

県民活動総合センター

# けんかつ

No.371  
2026年1月

(令和8年)

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

## 講座のご案内

<https://p-gakushu.jp/kenkatsu/>



### 激動の東国戦国史を学ぶ～信長・秀長の頃の関東

関東地方戦国時代の激しい時代・天正年間頃の様相を境目・交通・城館をテーマとして実像に迫ります。

講師 斎藤 慎一 氏 (江戸東京たてもの園専門調査員 (学芸員))

4/19、5/17、6/28、7/19、8/16 日曜全5回 13:30~15:00

定員 50名

受講料 8,400円 (教材費込)

画像:滝山城 主郭の石碑

1/4  
受付開始



### 体幹を鍛えるマットピラティス

マットピラティスは、床にマットを敷いて自分の体重を利用して行うエクササイズです。この講座で体幹を鍛えて自身のバランス感覚を向上させましょう！

講師 柿沼 三恵子 氏 (健康運動実践指導者・生活リズムアドバイザー)

4/23・30、5/14・28、6/11・25、7/9・23・30、8/20

木曜全10回 10:00~11:30

定員 30名 (抽選:申込期間1/4~1/25)

受講料 17,000円 (教材費込)

1/4  
受付開始



鉄道フェア同日開催！

当財団に登録しているボランティア講師の皆さんによる講座を企画・運営します。

費用は、  
当日講師に  
お支払い  
ください

### まなびあい講師活動支援事業

受付中

### 親子でつどう教室

Nゲージ運転体験と  
クイズで学ぶ！

【講 師】川島 貞夫 氏

【日 時】2/15 日曜  
13:30~15:30

【定 員】15組 30名  
(うち10組は事前申込み)

【対 象】小学生と保護者

【教材費】1組300円

### ウクレレを弾いて歌おう♪

ウクレレを弾いて歌うことの  
楽しさを実感しませんか？

【講 師】船木 まさこ 氏

【日 時】2/25、3/4 水曜  
13:30~15:00

【定 員】初心者12名

【教材費】100円

※ウクレレ貸出し可能

### 脳が喜ぶ！心が笑う！わくわくアート！

上手い・下手ではなく、五感を刺激して、生き生きアートを楽しみましょう。

【講 師】北村 京子 氏

【日 時】3/4・11 水曜  
13:30~15:30

【定 員】10名

【教材費】1,000円

※新聞紙1日分(3/4)

※汚れても良い服装(3/11)



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

### 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12/22・29~1/3・19・26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

# 埼玉未来大学ライフデザイン科 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		【時間】10:00~15:30 【会場】正和工業にじいろホール (春日部市民文化会館)
	午前	午後	
2/20(金)	介護を考える	暮らしの中の アンガーマネジメント	【対象】概ね50歳以上の方 【定員】各日20名※先着順
2/27(金)	年齢とともに増える 目の病気その実態と予防	人生100年時代の加齢心理学	【受講料】1日(2講座)1,500円 【申込み】インターネット・電話

【問合せ】未来大学担当 048-728-2299  
(日曜・祝日・休館日を除く9:00~17:00)

別会場(熊谷ほか)での実施等の詳細は、HPをご確認ください。



## トレーニング室利用講習会

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。

受付中 1/25(日) 14:00~15:30

1/4受付開始 2/22(日) 14:00~15:30

受講料 500円



申し込み インターネット・電話・来館

問合せ 施設利用担当 048-728-7112

## 冬メニュー～第2弾～

好評販売中(数量限定)



冬の定番  
栄養たっぷりのカキがたくさん!  
タルタルソースで  
お召し上がりください♪



カキフライ定食

問合せ けんかつ食堂/11:00~17:00 048-728-0777

雨天決行

鉄道模型やスタンプラリー、グッズ販売など 楽しみ沢山

## けんかつ鉄道フェア2026

2026.2.15(日)10:00~15:00



鉄道会社によるグッズ販売や制服着用体験、鉄道模型の展示・実演、ミニ機関車の体験乗車、  
スタンプラリーなど。けんかつひる市同時開催。キッチンカーも出店します。

問合せ 生涯学習担当 048-728-7113



無料  
予約不要

## 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



### ■健康実技講座【毎週金曜日+毎月第3火曜日】

①9:30~10:30 ②11:00~12:00 ③13:30~14:30

### ■シニアのライフプランセミナー

1/6(火) 10:00~12:00

### ■シニアの健康セミナー 1/15(木) 13:30~14:30

■シニアの生きがい就労紹介 1/21(水) 9:00~15:00

■シニアのスマホ相談会 1/26(月) ①10:45~11:45 ②13:30~14:30

【問合せ】社会参加促進担当 048-757-8880 (平日) 9:00~17:00 【場所】埼玉県警察岩槻高齢者講習センター2階

サポーター会員

株式会社 Totsu 株式会社 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



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。

車 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12月20日

(公財) いきいき埼玉 PR大使 伊奈吉



いきいき埼玉 HP