

栄公民館事業一覧

対象	No.	事業名	項目	頁
青少年	1	おはなし会（夏・冬）	3	-14-①
	2	春の子どもひろば～母の日のプレゼントを作ろう～	3	-14-②
	3	春の子どもひろば～父の日の料理講座～	3	-14-②
	4	プログラミング講座Ⅰ～配膳ロボットを作って動かそう～	3	-14-③
	5	プログラミング講座Ⅱ～メリンちゃんを動かそう！～	3	-14-③
	6	冬休み子どもひろば～小学生書きぞめ講座～	5	-14-④
	7	小学生ダンス講座Ⅰ～ヒップホップダンス～	3	-14-⑤
	8	小学生ダンス講座Ⅱ～Jポップダンス～	3	-14-⑥
	9	羽田ヴィッキーズの選手によるバスケットボールクリニック	3	-14-⑦
成人	10	手作りアクセサリー講座～ネックレスを作ろう～	12	-14-⑧
	11	生活に役立つ講座Ⅰ～パーソナルカラー診断～	12	-14-⑨
	12	生活に役立つ講座Ⅱ～聞いてなるほど！マヨネーズのお話～	12	-14-⑨
	13	韓国語入門講座	2	-14-⑩
	14	栄ウォーク～近隣の名所を訪ねる～	9	-14-⑪
	15	栄お料理サロン（秋）～秋の味覚を楽しもう～	5	-14-⑫
	16	栄お料理サロン（冬）～簡単おもてなし料理～	5	-14-⑫
	17	男塾～手打ちうどん作り～	12	-14-⑬
	18	フレッシュボディ講座～健康ヨガで体の調子を整える～	12	-14-⑭
	19	暮らしを彩る講座Ⅰ～彩の筆～	5	-14-⑮
	20	暮らしを彩る講座Ⅱ～中秋の名月にお花を飾ろう～	5	-14-⑯
	21	暮らしを彩る講座Ⅲ～多肉植物の寄せ植え～	5	-14-⑰
	22	暮らしを彩る講座Ⅳ～春のフラワーアレンジメント～	5	-14-⑰
	23	漢文講座 孟子を読む～あなたの性は善か悪か～	5	-14-⑱
一般	24	人権研修会	11	-14-⑲
	25	パソコン・サロン～操作の疑問を解決します～	7 10	-14-⑲
	26	サークル見学会	7	-14-⑳
	27	子育て応援講座～親子で作ろうクリスマス飾り～	1	-14-㉑
高齢者	28	若草学級～健康体操で体を温めよう～	6	-14-㉒
	29	シニア向けスマホ入門講座	6 10	-14-㉓

おはなし会（夏・冬） <青少年> <1>

 【栄公民館】

【事業概要】

絵本の読み聞かせ・紙芝居・パネルシアターなどを未就学児及び小学生を対象に開催した。年に2回長期お休みに、楽しいひと時を過ごしてもらう目的で設定している。7月は七夕飾り、12月はくるくる回るクリスマスツリーの工作をし、子ども達に手作りの良さを知ってもらった。

期間	令和6年7月6日（土）午前11時～11時30分（30分） 令和6年12月14日（土）午後2時～3時（1時間） （計2回）（計1時間30分）
対象／定員	市内の幼児・小学生及びその保護者／各回20人
参加者数	延べ参加者数10人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	7月6日（土）	絵本、紙芝居、パネルシアター、七夕飾り	おはなしオルゴール
2	12月14日（土）	絵本、紙芝居、パネルシアター、ツリーの工作	



春の子どもひろば < 青少年 > < 2 >
～母の日のプレゼントを作ろう～

【栄公民館】

【事業概要】

母の日に向けて、感謝の気持ちを込めて、プレゼントを贈る目的で開催した。プレゼントは、お花のハーバリウムを作り、自分で書いたカードを添えて、母の日の贈り物にした。

日時	令和6年5月11日（土）午後1時30分～3時30分 （2時間）
対象／定員	市内在住の小学生／15人
参加者数	13人
参加費	材料費1,500円
講師	フラワーデザイナー協会 斯波 直美

春の子どもひろば < 青少年 > < 3 >
～父の日の料理講座～

【栄公民館】

【事業概要】

父の日に向けて、感謝の気持ちを込めて、料理を一緒に作る目的で開催した。参加者は小学1年から4年生で、お父さんと一緒に料理が出来て楽しそうにしていた。4品も作れて満足したという感想をもらった。

日時	令和6年6月1日（土）午前10時～午後1時（3時間）
対象／定員	市内在住の父と子／6組12人
参加者数	6組13人
参加費	材料費500円
講師	料理実践主夫 広瀬 繁

【メニュー】

里芋もち・チーズ餃子・揚げないコロッケ・ビール風ゼリー

プログラミング講座Ⅰ ～配膳ロボットを作って動かそう～

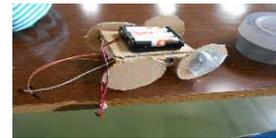
<青少年><4>

【栄公民館】

【事業概要】

夏休み期間に、パソコンやタブレットを使わずに、小学生高学年向けのプログラミングを体験する講座を開催した。

ダンボールでロボットを作り、ラインレースをして荷物を運ぶという作業が行われた。小さいダンボールを計画的に切って、車の形にするという工程が、やや難易度が高かったようである。



日時	令和6年8月9日（金）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住の小学5～6年生／15人
参加者数	6人
講師	埼玉大学教育学部准教授 野村 泰朗

プログラミング講座Ⅱ ～メリンちゃんを動かそう！～

<青少年><5>

【栄公民館】

【事業概要】

夏休み期間に、親子でパソコンやタブレットを使わずに、小学生低学年向けのプログラミングを体験する講座を開催した。

「メリンちゃん」とは、埼玉大学のマスコットキャラクターをモチーフにしているロボットである。操作方法は、命令ボタン4個、操作ボタン2個の計6個のボタンのみの操作で、決められたマス目を上下左右に動かし、プログラミングができる仕組みである。正確にプログラムしないと、途中で曲がってしまうので、達成すると、とても喜んでいた。



日時	令和6年8月10日（土）午前10時～11時30分 （1時間30分）
対象／定員	市内在住の小学1～2年生と保護者／10組20人
参加者数	10組21人
講師	埼玉大学教育学部准教授 野村 泰朗

冬休み子どもひろば <青少年> <6>
～小学生書きぞめ講座～

【栄公民館】

【事業概要】

冬休みの書初めの宿題に取り掛かる際に上達できるようにと、この講座を開催した。1時間半の練習だったが、終盤は字の形や全体のバランスが取れるようになっていた。清書の1枚は公民館のロビーに展示した。

期間	令和6年12月20日(金)午後3時～4時30分・21日(土)午前10時～午前11時30分(計2回)(計3時間)
対象/定員	市内在住の小学3年～6年生/各15人
参加者数	27人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	12月20日(金) 午後3時～4時30分	各学年の課題となっている文字を美しく、堂々と書けるように個別に指導を受ける。	日本書学芸術院 山口 景芳 外3人
2	12月21日(土) 午前10時～11時30分		



小学生ダンス講座Ⅰ **<青少年><7>**
～ヒップホップダンス～

【栄公民館】

【事業概要】

ヒップホップの曲に合わせて、ダンスの習得を目的に開催した。今回は、低学年が多かったため、完成するか心配だったが、発表会では全員がやる気で、きちんとまとまっていた。

期間	令和6年10月5日～12月7日の土曜日又は日曜日(計8回) 午前9時～10時30分(計12時間)
対象／定員	市内在住の小学生／15人
参加者数	19人、延べ参加者数133人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	10月 5日(土)	・児童を対象にヒップホップの踊り方を習得する。 ・踊る楽しさを体験する。	ダンスインストラクター 石川 周人
2	10月12日(土)		
3	10月19日(土)		
4	11月 3日(日)		
5	11月16日(土)		
6	11月24日(日)		
7	11月30日(土)		
8	12月 7日(土)	・練習の成果を発表会で披露する。	



小学生ダンス講座Ⅱ ～Jポップダンス～

<青少年><8>

【栄公民館】

【事業概要】

Jポップの曲に合わせて、基本を学び、体験することを目的に開催した。今回の曲は、スノーマンの「ブレイクアウト」という楽曲に決まった。子ども達のほとんどが知っている曲だったので、最初から高いテンションだった。4回目からは全員揃い、発表会では笑顔で踊っていた。

期間	令和6年10月12日～12月7日の土曜日（計7回） 午後1時30分～3時（計10時間30分）
対象／定員	市内在住の小学生／15人
参加者数	15人、延べ参加者数98人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	10月12日（土）	<ul style="list-style-type: none"> ・児童を対象にJポップの曲に乗り、ダンスを習得する ・踊る楽しさを体験する 	ダンスインストラクター 佐藤 由利香
2	10月19日（土）		
3	11月 2日（土）		
4	11月 9日（土）		
5	11月16日（土）		
6	11月30日（土）		
7	12月 7日（土）	・練習の成果を発表会で披露する	



羽田ヴィッキーズの選手による **<青少年><9>**
バスケットボールクリニック

 【栄公民館】

【事業概要】

プロのバスケットボールチームの選手から、基本を学ぶという目的で開催した。ストレッチで筋肉を柔らかくすることから始め、ゲーム形式で楽しめるバスケットボールを教えてくれた。最後に先生対子ども達5人の試合をし、その場面が最高に盛り上がった。

日時	令和7年2月15日（土）午後1時30分～3時30分 （2時間）
対象／定員	市内在住の小学生／20人
参加者数	17人
講師	東京羽田ヴィッキーズクリニックチーム



手作りアクセサリー講座 <成人><10>
 ~ネックレスを作ろう~

【栄公民館】

【事業概要】

クラフトテープで簡単にアクセサリーを作る目的で開催した。簡単で可愛らしく、首飾りやチャームを四つ畳編み・石畳み編み・花結び編みを習得してアクセサリーを作った。

作品は、パイナップルのキーホルダー・ネックレス・少し難しい花結び編みブローチ等も、完成度が高く仕上がった。

期間	令和6年7月9日・16日の火曜日（計2回）（計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	13人、延べ参加者数24人
参加費	材料費400円
保育人数	2人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	7月9日（火） 午前10時～正午	・四つ畳編みでチャーム・ネックレス・パイナップルのキーホルダーを作製する	クラフトバンド 講師 奥村 ひろ美
2	7月16日（火） 午前10時～正午	・花結び編みでブローチを作製する	



生活に役立つ講座Ⅰ ～パーソナルカラー診断～

<成人><11>

【栄公民館】

【事業概要】

普段の生活に役立ちそうなことを学ぶ目的で実施している。パーソナルカラーの説明後、一か所に集まり、一人一人のカラー診断が始まった。一人が講師に診断してもらい、それを周りで見えて一緒に結果を観察した。カラーによって、肌色が明るく見えたり、暗く見えたりと不思議な感覚だった。質問も多数ありカラーに対する関心度はかなり高いものであった。

日時	令和7年1月25日(土) 午前10時～正午(2時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/8人
参加者数	8人
講師	カラーコンサルタント 信海 芙美

生活に役立つ講座Ⅱ

<成人><12>

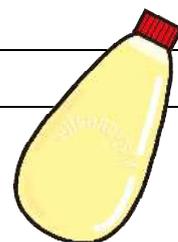
～聞いてなるほど！マヨネーズのお話～

【栄公民館】

【事業概要】

普段の生活に役立ちそうなことを学ぶ目的で実施している。今回は、マヨネーズのお話と題して、マヨネーズの秘密、作り方、表示の見方、裏技レシピ、野菜についての講義をしてもらった。工場の中の様子も動画で見せてもらい、卵を機械で割るところから容器に入るまでの工程を学習した。マヨネーズは中身だけではなく、キャップにもこだわって作られており、使いやすくする工夫がなされていた。

日時	令和7年2月7日(金) 午前10時～11時30分 (1時間30分)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/25人
参加者数	23人
講師	(株)キューピー 選任講師 前田 淳



韓国語入門講座

<成人><13>

【栄公民館】

【事業概要】

韓国語を勉強して、現地に旅行したときに活かしてもらう目的で開催した。韓国語のハングルの意味から学び、口の開け方、発音の仕方等、丁寧に講義していただいた。全3回の講座だったが、多くの受講者が楽しむことが出来、とても充実していた。

期間	令和6年6月21日・28日、7月5日の金曜日（計3回） （計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	13人、延べ参加者数35人
保育人数	0人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	6月21日（金） 午前10時～正午	・ハングルの由来、日本語との共通点、基本母音	韓国語講師 イム ハンセン
2	6月28日（金） 午前10時～正午	・基本母音の復習、子音について	
3	7月 5日（金） 午前10時～正午	・子音（平音10・激音4・濃音5）	



栄ウォーク ～近隣の名所を訪ねる～

<成人><14>

【栄公民館】

【事業概要】

公民館周辺の身近な自然や歴史をめぐり学習する目的で開催した。

公民館の周辺を2時間散策するコースで、2つに分かれて出発した。庚申塔などは、場所によって意外な所にあり、歴史を感じるものばかりであった。歩く速度はまちまちだったが、全員無事に戻ってくる事ができた。新座市に在住して長い方短い方それぞれ参加されていたが、地元を深く知ってもらう意味でよい講座となった。

期間	令和6年11月12日・19日の火曜日（計2回）（計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／18人
参加者数	12人、延べ参加者数20人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	11月12日(火) 午前10時～正午	仏像の見方と石仏の楽しみ方(事前学習)	新座市観光ボランティアガイド協会
2	11月19日(火) 午前10時～正午	近隣の名所めぐり (秋の妙音沢、蓮光寺、黒目川等)	

コース 栄公民館→妙音沢→大橋（庚申塔）→馬場氷川神社→薬師堂（薬師如来）→墓地（馬頭観音・庚申塔）稲荷神社（庚申塔）→蓮光寺（六地藏）→稲荷会館（月待塔）→用水跡（不動明王）→市場坂橋（地藏・供養塔・馬頭観音）→栄公民館



栄お料理サロン（秋） <成人><15>
～秋の味覚を楽しもう～

【栄公民館】

【事業概要】

秋の味覚（きのこ・鯖・イワシ・さつま芋）を楽しむことを目的に開催した。一見、手間がかかりそうなアヒージョは、とても簡単に出来上がり、自宅でも作るという声が多くあがった。イワシの炊き込みご飯から始めて全部で4品手早く調理することが出来た。

日時	令和6年10月15日（火）午前10時～午後1時（3時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／12人
参加者数	11人
参加費	材料費1,500円
講師	オーガニックソムリエ 今村 志乃
保育	0人

【メニュー】・イワシの炊き込みご飯・キノコ汁・さつま芋と鯖のアヒージョ
・さつま芋ときこのバターソテー

栄お料理サロン（冬） <成人><16>
～簡単おもてなしコース料理～

【栄公民館】

【事業概要】

冬の季節に合わせた料理を楽しむ目的で開催した。見た目もきれいで、5品料理を作り、大変食欲の沸く料理だった。

日時	令和6年12月19日（木）午前10時～午後1時（3時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／12人
参加者数	12人
参加費	材料費1,000円
保育人数	2人
講師	料理研究家 須永 正子

【メニュー】オードブル（アボカド・サーモン・卵のピンチョイス）・主菜（チーズとろけるチキンソテー）・主食（炊飯器でお肉柔らかビーフシチュー）・副菜（フルーツ入りかぼちゃのサラダ）・アップルパイ

男塾
～手打ちうどん作り～

<成人><17>

【栄公民館】

【事業概要】

男性向けの簡単な料理や、体力づくりについて学ぶ目的で開催した。

今回は、新座の郷土食の武蔵野うどん作りを体験してもらった。3つのグループに分けて、それぞれテーブルごとに打ち粉を使い、麺棒で伸ばしていった。足で踏む作業に時間をかけて、こしを強くした。包丁に慣れていない人は太麺になりがちだったが、手作り感が出ていてそれも良かった。

日時	令和6年9月28日(土) 午前10時～午後1時(3時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の男性の方/9人
参加者数	8人
参加費	材料費500円
講師	うどん名人 高橋 由夫



フレッシュボディ講座 ～健康ヨガで体の調子を整える～

<成人><18>

【栄公民館】

【事業概要】

軽い運動を通して、体を動かす楽しさを体験する目的で開催した。

今回は、健康ヨガで自分の体の調子が悪い所や気になるところを、ゆっくりと体を動かすことで、凝りや痛みを和らげることが出来た。また、体を曲げ伸ばしする際は、自分が一番気持ちよいと思う所まででよいとのこと。また、腰痛や膝の痛みを和らげるヨガも教えてくれた。

期間	令和7年1月28日、2月4日の火曜日（計2回）（計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／12人
参加者数	9人、延べ参加者数17人
保育人数	0人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	1月28日（火） 午前10時～正午	・ヨガの基本	ヨガイストラクター なかざと みよこ
2	2月4日（火） 午前10時～正午	・基本プラス皆様のお悩み解決ヨガ	



暮らしを彩る講座 I ～彩の筆～ <成人><19>

 【栄公民館】

【事業概要】

筆ペンで想いを相手に伝える表現の仕方を学ぶために開催した。

1回目は、筆で文字を書き、クレパスで色を付ける作業をしたのだが、集中していたせいか、2時間があっという間に過ぎたという感じだった。

2回目は、少し長い文字と紫陽花の絵とカエルの絵を描いたが、時間が足りなかった。どの方も真剣に、楽しそうに取り組んでいた。

期間	令和6年5月24日・31日の金曜日（計2回）（計4時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	11人、延べ参加者数22人
参加費	材料費700円
保育人数	1人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	5月24日（金） 午前10時～正午	・「ありがとう」と「感謝」 の字を文字アートで書く	アート講師 佳田 扇以子
2	5月31日（金） 午前10時～正午	・その季節に合った絵を描き、 文字アートと組み合わせる	



暮らしを彩る講座Ⅱ
～中秋の名月にお花を飾ろう～

<成人><20>

【栄公民館】

【事業概要】

秋の草花を使って、お月見の彩とする目的で開催した。ススキ・ピンポンマム・リンドウ・ワレモコウ・丸葉ルスカスの草花をつかった。ピンポンマムをお月様に見立てて飾り、素敵なアレンジとなった。

日時	令和6年9月17日（火）午前10時30分～正午 （1時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	14人
参加費	材料費1,500円
保育人数	1人
講師	池坊華道会教授 二宮 圭子



暮らしを彩る講座Ⅲ <成人><21>
～多肉植物の寄せ植え～

【栄公民館】

【事業概要】

多肉植物の寄せ植えの仕方や学ぶ目的で開催した。この講座は、毎年行っているもので、今回はかごの中にセダム属のダシフィルム・リトルミツシャーなどを使用している。クマが寝ている森の中で、垣根を木と針金で作し、可愛らしいかごの多肉植物に仕上がった。

日時	令和7年1月15日(水) 午前10時～正午(2時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/15人
参加者数	17人
参加費	材料費1,800円
保育人数	0人
講師	日本多肉クラフト協会講師 中村 アリサ



暮らしを彩る講座Ⅳ <成人><22>
～春のフラワーアレンジメント～

【栄公民館】

【事業概要】

卒業や入学を祝っての春の花でアレンジする目的で開催した。今回の花材はニゲラ(青・白)・チューリップ・ナルコラン・ラナンキュラス・アスチルベ・フリージャ(アラジン)が入って、とても華やかなアレンジメントになった。

日時	令和7年3月13日(木) 午後1時30分～3時30分 (2時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/15人
参加者数	7人
参加費	材料費1,800円
保育人数	1人
講師	池坊講師 沖津 淑子



漢文講座 孟子を読む **<成人><23>**
～あなたの性は善か悪か～

【栄公民館】

【事業概要】

漢文を音読中心に学ぶ目的として開催した。

始めに「孟子について」解説があり、その後は、「性善」「王道」「仁義」全てにおいて、参加者全員で音読し、講師が意味を分かりやすく解説してくれた。

期間	令和6年9月13日～29日の金曜日（計3回）（計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	11人、延べ参加者数25人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	9月13日（金） 午前10時～正午	・孟子について ・「性善」	漢文音読の会代表 古茂田 彰男
2	9月20日（金） 午前10時～正午	・「王道」	
3	9月27日（金） 午前10時～正午	・「仁義」	



人権研修会

<一般><24>

【栄公民館】

【事業概要】

公民館の利用団体を対象に人権研修を行うものである。

毎年1回実施している人権啓発の研修であり、利用者の中に定着している。

今年度は、「今そこにいる人と、しっかり出会うー同和問題ー」のDVDの視聴と、人権を扱った冊子「人権ア・ラ・カルト」の配布をした。様々な人権問題の解決、人権について考えていただいた。

日時	令和6年7月20日(土) 午前10時30～11時(30分)
対象/定員	公民館利用者懇談会参加者/38人
参加者数	28人(後日、冊子配布10人)

パソコン・サロン

<一般><25>

～操作の疑問を解決します～

【栄公民館】

【事業概要】

日常的に、いつでも自由にレベルの違いに合わせてパソコンを学べる場を提供する。この事業は中央公民館と栄公民館で実施しており、パソコン指導者のボランティアサークルと連携して開設している。毎年行っている事業であり、数多くのパソコン初心者の手助けとなっている。

期間	令和6年5月16日～令和7年2月20日の毎月第3木曜日 午後1時30分～4時(計10回)(計25時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の方/5人
参加者数	延べ参加者数35人
講師	ボランティアサークル「パソボラいるか」



サークル見学会

<一般><26>

【栄公民館】

【事業概要】

普段から公民館で活動しているサークルの活動支援及び地域の生涯学習の振興を目的として実施した。

15団体が参加し、8人が見学に訪れ、そのうち2人が入会することとなった。

期間	令和6年10月13日（日）～26日（土）（計18回）
対象／定員	なし／なし
参加者数	延べ参加者数8人

【参加団体】

団体名	活動内容
ハングルグループアリラン	韓国語の習得
ハルマル韓国語	韓国語の習得
グループ明日香	絵画・油絵・水彩画等
栄・藤あみクラブ	籐や毛糸の編み物
フラワーサークル木の花	フラワーアレンジメント
新座オカリナカンターレ	オカリナの演奏
トーンチャイムサークル 「ひまわり」	トーンチャイムの演奏
アンサンブルオリジナーレ	管楽器によるアンサンブル合奏
リズムダンスポピー	リズムダンス・ストレッチ
ダンススパーク	ジャズダンス・ストレッチ
カプアエ	フラダンス
のびヨガ	健康ヨガ
リセットヨガ	ヨガ
太極拳OG	太極拳の演習
静花いけばなサークル	生け花

子育て応援講座
～親子で作ろうクリスマス飾り～

<一般><27>

【栄公民館】

【事業概要】

子育て中の方の応援講座でクリスマスの飾りを作り、部屋を可愛らしく飾るという目的で開催した。何十種類もの押し花や葉等でデザインし、ラミネートで完成させる。いろいろ迷いながら綺麗にリースの形を作り、小さな子ども、お母さんと一緒に楽しそうに飾っていた。

日時	令和6年12月14日(土) 午前10時～正午(2時間)
対象/定員	市内在住又は在勤の子育て世帯/10組20人
参加者数	4組13人
参加費	材料費500円
講師	葉っぱの杜美術館長 石山 努



若草学級

<高齢者><28>

～健康体操で体を温めよう～

【栄公民館】

【事業概要】

様々なことを体験し、高齢期を楽しく過ごしてもらう目的で実施した。

始めに、体の動かし方や冬に注意すべきことなどの説明があり、椅子を使って少しずつ体を動かしていった。肩のコリを解消する簡単なストレッチや体操を行い、体が温まっていった。体が温まったところで、普段の動きに必要な足の筋肉トレーニング（軽いスクワット）なども交え、最後はマットを使用し、ストレッチを行った。

期間	令和7年1月22日・29日の水曜日（計2回）（計3時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の60歳以上の方／15人
参加者数	6人、延べ参加者数10人

【各回の事業内容】

回	日時	内容	講師
1	1月22日（水） 午前10時30分～正午	・椅子を使用した体操やストレッチ	健康体操講師 佐藤 由利香
2	1月29日（水） 午前10時30分～正午	・1回目のお祝い ・音楽に合わせた体操	



