

人が熱くなる場所

KENKATSU

# けんかつ

## 県民活動総合センター

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

## No.357

2024 (令和 6) 年 11 月

### 講座のご案内



▶各講座の詳細な内容はホームページをご覧ください <https://www.iki-iki-saitama.jp/kenkatsu/kouza/>

### 陶芸体験～手作りの楽しさを味わおう！

手捻りの陶芸で窓絵皿を、電動ろくろを使って湯呑み茶椀を制作します。自分の作った作品を日常生活で使う喜びは格別です。世界に一つだけの作品を作り上げる楽しさを体験します。

講師 中村 織雄 氏 (陶芸家)

1/8・22、2/12・26、3/12

水曜全5回 13:30～15:30

定員 16名

受講料 13,000円

11/1  
受付開始



### 楽に身体を動かすコツ～古武術の知恵に学ぶ姿勢と筋のほぐし方

日本の武道や伝統的な和の所作や姿勢から、日常に役立つ身体の使い方を実践できます。ラクに動け不調を整える身体の捉え方、健康を作り出す物事の見方を、講義と実技で学習します。

講師 林 久仁則 氏 (身体教育家)

1/19 日曜 14:00～16:00

定員 50名

受講料 2,000円 (教材費込)

11/1  
受付開始



申込み インターネット・電話・来館 (定員になり次第締切)。

問合せ 生涯学習担当 048-728-7113

### 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。

受付中

11/24 (日) 14:00～15:30

【定員】各回 30名

【対象】中学生以上 (障害者手帳をお持ちの方・中学生は要問合せ)

【受講料】500円

【申込み】電話・来館

【問合せ】施設利用担当 048-728-7112

#### お申込みの方へ

- お電話、ご来館の受付は11/11・18・25の休館日を除く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、定員になり次第締め切ります。
- 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。講座などの受付開始日11/1(金)は9時から24時までです。
- 都合により、日時、内容などを変更することがあります。また、悪天候などにより、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/>



# まなびあい講師活動支援事業

受付中

受講料  
無料

当財団に登録しているボランティア講師の皆さんが講座を企画・運営します。

## 食事で変わる!?おうちごはんで発達支援

講師 福島 恵子 氏

11/16、12/7 土曜全2回 10:00～11:30

●定員 20名

## 脳が喜ぶ!心が笑う!わくわくアート

講師 北村 京子 氏

11/19・26 火曜全2回 13:30～15:00

●定員 20名 (教材費 600円)

## 【オンライン講座(Zoom)】色彩脳トレコミュニケーション講座

講師 原 美保子 氏

11/27 水曜全1回 13:00～14:00

●定員 30名

## 笑顔の終活

講師 石井 早子 氏

12/3 火曜全1回 13:30～15:30

●定員 10名

## 私だけのゴッホを見つけよう

講師 雑賀 吉人 氏

12/4 水曜全1回 13:30～15:30

●定員 15名 (教材費 150円)

## ウクレレを弾いて歌おう♪

講師 船木 まさこ 氏

12/6・13 金曜全2回 13:30～14:45

●定員 12名 (教材費 100円)

## バランスボールでボディケア

講師 花岡 千恵子 氏

12/19 木曜全1回 10:00～12:00

●定員 20名 (教材費 300円)

## セカンドライフを見据えた50代からの金融資産運用と年金受給の基本

講師 吉川 達也 氏

12/21 土曜全1回 14:00～15:30

●定員 30名 (教材費 200円)

【8講座共通】会 場：県民活動総合センター  
教材費：当日会場でお支払いください。

【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



## シニア共助担い手塾

受付中

受講料  
無料

50歳以上の方を対象に、地域デビューへのきっかけづくりと情報提供を行います。

日程	時間	会場	定員
11/8(金)	9:30～12:00	コミュニティセンターみずしろ(行田市)	50名
11/30(土)	14:00～16:00	和光市民文化センター(サンアゼリア)	30名
1/25(土)	10:30～15:00	朝霞市中央公民館・コミュニティセンター	50名



【対象】50歳以上の方

【申込み】電話、来館又はインターネット(要事前予約、先着順)

【問合せ】活動支援担当 048-728-7116

## 市民活動スタートアップ講座

受付中

受講料  
無料

市民活動に役立つ講座を開催し、NPO法人をはじめとする市民活動に関わる個人や団体を支援する。

日程	時間	会場	定員	テーマ
12/10(火)	14:00～16:00	和光市役所6階603会議室(和光市)	20名	LINEオープンチャットを活用した情報発信
12/14(土)	10:00～12:00	蕨市中央公民館(蕨市)1階パソコンルーム	15名	キャンパでかなえるステキなチラシ作り
1/11(土)	14:00～16:00	キュポ・ラM4階(川口市)	30名	助成金の活用方法
2/16(日)	13:30～16:30	コムナーレ9階(さいたま市)	40名	不登校の現状とこれからのむけて

【対象】市民活動に関わる個人や団体

【申込み】申込みが各会場で異なりますので、電話でお問い合わせ下さい。

【問合せ】活動支援担当 048-728-7116





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授業の一部を解放し、体験いただく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。

日程	講義内容	
	1 時限	2 時限
11/19 (火)	シニアを狙う詐欺から身を守るために	シニアのための片づけ・収納術
12/17 (火)	オーラルフレイル予防の秘訣	家族信託と成年後見制度について
1/14 (火)	埼玉学 (埼玉の歴史・文化)	好印象を与える大人の身だしなみ
1/28 (火)	知っておきたいマネープラン	年齢とともに増える目の病気その実態と予防
2/ 4 (火)	和のこころを学ぶ	肩こり予防につながる姿勢の改善
2/25 (火)	社会情勢を知る	シニアのメンタルヘルス

【時間】 10:00 ~ 15:30

【会場】 埼玉県民活動総合センター (伊奈町)

※春日部、蕨、熊谷でも実施いたします。

日程等詳細はホームページでご確認ください。

【対象】 概ね 50 歳以上の方

【定員】 各日 20 名

※先着順で受け付けます。定員になり次第締め切らせていただきます。

【授業料】 1日 (2 講座) 1,000 円

【申込方法】 インターネットまたは電話

【問合せ】 未来大学担当 048-728-2299

※平日 (埼玉県民活動総合センター休館日を除く) の 9:00 ~ 17:00 にお申し込みます。

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。

<https://www.iki-iki-saitama.jp/mirai/news/6111/>

## シニアの健康づくり・社会参加促進施設「いきいきデザイン館」催し物のご案内

「いきいきデザイン館」では無料の相談会や健康実技講座を実施しています。

入場  
無料

### ■ ファイナンシャルプランナーによる相談会【毎週火曜】 予約優先

- 暮らしとお金の相談会 ●笑顔の終活相談会

### ■ 健康実技講座【毎週金曜】 予約不要

- ロコモ健康体操 ●ポールウォーキング入門
- 自力整体 ●認知症予防脳トレ健康塾

### ■ シルバー人材センター普及啓発イベント【10/25】 予約不要

- シルバー人材センターの魅力と仕組みを紹介

▶ 催し物の詳細・スケジュール

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

【車両利用の場合】 国道 16 号丸ヶ崎交差点から北上してください

【電車利用の場合】 ・宇都宮線東大宮駅からバス

・東武野田線岩槻駅又は宇都宮線蓮田駅から乗合タクシーをご利用ください

【場所】 さいたま市岩槻区馬込 2100 番 5

埼玉県警察岩槻高齢者講習センター 2 階 多目的室 1

【開所時間】 8:30 ~ 17:00 【休所日】 土日祝日・年末年始

【予約・問合せ】 いきいきデザイン館 048-757-8880

## けんかつひる市 (新鮮野菜販売)

地元伊奈町産の朝採れ野菜をはじめ、各地の季節のフルーツ、JA さいたまローズ工場の皆さんの手作り食品などをお手軽価格で販売します。

10月27日(日)※ 11月26日(火) 12月17日(火)

1月28日(火) 2月15日(土)※ 3月25日(火)

9:30 ~ 13:00 ※の付く日は 10:00 ~ 15:00 (売り切れ次第終了)

開催日時は変更になる場合がございます。

【問合せ】 経営企画担当 048-728-7117 (土日祝日・休館日を除く)



# シルバー人材センターで働くための 技能講習 受講者募集！

講習	開催場所	日程	申込締切	定員	内容
刈払機取扱業務	埼玉県県民活動総合センター (伊奈町)	11/26 (火) 11/27 (水)	10/29 (火)	18名	刈払機取扱作業安全衛生教育修了証の取得を目指し、刈払機を安全に取扱うための知識と操作方法について学びます。
放課後児童クラブ補助業務	熊谷市男女共同参画推進センター ハートピア	12/19 (木) 12/20 (金)	11/28 (木)	20名	児童との関わり方や安全対策など、施設職員が本来の業務を行いやすいようサポートする業務について学びます。

【時間】 10:00～15:30 (予定)

【対象】 シルバー人材センターへ入会を希望する県内在住、60歳以上及び各講習とも全2日間参加可能な方

※既にシルバー人材センター会員の方が受講を希望する場合は、お問い合わせください。

【申込方法】 ホームページ、もしくは「受講申込書」をご記入の上、郵送またはFAXでお申し込みください。※申込締切日必着

<https://www.iki-iki-saitama.jp/silver/support/lecture/>

※受講申込書は、ハローワーク、市町村の窓口、シルバー人材センター、図書館、公民館、県民活動総合センター

などにあります。

※定員を超える申し込みがあった場合は選考を行います。



【申込み・問合せ】 埼玉県シルバー人材センター連合 TEL 048-728-7841 FAX 048-728-2130 (土・日・祝を除く 8:30～17:00)

## 「けんかつ食堂」の秋メニュー！



3種のキノコとほうれん草の  
ポロネーゼパスタ

### 販売期間

10/20 (日)～11/20 (水)

※休館日を除く

### 営業時間

11:00～17:00



十五穀米と秋野菜の  
スパイシーチキンカレー  
(旬のフルーツ付)

埼玉の野菜を使用した期間限定・数量限定メニューを  
ぜひご賞味ください！

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)

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

- ▶ 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高崎線上尾駅東口から 朝日バス(県民活動総合センター行き)で約25分。
- ▶ JR高崎線桶川駅東口から けんちゃんバス(伊奈学園行き)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き)で約27分。

- ▶ 圏央道(首都圏中央連絡自動車道)白岡菫蒲IC又は桶川加納ICから約6km。
- ▶ 【有料駐車場】1日上限400円 カーナビでは048-728-7111で検索してください。

※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 伊奈町内宿台6-26 埼玉県県民活動総合センター内

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

2024(令和6)年10月20日

いきいき埼玉 PR 大使  
伊奈吉

