

受講者募集

令和6年度 前期開催（7月～11月）

締切日

令和6年

5月31日（金）

必着！！



川越市市民講座 講座案内

★お申込みは電子申請（下記二次元バーコードから）又は往復ハガキでお待ちしております！★

■歴史・文学に関する講座

- 1 筆字で百人一首
～鉛筆なぞり書きから料紙まで～

■音楽・芸能に関する講座

- 2 いくつになっても楽しめる大正琴
- 3 ハワイの名曲「アロハオエ」を弾いてみませんか
- 4 ハーモニカ入門
- 5 「手軽に弾ける津軽三味線」

■外国語・国際理解に関する講座

- 6 はじめて学習する方のための中国語入門講座
- 7 外国人に日本語を教えてみませんか

■健康・スポーツに関する講座

- 8 姿勢改善！開脚整体&骨盤底筋トレーニング
- 9 認知症で人が壊れるとき
- 10 初めての太極拳入門
- 11 楽しいフラダンス教室
- 12 ALOHA～♪はじめてのフラダンス

■食生活・料理に関する講座

- 13 未来のパパママ薬膳クッキング

■手工芸に関する講座

- 14 クリスマスのフラワーアレンジメント
- 15 レザークラフト「唐草模様が入ったブックカバー（文庫本サイズ）」

■生きがい・カウンセリングに関する講座

- 16 いきいき生きがい講座
- 17 アドラー心理学基礎講座

■家庭生活その他に関する講座 (癒し・ヒーリング等)

- 18 季節を楽しむヨガ ～心と体を健やかに～

■ITに関する講座

- 19 スマホ活用術

■その他に関する講座

- 20 ものの見方・捉え方
- 21 金融リテラシーマップに沿って学んでみよう
- 22 よい滑舌で 名作映画（ドラマ）のセリフを声に出す！！

◎個人情報について

申込みの際にいただいた個人情報は、本事業実施および傷害保険加入のため、講座主宰者・保険会社等の第三者へ提供することがあります。

御了承のうえお申込みください。

◎受講に関するお知らせについて

受講可否等については、令和6年6月20日（木）頃までに全員の方へ、電子メール又は返信ハガキでお知らせします。

電子申請はこちら



川越市市民講座は、市民と川越市との協働で開催する、市民による市民のための講座です。市民（講座主宰者）が企画・運営し、市は会場の手配と受講者の募集等を行っています。

【お問合せ】川越市文化スポーツ部 文化芸術振興課 生涯学習推進担当
TEL 049-224-6157 FAX 049-224-8712

令和6年度市民講座 会場一覧

前期市民講座会場

No.	施設名	講座番号	所在地	電話	備考
1	中央公民館	1、8、11、17、19	三久保町18-3	222-1394	
2	さわやか活動館		的場2649-1	237-4890	
3	北公民館	13	氷川町107	222-1400	
4	芳野公民館		北田島119-2	222-1873	
5	古谷公民館		古谷上3830-2	235-1834	※駐車場が少ない
6	南古谷公民館	16	今泉371-1	235-1519	※駐車場が少ない
7	高階公民館	5、7、21、22	藤間27-1	242-6064	
8	高階南公民館		藤原町23-7	245-3581	
9	福原公民館	15、18	今福481-3	242-5005	※駐車場が少ない
10	大東公民館		豊田本5-16-1	243-0022	
11	霞ヶ関公民館		笠幡177-1	231-1009	※駐車場が少ない
12	霞ヶ関西公民館		笠幡3001-12	227-6551	
13	霞ヶ関北公民館	14	的場北1-18-6	231-4455	※駐車場が非常に少ないので、自家用車の利用はご遠慮ください。
14	伊勢原公民館	2、6、10	伊勢原町5-1-1	237-5676	
15	川鶴公民館	3	川鶴2-8-3	233-9306	
16	名細公民館	9、12、20	小堤662-1	231-0001	
17	山田公民館	4	山田161-7	224-4194	※駐車場が少ない
18	やまぶき会館		郭町1-18-1	222-4678	
19	川越西文化会館		鯨井1556-1	233-6711	
20	川越南文化会館		今福1295-2	248-4115	
21	ウェスタ川越 市民活動・生涯学習 施設		新宿町1-17-17	249-3777	駐車場有料(1時間無料、以降200円/時間)

※各公民館の駐車場には、非常に限りがあります。
なるべく自転車、徒歩又は公共交通機関でお越しください。

**1 筆字で百人一首
～鉛筆なぞり書きから料紙まで～**

①仮名の用筆の基本を学ぶ。平仮名・変体仮名の基本を学ぶ。鉛筆によるなぞり書きで流れを学び料紙に書いてみる。全6回
②7/2、7/16、8/6、8/20、9/3、9/17(火) ③10:00～12:00④中央公民館 講習室1号⑤16歳以上⑥15名⑦1000円⑧鉛筆、書道用具(下敷、半紙、小筆、文鎮、墨汁、墨入れ) ⑨川上 凛音:長きにわたり篆・隸・楷・行・草・仮名に親しんできた。その時の呼吸を残せる書の魅力をお伝えしたい。

2 いくつになっても楽しめる大正琴

①音符が読めなくても大丈夫。数字譜なので安心。指を使うので頭の体操に。全2回
②7/1、7/8(月)③13:30～15:30④伊勢原公民館 集会室⑤16歳以上⑥20名⑦300円⑧筆記用具⑨岡本光代:昭和音楽短期大学卒業。大正琴指導歴25年以上。

3 ハワイの名曲「アロハオエ」を弾いてみませんか

①ハワイ音楽を代表する曲である「アロハオエ」を、ハワイ独自のスラックキーギターで演奏。全5回
②8/4、8/18、9/8、9/29、10/13(日) ③13:30～15:00④川鶴公民館 講座室⑤アコースティックギター、クラシックギターを持参できる方⑥20名⑦500円⑧ギター、チューナー、(必要であれば)譜面台⑨宮澤 LIKE 亮太:山内アラニ雄喜氏に師事。市内でサークルを主催。過去に市民講座を開催。

4 ハーモニカ入門

①簡単な曲を楽しむ。全7回
②7/9、7/23、8/6、9/3、9/17、10/1、10/15(火)③10:00～12:00④山田公民館 会議室1・2号⑤ハーモニカを初めて学ぶ方⑥20名⑦2120円⑧複音ハーモニカ(21穴) ⑨米川 泰子:日本ハーモニカ芸術協会公認指導員。

5 「手軽に弾ける津軽三味線」

①希望者を対象に「津軽三味線の基本から津軽じょんがら節の演奏まで」伝統芸術の津軽三味線を弾く楽しさと、魅力を体験。全7回
②7/6、7/20、8/3、8/24、9/7、9/21、10/19(土) ③16:30～18:30④高階公民館 音楽室⑤16歳以上⑥20名⑦1200円⑧三味線(持参できる方は細竿三味線でも可)。以外三味線利用者は撥と指掛けを購入して利用する。撥と指掛け購入料金は5,137円(税込み)だが、受講者から消費税分は徴収せず、5,100円で購入可。⑨小山 貢敏:津軽三味線小山流総師範・指導者、公益財団法人日本民謡協会公認三味線教授・少年少女民謡民舞指導員。

6 はじめて学習する方のための中国語入門講座

①はじめて中国語を学習したい方のため、簡単な会話を中国文化・習慣などの話を交えて楽しく学ぶ。全6回
②7/6、7/20、8/3、8/31、9/7、9/14(土)③14:00～15:30④伊勢原公民館 講座室⑤16歳以上⑥20名⑦1500円⑧筆記用具⑨小林 康史:商社で長期にわたり中国ビジネスに携わる。中国進出企業への戦略支援や中国駐在員向け中国語研修を担当。

7 外国人に日本語を教えてくださいませんか

①外国人に日本語を教えるためには、どんな日本語の知識が必要か、という観点から日本語を見直してみる。全4回
②9/18、9/25、10/2、10/9(水) ③13:30～15:30④高階公民館 講座室2号⑤外国人に日本語を教えたいと考えている方⑥20名⑦100円⑧筆記用具、スマホ・タブレット等(任意)⑨黒田 光男:日本語学校やオンラインで留学生に日本語を教授。その他川越のクラッセで日本語ボランティアをしている。

8 姿勢改善!開脚整体&骨盤底筋トレーニング

①女性を対象に骨盤底筋のトレーニングや姿勢改善・体幹を整える事にフォーカスしたシンプルな開脚エクササイズ。全10回
②7/10、7/24、8/21、8/28、9/4、9/25、10/9、10/23、11/6、11/20(水) ③10:30～12:00④中央公民館 和室1・2号⑤女性限定⑥20名⑦5000円(保険料別途)⑧ヨガマット、動きやすい格好で参加、水分補給のための飲み物、フェイスタオル⑨神部 直子:自身の出産後や40歳後半になった頃、身体の不調により骨盤底筋やインナーマッスルの重要性を感じ、身体に関する勉強を開始、多数の講座や資格を取得。全日本ヨガ協会(AJYA)/体軸マタニティヨガ講師/テンセグリティーヨガ認定講師/こどもパームセラピー講師/開脚道場TTC。

9 認知症で人が壊れるとき

①認知症とは何か、特徴的な症状、認知症と健忘の違い、若年性認知症、認知症予防のライフスタイル、認知症状の人に接する在り方を学ぶ。全2回
②8/17、8/24(土) ③13:30～15:30④名細公民館 講座室2号⑤16歳以上⑥20名⑦0円⑧筆記用具、メモ帳⑨宿久 修:認知症介助士、身上監護アドバイザー、生涯学習1級インストラクター、東京大学大学院成年後見人制度共同研究。

10 初めての太極拳入門

①太極拳や気功を体験しながら、健康への効果や中国の身近な文化を学ぶ。全4回
②9/10、9/24、10/1、10/15(火)③19:00～21:00④伊勢原公民館 集会室⑤16歳以上⑥15名⑦100円⑧ノート、上履き⑨野村 博幸:陳氏太極拳を川越市及び香港で35年指導。日本と中国の大会でメダルを受賞。

11 楽しいフラダンス教室

①体力に自信がなくてもOK！笑顔で踊って免疫カアップ！フラの知識を深めて、アロハスピリットを学びましょう。1曲踊れるようになることを目標に。全5回
②8/25、9/8、9/15、11/10、11/24(日) ③10:00~12:00④中央公民館 軽体育室⑤16歳以上⑥20名⑦1000円⑧なし⑨椎野 美香：ハワイアンフラ講師。セラピスト。ハワイのコンペティションに出席。日本国内のコンペティションで優勝経験あり。楽しく健康作り、仲間作りができるフラをご紹介します。

12 ALOHA〜♪はじめてのフラダンス

①初めての方でも楽しく踊れる様に基礎から丁寧に指導。基本のステップ、曲の意味、簡単なハワイ語、ハワイの文化を学ぶ。全6回
②7/9、7/16、8/6、8/20、9/3、9/10(火) ③13:30~15:00④名細公民館 音楽室⑤16歳以上⑥15名⑦2000円⑧動きやすい服装、飲み物、筆記用具⑨米川 めぐみ：レイナーラパヴァオに師事。正しいフラと知識で本物のフラを指導。楽しく丁寧に教えるので、初めての方でも安心してご参加可能。

13 未来のパパママ薬膳クッキング

①将来お子さんや孫を育てる方々に食育の大切さと食材の効能・レシピを紹介し実習・実食(四季のディナー)していただく。全5回
②7/20、8/17、9/21、10/26、11/16(土) ③13:30~15:30④北公民館 実習室⑤16歳以上⑥20名⑦4800円⑧筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん、持ち帰り用タッパー、ゴミ袋⑨堤 明美：国際中医薬膳師 食育インストラクター 薬膳料理教室(北部ふれあいセンターにて主宰)。

14 クリスマスのフラワーアレンジメント

①ブリザードフラワーなどでクリスマスアレンジメントを作る。全1回
②11/7(木) ③10:00~11:30④霞ヶ関北公民館 講座室⑤16歳以上⑥10名⑦2000円⑧なし⑨浮穴 幸子：一級フラワーデザイナー(社)日本フラワーデザイナー協会)自治体やPTA行事など開講経験多数。「第38回さいたま花の祭典デザインコンテスト銀賞」。

15 レザークラフト「唐草模様が入ったブックカバー(文庫本サイズ)」

①なめし革を使用、トレーシングペーパーで図案を写し、革専用スーベルカッターで図案をカット、刻印を使い立体的に叩き、専用の染料で染める。型紙に合わせてカット、部品を接着し穴を空け、糸で縫う。全10回
②7/12、7/26、8/9、8/23、9/13、9/27、10/11、10/25、11/1、11/22(金) ③9:30~11:30④福原公民館 講座室⑤16歳以上⑥10名⑦4000円(保険料別途) ⑧筆記用具、エプロン(以前経験したことのある方は道具(ゴム板、刷毛、ボール、スーベルカッター、刻印、木槌))を持参⑨今村 直文：クラフト学園卒業、クラフト会員。現在、新所沢東公民館にて「サークル・レザークラフト」の代表として活動。

16 いきいき生きがい講座

①生きがいについて、具体例を通して様々な観点から見つめる。交流や瞑想を通じた受講者参加型の講座。全10回
②7/3、7/24、8/7、8/28、9/4、9/25、10/2、10/23、11/6、11/27(水) ③13:40~15:20
④南古谷公民館 講座室⑤16歳以上⑥20名⑦0円⑧筆記用具⑨鈴木 高雄：元カウンセラー。多くの人と交流することを通して、生きがいの大切さに気づく。話すことより聞くことが好き。

17 アドラー心理学基礎講座

①アドラー心理学の思想・理論・技法に関する基礎知識、ライフスタイル診断や勇気づけの技法を講義と演習を通して学ぶ。全9回
②7/7、7/21、8/4、8/18、9/8、10/6、10/20、11/10、11/17(日) ③13:30~15:30④中央公民館 講習室1号⑤60歳未満で8割以上出席できる方⑥20名⑦0円⑧筆記用具⑨角野 雅芳：日本アドラー心理学学会員 ライフスタイル診断士。

18 季節を楽しむヨガ ~心と体を健やかに~

①呼吸に合わせて季節のヨガで楽しく体を動かす。初めての方もお気軽に。全5回
②7/8、8/5、9/2、10/7、11/11(月) ③10:00~11:30④福原公民館 講座室⑤18歳以上の男女、妊娠中・子連れ不可⑥10名⑦620円⑧ヨガマット、飲み物、動きやすい服装、タオル
※ヨガマットはスポーツショップ、ホームセンター等で購入可能(2,000円程度) ⑨榎本 美和子：ヨガ講師。川越市を中心にヨガを指導中。初心者向けヨガ教室 YOGA SOLEIL(ヨガソレイユ)主宰。

19 スマホ活用術

①趣味や仕事(副業を含め)でスマホを使う際に、知っておくべき知識と実践についての講座。全6回
②7/8、7/22、8/5、8/26、9/2、9/9(月) ③13:30~15:30④中央公民館 講習室1号⑤インターネットに接続できるスマホを持参できる方⑥20名⑦0円⑧インターネットにつながるスマートフォン⑨林友洋：平成30年度からこれまで連続してパソコンの講座を開いてきた。今回はスマホを勉強しましょう。

20 ものの見方・捉え方

①解る、分る、判るって何だろう。自分で考えるところから始めよう。全6回
②7/4、7/18、8/1、8/15、9/5、9/19(木) ③10:00~12:00④名細公民館 講座室1号⑤16歳以上⑥20名⑦100円⑧筆記用具⑨藤崎 滋男：市民講座で3回の主宰者経験あり。元数学教師。

21 金融リテラシーマップに沿って学んでみよう

①最低限身につけるべき金融リテラシーとして国で推奨されている「金融リテラシーマップ」に沿って、お金について学ぶ。若年社会人・一般社会人編。全4回
 ②7/7、8/4、9/8、10/13(日) ③10:00~12:00
 ④高階公民館 講座室3号 ⑤社会人として働いている人、子育てをしている人 ⑥10名 ⑦0円 ⑧筆記用具 ⑨
 根岸 紀子：ファイナンシャルプランナー。川越まちゼミやその他の講座で多数セミナーを実施している。看護師のキャリアも長くあり、医療・介護面も得意。

22 よい滑舌で 名作映画(ドラマ)のセリフを声に出す!!

①名作映画(ドラマ)のセリフを声に出す。滑舌をよくして登場人物に感情移入する。全4回
 ②7/27、8/10、8/24、9/7(土) ③14:00~15:30
 ④高階公民館 講座室3号 ⑤16歳以上(滑舌をよくしたい方) ⑥16名 ⑦2000円 ⑧筆記用具 ⑨風瀬 新一：演劇講師。朗読劇サークルを主宰。「ボイストレーニング」を主として、川越市市民講座を10年余主宰者として開講。

市民講座会場案内図



【受講に関する注意事項】（申込みは電子申請又は往復ハガキで行ってください。）

- 1 申込みが定員を超えた場合は、抽選となります。
- 2 参加費は教材代や資料代などの実費です。記載した金額以外に別途保険料等がかかる場合があります。
なお、支払い済みの参加費は、欠席や辞退をされても返金いたしません。
- 3 受講決定後に辞退する場合、講座開催の10日前までに講師（主宰者）まで御連絡ください。連絡なく講座を辞退した場合、講座開催に要する実費分を御負担いただく場合があります。
※材料準備等の関係で、辞退の期限が早い講座があります。
- 4 参加費は、直接講座講師（主宰者）に講座会場でお支払いください。
- 5 応募者数が10名以上となることが、講座の成立条件です。
受講は川越市内在住、在勤、在学の方が対象ですが、応募多数の場合は市内在住の方を優先します。
市内に在勤・在学の方は、勤務先又は学校名を記入してください。
- 6 各会場の駐車場は限りがあるため、なるべく自転車、徒歩又は公共交通機関を御利用ください。
※霞ヶ関北公民館は駐車場が非常に少ないため、自家用車での御来館は御遠慮ください。
- 7 市民講座は市民の皆さんが作り上げる講座です。受講者の方も準備と後片付けに御協力ください。
- 8 お申込みの際にいただいた個人情報は、当該事業実施および傷害保険加入のため、講座主宰者・保険会社等の第三者へ提供することがありますので、御了承のうえお申込みください。



<申込みハガキ（往復ハガキ）の記入例>

※電子申請は、右上の二次元バーコードを、お手持ちのスマートフォン等で読み取ってください。

63 円	3 5 0 8 6 0 1	※記入しないでください。 市から、抽選の結果と持ち物などをお伝えするときに使います。
往信	川越市役所 文化芸術振興課 行	

△返信の裏面

63 円	□□□□□□	記入していただく内容 ・希望講座番号・講座名 ・氏名（ふりがな） ・郵便番号、住所 ・電話番号 （屋間連絡のつく番号） ・年齢 ・性別 ・市内に在勤・在学の方は勤務先、学校名
返信	申込者氏名 申込者住所 様	

△往信の裏面

【申込みにおける注意（往復ハガキ、電子申請共通）】

- 受講したい講座をお選びください。複数の講座に申込みができます。
（※参加可能な講座に申込みいただき、申込み後の安易なキャンセルはお止めください。）
- 往復ハガキ1枚、電子申請1回につき1講座申込みます。1枚、1回で複数の講座へは申込みません。
- 1枚のハガキ、1回の電子申請で申込みできる人数は1人です。連名の申込みはできません。
- 往信の裏面又は電子申請フォームに必要な事項を記入し、締切日（令和6年5月31日（金）必着）までに文化芸術振興課に送付してください。
- 申込みいただいた返信用ハガキで、講座の成立の有無、抽選結果、講座内容に関して連絡します。
電子申請の場合は、電子メールで同様に御連絡します。メールアプリ・ソフトは川越市のドメイン、["city.kawagoe.lg.jp"](mailto:city.kawagoe.lg.jp)からのメールが受信可能な設定にしてください。
※令和6年6月20日（木）頃までに申込者全員に御連絡いたします。
- 往復ハガキへ記入の際は、こすると文字が消えるボールペン、鉛筆は使用しないでください。

【お問合せ】 川越市文化スポーツ部 文化芸術振興課 生涯学習推進担当
TEL 049-224-6157 FAX 049-224-8712 E-mail : bunkashinko★city.kawagoe.lg.jp
（@を★と記載しています。）