

講座のご案内

▶各講座の詳細内容はホームページをご覧ください <https://www.iki-iki-saitama.jp/kenkatsu/kouza/>女性のためのヨガ講座
～本来の自分を取り戻そう～7/1
受付開始

女性特有のホルモンバランスの乱れを解消して自分らしく生き生きとした毎日を過ごすための女性限定コースです。心や体をスッキリ整えるヨガを実践します。

講師：柿沼三恵子氏（日本ヨーガ瞑想協会認定講師）

9/22、10/13・27、11/10・24、12/8・22、
1/12・26、2/9 木曜全10回 10:00～11:30

定員 30名 受講料 16,000円（教材費込）

新そばを打つ！
～個別指導で学ぶ二八そば～7/1
受付開始

北海道幌加内町産の石臼挽き新そば粉を使用し、3回に分けて実習します。各回とも一人一鉢、自分でそばを打ち、出来上がったそばはご自宅にお持ち帰りいただきます。

講師：阿部成男氏（NPO法人そばネットジャパン代表理事）他

10/2・9・16 日曜全3回
① 9:30～12:00 ② 13:30～16:00

定員 各10名 受講料 12,600円（材料費込）



受付中

テーブルで楽しむ茶の湯 ～立礼茶道入門～	8/24～9/14 水曜全4回 10:00～12:00	20名	受講料 13,000円 (扇子・袱紗代 別途2,100円)	日々の生活にも取り入れやすい、テーブルを使う立礼茶道を体験します。茶道の歴史や本質を学び、道具の扱いや点前を解説します。性別や経験の有無にかかわらず、お楽しみいただけます。 講師：悠瓢庵 堀 一孝氏（石州流野村派 第十三代家元）
関東戦国史と城	8/26～10/28 金曜全5回 13:30～15:10	70名	受講料 8,000円 (教材費込)	幕府から関東の統治を委ねられた古河公方、関東管領山内上杉氏、扇谷上杉氏、千葉氏、北条氏、それぞれの本城や支城、関連する合戦などを取り上げ、関東戦国史を概観します。 講師：小和田 泰経氏（歴史研究家、静岡英和学院大学講師）

申込み インターネット・電話・来館。

問合せ 生涯学習担当 048-728-7113

7/1
受付開始

後期 まなびあい講師塾（実践）

自身の知識や技術・経験を活かし、ボランティア講師として活動する上で必要な魅力的な講座の組み立て方、伝え方、講師としての心構えやコミュニケーションを学びます。

9/4・18 日曜全2回 10:00～15:00

【対象】 ボランティア講師として地域活動に参加したいと考えている方

【定員】 30名 【受講料】 500円（教材費込）

【問合せ】 生涯学習担当 048-728-7113 詳しくは、HPをご覧ください。



第33回いきいき創作展 作品募集

アクティブシニアの文化創作活動の成果発表の場「いきいき創作展」の出品作品を募集しています。

◆申込締切…7/31（日）

◆展示期間…9/23（金）～9/25（日）

◆場 所…埼玉会館

◆応募資格…県内在住の60歳以上の方（令和4年4月1日現在）

◆募集点数…300点（申込順）

◆申込方法…郵送・FAX・インターネット（所定の申込書）

【問合せ】 生涯学習担当 048-728-7113

詳しくは、HPをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を徹底し、受講生の皆様に安全な学びの場を提供します。

お申込みの方へ

- 電話来館の受付は7/4・25の休館日をのぞく9時から17時15分までです。電話番号はお間違えないように、おかけください。
- 定員が記されている催しは、特別の記載がない限り先着順とし、定員になり次第締切とさせていただきます。
- インターネットの予約受付は、毎日5時から24時までです。講座等の受付開始日7/1（金）は9時から24時までです。
- 都合により、日時、内容等を変更することがあります。また、悪天候等により、やむを得ず中止又は延期する場合は、ホームページに掲載いたします。詳細はこちらのページをご覧ください。 <https://www.iki-iki-saitama.jp/kenkatsu/kouza/help/>



埼玉未来大学 聴講生（1日体験）募集

シニアの「学び直し」と「再チャレンジ」を応援する埼玉未来大学では、ライフデザイン科の聴講生を募集しています。埼玉未来大学を1日体験しませんか。

【時間】 10:00～16:15

【対象】 県内在住の50歳以上の方（R4.4.1現在）

【定員】 各日10名

【受講料】 1日（2講座）1,000円

【学習内容】 SNS活用術、介護を考える、シニアのファイナンシャルプランなど（学習日により異なります）

【申込み】 インターネット、電話または県民活動総合センターに来館

【問合せ】 未来大学担当 048-728-2299（土・日・祝を除く9:00～17:00）

各日の学習内容等の詳細は、ホームページをご確認ください。

学園名	会場	日程
春日部	春日部市民文化会館	7/22（金）、7/29（金）、9/2（金）
川越	ウェスタ川越	7/21（木）、7/28（木）、9/8（木）
川口	川口総合文化センター（リリア）	8/10（水）、8/24（水）、9/7（水）
熊谷	熊谷市立勤労会館	7/27（水）、8/3（水）、9/7（水）
伊奈	県民活動総合センター	8/2（火）、8/9（火）、9/6（火）



▶ トレーニング室利用講習会

トレーニング室を初めて利用する方のための講習会です。トレーニングについての基本的知識及び機器の取り扱い方法を学びます。修了後に当センターのトレーニング室が利用できる修了証を発行します。※令和4年11月1日（火）から令和5年3月31日（金）まで、トレーニング室は改修工事のため利用できなくなります。詳しくはお問い合わせください。

① 8/28（日）…受付中 ② 9/25（日）…7/1 受付開始 各日とも 14:00～15:30

【定員】 各回30名 中学生以上 ※中学生は保護者同伴での利用となります。 【受講料】 500円

【申込み】 電話・来館 【問合せ】 施設利用担当 048-728-7112



新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を徹底し、受講生の皆様に安全な学びの場を提供します。

たまサポ グランドオープン！

「彩の国市民活動サポートセンター」は、支援機能の強化と発信力の向上を図るため、愛称を「たまサポ」としました。2022年5月26日「たまサポ」は設備を拡充し、グランドオープン！

アップグレードした「たまサポ」に、ぜひ、お越しください！
詳しくは、たまサポHPをご覧ください。



【問合せ】 活動支援担当 048-728-7116

宿泊施設をご利用ください

当館には宿泊室（大人1名様1泊3,000円～）がございます（※）。運動施設やホール、会議室など様々な施設がございますので、スポーツや音楽の合宿、宿泊研修などにご利用ください。30名様以上で宿泊される場合、優先的に受付いたします。詳しくは、ホームページをご覧ください。直接お電話にてお問い合わせください。

※料金は利用人数、客室タイプ等により異なります。

【予約・問合せ】 施設利用担当 048-728-7112



財団からのお知らせ

財団公式 LINE はじめました！

公益財団法人いきいき埼玉のSNSをご存じですか？
講座情報やイベント情報など、ホットで役立つ情報を配信しています。皆様からの友だち登録、フォロー、いいね！、リツイートをお待ちしております。

LINE



Facebook



Twitter



「サポーター会員」入会のご案内

公益財団法人いきいき埼玉では、財団事業にご賛同、ご協力いただける「サポーター会員」を募集しております。

【特典】 ①埼玉県県民活動総合センター内のデジタルサイネージへの会員名掲載

④当財団主催イベント等への優先的出展

②広報紙「けんかつ」への会員名掲載

⑤埼玉県県民活動総合センター施設利用料金の一部助成（1回申請に限り限度額20,000円）

③ホームページへの会員名掲載

【年会費】 1口 50,000円 【問合せ】 経営企画担当 048-728-7117

サポーター会員

（株）武蔵野銀行 東通産業（株） さいたま税理士法人 満喜（株） 富士通 Japan（株）

会員団体の詳細は財団ホームページからご覧いただけます。（<https://www.iki-iki-saitama.jp/supporter/>）

埼玉県県民活動総合センター 交通のご案内

電車

- ▶ 埼玉新都市交通ニューシャトルで 大宮駅から内宿駅まで約27分。内宿駅から無料送迎バスで約5分又は徒歩約15分。
- ▶ JR高崎線尾駅東口から 朝日バス（県民活動総合センター行）で約25分。
- ▶ JR高崎線桶川駅東口から けんちゃんバス（伊奈学園行）で約18分、県民活動センター下車。
- ▶ JR宇都宮線蓮田駅西口から けんちゃんバス（県民活動センター行）で約27分。

車

- 圏央道（首都圏中央連絡自動車道）白岡菖蒲IC又は桶川加納ICから約6km。
- 【有料駐車場】 1日上限400円 カーナビゲーションでは048-728-7111で検索して下さい。

※公共交通機関をご利用の場合は、時刻表をお確かめのうえお越しください。 ※上記は目安時間です。お時間に余裕を持ってお越しください。



発行 公益財団法人いきいき埼玉

〒362-0812 伊奈町内宿6-26 埼玉県県民活動総合センター内

<https://www.iki-iki-saitama.jp/>

令和4年6月20日

