



激動の東国戦国史を学ぶ～信長・秀長の頃の関東

1/4
受付開始

関東地方戦国時代の激烈な時代・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 齋藤 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



体幹を鍛えるマットピラティス

1/4
受付開始

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)



鉄道フェア同日開催！



まなびあい講師活動支援事業

受付中

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。

費用は、
当日講師に
お支払い
ください

親子てつどう教室

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。
- 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/>



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】
	午前	午後	10:00～15:30
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	【会場】 正和工業にじろホール (春日部市民文化会館)
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	【対象】 概ね50歳以上の方 【定員】 各日20名※先着順 【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

催し物の詳細・スケジュールはこちらから→
※催し物はやむを得ない事情により変更・中止となる場合がございます。



■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

株式会社武蔵野銀行

Totsu(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



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高崎線土居駅東口から 朝日バス(県民活動センター行)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：白岡菅蒲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