

県民活動総合センター けんかつ

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

No.370
2025年12月
(令和7年)



講座のご案内 <https://p-gakushu.jp/kenkatsu/>



まなびあいセミナー

このセミナーは、当財団のボランティア講師に登録されている方が講座を企画し、指導・運営を行うことを通じて、講師のスキルを高める目的で開催します。
趣旨をご理解いただき、お申込みください。

受講料
無料

12/1
受付開始

2WAYアロマスプレー作りと精油のおはなし講座

植物の自然の香りに触れながら、アロマセラピーを楽しみませんか？本講座では、アロマクラフト作成と精油について学びます。

1/30 金曜 13:30~15:00

講 師 小高 佳子 氏



定 員 20名（教材費800円）

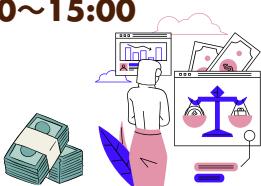
※教材費は当日会場でお支払いください

今知ろう！お金の常識

ファイナンシャルプランナー1級を持つ講師が、税金のしくみ・ライフプラン・節税方法などについて分かりやすく解説します。

2/7・28 土曜全2回 13:30~15:00

講 師 村木 太郎 氏



定 員 30名

申込み インターネット・電話・来館

歩き方、変えるだけ。「歩行整体」

日常の“歩く”を整えることは、自分の身体と深く向き合う上質な時間です。整体の理論をもとに、歩行そのものを再構築する「歩行整体」を体験しましょう。

2/1・8 日曜全2回 10:00~11:30

講 師 横山 和弘 氏



定 員 10名（教材費220円）

※スマートフォンをお持ちで、通常歩行可能な方
※教材費は当日会場でお支払いください

イザという時役立つ実践防災講座

「イザ」という時に役立ち、災害を最小限に、命を救える情報を知り、防災行動力を向上させませんか？普段の生活でも使えるロープの結び方にも挑戦しましょう。

2/27、3/6 金曜全2回 13:30~15:00

講 師 石井 義明 氏



定 員 15名

トレーニング室利用講習会

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。

12/1受付開始 1/25（日） 14:00~15:30

受講料 500円 定 員 30名

申込み インターネット・電話・来館

問合せ 施設利用担当 048-728-7112

問合せ 生涯学習担当 048-728-7113

冬メニュー～第1弾～

11/1～販売開始

寒さも本番！
無性に食べたくなるカレーうどん
ぜひご賞味ください♪



問合せ けんかつ食堂/11:00~17:00 048-728-0777

お申し込みの方へ

- インターネットの予約受付は、24時間ご利用いただけます。ただし受付開始となる講座の受付初日は9時からとなります。
- お電話、ご来館の受付は12/8・22・29～1/3・19の休館日を除く9時から17時までです。電話番号はお間違えのないように、おかげください。
- 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。
- 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、やむを得ず中止または延期する場合は、ホームページに記載します。 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/>

公益財団法人いきいき埼玉



まなびあい講師活動支援事業

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。

教材費は、
当日講師に
お支払いください

税理士がお話しする相続のこと

相続のことを自分事と捉えて、基礎知識を学びます。

講師 井上 文雄 氏

日時 1/18・25 日曜全2回 10:00～12:00

【定員】30名 【教材費】300円

■申込み時にどんな事を知りたいかお伝えください



女性ホルモンのトリセツ

～骨盤低筋体操で美姿勢を目指そう～

ホルモンの作用を知って、自分の身体や気持ちに向き合いましょう。

講師 小泉 由希 氏

日時 1/25 日曜 10:00～12:00

【定員】10名（女性限定）【教材費】500円



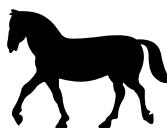
人間万事塞翁ヶ馬の真実とは？

『淮南子』「人間訓」の中から禍福を論じた故事を中心に音読し、生活の中で禍福について考えましょう。

講師 古茂田 彰男 氏

日時 2/6 金曜 13:30～15:30

【定員】15名 【教材費】700円



イライラ・瘤瘻を減らす！親子のための栄養講座

～ママのイライラも減る、親子が穏やかに過ごせるヒント～

子どもの行動と栄養の関わり、具体的なレシピも一緒に伝えいたします。

講師 福島 恵子 氏

日時 2/21 土曜 10:30～12:00

【定員】10名 【教材費】無料



【申込み】インターネット・電話・来館

終活の基本とエンディングノートの活用 ～セカンドライフを楽しむ～

不安を減らし、安心した老後生活を目指しませんか？

講師 吉川 達也 氏

日時 2/1 日曜 13:30～15:30

【定員】40名 【教材費】300円



幸せいっぱい"自己肯定感"を高めましょう！

日々のストレスを低減するために、自己肯定感を上げましょう。

講師 名倉 太一郎 氏

日時 1/31 土曜 13:30～15:30

【定員】30名 【教材費】500円



連鶴に挑戦

一枚の紙から折り出す“つながった鶴（連鶴）”の不思議な世界を体験しましょう。※1回目だけの参加も可

講師 木村 敏博 氏

日時 2/12・19 木曜 10:00～11:30

【定員】10名 【教材費】1000円/回



支援級ってどんなところ？

通学級か支援級で迷っている方、支援級ってどんな学習をしているのかお伝えします。

講師 内海 麻里沙 氏

日時 2/28 土曜 10:00～11:30

【定員】10名 【教材費】無料



発達特性のある
お子様をもつ
保護者対象

NPO法人相談会（税務会計・運営）

日程	市町村	種類	会場
■12/5	熊谷市	税務会計相談	熊谷地方庁舎4階 小会議室
■12/16	川口市	税務会計相談	川口地方庁舎 大会議室
■12/18	所沢市	税務会計相談	所沢地方庁舎 共用会議室
■ 2/5	春日部市	税務会計相談	春日部地方庁舎1F 101会議室

運営相談はこちから
ご確認ください



【対象】NPO法人の方、市民活動団体などの運営を考えている方

【申込み】電話またはメール（要事前予約、先着順）各会場7組

【時間】10時～16時、1団体30分

【問合せ】活動支援担当048-728-7116

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

【問合せ】社会参加促進担当 048-757-8880



催し物の詳細・スケジュール

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

サポーター会員

株式会社武藏野銀行

Totsu株式会社

さいたま税理士法人

満喜株式会社

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25分。内宿駅から無料送迎バスで約5分又は徒歩約15分。
- 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。
- 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）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・県民活動センター経由）で約18分。

- 圏央道：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/kenkatsu/>

2025（令和7）年11月20日

(公財) いきいき埼玉 PR大使 伊奈吉



いきいき埼玉 HP