



講座のご案内

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



古武術的身体の使い方

抽選：申込受付期間 (2/1~2/22)

2/1
受付開始



日本の武道や伝統的な和の所作や姿勢から、日常生活に役立つ身体の使用方を身につけていきます。5回コースは初めての方などを対象とした体験的な内容で、10回コースは個々の相談にも対応してじっくり学習したい方向けです。

講師 林 久仁則 氏 (身体教育家) **定員** 各20名

コース	日程【火曜】	時間	受講料
10回コース	5/19、6/2・16、7/7・21、 8/4・18、9/1・29、10/6	10:00~11:40	25,000円
5回コース 前期	5/19、6/2・16、7/7・21	Aコース 12:30~14:10	12,000円
5回コース 後期	8/4・18、9/1・29、10/6	Bコース 14:30~16:10	

日本の仏像～鎌倉時代前期の仏像

2/1
受付開始

仏像を見ればそれだけで楽しめますが、少し学ぶと理解が深まります。当講座では鎌倉時代前期を中心に取り上げ、仏像の特徴を学びます。毎回配布する資料と写真をつかって仏像の歴史や作風などについて説明します。

6/5・12・19・26、7/3 金曜全5回 10:00~11:30

講師 山田 磯夫 氏 (元早稲田大学文学学術院教授)

定員 70名

受講料 8,400円 (教材費込)



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



けんかつ鉄道フェア2026

2/15(日) 10:00~15:00

鉄道模型の展示・実演や鉄道会社のブース出展、スタンプラリー、ミニ機関車の体験乗車など、鉄道ファンだけでなく、どなたでも楽しめるイベントです。
また、新鮮野菜や果物を販売する『けんかつひる市』も同時開催！
室内イベントなので、雨天でも開催します♪



※当日は、駐車場の満車や周辺道路の混雑が予想されます。混雑緩和のため、公共交通機関でのご来場にご協力をお願いします。

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1/26、2/9・16の休館日を除く9時から17時までです。電話番号はお間違のないように、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/>



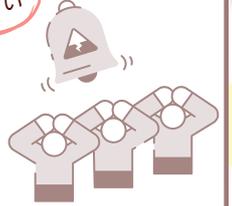


避難訓練コンサート 「フランス音楽と絵画～ラヴェル生誕150年～」

地震対策のため、演奏者と会場の皆様全員で避難訓練！

- 日時** 2/8 (日) 13:30 開場 14:00 開演
- 定員** 250名 事前予約制/先着順 入場無料
- 会場** 埼玉県県民活動総合センター 小ホール
※花手水展示 小ホール前
- 申込み** たまサボ窓口またはこちらのQRコード
- 問合せ** 活動支援担当 048-728-7116

詳細は
HPをご覧ください



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。

受付中 2/22 (日) 14:00～15:30

- 定員** 30名 (中学生以上)
- 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



2/15 限定 鉄道フェア 「お子さまランチ」のご案内

鉄道フェアに合わせて、
けんかつ食堂ではお子様ランチを提供します。

そのほか定食や麺類などメニューを
多数取りそろえております。
是非ご利用ください。



問合せ けんかつ食堂/11:00～17:00 048-728-0777

埼玉未来大学ライフデザイン科 聴講生 (1日体験) 募集

- 対象** 概ね50歳以上の方 **受講料** 1日 (2講座) 1,500円
- 日時** 3/4 (水) 10:00～15:30
- 会場** 熊谷文化創造館さくらめいと
- 内容** ・シニアのICT利活用による豊かな生活
・あたたかい聴き方、やさしい話し方
- 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
(日曜・祝日・休館日を除く9:00～17:00)

詳細は
HPをご覧ください



おやこキャッチボール教室

親子でキャッチボールを楽しみませんか？

- 日時** 1/31 (土) 10:00～12:00
- 会場** 本庄市若泉運動公園 (本庄市小島6-11-14)
- 服装** 汚れてもよい、動きやすい服装・靴
- 持ち物** 飲み物、タオル (グローブ・ボール・バットは不要)
- 申込み** TEL 0495-24-7181
(本庄市若宮運動公園 武道館)
- 問合せ** 活動支援担当 048-728-7116

詳細はこちら



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

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

- 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
- シニアの健康セミナー 2/12 (木) 13:30～14:30
- シニアのライフプランセミナー
2/3 (火) 10:00～12:00
- シニアの生きがい就労紹介 2/18 (水) 9:00～15:00
- シニアのスマホ相談会
2/9 (月) ①10:45～11:45 ②13:30～14:30
- 筆ペンで味のある文字を描く 2/24 (火) 10:00～11:30

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。



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

- ▶ 埼玉新都市交通ニューシャトルで 大宮駅から内宿まで約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/>
2026 (令和8) 年1月20日

(公財) いきいき埼玉 PR大使 伊奈吉



いきいき埼玉 HP