との共催講座	9～12月	平方地区食生活改善推進員協議会との共催で実施し、食への関心を高め、料理を味わい楽しむ。	B-6
2	ペルーの伝統音楽と舞踊の鑑賞会	10月	ペルーに伝わる様々な音楽と舞踊を鑑賞し、異文化に触れる機会を提供する。	A-2
グループ交流事業				
1	公民館発表会、文化展	未定	期間を決めて参加希望サークルの作品展示、活動紹介映像、発表会、体験会を開催する。	C-7

※スは上尾市スポーツ健康都市宣言記念講座

令和4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	分類
世代別講座				
1	かがやキッズDAY企画 子ども体験教室～パフェ のサンプルを作ろう！～	6月	本物そっくりの食品サンプル作りを体験することで、ものづくりの楽しさを味わう。	A-1
2	夏休み子ども体験教室 ～警察官になってみよう ～	8月	小学生を対象に、警察官がどんな仕事をしているのか見て・聞いて・体験する。また、他校や他学年児童との交流を図り、夏休みの思い出にする。	A-1
3	親子ミニ畳作り	12月	畳の優れた機能性と魅力についての話と、ミニ畳(コースター)作りを体験する。	A-1
4	【高齢者学級】 原市シニア学級	9～ 10月	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とともに、参加者の交流を図る。	A-1 B-5
一般教養に関する講座				
1	写経入門講座 ～平穏なひとときを～	5～6 月	経文を書き写すことにより、心静かに自分自身の心と向き合い、自分を見つめ直す機会とする。	A-2
2	天気について詳しく学ぼう！	6月	天気予報の歴史・基本的な見方や異常気象などについて、実験込みで詳しく学ぶ。	D-8
3	原市歴史講座	10月	郷土原市の歴史を知ること、住んでいる地域への関心と愛着を深める。	B-4
4	文学講座	11～ 12月	令和4年のNHK大河ドラマの時代に合わせた、平家物語・吾妻鏡についての講演。	A-2
芸術・文化・文化財に関する講座				
1	はじめての御朱印講座	7月	御朱印の意味や歴史を知り、オリジナル御朱印帳を作成する。	A-2
2	はらいち オータムコンサート	10月	クラシックや懐かしい歌謡曲の生演奏を聴いて、各々感性を磨がき、心弾むひとときを過ごす。	A-2 D-9
3	つるし雛作り	1月	つるし雛作りを通し、和布の伝統文化に触れ理解を深める。	A-2

健康・スポーツに関する講座				
1	<input checked="" type="checkbox"/> 自力整体教室～からだもこころもリラックス～	10月	体の構造を理解し、自らの痛みの原因を探り、不調を改善していく方法を学ぶ。	A-2
2	<input checked="" type="checkbox"/> バランスボール教室	11月	体のゆがみを取り、老廃物をためない代謝のよい体作りを目指す。	A-2
3	<input checked="" type="checkbox"/> カラダ改善～食事を見直して～	3月	バランスのとれた食事と簡単な運動を学び、生活習慣病予防につなげる。	A-2
家庭生活に関する講座				
1	お部屋スッキリ！お片付け講座	7月	タイプ診断などで片付かない原因を知り、整理収納を効率良く行う方法を習得する。	A-2
2	カステラ作りを極める	9月	カステラ作りを極めて、お菓子作りの楽しさを体験する。	A-2
3	クラフトバンドでカゴとアクセサリーを作ろう！	12月	もの作りの楽しさを提供し、家庭で活用できるよう作り方を習得する。	A-2
4	英国式アフタヌーンティー講座♪～紅茶と共に優雅な時間を～	2月	紅茶の基礎知識を学び、アフタヌーンティーのマナーを習得しながら、楽しく優雅なひとときを過ごす。	A-2
人権教育に関する講座				
1	ヤングケアラー講座～ケアラー支援のために～	10月	ヤングケアラーが置かれている状況や支援の必要性・方法等に関する知識を深める。	B-5 A-3
大学等との連携による講座				
1	<input checked="" type="checkbox"/> 健康アップセミナー	11月	①健康食品の利用法や注意点 ②漢方の処方や効能、腸内細菌とストレスの相関関係 ③健康寿命の延伸と認知症予防を学ぶ。	D-8 D-10
学校・家庭・地域が連携した講座				
1	原市日本語教室	4～3月	外国籍市民を対象とした実践的な日本語学習教室。	D-9
政策・施策に関する講座				
1	食改との共催講座	2月	原市地区食生活改善推進員協議会との共催で実施し、食への関心を高め、料理を味わい楽しむ。(フレイル予防メニュー)	B-6
グループ交流事業				
1	原市公民館祭り(サークル活動紹介展)	1月	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。	C-7

※は上尾市スポーツ健康都市宣言記念講座

令和4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	分類
世代別講座				
1	キッズサイエンス	7月	色々な飛行機を作りながら、飛ぶ原理を学びゴム動力で飛ぶ飛行機を作る。	A-1
2	子ども紙すき教室	8月	小学生を対象に、クワ科の植物「楮」を原料とした手すき和紙を楽しく体験する。	A-1
3	色が変わる不思議なお菓子	12月	酸性とアルカリ性の食材を使って色が変わるお菓子を楽しく作る。	A-1
4	親子で学ぶプログラミング	後期	小学校高学年向けに初級のプログラミングを体験する。	A-1
5	【高齢者学級】 大石若返り学級	後期	地域の中で充実した生活ができるよう身近な問題について学習する場を提供する。	A-1
一般教養に関する講座				
1	古典文学講座「竹取物語」を読む	6月	「竹取物語」を読み解き、文学表現の奥深さを知る。	A-2
2	日本の建築と世界の建築	1月	日本と世界の建築に対する考えの違いが、実際の空間の違いとしてどのように現れているかを学ぶ。	A-2 D-8
3	地球科学講座	後期	河川、海岸の鉱物・粒子について学ぶ。	A-2
芸術・文化・文化財に関する講座				
1	金継ぎ教室	7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学ぶ。	A-2
2	シニアのピアノで楽しく脳トレ	9月	鍵盤で手指と脳を刺激するとともに合奏を楽しむ。	A-2
3	色鉛筆画	11月	色鉛筆画の基礎から学ぶ。	A-2
健康・スポーツに関する講座				
1	<input checked="" type="checkbox"/> ミニバレーに挑戦～ 子供も大人もみんなで楽しく	8月	4×4で対戦するニュースポーツを体験する。	A-2
2	<input checked="" type="checkbox"/> ビューティータッチセラピー	2月	この時代だからこそ「触れるケア」で心や体の健康を促し、心地良さを味わうとともに不安を和らげる美容療法を学ぶ。	A-2

家庭生活に関する講座				
1	洋らんの植替え教室	5月	次の花を咲かせるため、根や葉を健康に保ち元気な株を育てるために必要なコツを学び植替えを体験する。	A-2
2	刺繍を楽しむ	12月	ステッチを習得し、刺繍をあしらった小物を作成する。	A-2
人権教育に関する講座				
1	コミュニティ人権講座	2月	高齢者に対する虐待とその防止について考える。	B-5 A-3
大学等との連携による講座				
1	介護・転倒予防・筋トレ体操教室	7～3月	介護老人保健施設エルサ上尾との共催により実施。	D-10
2	生活習慣予防対策	9月	糖尿病・高血圧・がんなどの生活習慣病の予防対策について学ぶ。	D-10 A-3
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	11～1月	保険年金課と連携し、専門家からフレイル予防について学ぶ。	B-6 D-9
2	身体にやさしいフラダンス	3月	ハワイの踊りフラダンスのルーツや歴史を学びながら、柔軟な身体・筋力を鍛えるフラダンスを心地よい音楽に合わせて体験する。	A-3
グループ交流事業				
1	大石公民館作品展	後期	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。	C-7

※☒は上尾市スポーツ健康都市宣言記念講座

令和4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	分類
世代別講座				
1	新 500 円硬貨どうやってつくるの？	7月	さいたま市造幣局の製造工程を見学して学ぶ。	A-1
2	「何ができるか?生地がふくらむ」体験子ども職人	8月	普段から気軽に食しているパンなどがどのように作られているかを知り、食に興味を持つ。何を作るかは当日発表する。	A-1
3	子どもボタニカルアート	8月	中学生を対象に植物の図柄を描くボタニカルアートを体験し、植物や美術への関心を高める。	A-1
4	親子でマジック体験	11月	今までやったことのないマジックを親子で体験することで新たな発見を考える。	A-1
5	【高齢者学級】 ☒ 大谷はつらつ学級	9月	60歳以上の高齢者を対象に、「パークゴルフで心と体もはつらつ」を全3回開催。健康への意識を高めるとともに参加者の親睦を深める。	A-1
一般教養に関する講座				
1	歴史散歩～武蔵武士とその時代～	11月	足立氏を中心とした武蔵武士たちの活躍や、上尾近辺にやってきた三河武士たちの今に伝わる遺産・遺跡、大谷ゆかりの人物や遺産について学ぶ。	B-4
2	古典文学講座	後期	日本の古典文学に興味を持ってもらう。	A-2
芸術・文化・文化財に関する講座				
1	水引講座	8月	基本の結びを学び、水引作りを通じて伝統工芸にふれる。のし袋・ポチ袋・コサージュを作る。	A-2
2	コロナ疲れを癒す講座	9月	伝統文化や絵を学んで、おうち時間を彩る(絵手紙・筆ペン習字・煎茶)。	A-2
3	大谷公民館クラシックギターライブ	1月	クラシックギターの演奏を聴き自身の学びにつなげる。	A-2

健康・スポーツに関する講座				
1	<input checked="" type="checkbox"/> 筋力アップ簡単エアロビクス	10月	簡単なエアロビクスを学び日々継続につなげ、免疫力アップ筋力アップを図る。	A-2
2	<input checked="" type="checkbox"/> 体めぐりストレッチ&リンパマッサージ	後期	血流とリンパの流れを良くするリンパマッサージとストレッチを学ぶ。	A-2
家庭生活に関する講座				
1	シニアメイク講座	9月	年齢に合ったアンチエイジングスキンケアや元気になるメイク方法を学び自分で簡単メイクができるようにする。	A-2
2	花文字体験講座	後期	中国の伝統芸術で縁起物の花文字の書き方や基礎知識を学び制作する。	A-2
3	雑穀料理	後期	安全でおいしい雑穀を学び調理する。	A-2
人権教育に関する講座				
1	【人権】 川柳 de 人間謳歌～川柳でたどる男と女のかたち～	6月	川柳の基本を学び、古川柳から現代までの川柳をジェンダーの視点で読み解き男女共同参画について考える。	B-5
大学等との連携による講座				
1	埼玉観光巡りのススメ！（県政出前講座）	7月	観光資源や観光施策などを学び、歴史ある埼玉・新しい埼玉の魅力を感じる。	D-8
2	知って備えるスマホ防災講座	9月	スマートフォンから災害情報や防災情報を得る方法をいざという時のために学んで日頃から災害に備える意識を高める。	B-6
政策・施策に関する講座				
1	食から学ぶ台湾文化	6月	簡単な台湾料理を通して歴史や習慣を学び、台湾文化への関心と理解を深める。	A-2
2	<input checked="" type="checkbox"/> 学んで気づいて始めよう！フレイル予防講座	8～10月	保険年金課と連携し、専門家からフレイル予防について学ぶ。	B-6 D-9
3	食改との共催講座	12月	大谷地区食生活改善推進員協議会との共催で実施し、食への関心を高め、料理を味わい楽しむ（お湯ポチャレシピ）。	B-6
グループ交流事業				
1	大谷公民館サークル・グループ活動紹介展	2月	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。	C-7

※は上尾市スポーツ健康都市宣言記念講座