

栗原公民館事業一覧

対 象	No.	事 業 名	保 育	項 目	頁
青少年	1	親子でフラダンスを楽しむ		3・7	-21-①
	2	夏休みこどもボッチャ体験		3	-21-①
	3	KUBOでプログラミングを学ぼう！		3・10	-21-②
	4	小学生書き初め教室		3	-21-②
	5	おはなし会		3・7	-21-③
	6	おはなし会 夏休みスペシャル		3・7	-21-③
	7	おはなし会 クリスマススペシャル		3・7	-21-④
	8	おはなし会 お正月スペシャル		3・7	-21-④
成人	9	めだか学級～スコーンを作ろう～	有	1	-21-⑤
	10	癒しの苔玉を作る		5	-21-⑤
	11	S D G s を学ぶ～金継ぎ講座～		4・5	-21-⑥
	12	家訓を学ぶ～先人の知恵を学ぶ～		5	-21-⑥
	13	人と思想～哲学者・和辻哲郎～		5	-21-⑦
	14	L I N E を学ぼう～初級編～		10	-21-⑦
	15	歴史に学ぶ～新座市ゆかりの歴史人物～		5	-21-⑧
	16	世界に誇れる江戸の文人たち		5	-21-⑧
	17	ピラティスを体験しよう		12	-21-⑨
	18	クリスマスツリーを作ろう		5	-21-⑨
	19	クリスマスケーキ講座		1	-21-⑩
	20	てまりのお雛様を作る		5	-21-⑩
	21	論語を学ぶ1 5		5	-21-⑪
	22	『レ・ミゼラブル』を読む		2・5	-21-⑪
一般	23	サークル見学・体験会		7	-21-⑫
	24	人権学習		11	-21-⑫
	25	紙のワークショップ講座		5・7	-21-⑬
	26	めだか学級～親子で音遊び～		1	-21-⑬
	27	伝統を学ぶ～民舞を気軽に踊ろう～		5・7	-21-⑭
	28	簡単料理教室～ビニール袋で手軽にできる料理～		1	-21-⑭
	29	街歩き～野寺の鐘と水を考える～		9	-21-⑮
高齢者	30	コスモス学級～脳トレ体操～		6・12	-21-⑮
	31	スマホ講座～Zoomでミーティング～		6・10	-21-⑯

親子でフラダンスを楽しむ <青少年><1>

 【栗原公民館】

【事業概要】

公民館を利用するサークル講師に協力してもらい、フラダンスを体験する講座を開催した。最初に、ダンスのカウントに必要な1から10までの数をハワイ語で教わった。基本のステップを4つ組み合わせて、曲に合わせて踊った。「おひさまが笑ったら」の振付けを覚えて、親と子どもに分かれ発表した。「フラダンスを踊って楽しくなった。ダンスが苦手で一曲踊れて良かった。」との感想があった。体験を共有することを通して親子の絆がいっそう深まったようだった。



期間	令和7年7月31日（木）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	小学生と保護者 10組20人
参加者数	5組10人
講師	ミノアカフラ講師 村松 真実

夏休みこどもボッチャ体験 <青少年><2>

 【栗原公民館】

【事業概要】

夏休みを利用して、パラリンピックの正式種目である「ボッチャ」のルールを学び、体験することを目的に開催した。

最初にボッチャの概略、ルールについての説明を受け、ボールの投げ方3種類「アプローチ、ヒット、プッシュ」を教わって練習を行った。その後、2チームに分かれて計5回試合を行った。試合ごとにメンバーを変えると、子どもたちは勝つために協力して、投げ方や投げる場所、力加減に気を付けながら、楽しんだ。参加した子どもたちから、「これからもボッチャを続けたい」「チーム戦なので、いろいろな人と組んでやるので、経験を積んでうまくなりたい」などの感想があり、ボッチャの魅力を知る貴重な機会となった。



日時	令和7年8月2日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	市内在住の小学2～6年生／12人
参加者数	6人
講師	BOCCIA LOVE IT（ボッチャ ラブ イット）

KUBOでプログラミングを学ぼう！ <青少年><3>

 【栗原公民館】

【事業概要】

矢印などが描かれたブロックを組み合わせてルートを作り、その上を動かすことでプログラミングを学べるロボットKUBOを1組に1台用意し、ゲーム感覚で操作することで、プログラミングの基礎を親子で一緒に学んだ。参加者から「プログラムを組み立てるのが楽しかった」「クーボを動かすことが楽しかった。未就学児でも楽しめた。」などと好評だった。



2024 KUBO Robotics ApS. All right reserved.

期間	令和7年8月23日（土）①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時（計2回）（計3時間）
対象／定員	市内在住の6歳～小3の子どもと保護者／各10組
参加者数	32人
講師	すまいるキッズ（協力）NECグループ

小学生書き初め教室 <青少年><4>

 【栗原公民館】

【事業概要】

字の美しい形のとり方や筆の使い方の基本を教わりながら、冬休みの宿題である書き初めの課題を仕上げることを目的に開催した。

子どもたちは、講師に毛筆のバランスのとり方などを教えてもらい、集中して取り組んでいた。「アドバイスのおかげで上手に書けた」と満足気だった。書いた作品を12月26日から1月15日までロビーに展示して、新春を彩った。



日時	令和7年12月25日（木） 午前10時30分～正午（1時間30分）
対象／定員	市内在住の小学3～6年生／20人
参加者数	20人
講師	公益財団法人日本習字教育財団 田尻 蓉子

おはなし会 **<青少年><5>**

 【栗原公民館】

【事業概要】

栗原公民館サークルの協力により子どもたちに絵本に親しむ機会を提供する目的で今年度も開催した。親子で時間を共有する機会作りにもなっている。

絵本、紙芝居、手あそび、パネルシアター等による絵本の世界を毎回楽しんでいる。会終了後には折り紙のコマやカエルなどのプレゼントがあり、また来たいと思わせる工夫がされていた。毎回参加者からは好評を得ている。

期間	令和7年4月19日、5月10日、6月14日、7月12日、 9月13日、10月11日、11月8日、令和8年2月14日、 3月14日の土曜日、午後3時～3時30分（計9回） （計4時間30分）
対象／定員	幼児又は小学生及び保護者／各30人
参加者数	延べ参加者数153人
講師	おはなしグループほたる

おはなし会 夏休みスペシャル **<青少年><6>**

 【栗原公民館】

【事業概要】

夏休みのスペシャルプログラムとして、夏にちなんだ内容の絵本などを楽しんだ後に、「さかなつりあそび」を行った。竿の糸の先についた磁石で魚に模したクリップを釣り上げると、子どもやそれを見守る大人達から歓声があがっていた。釣り上げた魚とメダルをプレゼントされると、子どもたちは満足気に見せ合っていた。



夏らしい季節感をもったイベントとなった。

日時	令和7年8月9日（土）午後3時～3時30分（30分）
対象／定員	幼児又は小学生及び保護者／30人
参加者数	22人
講師	おはなしグループほたる

おはなし会 クリスマススペシャル **<青少年><7>**

 【栗原公民館】

【事業概要】

「クリスマス」にちなんだおはなしを、絵本、ブラックパネルシアター、紙芝居、手あそび、大型絵本で楽しんだ。最後に参加者に鈴とマラカスが配られ、みんなで一緒に輪になって「ジングルベル」を歌い、とても盛り上がった。折り紙で作ったサンタクロースのプレゼントをもらって、子どもたちは喜んでいた。

日時	令和7年12月13日（土）午後3時～3時30分（30分）
対象／定員	幼児又は小学生及び保護者／30人
参加者数	34人
講師	おはなしグループほたる



おはなし会 お正月スペシャル **<青少年><8>**

 【栗原公民館】

【事業概要】

オープニングに獅子舞3頭が笛や太鼓のメロディに合わせて元気よく踊り、参加者の頭を噛んで邪気を食べてくれた。おはなし会の最後に「簡単凧」が全員にプレゼントされた。参加者は自分の好きなデザインの凧を選び、会場で走りながら凧をあげると、歓声があがった。また、折り紙の万華鏡もプレゼントされ、参加者は新年のひとときを十分に楽しんだ。



日時	令和8年1月10日（土）午後3時～3時30分（30分）
対象／定員	幼児又は小学生及び保護者／30人
参加者数	28人
講師	おはなしグループほたる

めだか学級～スコーンを作ろう～

<成人><9>

【栗原公民館】

【事業概要】

家庭で手軽に手に入る材料で、小さな子どもと一緒に作ることができるスコーン作りを学んだ。

講座では、子どもの成長に必要な栄養など、体を作るうえで補食になるおやつ作りを考えることを学んだ。

レシピの紹介から食べ方の工夫まで講師から丁寧な説明があり、年齢も近い母親たちのリフレッシュにもなった。



期間	令和7年6月7日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	3歳以上の未就学児と保護者 5組10人
参加者数	4組8人
保育人数	0人
参加費	材料費300円
講師	キッズ食育トレーナー 山崎 瑞希

癒しの苔玉を作る

<成人><10>

【栗原公民館】

【事業概要】

はじめに苔の種類や性質を学び、苔玉の鑑賞の仕方などを学んだ。講座では、苔玉の材料と作り方の順を追って説明を受けた後で、受講者は土をほぐし、用土を均等に伸ばしラップで形を丁寧に整えていた。苔が重ならないように包み、形を整え10回ほど糸を巻きつけて10センチほど糸を残し、ハサミで切ると立派な苔玉が出来上がった。初めて苔玉を作った受講者が多く貴重な体験を楽しんだ。



期間	令和7年6月25日（水）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	在住又は在勤の方／20人
参加人数	20人
参加費	材料費1,800円
講師	ハンキングバスケットマスター 鈴木 美奈

SDGsを学ぶ～金継ぎ講座～

<成人><11>

【栗原公民館】

【事業概要】

金継ぎという物を大切に作る先人の知恵を学ぶことを通して、豊かな暮らし作りの一助となるように講座を開催した。



事前に割れた器の写真を撮り、専用のジェルを使い器を元の形に整えた後に、接着材でつけ固め、マスキングテープで固定した。やすりがけはしっかりと時間をかけた。「金継ぎをしてみたいと思っていた。使えなくて困っていたものが、美しく仕上がった。」など参加して楽しく良かったとのアンケートを頂いた。

期間	令和7年6月21日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	在住又は在勤の方／10人
参加者数	10人
参加費	材料費3,500円
講師	金継ぎの柳家主宰 柳澤 綾佳

家訓を学ぶ～先人の知恵を学ぶ～

<成人><12>

【栗原公民館】

【事業概要】

家訓を読み、先人の知恵を学ぶことを目的に開催した。

家訓は、親や年長者が家の存続と繁栄を願って子孫等に与えた訓戒で、現存最古の家訓「顔氏家訓」、皇太子への訓え「誠太子書」、農家の訓え「宮川氏家訓」の3種類を取り上げ、人物像や歴史的背景を含め、分かりやすく解説してもらった。現代でも共感できる考え方もあり、参加者からは、「家訓とはどういうものかを系統別に知り得て、興味深かった」「先人の残した言葉の大切さ、普遍性の面白さを感じた」など好評だった。来年度に続編を望む声が多数あった。

期間	令和7年6月3日～24日の毎週火曜日 午前10時から正午（計4回）（計8時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	29人、延べ参加者数94人
講師	学習院大学講師 林 東洋

人と思想～哲学者・和辻哲郎～ **<成人><13>**

【栗原公民館】

【事業概要】

和辻哲郎の人物像と思想を学ぶことを目的に開催した。

和辻哲郎（1889-1960）は日本の哲学者で、『古寺巡礼』『風土』『倫理学』などの著作で知られ、その倫理学の体系は和辻倫理学と呼ばれている。4日間に渡り、和辻哲郎の考え方や哲学などについて、分かりやすく丁寧な解説があった。参加者からは「講座をきっかけとして、和辻の風土、古寺巡礼を読むエネルギーをいただけた」「和辻の思想を元に幅広い近代の歴史、思想、考え方を学ぶことができた」などの好意的な意見を多数いただいた。



期間	令和7年8月28日～9月18日の毎週木曜日 午前10時～正午（計4回）（計8時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	21人、延べ参加者数75人
講師	明治大学非常勤講師 金子 元

LINE を学ぼう～初級編～ **<成人><14>**

【栗原公民館】

【事業概要】

スマホを使って無料アプリLINEの使い方を学ぶ講座を開催した。

ダウンロードの仕方や基本操作の説明から始まり、通話やチャット機能など、家族や友人と繋がる便利な機能を学習した。

受講者からは写真の保存方法のほか、様々な質問が講師に寄せられたが、講師はひとりひとり丁寧に対応していた。



期間	令和7年9月24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／10人
参加者数	9人
講師	（株）アイカタ代表 久保田 結子

歴史に学ぶ～新座市ゆかりの歴史人物～ <成人><15>

 【栗原公民館】

【事業概要】

新座市制施行55周年という節目の年に新座市、平林寺などにゆかりのある歴史人物を取り上げ、地域に対する理解を深めるとともに現代を生きる知恵を学ぶことを目的に開催した。

講義では、女性科学者丹下ウメを初め、松平信綱、小林一茶、白瀬轟などの偉人と郷土・新座との接点を分かりやすく教えていただいた。参加者から「先生のお話がわかりやすく、笑いもあり、大変楽しい講座だった」「改めて地元を知る機会は楽しいもので、参考になった」などの好意的な御意見を多数いただいた。

期間	令和7年11月5日・12日の水曜日 午前10時～正午 (計2回) (計4時間)
対象／定員	市内在住又は在勤の方／30人
参加者数	22人、延べ参加者数43人
講師	大東文化大学教授 宮瀧 交二

世界に誇れる江戸の文人たち <成人><16>

 【栗原公民館】

【事業概要】

歴史人物の生きざまを通して、いかに生きるかを学ぶことを目的に開催した。

江戸文化の仕掛け人「蔦屋重三郎」、『解体新書』を刊行した「杉田玄白」、世界が認めた偉大な芸術家「葛飾北斎」の3人の文化人を取り上げ、人間らしい部分や時代背景も含めて解説があった。

参加者からは「杉田玄白は知らないことばかりでとても勉強になった」「北斎の向上心や生活ぶり、絵ひとすじだったことなど、具体的なエピソードを交えたお話でとても興味深かった」など、理解を深める貴重な機会となった。



期間	令和7年11月4日・11日・25日の火曜日 午前10時～正午 (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	25人、延べ参加者数60人
講師	読売・日本テレビ文化センター講師 鈴木 貞夫

ピラティスを体験しよう

<成人><17>

【栗原公民館】

【事業概要】

ピラティスの考案者の紹介の後、脊椎の形状や骨盤のゆがみとはどういった状態をいうのか解説があり、正しい筋肉の使い方などを学んだ。

立位の姿勢でチェック、呼吸、ロールダウン、ロールアップ、ストレッチ、仰向け、座位、うつ伏せ、四つ這い、横向き、バランスなどに取り組んだ。

また体をリラックスする方法を学び、体幹を中心に全身の筋肉をバランスよく鍛え、姿勢の改善や柔軟性、バランス感覚の向上を目指したエクササイズを実践した。

期間	令和7年11月27日(木)午前10時～正午（2時間）
対象／定員	在住又は在勤の方／10人
参加者数	10人
講師	ピラティス講師 嵯峨 千枝

クリスマスツリーを作ろう

<成人><18>

【栗原公民館】

【事業概要】

フラワーアレンジメントの技法を学び、季節の飾りつけを楽しんだ。

常緑樹のモミ、クジャクヒバ、ヒムロスギ、グリーンアイズを使い器に吸水性ファームとキャンドルをセットしていった。



出来たツリーに赤バラ・松笠・オーナメントなどの飾りをつけて完成させた。「花材が豪華で素敵なクリスマスが迎えられた」と好評だった。

期間	令和7年12月6日(土) 午前10時～正午（2時間）
対象／定員	在住又は在勤の方／10人
参加者数	8人
参加費	材料費1,500円
講師	日本フラワーデザイナー協会 斯波 直美

クリスマスケーキ講座 **<成人><19>**

【栗原公民館】

【事業概要】

季節のお菓子を作る講座で、ブッシュドノエル作りに取り組んだ。ハンドミキサーを使い、卵を泡立て、なめらかな生地を作り上げることが出来た。講師が、鮮やかな手つきでクリームを塗る手本を見せたので、受講者から賛嘆の声があがった。「家では、なかなか作ろうという気にならなかったが、講師や受講者と一緒に楽しかったです。」との好意的なご意見を頂いた。



期間	令和7年12月12日(金) 午前9時30分～正午 (2時間30分)
対象／定員	在住又は在勤の方／6人
参加者数	6人
参加費	材料費1,000円
講師	管理栄養士 木村 倫代

てまりのお雛様を作る **<成人><20>**

【栗原公民館】

【事業概要】

1週目は、着物とフリルを型紙から取り、縫い代を1cmとり、着物の胴体部分を完成させた。ぐし縫いしたフリルを飾りつけし、出来ていない方は、次の週末までの宿題となった。2週目は、顔・目・鼻・髪を縫い、合計4時間で仕上げる事が出来た。



期間	令和8年1月20日・27日の火曜日 午前10時～正午 (計2回) (計4時間)
対象／定員	在住又は在勤の方／10人
参加者数	9人、延べ参加者数18人
参加費	材料費1,000円
講師	吊るし飾り講師 三ツ矢 美代子

論語を学ぶ15 **<成人><21>**

【栗原公民館】

【事業概要】

論語を読み、よりよく生活するためのヒントや心の持ち方を学ぶことを目的に開催した。

前回まではテーマを決めて章を取り上げ解説してきたが、今回は一巻から順に、学而篇及び為政篇について、時代背景等も含め解説してくれた。参加者から「論語を頭から読んでいく試み、良かった。為政篇より学而篇のほうが身近に感じられた」「論語にまつわる各種のエピソードも交えて講義されていたので、大変面白く学ぶことができた」など好評だった。



期間	令和8年2月10日・17日・24日、3月10日の火曜日 午前10時～正午（計4回）（計8時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／24人
参加者数	27人、延べ参加者数91人
講師	学習院大学講師 林 東洋

『レ・ミゼラブル』を読む **<成人><22>**

【栗原公民館】

【事業概要】

世界の文学について学び、異文化への理解を深めることを目的に開催した。

フランス歴史小説『レ・ミゼラブル』の登場人物「ファンチーヌ」に焦点を当て、当時の社会問題や時代背景を理解しながら、作品を読み進めた。参加者から「小説の解説も良かったが、当時のフランスの状況等、歴史的背景も良く分かり、又この小説でユゴーが本当に言いたかったことにも触れられ、大変良い講義だった」など好評だった。

期間	令和8年2月25日、3月4日・11日の水曜日、 午前10時～正午（計3回）（計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／24人
参加者数	12人、延べ参加者数34人
講師	跡見学園女子大学准教授 中山 慎太郎

サークル見学・体験会 <一般><23>

 【栗原公民館】

【事業概要】

当館を定期的に利用する団体の活動支援を目的として、広く活動を周知するとともに見学・体験を通じて新たな会員の入会を後押しすることを目的に開催した。24団体が参加し、11人が見学・体験に訪れ、その内2人が入会した。

期間	令和7年11月1日（土）～30日（日）
参加者数	延べ参加者数11人
参加団体 （活動内容） ※五十音順	アンサンブル ひびき（合唱）、アンサンブル リラ（女声合唱）、うたごえ広場カナリア（合唱）、オカリナ・マザーグース（オカリナ）、押し花サークル.K（押し花）、空手教室（空手）、気功「あゆの会」（気功）、吟詠めばえ（詩吟）、栗原折姫の会（折紙）、栗原卓球クラブ（卓球）、栗原森の会（色鉛筆画）、佳風会（吟詠）、シェイプアップ・そよ風（健康体操）、ステラマリス（合唱）、ダンスリトルスター（バレエ）、新座囲碁同好会（囲碁）、能楽サークル（能）、俳句あゆみ（俳句）、パッチワークの会（パッチワーク）、花パンダ（ちぎり絵）、民謡山中会（津軽三味線・民謡）、ラウレア・フラ・サークル（フラダンス）、楽々スポーツけん玉サークル栗原（けん玉）、話劇みのり（話劇）

人権学習 <一般><24>

 【栗原公民館】

【事業概要】

利用者懇談会に出席した団体を対象にDVDを視聴し、人権について考えるきっかけ作りとなるよう毎年開催している。令和7年度は人権啓発推進DVD「大切なひと（東映株式会社制作）」を視聴し、インターネット上の一部の情報が誤った認識や差別意識を助長することがあり、それが表現の自由を逸脱した許されない行為だと気づく大切さを学んだ。

日時	令和7年11月8日（土）午前10時30分～11時10分（40分）
対象／定員	利用者懇談会参加者／26人
参加者数	21人

紙のワークショップ講座 ＜一般＞＜25＞

【栗原公民館】

【事業概要】

当館を利用するサークルに協力をお願いし、折り紙で実用的な身の回りの小物を製作した。
 「どの回も講座に参加して楽しかった。」「作品を自宅に持ち帰り飾った。学んだことを地域で教えていきたい」との声を頂いた。



期間	令和7年5月14日、9月17日、11月19日、 令和8年1月21日の水曜日 午前10時～正午 (計4回) (計8時間)
対象／定員	在住又は在勤の方／各10人
参加者数	42人
参加費	材料費100円
講師	新座折り鶴の会 本多 秀子

めだが学級～親子で音遊び～ ＜一般＞＜26＞

【栗原公民館】

【事業概要】

フルートとピアノによる親子で楽しめるコンサートを開催した。アンコールを入れて8曲の演奏の間に、揺れ動く布で音を表現するパフォーマンスや、大型の絵本を使用して小さな子どもでも十分楽しめる内容で構成されていた。

アンケートでは、「生のコンサートを親子で一緒に楽しめた。またこのようなコンサートをお願いしたい。」などの声が寄せられた。



期間	令和7年5月31日(土) 午前10時～11時(1時間)
対象／定員	市内在住又は在勤の保護者と小学生までの子ども/30人
参加者数	12組32人
講師	アンサンブル☆ルミエール

伝統を学ぶ～民舞を気軽に踊ろう～ <一般><27>

 【栗原公民館】

【事業概要】

栗原公民館の活動団体と連携し、日本の伝統文化を体験することを目的に開催した。

民舞は、ふるさとの自然や風土、歴史や生活の中で唄い踊り継がれてきた伝統芸能。長野県民謡「木曾節」や山形県民謡「真室川音頭」を、手や足の動かし方等を分かりやすく丁寧に教えてもらい、みんなで楽しく踊ることを通して、民舞の魅力を知る貴重な機会となった。



期間	令和7年6月6日（金）午後3時30分～4時30分（1時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／10人
参加者数	9人
講師	公民館サークル友舞会講師 溝神 春美

簡単料理教室 <一般><28>
～ビニール袋で手軽にできる料理～

 【栗原公民館】

【事業概要】

「ビニール袋を使って手軽にできる料理」をテーマに料理教室を開催した。どの料理も手軽に作ることができ、健康に良い薄味で美味しいとの感想を頂いた。

「工夫された料理で見栄えも良く簡単で分かりやすい料理を講師から学ぶことが出来た。マンネリ化していた料理だったので、こうした講座をまた開催してほしい。」など好評だった。



期間	令和7年10月18日（土）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	在住又は在勤の方／10人
参加者数	10人
参加費	材料費800円
講師	東村山市社会福祉協議会 料理教室講師 柳橋 俊一

街歩き～野寺の鐘と水を考える～ <成人><29>

 【栗原公民館】

【事業概要】

身近な地域を歩いて歴史を学ぶとともに健康増進を図ることを目的に開催した。

野寺地域が昔から水に恵まれた地形であったことを学ぶため、講師の説明を受けながら、満行寺、武野神社、中沢用水及び野寺地域に6か所ある取水井のうちの2か所を訪れた。参加者からは「野寺の水源がよく分かってよかった。満行寺でのご住職の説明も大変よかった」など好評だった。



日時	令和7年11月15日（土）午前9時30分～正午 （2時間30分）
対象／定員	市内在住又は在勤の方／15人
参加者数	9人
講師	新座市観光ボランティアガイド協会（5人）

コスモス学級～脳トレ体操～ <高齢者><30>

 【栗原公民館】

【事業概要】

日頃、使わない体の部分や右脳左脳をフル活用して認知予防する目的で講座を実施した。受講者は音楽やクイズで体を動かしながら童謡を歌い、楽しみながら参加していた。

期間	令和7年10月30日（木）午前10時～正午（2時間）
対象／定員	在住又は在勤の方／10人
参加者数	15人
講師	大人のリトミックサークル 林 篤子



スマホ講座～Ｚｏｏｍでミーティング～ <高齢者><31>

 【栗原公民館】

【事業概要】

スマホの機能やセキュリティを学び、コミュニケーションの向上に役立てることを目的に開催した。

参加者自身のスマートフォンを使って、Ｚｏｏｍの基本操作、ミーティング参加及びホスト体験をグループ形式で学んだ。参加者から「都内でやる講義にオンライン参加したくて、この講座に参加したが、はじめての経験で奥深い内容でよかった」など好評だった。



期間	令和7年9月3日・10日・17日の水曜日 午後2時～4時（計3回）（計6時間）
対象／定員	市内在住又は在勤の60歳以上の方／12人
参加者数	6人、延べ参加者数15人
講師	東京スマホ研究会代表 佐藤 弥子